



**Фізичне виховання. Рухливі ігри.**

Методичні вказівки до практичних занять для студентів  
усіх спеціальностей денної форми навчання

Луцьк 2018

ББК 51.204.0я7  
І 20

До друку \_\_\_\_\_ Голова Навчально-методичної ради  
Луцького \_\_\_\_\_ (підпис) НТУ.

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в  
репозитарій Луцького НТУ \_\_\_\_\_ директор бібліотеки.  
(підпис)

Затверджено Навчально-методичною радою Луцького НТУ,  
протокол № \_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 року.

Рекомендовано до видання Навчально-методичною радою  
технологічного факультету Луцького НТУ, протокол № \_\_ від «\_\_»  
\_\_\_\_\_ 2018 року.

\_\_\_\_\_ Голова навчально-методичної ради  
(підпис) технологічного факультету

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного  
виховання

Луцького НТУ, протокол № \_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 року.

Укладач: \_\_\_\_\_ А.Є. Іванова, к.фіз.вих. та спорту, доцент  
(підпис) кафедри фізичного виховання Луцького НТУ

Рецензент: \_\_\_\_\_ І.В. Бакіко, к.фіз.вих. та спорту, доцент  
(підпис) кафедри фізичного виховання Луцького НТУ

Відповідальний

за випуск: \_\_\_\_\_ С.А. Савчук, к.фіз.вих. та спорту, доцент  
(підпис) кафедри фізичного виховання Луцького НТУ

**Фізичне виховання. Рухливі ігри.:** методичні вказівки до  
практичних занять для студентів усіх спеціальностей денної  
форми навчання / уклад.

І 20 А.Є. Іванова – Луцьк : Луцький НТУ, 2018. – 24 с.

© А.Є. Іванова, 2018

практичних занять для студентів усіх спеціальностей денної  
форми навчання / уклад.

І 20 А.Є. Іванова – Луцьк : Луцький НТУ, 2018. – 24 с.

Комп'ютерний набір  
Редактор

В.М. Маркевич  
О.С. Гордіюк

Підп. до друку 2018 р.  
Формат 60х84/16. Папір офс. Гарнітура Таймс.  
Ум. друк. арк. 2,5. Обл.-вид. арк. 2,4.  
Тираж \_\_\_\_\_ прим. Зам. 294.

Редакційно-видавничий відділ  
Луцького національного технічного університету  
43018 м. Луцьк, вул. Львівська, 75  
Друк – РВВ Луцького НТУ

**Фізичне виховання. Рухливі ігри.:** методичні вказівки до

## **Зміст**

1. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ІГОР .....	4
2. РУХЛИВІ ІГРИ.....	5
3. РОЗПОДІЛ РУХЛИВИХ ІГОР НА ГРУПИ.....	6
4.КЛАСИФІКАЦІЯ РУХЛИВИХ ІГОР .....	6
5. ОСВІТНЕ, ВИХОВНЕ ТА ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР	7
6. ГІГІЄНІЧНІ ТА ФІЗІОЛОГІЧНІ ВИМОГИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З РУХЛИВИХ ІГОР .....	8
8. РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	11
9. РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	12
10. РУХЛИВІ І НАЦІОНАЛЬНІ ІГРИ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ .....	13
11. МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР .....	13
12. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ З РУХЛИВИХ ІГОР .....	25
Список літератури .....	50

## **1. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ІГОР**

Виникнення гри в суспільстві органічно пов'язано із становленням і розвитком суспільної свідомості. Як одну з форм вияву суспільної свідомості, що відбиває уклад життя на найбільш ранньому ступені розвитку суспільства, можна розглядати образні дії (наслідування справжньому полюванню), танець і примітивну музику. На цьому етапі гра й образні дії ще не розмежовувались.

З поділом суспільства на класи виникали й відмінності у використанні ігор для виховання дітей гноблених класів населення і панівних. У народному побуті створювались ігри, які, переходячи з покоління в покоління, змінювалися, набували нових якостей. Народ створював ігри, в яких органічно поєднувалися простота, емоційність і великий простір для всебічного вияву фізичних сил і творчих здібностей.

З давніх часів ігрова діяльність людей під час свят тісно пов'язана з їх життєдіяльністю. Показовими в цьому відношенні є свята античної Греції, які відзначалися своїм активним, діяльно-ігровим характером. Для епохи давньогрецької демократії (розквіт її припадає на VI–V ст. до н. е.) характерні широта і масовість свят, що знайшли найповніше втілення у святах Діоніса, Деметри, Афіни та інших давньогрецьких богів. Ці свята були тісно пов'язані з реальним життям еллінів, зокрема з їхньою працею, тому що міфологія була також відображенням реального життя людей.

Вершиною давньогрецьких ігор-свят і своєрідним спортивним театром стали знамениті Олімпійські ігри, що проходили у місті Олімпії один раз на чотири роки. На час проведення Олімпійських ігор припинялися війни і встановлювалося перемир'я.

Однак, як і у всіх народів, ігри поступово втрачають свою першооснову і виділяються в самостійну сферу діяльності людини, і тому пізніше вони майже завжди лиш опосередковано пов'язані з тією чи іншою порою року.

Перші записи народних ігор на Україні припадають на кінець XVIII – початок XIX ст. До того часу вони протягом віків передавалися з покоління в покоління усно. Корінням своїм народні ігри, хороводи, веснянки сягають, звичайно, у глибоку давнину.

В обрядових та святкових іграх знаходили своє відображення господарські роботи, поетичне ставлення до природи. Відповідними жестами, рухами учасники гри ілюстрували або імітували трудові процеси – сіяння проса, льону, маку тощо.

Протягом віків народні ігри шліфувалися, народжувалися нові засоби виразності, у них з'являлися елементи театралізації, які найчастіше використовувалися під час проведення традиційних свят.

Під час народних ігор учасники виступали в масках або просто фарбували обличчя. В разі потреби наклеювали бороду, вуса з клоччя або кожушини.

В іграх завжди знаходили відображення ідеологія, виховання, рівень культури і досягнення науки. Крім того, деякі ігри набувають певного відтінку залежно від географічних та кліматичних умов.

## 2. РУХЛИВІ ІГРИ

До рухливих ігор відносяться ігри, спрямовані переважно на загальну фізичну підготовку і не вимагають від дітей спеціальної рухової підготовки. Вони побудовані на природних, різноманітних і простих рухах з включенням в роботу переважно великих м'язових груп та прості за змістом і правилами.

**Рухливі ігри** – важливий засіб виховання дітей. Правильно підібрані ігри сприяють гармонійному розвитку організму дошкільників. Різнорухові рухи та ігрові дії дітей ефективно впливають на діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну.

Рухливі ігри задовольняють потребу організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. За допомогою ігор у дошкільнят закріплюються різноманітні вміння і навички основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги), розвиваються такі важливі фізичні якості як швидкість, спритність, витривалість.

Також цінність рухливої гри полягає у тому, що вона викликає позитивні емоції, почуття задоволення, життєрадісність, активність, позитивно впливає на психічний та фізичний розвиток.

Значний вплив мають рухливі ігри на виховання морально-вольових якостей, на розумовий розвиток дитини, допомагають збагатити уявлення про навколишній світ, різні явища природи, розширюють кругозір. Виконуючи різноманітні ролі, імітуючи дії тварин, птахів, комах, діти на практиці застосовують здобуті знання про життя, поведінку, способи пересування цих тварин.

**За характером ігрових дій рухливі ігри можна поділити на:**

- командні і не командні;
- сюжетні та несюжетні,
- з простими та складними правилами.

**Всі рухливі ігри можна поділити на некомандні**, ігри які переходять в командні і командні. В некомандних кожний гравець діє незалежно від інших, виконуючи правила гри. В перехідних іграх появляються елементи узгодженості в діях окремих груп гравців. В командних - ігри проводяться між командами чи групами гравців. Дії окремих гравців впливають на загальний результат команди. Зміст ігрової діяльності ускладнюється в міру переходу від некомандних до командних ігор.

**Окрім того ігри діляться на сюжетні і не сюжетні.**

Сюжетні ігри мають готовий сюжет і чітко визначені правила. Ці ігри дають можливість дітям відобразити свої уявлення про навколишній світ. Дії гравців залежать від ролі, яку вони виконують. Правила гри направлені на уточнення ходу самої гри та регулюють поведінку дітей в грі, визначають, що можна робити, а що ні.

Не сюжетні ігри базуються на виконанні рухових завдань – дій з предметами (м'яч, обруч, палки, скакалки і ін.), використання яких підвищує інтерес дитини до рухових дій.

**З простими та складними правилами.**

В іграх з простими правилами саме правило підказує її дії у грі. У цих іграх всі діти виконують їх варто у роботі з дітьми молодшого дошкільного віку.

Складні правила вимагають певного способу дії та часу. На кожне слово чи сигнал дитина виконує певні рухові дії.

### **3. РОЗПОДІЛ РУХЛИВИХ ІГОР НА ГРУПИ**

Рухливі ігри, що рекомендуються програмою, припускають різний принцип взаємовідносин учасників і пов'язану з цим структуру. Їх можна умовно поділяти на групи, кожна з яких має свої особливості й призначення.

*До першої групи* можна віднести ігри, де учасники вступають в активне єдиноборство. У процесі таких ігор відбувається безпосередній контакт із суперником. Цей вид ігор найскладніший за характером вираження рухових дій. Такі ігри мають, як правило, певне сюжетне вираження. Мінливість ігрової обстановки, різноманітні умови боротьби за перемогу, що раптово виникають, потребують від учасників правильних рішень і швидких дій, тобто виявлення вже вироблених рухових навичок, які застосовуються в різноманітних умовах і поєднаннях («Вовк у канаві», «Кіт і миша», «Вовк і коза», «М'яч своєму» та ін.).

*До другої групи* можна віднести ігри без зіткнення учасників однієї команди з командою суперника, коли учасники кожної команди діють погоджено між собою, нерідко застосовують різні варіанти тактики, але не можуть виявляти безпосереднього впливу на дії гравців іншої команди («Перестрілка», «М'яч через сітку» та ін.).

*Третя група ігор* – ігрові естафети, у яких дії кожного учасника мають однакову спрямованість, пов'язані з переміщенням на майданчику й виконанням нових завдань. Дії виконуються по черзі якомога з найбільшою майстерністю (точністю й швидкістю). В ігрових естафетах також немає безпосереднього контакту з суперником, однак боротьба, як правило буває гострою і завзятою.

### **4. КЛАСИФІКАЦІЯ РУХЛИВИХ ІГОР**

Широке застосування рухливих ігор у педагогічній роботі вимагає спеціального підбору ігор для вирішення різних педагогічних завдань. Для цього створюються робочі групування ігор.

**Ігри розподіляються:**

1. *За ступенем складності* їхнього змісту: від найпростіших (можна віднести ігри з легко подоланими перешкодами, з добре знайомими елементарними способами взаємодії) до більш складних, наближених до спортивних (ігри з важкоподоланими перешкодами й складними взаємодіями учасників).
2. *За віком дітей* з урахуванням вікових особливостей (ігри для дошкільнят та для дітей 6-7, 8-9, 10-12, 13-15 років).

3. **За видами рухів**, які входять в ігри (ігри з елементами загально-розвивальних вправ, ігри з бігом, зі стрибками у висоту, довжину з місця і з розбігу, ігри з метанням, ігри з кидком і ловінням м'яча).
4. **За фізичними якостями**, які переважно виявляються у грі (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність).
5. **Імітаційні ігри** (Сюжетні ігри. Ігри цього виду створюються на основі досвіду дітей, наявних у них уявлень і знань про навколишнє життя, професії дорослих (льотчик, пожежник, шофер та ін.), засоби транспорту (автомобіль, поїзд, літак), явища природи, спосіб життя й звички тварин і птахів).
6. **Ігри з перебіжками, подоланням перешкод, опором, орієнтуванням у просторі** (за слуховими і зоровими сигналами).
7. **Ігри з предметами** (палицями, стрічками, м'ячами).
8. **Музичні ігри, ігри на місцевості** (вони досить складні й вимагають спеціальної підготовки),
9. **Ігри, що є підготовчими до окремих видів спорту** (вони дозволяють досить рано знайомити дітей з такими спортивними іграми, як футбол, баскетбол, хокей, теніс та ін. і використовувати їх у спортивному тренуванні).
10. **Ігри групують за характером їх рухливості:**

Ігри великої рухливості (діти активно й одночасно беруть участь у бігу, стрибках, метаннях, киданні й лову в комбінації з бігцем, стрибками, опором).

Ігри середньої рухливості (діти беруть активну участь у таких рухах, як ритмічна ходьба, вільна ходьба в комбінації з перебіжками, передача, лов і метання, а також творчі й наслідувальні рухи).

Ігри малорухомі (учасники вільно пересуваються або виконують дрібні спокійні рухи).

1. **За формою організації занять** (ігри на уроці, на перерві, у групах продовженого дня, на святі й ін.)
2. **З урахуванням сезону й місця проведення** (ігри літні, зимові, у приміщенні, на відкритім повітрі, на сніговому майданчику, на льоду, на горі, на воді).

## 5. ОСВІТНЕ, ВИХОВНЕ ТА ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР

### **Оздоровче значення ігор:**

- сприяють гармонійному розвитку форм і функцій організму школяра;
- формують правильну поставу;
- загартовують організм;
- підвищують працездатність;
- зміцнюють здоров'я.

### **Освітнє значення ігор:**

- формують рухові вміння і навички з бігу, стрибків, метання;

- розвивають фізичні якості: швидкість, силу, спритність, гнучкість і витривалість;
- формують основи знань з фізичної культури і спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю і т.д.

***Виховне значення ігор:***

- виховують моральні та вольові якості учнів;
- виховують любов до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу;
- виховують любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами.

## **6. ГІГІЄНІЧНІ ТА ФІЗІОЛОГІЧНІ ВИМОГИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З РУХЛИВИХ ІГОР**

Особливі гігієнічні вимоги слід пред'являти до місць проведення занять фізичними вправами й іграми. Це повинні бути сухі ділянки із ґрунтом. Верхній шар ґрунту чистий, без органічних сполук.

Закриті спортивні спорудження забезпечуються природнім світлом не тільки влітку, але й узимку. У вестибюлі розміщаються гардероб, роздягальня й душова, приміщення для масажу й кабінет лікаря. Підлога в спортивному залі повинна бути теплою, щільною, пружною. Цим вимогам найкраще відповідають підлоги палубного типу з дерев'яних брусків. Для стін і стелі використовують досить повітропроникні матеріали. До 4,5-5,5м у висоту стіни офарблюють олійною фарбою, а вище, включаючи стелю, – клейовий світлого тону. Середня температура в спортивному залі 15-16 °С, відносна вологість 30-60%. Найкраща система опалення – центральне водяне. Середній коефіцієнт природнього освітлення не менш 1,5%, світловий коефіцієнт – 1,4-1,5, штучне висвітлення –100 лк.

**Під час занять фізичними вправами й іграми необхідно дотримувати наступних гігієнічних правил:**

1) По можливості займатися на повітрі; при заняттях у приміщенні попередньо добре провітрити його або залишити вікна (квартирку) відкритими.

2) Приступати до фізичних вправ і ігор не раніше ніж через 0,5 годин після їжі й закінчувати не пізніше ніж за 0,5 години до їжі.

3) Стежити щоб діти не перевтомлювалися: тривалість занять фізичними вправами й іграми обмежувати для дітей 20-50 хв, для підлітків – 40-60 хв. Вправи й гри з більшим фізичним навантаженням чергувати з більш легкими й робити короточасні (1-3 хв) перерви для відпочинку.

4) Під час фізичних вправ і ігор одягати, дітей легше. Узимку стежити щоб дитина не залишалася довго без руху на морозі ( між іграми й вправами допустимо відпочинок протягом 1-1,5 хв).

5) Стежити, щоб діти не пили холодної води під час ігор і вправ або після них.

6) У літню пору при температурі 25 °С не слід включати в заняття ігри з напруженими фізичними вправами.



7) Відразу після фізичних вправ і ігор необхідно рекомендувати дітям не сидати, а походити 1-2 хв, щоб привести у відносно спокійний стан їх організм. Після цього корисно обтерти тіло водою або прийняти душ.

8) Особливу увагу слід приділяти добору різноманітних загально-розвиваючих вправ, заняттям гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними й рухливими іграми сприятливим удосконалюванню функцій нервової системи, що поліпшують координацію рухів, їх точність і економічність.

## **7. ВИХОВАННЯ РУХЛИВИХ ЯКОСТЕЙ**

**Рухові якості** – це показники різних рухових здатностей або можливостей людини. Розвиток рухових функцій відбувається безупинно, але нерівномірно. Активна рухова діяльність сприяє більш швидкому, а головне – більш гармонійному дозріванню морфологічних структур і функціональних систем організму дитини. За допомогою фізичних вправ та ігор можна активно впливати на процес вікового розвитку рухових якостей, згладжувати нерівномірності й виправляти відхилення від нормального ходу цього розвитку.

**Спритність** проявляється в здатності опановувати новими рухами й швидко перебудовувати їх відповідно до зміни обстановки. Показником спритності є координаційна складність рухів. Тут ураховується час, необхідний для оволодіння складними рухами, і ступінь готовності, який досягається в даному русі після занять фізичними вправами та іграми.

### ***Для виховання спритності***

В I-III класах використовуються ігри, що спонукають до швидкого переходу від одних дій до інших відповідно до мінливої обстановки наприклад:

**I клас** – «Квач»,

**II клас** – «Зайці в городі»,

**III клас** – «Мисливці й качки»).

У IV-V класах застосовуються ігри для вдосконалювання координації, точності рухів:

**IV клас** – «Мотузочка під ногами»,

**V клас** – естафета з елементами рівноваги.

У VI-VIII класах для виховання спритності варіюються знайомі ігри, де перед гравцями ставляться нові завдання на координацію рухів, проводяться ігри зі складнішими правилами колективних та індивідуальних дій:

**VI клас** – «М'яч капітанові»,

**VII клас** – естафета з далеко-високими стрибками,

**VIII клас** – гонка з перешкодами.

**Сила.** Вправи для виховання сили в дітей і підлітків повинні бути в основному динамічними. У м'язах дітей сухожилйна частина відносно невелика, що забезпечує більший ступінь їх скорочення.

### ***Для виховання сили***

В I-III класах підходять ігри, що вимагають від учасників прояву короточасних швидкісно-силових напружень, помірних за навантаженням:

**I клас** – «Хто далі кине?»,

**II клас** – стрибки по смужках,

**III клас** – «Аль- піністи».

У IV-V класах вимоги до прояву якості сили в іграх підвищуються. Проводяться ігри з недовговічними силовими напруженнями динамічного характеру:

**IV клас** – «Бій півнів»,

**V клас** – «Сильні й спритні»

У VI-VIII класах поступово збільшуються (у порівнянні з попередніми класами) час і дистанції в іграх зі швидко-силовими напруженнями; подовжується час на ігри з досить значними, але недовговічними властиво силовими напруженнями

**VII клас** – «Естафета по колу», «Перетягання в шеренгах»,

**VIII клас** – «Гонка з перешкодами».

**Швидкість.** При розвитку в дітей швидкості вирішують два основних завдання: збільшення швидкості простих рухів і збільшення чистоти рухів.

#### *Для виховання швидкості*

В I-III класах сприяють ігри, що вимагають миттєвих відповідей на звукові, тактильні, зорові сигнали:

**I клас** – «Клас, струнко!»,

**II клас** – «Виклик номерів»,

**III клас** – «Передача м'ячів.

В IV-V класах застосовуються ігри, які створюють умови для розвитку швидкості відповідних реакцій та одночасно для вдосконалювання здатності подолання дистанцій 15-25м у найкоротший час:

**IV клас** – «Стрибуни й квачі»,

**V клас** – естафета по смузі перешкод.

У VI-VIII класах проводяться ігри, що вимагають негайних рухових реакцій в обстановці, що часто міняється, ускладненій додатковими завданнями, а також естафети з подоланням відстаней до 20-30м.

**VI клас** – «Боротьба у квадратах»,

**VII клас** – естафета по колу з декількома етапами,

**VIII клас** – «Хто швидше?».

**Витривалість** – це здатність організму протистояти стомленню або здатність до тривалої рухової діяльності без зниження її ефективності. Критерієм витривалості є час, протягом якого можливо підтримувати задану інтенсивність.

#### *Вихованню витривалості*

В I-III класах відповідають ігри з кількаразовими повтореннями дій, з безперервною руховою діяльністю, зв'язаною зі значною витратою сил та енергії. Однак загальне число повторних дій у таких іграх повинно бути невеликим і чергуватися з короткочасними перервами. На активну безперервну діяльність гравців приділяється порівняно невеликий час:

**I клас** – «Два Морози»,

**II клас** – «Білі ведмеді»,

**III клас** – «Карасі й щука».

У IV-V класах час на безперервні активні рухові дії поступово збільшується **IV клас** – «Не давай м'яча ведучому»,

**V клас** – «Боротьба за м'яч».

У VI-VIII класах навантаження на витривалість в іграх ретельно дозуються; проте припустимі й доцільні ігри з досить тривалими безперервними руховими діями (до 12 хв) середньої інтенсивності

**VI клас** – «М'яч капітанові»,

**VII клас** – «Виштовхування з кола»,

**VIII клас** – «Перетягування канату».

## **8. РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Вибір ігор визначається конкретними завданнями й умовами їх проведення. Для кожної вікової групи характерні свої особливості у виборі й методиці проведення гри.

Діти молодшого шкільного віку відрізняються особливою рухливістю, постійною потребою до руху. Однак при виборі ігор потрібно пам'ятати, що їх організм не готовий витерпіти тривалі напруження. Їхні сили швидко виснажуються, але досить швидко й відновлюються. Тому для молодших школярів ігри повинні бути не занадто тривалими. Вони обов'язково повинні перериватися паузами для відпочинку.

*Для учнів 1-3-х класів* (6-9 років) ще недоступні ігри зі складними рухами й взаєминами між гравцями. Їх більш залучають до ігор імітаційного, сюжетного характеру. Сюжети рухливих ігор, правила, образні ігрові дії допомагають учням початкових класів одержати правильні поняття про картини і явища рідної природи, про відносини людей у праці, громадському житті, побуті. Треба задовольняти інтерес молодших школярів до ігор із сучасною тематикою, наприклад, до ігор із космічними сюжетами, до ігор з умовно-образним відтворенням епізодів зі спортивного життя нашої країни.

Дії в колективі для них складні, тому їм більше подобаються ігри з перебіжками, ухила від тих, хто водить, стрибками, ловом і киданням м'ячів та різноманітних предметів.

*Для учнів 4-5-х класів* У віці 10-11 років у дітей помітно вдосконалюються координаційні можливості. Збільшення в силі, швидкості, спритності й витривалості, більш досконале керування своїм тілом і краща пристосовність організму до фізичних навантажень роблять доступними для дітей цього віку ігри досить складного змісту.

У психіці дітей 10-11 років також відбуваються зміни. Збільшення сили й рухливості нервових процесів спричиняє підвищення стійкості уваги й інтересів дітей. Розвиток мислення забезпечує вирішення більш важких тактичних завдань. Це особливо важливо, оскільки в такому віці дітей починають більше цікавити ігри зі змаганням не між окремими учасниками, а між ігровими колективами.

Ігри хлопчиків і дівчат 10-11 років суттєво не відрізняються. Але все-таки хлопчики більше схильні до ігор з елементами єдиноборства, взаємовиручки

й боротьби за м'яч. Дівчата віддають перевагу спокійним іграм із ритмічними рухами й точними діями (із предметами, з м'ячем та ін.).

Особливу любов дітей цього віку мають ігри з м'ячем, ігри, що припускають біг, стрибки через перешкоди й метання невеликих предметів, а також воєнізовані ігри на місцевості.

Ігри дітей 10-11 років відрізняються трохи більшою тривалістю й інтенсивністю ігрового навантаження, більш строгим суддівством, сталістю у використанні ігор, які полюбилися. Більш виражений в іграх й елемент ігрового змагання.

## **9. РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Ігри учнів 6-8-х* (12-14 років) класів уже помітно відрізняються від ігор молодших школярів. Скорочуючись за кількістю, вони в той же час значно ускладнюються пза змістом. Ці зміни пояснюються особливостями вікового розвитку.

Глибокі перебудови в діяльності внутрішніх органів трохи сповільнюють удосконалювання рухових функцій підлітка. Розлад координації досить часто супроводжується деякими погіршеннями в діяльності серцево-судинної й інших функціональних систем організму. Підвищення, збудливості центральної нервової системи, що спостерігається в низці випадків, проходить із ростом сили гальмових процесів і функціональним дозріванням головного мозку.

Це знаходить своє відображення в психіці підлітків, поведінка яких відрізняється нестійкістю, різкими змінами настрою, раптовістю прийнятих рішень. Зрілість і самостійність мислення, які проявляються в цьому віці, пояснюються посиленням впливу другої сигнальної системи, це робить для підлітків доступною досить складну тактику командних ігор.

В їхній ігровій діяльності зберігається ще багато елементів, характерних для попереднього вікового періоду (прихильність до сюжетних ігор, конфліктність у колективі, гострота реагування на результат гри і т.д.), але набагато більше кількісних змін. Підлітків цікавлять ігри зі складними сюжетними лініями, що відображають дух героїчної романтики, та ті що дають можливість самостійної творчої діяльності в грі. Їх захоплює сам процес складного тактичного протиборства. Постійне прагнення до змагання пояснює ту перевагу, яку підлітки віддають спортивним іграм та іграм, близьким до них за змістом. Їх цікавлять також естафети з подоланням перешкод, ігри типу «завдання» (де спосіб дії вибирають самі учасники), з боротьбою й опором, виручанням і взаємодопомогою.

Інтенсивність і тривалість ігор для підлітків набагато більші, ніж для молодших школярів. Тому в іграх з більшим ігровим і фізичним напруженням потрібно з особливим старанням стежити за реакцією гравців, не допускати втоми.

Хоча в цьому віці хлопчики й дівчата, як і раніше, часто іграють разом, у їхній ігровій діяльності різко позначаються відмінності. Дівчат більше

приваблюють ігри, що вимагають спритності й точності рухів, особливо з танцями й хороводами.

## **10. РУХЛИВІ І НАЦІОНАЛЬНІ ІГРИ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ**

*Для учнів 9-11-х класів* Юнаки й дівчата (15-18 років) досягають високого рівня фізичного розвитку й мають більший руховий та ігровий досвід. Тому спортивна підготовка тут висувається на перший план. Використання рухливих ігор допомагає вирішенню цього головного завдання.

Граючи, юнаки й дівчата головну увагу зосереджують на тактиці й результатах своїх дій. У виборі тактики й шляхів досягнення перемоги вони проявляють більшу самостійність. Багато хто з них із задоволенням беруть на себе роль керівника, капітана команди, щоб організувати дії свого колективу.

Юнаків більше цікавлять ігри, де є можливість виявити силу й спритність. Усілякі естафети, ігри з опором, зі складними завданнями на координацію, спритність і швидкість дій користуються в них особливою популярністю.

Юнаки й дівчата дуже важко зносять неправильні оцінки їх поведінки, борються за свою гідність. Усе це необхідно враховувати вчителю при проведенні ігор і за можливістю самим включатися безпосередньо в гру, поступаючись місцем керівництва й суддівства дітям.

При проведенні ігор з юнаками й дівчатами варто враховувати, що процеси формування організму ще не закінчені. Тому тут особливо важливі добір їх і регулювання навантаження. Незважаючи на те, що інтенсивність ігрової діяльності може бути значно збільшена, вона все-таки не може прирівнюватися до напруженості дій дорослої людини.

## **11. МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР**

*Особливості методики* рухливих ігор на уроках фізичної культури полягають, у першу чергу в тому, що між рухливими іграми й іншими вправами, що включаються в урок, повинна бути забезпечена тісна наступність і взаємозв'язок.

Для цього треба враховувати основні завдання даного уроку, його побудова, зміст, а також системність проходження навчального матеріалу в серіях уроків, по чвертях навчального року, умови проведення уроків.

В уроки, що передують тем, у яких передбачається початкове ознайомлення учнів з певними руховими діями (або вдосконалювання в них), включають ігри, родинні за структурою й характеру цим досліджуваним діям. За допомогою таких ігор виховуються переважно ті фізичні якості, які особливо важливі для кращого оволодіння учнями навчальним матеріалом.

На тому самому уроці небажане сполучати розучування нової гри. З вивченням нового матеріалу по гімнастиці або легкій атлетиці.

Треба правильно визначати місце обраної гри серед інших вправ і враховувати можливу її тривалість. Рухливі ігри, знайомі учнем, які не займають багато часу, можна проводити, наприклад, з метою розминки перед вправами, які зв'язані зі значними м'язовими напруженнями. Після таких вправ

можливе проведення щодо спокійних ігор (наприклад, з ходьбою, передачею м'яча). Рухливі ігри з бігцем, стрибками, опорами, що включаються перед вправами, які вимагають великої концентрації уваги, точності рухів, можуть утрудняти наступне успішне виконання подібних вправ.

Щоб попередити перевтому й перезбудження учнів, не слід включати ігри зі стрибками й подоланням перешкод в урок, на якому намічено проводити тренування в бігу або стрибках; на тому самому уроці небажане поєднувати розучування гімнастичних вправ і нову гру (однак іноді, враховуючи хід уроків, настрій учнів, гру провести можна).

### ***Підготовка до проведення гри***

Підготовка до проведення гри особливо важлива в тих випадках, коли гра пропонується вперше і педагог не може передбачити всіх ситуацій, які можуть скластися в її ході.

Вибір гри в першу чергу залежить від загальних завдань уроку, при постановці яких основними критеріями є вікові особливості дітей, їх розвиток, фізична підготовленість, кількість тих, що займаються.

При виборі гри необхідно враховувати форму занять (урок, перерва, свято, прогулянка). Урок і перерва обмежені за часом; завдання і зміст ігор на перерві інші, ніж на уроці; на святі використовуються в основному масові ігри та атракціони, в яких можуть брати участь діти різного віку і різної фізичної підготовленості.

Вибір гри безпосередньо залежить від місця її проведення. У невеликому вузькому залі або коридорі проводяться ігри з лінійною побудовою, ігри, в яких беруть участь по черзі. У великому спортивному залі або на майданчику добре проводити ігри з бігом врозсіп, з метанням великих і малих м'ячів, з елементами спортивних ігор. Під час прогулянок та екскурсій за місто використовуються ігри на місцевості. Взимку на майданчику проводяться ігри

на лижах, ковзанах, санях, ігри із спорудами зі снігу.

При організації ігор на вулиці треба враховувати стан погоди (особливо взимку). Якщо температура повітря низька, вибирається гра з активними діями учасників. Не можна використовувати ігри, в яких доводиться довго стояти, чекаючи своєї черги. Малорухливі ігри, в яких учасники виконують ігрове завдання по черзі, гарні в спекотну погоду.

Наявність допомоги та інвентарю також впливає на вибір гри. Через відсутність відповідного інвентарю або при невдалій його заміні гра може не відбутися. Керівник використовує ігри з програми фізичної культури, збірок, гарні ігри, поширені серед дітей, нові варіанти ігор, творчо перероблених дітьми і керівником. Останні набувають нової форми, іноді ефективнішої у виховному відношенні для даного контингенту дітей.

### ***Підготовка майданчика та інвентарю для рухливих ігор***

Якщо рухлива гра проводиться на повітрі, то треба зняти дерен або підібрати рівний зелений майданчик (особливо для дітей молодшого шкільного віку), що не вимагає цього. Форма майданчика переважно прямокутна, не менше 8м завширшки і 12м у довжину. На відстані 2м від

поля можна поставити декілька лавок. Майданчик обмежується лицьовими (короткими) і бічними лініями, проводиться поперечна межа, що ділить його навпіл. По кутах майданчика можна поставити прапорці, зробивши в ґрунті виїмки. Прапорці допустимо ставити уздовж бічної межі в місці перетину середньої лінії. Лінії прийнято розмічати крейдяною фарбою, на трав'яному майданчику уздовж ліній можна злегка зрізати дерен, щоб вийшов 2-3-сантиметровий жолобок. Лінії меж намічаються не ближче 3м від огорожі, стіни або інших предметів, щоб уникнути травм. Особливо це стосується ігор з перебіганнями, в яких гравці команди одночасно забігають за межі «будинків». Бажано, щоб навколо літнього майданчика росли дерева, чагарники.

Майданчик для зимових ігор треба очистити від снігу, утрамбувати, а по краях спорудити сніжний вал. Для проведення деяких ігор його посипають піском. Можна зробити окремий майданчик для ігор, яким найбільш віддають перевагу діти, в яких вони люблять грати самотійно.

Перед початком гри в приміщенні керівник повинен прослідкувати, щоб у залі не було сторонніх предметів, які заважають рухам гравців. Спортивні снаряди (бруси, щабліну, коня, козла) треба прибрати в підсобне приміщення. Якщо немає такої можливості, то їх слід поставити біля короткої стіни і захистити лавками, сіткою або іншими предметами. Шибки і лампи потрібно закрити сітками. Приміщення завжди повинно бути провітрено, а підлога протерта вологою ганчіркою.

Якщо керівник планує провести гру на місцевості, він наперед добре знайомиться з нею і розмічає умовні межі для гри. Місця для ігор готують учні спільно з керівником.

У випадку, якщо розмітка майданчика вимагає багато часу, це робиться наперед, до початку гри. Просту розмітку можна зробити одночасно з поясненням правил гри або до її початку, а розповідь супроводжувати показом відмічених меж. Якщо гра проводиться часто, можна зробити постійну розмітку.

Рухлива гра повинна забезпечуватися відповідним інвентарем. Це прапорці, кольорові пов'язки або жилети, м'ячі різних розмірів, палиці, булави або кеглі, обручі, скакалки і т.п. Інвентар повинен бути яскравим, помітним у грі, що особливо важливо для молодших школярів, а його розмір і маса – посильними для гравців. Кількість інвентарю передбачається наперед.

Інвентар зручніше зберігати поряд з місцем проведення ігор. Керівник підтримує його в належному стані і систематично упорядковує. Можна залучати дітей до зберігання і лагодження інвентарю. Для ігор на лужках, на зимових майданчиках можна використовувати шишки, сніг і т.п.

Учасники одержують інвентар або розставляють його на майданчику тільки після того, як керівник пояснить їм правила гри.

### ***Попередній аналіз гри***

Перш ніж проводити гру, керівник повинен продумати процес гри і передбачити всі можливі ситуації, що виникають по ходу гри. Особливо необхідно передбачити і запобігти можливим небажаним явищам.

Керівник, обізнаний з колективом, заздалегідь намічає ролі гравців, продумує, як залучити в гру слабких і пасивних гравців.

Для проведення деяких ігор він наперед вибирає собі помічників, визначає їх функції і, якщо це необхідно, дає їм можливість підготуватися (наприклад, в іграх на місцевості). Помічники першими знайомляться з правилами гри і місцем її проведення.

### ***Керівництво процесом гри***

*Отже, при проведенні гри керівнику рекомендується продумати і врахувати такі аспекти:*

1. Познайомитися з вимогами і правилами гри, в яку діти гратимуть.  
Приготувати все необхідне устаткування і матеріали перед її початком.
2. Врахувати рівень розвитку дітей, їх таланти, уміння і невміння.
3. Пропонувати тільки ті ігри, які доступні даній віковій групі, відповідні зростанню дітей, їх силі, життєвому досвіду. Уміло виводити учасників зі гри, яка для них складна.
4. Уникати надлишку ентузіазму (перезбудження) у гравців.
5. Бути готовим до участі в грі як звичайний гравець, підкорятися всім правилам, включаючи і ті, які начебто зменшують гідність дорослого.
6. Допомогати дітям, які не зовсім компетентні і не так координовані, як їх однолітки, доручаючи їм завдання або надаючи можливість виконувати вправи з урахуванням вправності, якою вони володіють.  
Дитина з яким-небудь недоліком може одержувати задоволення, якщо буде суддею-хронометристом, лічильником очок або головним суддею в грі, в якій він не зможе взяти участь. Не звертати уваги на помилки деяких дітей або обережно поправляти їх, не перериваючи гри. Не відчитувати дітей перед іншими, якщо вони порушили правила або помилилися в грі.
7. Пояснювати правила кожної гри вчасно і дозволити дітям один або декілька разів потренуватися, перш ніж почнеться активна гра. Давати дітям відпочинок між іграми відповідно до їх віку і можливостей.
8. Вибирати ігри з урахуванням можливості їх ускладнення: починати з простих, тренуючи, поступово ускладнювати їх у міру поліпшення фізичних якостей дітей.

### ***Розміщення гравців і місце керівника при поясненні гри***

Перш ніж почати пояснення гри, необхідно розмістити учасників так, щоб вони добре бачили керівника і чули його розповідь. Краще всього вишикувати гравців у початкове положення, з якого вони почнуть гру.

1. Коли гра починається із шиккування по колу, керівник при поясненні займає місце в загальному колі на півкроку позаду.



2. Шикування в два кола (одне всередині другого), необхідно зробити зовнішнє коло, а з внутрішнього зробити півколо.
3. Шикування в два кола (одне біля одного), потрібно зробити одне коло, а решта учнів, які мають вишикуватись в друге коло, стоять у шерензі. Керівникові при поясненні потрібно стати в коло.
4. Шикування у колони, керівник під час пояснення стає попереду колон.
5. Шикування в шеренги (одна проти одної), треба одну команду поставити у вихідне положення, а другу наблизити до першої. Керівник стоятиме між ними збоку.
6. Ігри, при яких гравці розташовуються по всій залі, пояснюють після шикування учнів у шеренгу, причому розповідь потрібно обов'язково поєднувати з показом.

### ***Пояснення гри***

Правильне пояснення гри значною мірою впливає на її успіх. Як уже згадувалося, перш ніж почати гру, керівник зобов'язаний ясно уявити собі її зміст, заздалегідь проаналізувати її і лише після цього приступати до пояснення.

Розповідь повинна бути короткою: затягнуте пояснення може перешкодити сприйняттю гри. Виняток становлять ігри в молодших класах, які можна пояснити в казковій, захоплюючій формі. Розповідь повинна бути логічною, послідовною. Будь-яку гру слід пояснювати приблизно за такою схемою:

1. назва гри;
2. ролі гравців та їх розташування на майданчику;
3. зміст гри;
4. мета гри;
5. правила гри.

Закінчується пояснення гри відповідями на питання гравців. Відповідати слід голосно, звертаючись при цьому до всіх. Розповідаючи про хід гри, керівник, безперечно, торкнеться правил, але в кінці розповіді необхідно ще раз загострити на них увагу, щоб діти краще їх запам'ятали. Розповідь не повинна бути монотонною, бажано виділяти голосом важливі ігрові моменти. У розповіді не слід використовувати складних термінів, а нові поняття необхідно пояснювати.

Якщо зміст гри дозволяє застосувати метод поєднання показу з розповіддю, то його обов'язково треба використовувати.

Керівник повинен звертати увагу на настрій учнів: якщо вони відволікаються, треба скоротити пояснення або пожвавити його.

Зміст гри детально пояснюється тільки тоді, коли учні грають в неї вперше. У цьому випадку, для того, щоб переконатися, чи зрозуміла гра, керівник запитує у декількох учнів про її зміст і правила, після чого починає гру. При повтореннях гри слід тільки нагадати основний зміст і пояснити додаткові правила і прийоми. До відновлення гри в пам'яті краще всього залучати самих учнів.

У педагогічній літературі пропонується кілька способів пояснення гри:

- 1) Пояснюючи гру потрібно намагатися змінювати інтонацію, вираз обличчя, використовувати елементи казки, щоб зацікавити дітей. Цей спосіб застосовується для пояснення сюжетно-рольових ігор у 1-2 класах.
- 2) Пояснюють гру докладно (вчитель зупиняється на кожному моменті гри, на способах дій гравців), він застосовується у всіх інших класах.
- 3) Пояснюючи гру учнів ознайомлюють з першою частиною гри, далі застосовують зв'язані з нею дії, потім викладають другу частину, виконують її дії, після чого гру проводять повністю.
- 4) Учитель дає учням точне завдання, а вони повинні самостійно вибирати способи дій. Тут використовується їхня творча активність та ініціатива. Цей спосіб застосовують у середніх та старших класах при поясненні командних ігор.

### ***Визначення ведучих***

Виконання обов'язків ведучого має великий виховний вплив на гравців. Від нього залежить, чи гра буде цікавою, і цю роль можна довіряти не кожному учневі. Проте треба намагатися, щоб протягом року кожен учень виконував її. Є кілька способів вибору ведучих:

1. За призначенням керівника (застосовують коли необхідно швидко вибрати ведучого або коли треба призначити певну особу, яка володіє відповідними даними).
2. За жеребом.
3. За вибором гравців (рекомендується частіше, бо привчає дітей свідомо вибирати ведучим саме того, хто найбільше цього заслуговує).
4. За результатами попередніх ігор (цей спосіб активізує гравців, організує їх. Проте цей спосіб за основу брати не потрібно, бо малопідготовлені діти, хоч і намагаються виграти, рідко виграють).

### ***Розподіл на команди***

**Розподіл на команди також може проводитися різними способами.**

1. Керівник розподіляє гравців на команди на свій розсуд у випадках, коли потрібно скласти рівні за силою команди. Такий спосіб найчастіше застосовують при проведенні складних рухливих і спортивних ігор у старших класах. Активної участі в складанні команд гравці не беруть.
2. Інший спосіб розподілу гравців на команди полягає у шикуванні учнів у шеренгу і розрахунку на перший – другий; перші номери складуть одну команду, другі – іншу. Таким же способом складають і декілька команд. Подібний швидкий розподіл доцільно для уроку, оскільки він обмежений за часом, проте його недолік у тому, що команди не завжди виходять рівними за силою.
3. Можна розділити гравців на команди шляхом фігурного маршу або розрахунку рухомої колони. У кожному ряду повинно бути стільки людей, скільки команд потрібно для гри. Для цього способу також не

потрібно багато часу, проте склад команд при цьому буває випадковим і часто нерівним за силою.

4. Використовується і спосіб розділення команд за змовою. У цьому випадку діти вибирають капітанів, розділившись на пари (приблизно рівні за силами), змовляються, хто ким буде, а капітани вибирають їх за назвами. При такому розділенні команди майже завжди рівні за силою. Цей спосіб дуже улюблений дітьми, оскільки він сам – своєрідна гра. Проте його недолік у неможливості застосування на уроках – він займає багато часу.
5. Спосіб розділення за призначенням капітанів. Гравці вибирають двох капітанів, які, у свою чергу, набирають гравців у свою команду.

Це досить швидкий спосіб, і команди в основному рівні за силою. Негативна сторона цього способу полягає в тому, що слабких гравців капітани беруть неохоче, що часто призводить до образ і сварок серед гравців. Щоб уникнути неприємних ситуацій, рекомендується не доводити вибір до кінця і розділити тих, що залишилися, шляхом розрахунку. Спосіб за призначенням капітанів слід застосовувати тільки в іграх з учнями старшого шкільного віку, які зможуть правильно оцінити сили гравців.

### ***Вибір капітанів команд***

Роль капітанів команд дуже велика: вони відповідають за поведінку всієї команди в цілому і за тих, що грають окремо. Капітану дається право розподілити ролі в команді, стежити за дотриманням правил і дисципліною. Він є безпосереднім помічником керівника.

Капітанів можуть вибрати самі гравці або їх призначає керівник. Коли гравці самі обирають капітанів, вони вчаться об'єктивно оцінювати один одного, а капітан, усвідомлюючи довіру гравців, визнає свою відповідальність. Якщо гравці недостатньо організовані або погано знають один одного, керівник сам призначає капітанів. Іноді у виховних цілях він вибирає капітанами пасивних гравців або нестриманих, сприяючи тим самим формуванню необхідних рис характеру.

Зазвичай спочатку складають команди і лише після цього призначають капітанів. У разі розділення на команди шляхом вибору або змови, капітанів вибирають наперед.

У постійних командах капітани періодично переобираються.

### ***Визначення помічників***

Для кожної гри керівник вибирає помічників, які стежать за дотриманням правил, рахують результати гри, а також роздають і розставляють інвентар. Бажано, щоб у ролі помічників протягом навчального року побували всі учні, оскільки вони – майбутні організатори гри. Число помічників залежить від складності правил та організації гри, кількості гравців і розмірів майданчика, приміщення. Про призначення помічників керівник оголошує всім гравцям. Залежно від складності гри і завдань, що вирішуються в процесі занять, помічників виділяють до шикування гравців або після оголошення гри і вибору ведучих. Якщо намічена гра, що вимагає сили і витривалості (наприклад, «Білі ведмеді»), керівник може наперед

призначити фізично слабких дітей на роль помічників. Для ігор на місцевості помічники виділяються завчасно, щоб вони могли спільно з керівником підготуватися до майбутньої гри. Для командних ігор (наприклад, «Перестрілка») помічників можна виділити після пояснення гри

Спостереження за процесом гри і поведінкою гравців Керівництво грою має виключно важливе значення для вирішення поставлених керівником оздоровчих, освітніх і виховних завдань. Засвоєння дітьми гри і поведінка гравців також залежать від правильного керівництва.

Гра повинна починатися організовано і своєчасно, за умовним сигналом (командою, свистком, сплеском у долоні, помахом рукою або прапорцем). Умовні сигнали і команди краще чергувати з метою вправи дітей у точності і швидкості рухової реакції. Керівник наперед попереджає дітей про вибраний ним сигнал і дає його тільки після того, як переконується в тому, що всі гравці зрозуміли зміст гри і зайняли свої місця. Починаючи гру, керівник не повинен допускати затримок, оскільки це знижує інтерес учасників, зменшує готовність дітей до гри. Припинити початок гри можна лише в тому випадку, коли учасникам потрібно обговорити план дії в командах. Після того, як гра почалася, керівник уважно стежить за її ходом, за поведінкою гравців, робить поправки і зауваження, не зупиняючи загального ходу гри. Якщо більшість гравців припускаються однакової помилки, він може припинити гру і зробити вказівки, як правильно виконувати прийоми гри, звертає увагу на тактику. Проте разом з цим він надає дітям максимум ініціативи і залишається неупередженим та об'єктивним суддею.

Дуже тактовно керівник повинен поводитися з маленькими, слабкими гравцями і не вимагати виконання таких правил, які можуть призвести до відчуття пригніченості або заподіяти шкоду; особливо багато уваги треба приділяти дітям, не звиклим грати в колективі. Від окремих відстаючих в іграх, менше спритних учнів не слід вимагати негайних успішних дій. Треба терпляче і наполегливо прагнути до того, щоб такі гравці поступово наближалися до загального рівня гравців підготовленості колективу. Менш підготовленим корисно пропонувати додаткові заняття іграми-вправами або «маленькими іграми». Мета таких занять - підведення відстаючих учнів до загального середнього рівня підготовленості, вони можуть проводитися в одиночному порядку або у складі невеликих груп. У ряді ігор-вправ типу «поєдинків» гірше підготовленим і менш успішним гравцям можна надавати деякі переваги в змаганнях із сильнішими супротивниками.

Добре вивчивши гру, діти самі можуть створювати нові правила, доповнюючи ті, що вже існують. Керівнику слід підтримувати в цьому дітей.

Якщо рухлива гра відрізняється складністю, керівник спочатку знайомить дітей з основними правилами, а потім по ходу гри поступово доповнює їх.

Давати сигнал до закінчення гри краще всього тоді, коли всі учасники одержали від неї задоволення, але не перевтомилися. Про закінчення гри можна попередити словами: «Залишилась одна хвилина!», «Граємо до одного очка!», «Останній водить!» і т.д.

Гру не можна зупиняти криком, різкою командою, оскільки таке несподіване для учнів закінчення гри, непередбачений її кінець можуть викликати негативну реакцію, незадоволення.

Часто в ході гри дітей доводиться стримувати. На межі їх можливостей виникає свого роду механізм, що «сам заводиться», основа якого будується на ігровому задоволенні. Керівнику важливо стежити за психологічним кліматом рухливої гри, її процес повинен бути приємний дітям.

Це можливо тільки в тому випадку, коли учасники проявляють активність, творчу ініціативу і самостійність.

Дуже важливо вміння керівника зацікавити, захопити дітей грою. Щоб гра стала цікавою, вона повинна відповідати інтересам і можливостям дітей. Треба звертати увагу на бажання гравців, їх настрій.

Одне з найбільш важливих завдань керівника - зуміти увійти до дитячого колективу, включитися у сферу ігрових дій. Іноді керівник може безпосередньо грати з хлоп'ятами (окрім ігор з елементами змагань). Це робиться в тих випадках, коли треба показати відмінний зразок вміння грати. Беручи участь у грі, він не тільки піднімає інтерес у гравців, але і показує їм, як краще використовувати окремі прийоми, певні тактичні комбінації. Якщо керівник помічає, що гра нецікава учасникам, він повинен з'ясувати причину цього: можливо, вона дуже проста або, навпаки, складна. У цих випадках треба міняти правила (ускладнювати або спрощувати), в крайньому випадку - скорочувати тривалість гри.

Перед початком гри, керівник враховує найбільш небезпечні її моменти (перестрибування через складну перешкоду, зістрибування вниз з висоти, біг біля снарядів, стіни), під час гри він повинен бути готовий до страхування. Допомогати керівнику можуть діти, що не беруть участь у грі.

В іграх не повинні бути присутніми негативні емоції. Для цього необхідно уникати прояву в іграх образи, озлоблення або страху, сприяючих вихованню небажаних якостей.

В узгоджених сумісних діях необхідно заохочувати ініціативу кожного гравця. Треба навчити гравців не розгублюватися, якщо доведеться переходити від нападу до захисту. Але й у випадках переходу до захисту гравці повинні прагнути «обороняючись - наступати». У рухливих іграх з розділенням на команди, в яких ролі гравців можуть бути різні (одні - в захисті, інші - в нападі), при повторних заняттях корисно міняти обов'язки гравців. Для дуже збудливих рухлива гра, багата емоційним змістом, може служити дуже сильним подразником: призводити до підвищення збудливості, утруднення диференціювання і, отже, до зниження ясності, швидкості думки, чіткості, правильності дій. Навпаки, малорухливі, інертні гравці в умовах гри, що збуджує їх емоції, стають здатними до найбільш доцільних, спритних, швидких дій. Разом з тим, з досвіду відомо, що гравці з різними типами вищої нервової діяльності можуть однаково добре опановувати ігровими прийомами.

У заняттях рухливими іграми можуть бути достатньо вірно помічені ті або інші типи вищої нервової діяльності, властиві тим, що окремо займаються.

Педагогічна практика показує, що діти шкільного віку з різними типами вищої нервової діяльності можуть проявляти себе в іграх різноманітно.

Керівник повинен привчати дітей до дисциплінованої поведінки під час гри. Проте з деяких причин дисципліна може бути порушена. Наприклад, у випадку, якщо керівник незрозуміло пояснив гру. Тоді треба відразу ж додатково роз'яснити правила гри. Дисципліна порушується також через неправильний вибір ведучих або розділення на команди. Зі слабким ведучим грати нецікаво. Діти шумлять, дратують його. При неправильному розділенні на команди (одна сильніше за іншу) учасники слабкішої команди починають протестувати під час гри. Ще гірше, коли через недогляд керівника в командах нерівна кількість гравців. Помилки слід усунути негайно у міру виявлення.

Дуже часто дисципліну порушують нестримані гравці. Щоб уникнути цього, можна доручити їм відповідальні ролі ведучого, судді, а в деяких випадках, навпаки, усунути від гри.

Іноді в процесі гри діти намагаються вдатися до обману. Для них це швидше освітлена часом традиція, ніж ганебні вчинки в товаристві дорослих. Серйозним злочином у багатьох культурах, які упокорюються з обманом, вважається бути спійманим під час провини. Верх витонченості - вийти з цього становища непоміченим. Керівник гри також може допускати подібну тактику в ході її, хоч і повинен наполягати, щоб діти поводитися за іншими правилами. Ігри є хорошим засобом по підношенню до такого уроку. Сором тих, кого застали за цією дією, слугує кращим засобом боротьби з обманом, ніж просто заборона. Гравці повинні усвідомлювати, що вони будуть виключені з гри, якщо їх зловлять на обмані.

### ***Суддівство***

Об'єктивне і неупереджене суддівство - обов'язкова умова кожної рухливої гри. Якщо учасники не дотримуються її правил, гра втрачає свою педагогічну цінність. Об'єктивне і точне суддівство має особливе значення в іграх з розділенням на команди, де яскраво виражений початок, змагання, і кожна команда зацікавлена у виграші. Необ'єктивний суддя втрачає довіру і пошану, його авторитет падає, з ним перестають рахуватися.

Під час гри суддя повинен розташуватися так, щоб бачити всіх гравців і не заважати їм. У деяких іграх йому доводиться пересуватися по майданчику і спостерігати за переміщенням гравців. Сигнал про порушення правил повинен подаватися своєчасно і чітко. Суддя робить зауваження коректно, не вступаючи в суперечки з гравцями. Від судді залежить правильне підбиття підсумків гри. Строге суддівство в рухливих іграх сприяє вихованню в дітей чесності, пошани до судді і правил. Зауваження і роз'яснення, що стосуються суддівства, треба робити після закінчення гри.

### ***Дозування навантаження в процесі гри***

**Обов'язок керівника** - не тільки правильно вибрати і почати рухливу гру, але і розумно її дозувати і вчасно закінчити. Навантаження в грі дозується зменшенням або збільшенням загальної рухливості учасників.

*Для регулювання фізичного та емоційного навантаження можна використовувати такі прийоми:*

- 1) Змінювати тривалість і кількість повторень елементів гри.
- 2) Збільшити чи зменшити розміри майданчика.
- 3) Ускладнити або спростити правила гри.
- 4) Використовувати інвентар більшого або меншого розміру.
- 5) Ввести короткі перерви, організувати «будинки відпочинку» для дітей в іграх з безперервними діями і т.д.

Звичайно ж, при проведенні рухливих ігор керівнику потрібно враховувати індивідуальні можливості і фізичний стан кожного учасника зараз. Тому потрібно виходити з вибору оптимальних навантажень. Керівник повинен пам'ятати, що надмірні м'язові напруження, які викликають швидке стомлення, не можна пропонувати учасникам на початку гри. Інтенсивні вправи чергуються з відпочинком.

Важливий чинник при виборі дозування рухливої гри - це характер попередньої діяльності і настроїв дітей. Якщо гра проводиться після великих фізичних або розумових зусиль, треба запропонувати гру малорухливу, виключивши прийоми, що вимагають великих напружень.

Інтенсивні ігри слід чергувати з іграми малої інтенсивності. З підвищенням емоційного стану гравців зростає і навантаження. Захоплені грою, діти втрачають відчуття міри, бажаючи перевершити один одного, не розраховують своїх можливостей і перевтомлюються. Вони можуть не відчувати наступаючого стомлення. Тому керівник не повинен покладатися на їх самопочуття. Необхідно враховувати вікові особливості тих, що займаються, їх підготовленість і стан здоров'я. Іноді доцільно припиняти гру, хоча гравці ще не відчули потреби у відпочинку. Бажано, щоб усі гравці одержували приблизно однакове навантаження. Тому не можна допускати, щоб ведучі довгий час знаходилися в русі без відпочинку. Ведучих рекомендується час від часу міняти, навіть у тому випадку, якщо йому не вдалося «відігратися». Видаляти зі гри тих, що програли (якщо це потрібно правилами гри), можна тільки на дуже короткий час, а краще всього просто записувати їм штрафні очки.

Особлива увага повинна приділятися фізично слабким дітям. Їм необхідне індивідуальне дозування: скорочені дистанції, полегшені завдання, менший час перебування в грі.

Якщо гра проводиться на відкритому повітрі, слід звертати увагу на стан погоди. Фізіологічна дія рухів на організм збільшується під час занять на повітрі. При зимових іграх на відкритому повітрі діти повинні виконувати рухи інтенсивно, без перерв. Не можна давати гравцям великі короткочасні навантаження з подальшим відпочинком, щоб не викликати піт, а потім швидке охолодження. Зимові ігри на повітрі повинні бути короткочасними. Якщо учасники легко одягнені, гру треба проводити в швидкому темпі, якщо ж вони в теплих костюмах, - інтенсивність повинна бути меншою, щоб не застудити дітей. Таким чином, рухлива гра повинна оптимально відповідати об'єму та інтенсивності навантаження заняття в цілому.

### ***Закінчення гри***

Правильна організація рухливої гри передбачає не тільки правильне її проведення, але і своєчасне закінчення. Передчасне закінчення гри небажано так само, як і її затягування. Тривалість гри залежить від її характеру, умов занять і складу тих, що займаються. Такі чинники, як кількість учасників (чим їх менше, тим коротша гра), їх вік (діти молодшого шкільного віку не повинні зазнавати тривалого напруження), зміст гри (ігри, що вимагають великого навантаження, повинні бути коротші), місце проведення, темп, запропонований керівником, його досвідченість (у малодосвідченого керівника ігри коротші), також впливають на тривалість гри.

Момент закінчення гри визначається за першими ознаками стомлення: нестійкість уваги, порушення правил, неточність виконання рухів, недостатній прояв наполегливості в досягненні мети, зменшення зацікавленості, прискорене дихання у більшості учасників. У разі їх появи гру слід закінчувати.

Керівник перед грою може повідомляти відведений на неї час. Враховуючи це, учасники відповідно розподіляють свої сили. За 1-3 хв. до закінчення встановленого часу треба попередити гравців. Якщо гра командна, перед її початком бажано повідомити учасникам кількість повторень гри.

Форма занять також впливає на тривалість гри: гра, що проводиться на уроці фізичної культури, обмежена в часі. Якщо ж вона проводиться в позаурочний час, то може бути довгостроковою і більшою мірою сприяти вихованню в дітей витривалості. Така гра привчає учнів до вищих напружень.

### ***Підведення підсумків гри***

Підбиття підсумків гри, визначення її результатів, виявлення помилок, невірних дій мають велике значення. Перед оголошенням результатів гри керівник створює спокійну обстановку, якщо потрібно, збирає відомості у помічників та лічильників очок і голосно оголошує результати. У жодному випадку не можна допускати суперечок гравців з суддею.

Підсумок не піддається обговоренню. Оголошувати результат гри треба стисло, нікому не роблячи поблажок, щоб привчати дітей до правильної оцінки їх дій і вчинків. Об'єктивний розбір гри привчає тих, що займаються, до правильної самооцінки. Якщо гра проводиться вперше, можна розібрати її докладніше, щоб при повторному проведенні було менше помилок.

При визначенні результатів гри враховується не тільки швидкість, але й якість виконання того або іншого завдання, про що гравці повинні бути попереджені наперед. Керівником оцінюються знання правил та їх дотримання, уміння цілеспрямовано і погоджено діяти в грі, використовувати знайомі рухові дії в певних ігрових ситуаціях.

При оцінці дій учнів керівник враховує помилки, що припускаються ними, які можуть бути умовно поділені на дрібні та суттєві. До дрібних можна віднести помилки, пов'язані з незначними відхиленнями від правильного використання ігрових прийомів, але вирішальне не впливають на хід гри



(неточні передачі м'яча, вихід за межі майданчика і т.д.). Суттєвою помилкою може вважатися недоцільне застосування розучених раніше рухових дій, які впливають на хід гри або не відповідають вимогам ігрової етики.

У цьому випадку можна застосувати «правило трьох помилок» (якщо команда закінчила гру першою, але різниця штрафних очок у неї в порівнянні з іншою командою складає більше трьох, тій команді зараховується поразка).

Підбиття підсумків гри має педагогічну цінність і для самого керівника: спостереження і висновки, зроблені в процесі гри, якими вчитель може не ділитися з дітьми, мають важливе значення для роботи з дитячим колективом і кожним учнем окремо.

У сучасних дітях достатньо розвинений дух змагання, і їх не треба підштовхувати до успіху. Змагання лежить і в основі ігор. Але не можна допускати, щоб виграш став єдиним сенсом гри. Щоб уникнути подібних ситуацій, керівник може не нагороджувати команду, яка перемогла, і не штрафувати та не карати тих, хто програв. Справедливо отримана перемога повинна бути гідною нагородою, а програш не повинен призводити до розвитку відчуття поразки. Навпаки, він повинен стимулювати прагнення до виграшу в подальшій грі.

### ***Обговорення гри***

При оголошенні результатів необхідно обговорити гру спільно з учасниками, виявити їх помилки і вказати на позитивні моменти, відзначити учасників, що добре виконували окремі ролі, а також тих, хто дотримувався правила гри і проявляв творчу ініціативу.

При подібному обговоренні краще засвоюються правила, уточнюються деталі гри, улагоджуються конфлікти. Розбір допомагає керівнику з'ясувати, наскільки засвоєна гра, що гравцям сподобалося і над чим треба працювати надалі.

На закінчення слід зазначити, що сам процес проведення гри дуже складний, залежить не тільки від вікових особливостей дітей, умов роботи, але і від підготовленості дітей до колективних ігор, від їх настрою, від майстерності керівника гри. Проведення гри - педагогічний процес, що не завжди піддається прогнозуванню.

Практичний досвід роботи з дітьми, уміння спостерігати та аналізувати дії гравців у процесі гри, уміння правильно аналізувати та оцінювати свою поведінку як керівника гри сприяють вдосконаленню майстерності керівництва іграми.

## **12. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ З РУХЛИВИХ ІГОР**

Рухливі ігри на уроках у 1-3 класах

### ***Годинник***

У грі беруть участь 13 дітей (з них один ведучий). Діти утворюють коло.

Ведучий пропонує їм зображати циферблат великого годинника, кожна дитина стоїть біля певної години. Домовляються про те, де будуть 12 годин, (один з учасників гри стає в центрі, він повинен називати час. Ведучий

пояснює учасникам гри, що дитина, яка стоїть там, де повинна знаходитись годинна стрілка в цей час, повинна один раз плеснути в долоні, а та дитина, яка стоїть там, де знаходитиметься хвилинна стрілка, повинна двічі плеснути в долоні. Той, хто помилиться, стає в центр кола і починає називати час.

### ***Алфавіт***

Діти розташовуються в колі. Між дітьми розподіляються букви алфавіту. Чим менше учасників, тим більше букв алфавіту випадає кожному. Далі ведучий диктує яку-небудь фразу. А діти, як на друкувальній машинці, повинні «роздрукувати» цю фразу. Друкування потрібної букви позначається плеском в долоні того учасника гри, за яким закріплена дана буква. Той, хто помилився, стає ведучим.

Таким чином можна «роздрукувати» декілька найрізноманітніших фраз. Той з дітей, хто жодного разу не був ведучим, найуважніший.

### ***Навпаки***

Діти сидять в колі. Ведучий показує які-небудь рухи, а діти повинні робити навпаки. Якщо ведучий піднімає догори руки, діти повинні їх опустити. Якщо ведучий стисне кулаки, то діти повинні розтиснути свої. Той, хто помилився, стає ведучим.

### ***Хто уважний і спостережливий?***

Один із гравців стає ведучим, він має запам'ятати пози гравців, їхній одяг, потім закриває очі. В цей час гравці мають зробити 5 змін у своїх позах та одязі. Не в кожного гравця 5 змін, а всього 5. Після цього ведучий відкриває очі. Його завдання - повернути всіх у попереднє положення. Якщо ведучий знайшов всі 5 змін, то в нього гарна спостережливість і високий рівень уваги. Кожен гравець має побувати в ролі ведучого.

### ***Граймо в лічки***

Учасники гри поділяються на пари, стають один проти одного. За командою ведучою кожна пара починає лічити від 1 до 100, причому один партнер вимовляє непарні числа, а другий - парні. Поруч стоять такі ж учасники гри, і вони так само лічать. В такій обстановці лічити важко. Але учасники гри повніші намагатися не збитися. Перемагає та пара, яка швидше полічить до 100.

### ***Сюжетно-імітаційні ігри***

#### ***Космонавти***

*Підготовка.* По кутах і сторонах залу креслять 5-8 трикутників - «ракетодромів». Усередині кожного «ракетодрому» рисують 2-5 кіл - «ракет». Їхня загальна кількість повинна бути на 5-8 менше, ніж гравців. Гравці, взявшись за руки, у центрі залу утворюють коло.

*Зміст гри.* Діти йдуть по колу й примовлюють:

*Чекають нас швидкі ракети*

*Для прогулянок по планетах.*

*На яку захочемо,*

*На таку полетимо!*

*Але в грі один секрет:*

*Спізнілим - місця немає!*

Як тільки сказане останнє слово, усі розбігаються по «ракетодромах» і намагаються скоріше зайняти місця в кожній із заздалегідь накреслених «ракет». Спізнілі на «рейс» стають у загальне коло, а «космонавти», що зайняли місця, голосно по 3 рази повідомляють свої маршрути. Це значить, що вони роблять прогулянку в «космосі». Потім усі знову стають у коло, беруться за руки й гра повторюється. Виграють ті, кому вдалося зробити три польоти.

*Правила гри:*

1. Починати гру - тільки по встановленому сигналу керівника.
2. Розбігатися - тільки після слів: «Спізнілим - місця немає!»

### ***Білі ведмеді***

*Підготовка.* Вибирають двох ведучих - «білі ведмеді». З одного боку майданчика (залу) креслять коло. Це невелика «крига», на яку стають «ведмеді». Інші діти - «моржі або тюлені» - бігають по майданчику.

*Зміст гри.* За сигналом вихователя «ведмеді» йдуть на полювання, тримаючись за руки. Наздогнавши когось з «тюленів» або «моржів», вони намагаються обхопити його вільними руками. Спійману дитину відводять на «крижину». Потім ловлять другого гравця і теж відводять. Обидві спіймані дитини стають «ведмедями» і, узявшись за руки, йдуть полювати. Кожна нова спіймана пара стає «ведмедями». Гра закінчується, коли буде спіймано всіх «моржів» і «тюленів».

*Правила гри:* 1) Гравці, які вибігли за межі майданчика вважаються спійманими і йдуть на крижину.

2) У ловлі забороняється хапати гравців руками і тягнути їх силою.

### ***Фігури***

*Підготовка.* Один із гравців, ведучий. За сигналом вчителя всі діти розбігаються по майданчику й вільно грають.

*Зміст гри.* За другим сигналом діти зупиняються, утворюють яку-небудь позу (зображують фігури спортсменів, звірів, професії людей і т.п.). Ведучий ходить серед фігур і торкається рукою того, хто ворухнувся. Цей гравець повинен зобразити в русі фігуру, того кого він придумав. Ведучий знову ходить серед фігур, дивиться хто ворухнувся, так повторюється кілька разів. Потім із числа дітей, які зображували фігури, ведучий вибирає найкращу. Той, кого він вибрав, стає водієм.

*Правила гри:* 1) Ведучий не має право довго стояти біля одного гравця. 2) За спиною ведучого дозволяється міняти позу, робити нову фігуру.

### ***Совка***

*Підготовка.* Із числа гравців вибирається «совка». Її гніздо остеронь від майданчика. Воно може бути обкреслене, відгороджене гімнастичною лавою. Гравці «мишата» на майданчику розташовуються довільно. «Совка» у гнізді.

*Зміст гри.* За сигналом ведучого: «День настає, все оживає!» - діти починають бігати, стрибати, наслідуючи польоту метеликів, птахів, жуків, зображуючи жабенят, мишок, кошенят. За другим сигналом: «Ніч настає, все завмирає - сова вилітає!» - гравці зупиняються, завмирають у позі, в якій їх застав сигнал. «Совка» виходить на полювання. Помітивши гравця, який

ворухнувся, вона бере його за руку й веде у своє гніздо. За один вихід вона може добути двох або навіть трьох «мишат». Потім «совка» знову вертається у своє гніздо й діти знову починають вільно гратися на майданчику. Перемагають гравці, які не були піймані жодного разу. Також можна відзначити кращого ведучого, який піймав більшу кількість гравців.

*Правила гри:* 1) «Совці» забороняється довго спостерігати за одним і тим самим гравцем, а пійманому - вириватися. 2) Після двох-трьох виходів «совки» на полювання її змінюють нові ведучі із числа тих, які жодного разу не попалися.

### ***Заєць без лігвища***

*Підготовка.* Із числа учасників вибирають двох ведучих - зайця й вовка, інші гравці стають парами, взявшись за руки.

*Зміст гри.* За сигналом керівника заєць тікає від вовка. Коли заєць підлізе під руки однієї з пар і стане спиною до кого-небудь зі складових пари, той і стає зайцем без лігвища, і повинен тікати від вовка. Якщо вовк наздожене зайця й торкнеться його рукою, вовк стає зайцем, а заєць – вовком.

*Правила гри:* Заєць не повинен довго бігати, він зобов'язаний якомога швидше стати між однією з пар.

*Рухливі ігри типу «перебігання»*

### ***Вода, земля, повітря***

*Підготовка.* Гравці розташовуються всередині майданчика, утворивши 2-3 кола – «земля». На одній стороні майданчика, за лінією, позначається «вода», на іншій – «повітря». Вибирають двох ведучих, які стають за межами майданчика, на довгих її сторонах, один проти одного.

*Зміст гри.* Керівник час від часу називає одну з живих істот, що живуть у воді, на землі або в повітрі. Почувши вимовлене керівником слово, діти швидко перебігають у потрібне місце. Ведучі ловлять тих, хто перебігає. Якщо названа тварина, яка відповідає в цей момент місцю знаходження гравців, усе присідають і чекають наступного сигналу.

### ***Два Морози***

*Підготовка.* На протилежних сторонах майданчика відзначаються два місця. Гравці, розділившись на дві групи, розташовуються в них. У середині майданчика знаходяться «брати Морози»: «Мороз Червоний Ніс» і «Мороз Синій Ніс».

*Зміст гри.* За сигналом керівника вони звертаються до гравців зі словами:

*Ми — два брати молоді.*

*Два Морози відважні:*

*Я - Мороз Червоний Ніс,*

*Я - Мороз Синій Ніс.*

*Хто з вас зважиться*

*У путь-доріженьку пуститися?*

*Хлопці хором відповідають:*

*Не боїмося ми погроз,*

*І не страшний нам мороз! - і починають перебігати з одного міста в інше. «Морози» їх ловлять. Той, кого їм удасться запламувати, вважається*

замороженим. Він залишається на тому місці, де був пійманий, і повинен з розпростертими руками перепиняти шлях гравцям при наступних перебіжках. Коли заморожених виявиться так багато, що пробігати стане важко, гра припиняється. Переможцями вважаються ті, кого жодного разу не заморозили.

*Правила гри:* 1) Починати біг можна тільки після закінчення речитативу.

2) Заплямування за лінією міста не зараховується. 3) Заплямованих хлопців можна виручити: для цього інші гравці повинні торкнутися їх рукою.

### ***Карасі й щука***

*Підготовка.* На одній стороні майданчика знаходяться «карасі», на середині «щука».

*Зміст гри.* За сигналом «карасі» перебігають на іншу сторону. «Щука» ловить їх. Піймані «карасі» (чотири-п'ять) беруться за руки й, ставши поперек майданчика, утворюють сітку. Тепер «карасі» повинні перебігати на іншу сторону майданчика через сітку (під руками). «Щука» стоїть за сіткою й підстерігає їх. Коли пійманих «карасів» буде вісім-дев'ять, вони утворюють кошики - кола, через які потрібно пробігати. Такий кошик може бути й один, тоді його зображують, взявшись за руки, 15-18 дітей. «Щука» займає місце перед кошиком і ловить «карасів». Коли пійманих «карасів» стане більше, ніж непійманих, гравці утворюють верші — коридор із пійманих карасів, через який пробігають непіймані. «Щука», яка знаходиться біля виходу з верші, ловить їх. Переможцем вважається той, хто залишився останнім. Йому й доручають роль нової «щуки».

*Правила гри:* 1) Гра починається за сигналом керівника. 2) Усі «карасі» зобов'язані при перебіжці пройти сітку, кошик і верші. 3) Ті, що стоять, не мають права затримувати їх. 4) Гравці, утворюючи кошик, можуть піймати «щуку», якщо їм вдасться закинути сплетені руки за спину «щуки» і загнати її в кошик або захопнути верші. У цьому випадку всі «карасі» відпускаються і вибирається нова «щука».

### ***До своїх прапорців!***

*Підготовка.* Гравці діляться на групи по 6-8 дітей і стають у кола в різних місцях майданчика (залу). У центрі кожного кола ведучий із прапорцем у піднятій руці (прапорці різного кольору).

*Зміст гри.* За першим сигналом усі, крім тих, хто тримає прапорці, розбігаються по майданчикові, за другим сигналом присідають і закривають очі, відвернувшись від ведучих. Діти з прапорцями в цей час міняються місцями. За командою керівника: «Усі до своїх прапорців!» - гравці відкривають очі, шукають свій прапорець, біжать і шикуються довкола нього. Перемагає група, яка швидше за інших утворить коло.

*Правила гри:* 1) Гра починається по сигналу керівника. 2) Якщо гравці якої-небудь команди підглядали, коли ведучі мінялися місцями, то їм зараховується поразка.

### ***День і ніч***

*Підготовка.* Усередині майданчика креслять дві паралельні лінії. Гравців ділять на дві команди, які розташовуються вздовж ліній. За ними за 2-3м від «стін», креслять лінії «домів». Одна команда — «день», друга — «ніч».

*Зміст гри.* Команда, яку назвав керівник, ловить ту, яка повернувшись тікає до свого «дому». Після підрахунку поквачених гравців, команди повертаються на свої місця, і гра повторюється. Виграє команда, яка матиме більше пійманих гравців.

*Правила гри:* 1) Гру починають за сигналом. 2) Ловити гравців можна тільки до лінії «дому».

*Рухливі ігри типу «квачі».*

### ***Квач***

*Підготовка.* Гравці вільно розташовуються на майданчику. Вибирається один ведучий – «квач», а інші учасники – гравці поля.

*Зміст гри.* За сигналом керівника «квач» намагається наздогнати гравців, які втікають від нього у межах наміченого майданчика. Гравець, до якого доторкнеться «квач», стає ведучим.

Варіанти:

1. Гравця, який присів, не можна торкатися.
2. Гравець, втікаючи від ведучого, бере кого-небудь за руки і в тому разі його не можна торкатися до рахунку один, два, три, після чого можна ловити.
3. Гравець, який просувається по майданчикові, стрибає через скакалку, «квач» доганяє їх стрибаючи на одній нозі.

### ***Невід***

*Підготовка.* Для гри вибирається майданчик – «море» (в залежності від кількості граючих). З однієї сторони «моря» за лінією (на березі) знаходяться двоє ведучих – «рибалки», решта гравців – «рибки». «Рибки» «плавають» (бігають) у «моря». «Рибалки», тримаючись за руки, знаходяться на «березі».

*Зміст гри.* Після промови слів: «Рибалки виходять в море» «рибалки» починають ловити «рибку», оточуючи її руками. Спійманий гравець стає між «рибалками». Всі троє беруться за руки і продовжують ловити «рибку». Таким чином, кожний спійманий стає між «рибками», утворюючи «невід». Гра закінчується тоді, коли всі «рибки» будуть вловлені.

*Правила гри:* 1) «Рибка» може плавати тільки в межах «моря». 2) Щоб спіймати «рибку», необхідно замкнути її у «невід». 2) Розривати рук «рибалкам» не можна.

### ***Вільне місце***

*Підготовка.* Усі гравці, за винятком одного, ведучого, стають у коло і складають руки за спиною.

*Зміст гри.* Ведучий біжить за колом, торкається до будь-якого гравця і після цього продовжує бігти поза колом у той чи інший бік. Учасник, до якого він доторкнувся, біжить поза колом в інший бік, намагаючись прибігти швидше від ведучого і стати на своє місце.

Зустрівшись на шляху, обидва гравці виконують таке завдання: вітаються, подають один одному руку, присідають тощо, а потім продовжують бігти. Хто не встиг зайняти «вільне місце», той водить.

*Правила гри:* 1) Коли гравці оббігають коло, ніхто не повинен їм заважати.

2) Під час зустрічі обидва гравці повинні обов'язково виконувати умовне завдання. Той, хто не виконає його, стає ведучим. 3) Не можна штовхати один одного під час зайняття «вільного місця». 4) Ведучий торкається рукою тільки одного гравця, який починає змагатися з ним під час бігу. 5) Не можна бігати через коло.

### ***Третій зайвий***

*Підготовка.* Гравці стають парами один за одним по колу, обличчям до центру. За колом стоять 2 ведучих.

*Зміст гри.* Один із них тікає, інший – доганяє. «Утікач» має право вбігти в коло і стати попереду пари. Гравець, який виявився у колі третім, починає тікати від «ловця». Спіймавши «третього зайвого», «ловець» починає тікати, а «зайвий» гравець – ловити. Перемагають гравці, які якнайменше часу були у ролі ловців.

*Правила гри:* 1) Гравці за колом повинні бігати тільки в одному напрямку. 2) Ведучим не дозволяється перебігати через коло. 3) Впійманий є той гравець, до якого ловець доторкнувся рукою і він не встиг зайняти місце попереду якоїсь пари. 4) «Зайвий» гравець, коли тікає, може зайняти місце попереду знову у своїй парі.

Рухливі ігри на уроках у 4-6 класах

### ***Група, струнко!***

*Підготовка.* Гравці шикуються в одну шеренгу. Керівник стоїть обличчям до дітей.

*Зміст гри.* Керівник подає різні стройові команди, які діти повинні виконувати в тому випадку, якщо керівник попередньо перед командою скаже слово «група». Якщо слово «група» не вимовлене, виконувати команду не можна. Той, хто помилився, робить крок уперед і продовжує грати. Після другої помилки робить ще один крок уперед і т.д. Гра триває приблизно 3 хв. Перемагають ті, хто по закінченню гри залишилися у вихідному положенні.

*Правила гри:* 1) Крок уперед роблять ті діти, які вчасно не виконали правильної команди. 2) Необхідність виконання кроку вперед провиненому можна замінити штрафними очками. У цьому випадку переможцями вважаються ті учасники, які наберуть найменшу кількість штрафних очків.

### ***Заборонений рух***

*Підготовка.* Усі гравці разом із керівником стають у коло або шеренгу.

*Зміст гри.* Керівник пропонує гравцям виконувати за ним усі рухи, за винятком «забороненого», заздалегідь ним обумовленого. Керівник починає робити різні рухи, а всі гравці повторюють їх за ним. Раптово керівник виконує заборонений рух. Учасник гри, який повторив його, робить крок уперед і продовжує гру. Гра триває далі, а ті, хто повторив заборонений рух, щоразу роблять крок вперед.

*Правила гри:* Ті, хто програв, продовжують грати далі, ступаючи на крок вперед після кожної допущеної помилки.

### ***Вудка (проста й командна)***

*Підготовка.* Для гри потрібна мотузка довжиною 3-4 м, на кінці якої прив'язаний мішечок, наповнений горохом або піском. Іноді для гри

використовують звичайну скакалку. Це вудка, за допомогою якої рибалка (ведучий) ловить рибок (інших гравців). Усі гравці стають у коло, а ведучий - у середину кола з мотузкою в руках.

*Зміст гри. Варіант 1.* Ведучий обертає мотузку з мішечком так, щоб той сковзав по підлозі, роблячи коло за колом під ногами гравців. Вони уважно стежать за рухом мішечка й підстрибують, щоб він не зачепив кого-небудь із них. Той, кого зачепить мішечок або мотузка, стає в середину і починає обертати мотузку, а попередній ведучий іде на його місце в коло. Виграють два-три гравці, які залишилися останніми.

*Правила гри:* 1) Гравець вважається пійманим у тому випадку, якщо мотузка торкнулася його ноги не вище гомілкостопу. 2) Гравцям під час стрибків не дозволяється наближатися до ведучого. 3) Той гравець, якого зачепила мотузка, вибуває зі гри.

*Варіант 2 (командний).* Гравці, які стоять по колу, розраховуються на перший-другий і відповідно становлять команди. Ведучий (як і у варіанті 1) - той самий. Гравець, якого зачепила мотузка, піднімає руку вгору: він приносить своїй команді штрафне очко. Після кожної помилки голосно оголошується рахунок. Перемогу в грі бере команда, після 2-4 хв гри, яка одержала менше штрафних очок.

*Правила гри* - ті ж, що й у варіанті 1.

### ***М'яч сусідові***

*Підготовка.* Гравці стоять у двох нещільно зімкнутих колах. У кожному колі – свій ведучий, який стоїть поза колом.

*Зміст гри.* За умовним сигналом керівника гравці кожного кола починають передавати м'яч по колу один одному. Ведучі поза колом намагаються торкнутися м'яча рукою. Якщо це їм вдається, то вони міняються місцями з тими, у кого в руках був м'яч, коли до нього доторкнулися.

*Правила гри:* Кидати м'яч не можна – його треба передавати кожному, хто стоїть у колі.

### ***Лабіринт***

*Підготовка.* Гравці діляться на 4 групи по 6 гравців або на 5 груп по 5 гравців, стають у шеренги й тримаються за руки в кожній шерензі. Вибирають одного ведучого гравця й одного, який тікає. У коридорах, які утворилися, ведучий намагається піймати гравця, що тікає.

*Зміст гри.* За сигналом керівника гравці опускають руки, роблять чверть обороту й знову беруться за руки, утворюючи нові коридори. Таким чином, керівник може допомагати тому, хто тікає, й тому, хто доганяє. Завдяки частим свисткам створюються все нові ситуації. У ході гри ведучий й утікач якнайчастіше замінюються іншими гравцями.

### **Естафети**

#### ***Зустрічна естафета***

*Підготовка.* Гравці діляться на кілька команд. Кожна, у свою чергу, ділиться навпіл. Команди шикуються одна проти одної за лініями. Гравцям,



які очолюють команди на одній стороні майданчика, дається по естафетній паличці (тенісному м'ячу).

*Зміст гри.* За командою «Марш!» гравці з паличкою починають біг. Підбігши до гравців команди на протилежному боці, передають їм естафету й стають позаду. Той, хто одержав естафету, біжить уперед і передає її наступному гравцеві, який стоїть напроти, і т.д. Естафета закінчується, коли команди поміняються місцями на майданчику. Виграють ті, хто закінчив перебіжки раніше.

*Правила гри:* 1) Естафета починається за командою. 2) Необхідно оббігати колону справа наліво і після цього передавати естафету гравцеві, який вийшов на півкроку вправо.

### ***Біг пінгвінів***

*Підготовка.* Команди шикуються в колони перед стартовою лінією. Гравці, які стоять першими, затискають між ногами (вище колін) волейбольний або набивний м'яч.

*Зміст гри.* За сигналом керівника гравці повинні оббігти стійку (булаву, набивний м'яч) і повернутися назад, передавши м'яч руками другому номеру своєї команди. Учасники, які закінчили пробіжку, стають у кінець колони. Виграє команда, яка зуміла швидше й без помилок закінчити естафету.

*Правила гри:* 1) Гра починається за сигналом керівника. 2) Якщо м'яч упав на землю, потрібно знову затиснути його ногами й продовжувати гру.

### ***Виклик номерів***

*Підготовка.* Гравці діляться на 2-4 рівні команди й шикуються в колони по одному, одна паралельно іншій. Перед передніми гравцями проводиться стартова лінія. Поперед у кожній колоні на відстані приблизно 10-20м ставиться по булавці або по стійці. На відстані 2м від старту рисується лінія фінішу.

*Зміст гри.* Гравці розраховуються за порядком номерів у кожній колоні - команді. Керівник викликає гравців за номерами, чергуючи їх на свій розсуд. Щоразу гравцю команди, який прибіг до фінішу першим, записується виграшне очко. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість переможних очок.

*Правила гри:* 1) Якщо гравці стоять у шеренгах, то їх можна поставити в положення високого або низького старту, і цього положення вони повинні вибігати за викликом керівника. 2) Якщо гравець порушує правила, в його команди віднімається очко.

### ***Естафета – поїзда***

*Підготовка.* Команди шикуються в колони перед стартовою лінією.

*Зміст гри.* За сигналом керівника перші номери повинні оббігти стійку (булаву, набивний м'яч) і повернутися назад. Вони пробігають повз своєї колони, обгинають її позаду й знову біжать до стійок. Коли вони пробігають стартову лінію, до них, обхопивши за пояс, приєднуються другі номери, і тепер уже гравці вдвох оббігають перешкоду. Після повороту навколо команди до них приєднуються треті номери і т.п.

У грі велике навантаження одержують перші номери команд, тому при повторенні гравці розташовуються у зворотному порядку.

*Правила гри:* Руки в грі не розчіплювати.

### **Місток і кішка**

*Підготовка.* Гравці двох команд розташовуються в колонах по одному на лінії старту. Перед ними в п'яти - десяти кроках рисують два кола діаметром 1м.

*Зміст гри.* За сигналом перші номери вибігають уперед і, добігши до першого кола, утворюють міст. Потім уперед спрямовується другий гравець. Він пролазить під містком і біжить у далеке коло, де приймає упор стоячи зігнувшись. Тепер уже перший номер біжить у далеке коло й пролазить між руками й ногами партнера. Після цього обидва гравця, взявшись за руки, біжать до своєї команди. Як тільки вони перетнуть лінію старту, уперед вибігають по черзі нові гравці, а ті, що прибігли, стають у кінець колони.

### **Колесо**

*Підготовка.* Гравці шикуються на декілька команд, які по колонах стають обличчям до середнього кола баскетбольного майданчика.

*Зміст гри.* Гравець, який водить, оббігаючи «колесо», торкається будь-кого з гравців, які стоять останніми в колонах. Той передає сигнал сплеском по колоні до направляючого. Як тільки направляючого плеснуть по плечу, він кричить «Так!», після чого вся колона біжить в заздалегідь обумовлену сторону. Кожен намагається, оббігши коло, швидко зайняти своє місце. Гравець, який прибіг останнім водить.

*Правила гри:* 1) Біг починати після слів направляючого «Так!». 2) Гравці колони біжать в одну, обумовлену сторону.

*Командні рухливі ігри.*

### **Гонка м'ячів по колу**

*Підготовка.* Гравці стають у коло і розраховуються на «перший, «другий».

*Зміст гри.* Учасники кожної команди, за сигналом викладача, передають м'яч по колу своїм гравцям. Одна команда – в один, друга – в інший бік, якнайшвидше. Гра триває певний час. Перемагає команда, яка першою закінчила гру без помилок і втрат.

*Правила гри:* 1) Передавати м'яч за сигналом викладача. 2) М'яч передавати гравцям тільки своєї команди, не опускаючи його на землю і не минаючи жодного гравця. 3) Гравець, який впустив м'яч, сам його піднімає і знову вводить у гру.

### **Виклик**

*Підготовка.* На двох протилежних сторонах майданчика на відстані 18-20м рисуються лінії міст. Гравці діляться на дві рівні команди, у кожній з яких вибирають капітана.

*Зміст гри.* Гравці команд шикуються шеренгами за лініями міст. Капітан команди починає гру, посилає будь-якого гравця в місто іншої команди. Її учасники витягають праві руки вперед долонями вгору, зігнувши руки в ліктях. Останній гравець викликає помірятися силами будь-якого учасника протилежної команди. Він тричі доторкається до долонь гравців,

голосно рахуючи при цьому «Раз, два, три!» Той, кого він торкнеться втретє, повинен заквачити зухвалого. Той, хто торкнувся, якомога швидше тікає до себе додому. Якщо викликаному вдалося піймати суперника до лінії міста, то останній іде в полон і стає за спиною закваченого. Якщо гравця не піймають, то, навпаки, викликаний гравець стає бранцем. Потім капітан іншої команди посилає гравця на виклик. Той діє так само, як і його попередник. Якщо викликаний гравець, за спиною якого стоїть один або кілька бранців, потрапив у полон, то він сам стає бранцем, а його полонені вертаються у свою команду. Таким чином, кількість гравців у командах увесь час міняється. Виграє команда, в якій по закінченню встановленого часу (8-15 хв) буде більше полонених, або команда, яка забрала всіх гравців супротивника в полон.

*Правил гри:* 1) Ведучий, викликаючи гравців, голосно рахує. 2) Він може щоразу торкатися кожного з них. 3) Торкатися можна тільки правою рукою й витягати вперед тільки праву руку (опускати її в момент торкання не можна).

4) Якщо капітан сам потрапив у полон, його замінює один із гравців команди.

### ***Ящірка***

*Підготовка.* Учасники діляться на дві команди, одна з яких іде в коло, а інша залишається за колом з волейбольним м'ячем. Гравці в колі шикуються в колону і беруть один одного за пояс.

*Зміст гри.* За сигналом керівника гравці, які утворюють коло, перекидають м'яч один одному, намагаючись прямим влученням вибити останнього гравця колони. Вибитий гравець вибуває зі гри. Через 5-8 хв. команди міняються ролями. Перемагає команда, яка за встановлену кількість часу виб'є більше гравців.

*Правила гри:* 1) Не дозволяється закручувати спіраль (ховаючи останнього). 2) Гравці не повинні розчіплювати руки. 2) Влучення в голову не зараховується. 3) Влучення з відскоку від підлоги не зараховується.

### ***Перетягання через лінію***

*Підготовка.* Дві команди гравців стають одна проти одної уздовж лінії, проведеної між ними. Хлопчики стоять проти хлопчиків, а дівчатка проти дівчаток, приблизно рівних за фізичними силами. За чотири кроки за кожною командою стоять гравці, виділені для підрахунку очок.

*Зміст гри.* За командою вчителя гравці наближаються до лінії й беруться за одну (або дві) руку. За другим сигналом кожен намагається перетягнути свого суперника за лінію, де стоять помічники. Гравець, якого перетягнули, доторкнувшись долонею до гравця, який підраховує очки, може знову піти за лінію й знову відіграти за свою команду. Кожен перетягнений гравець приносить своїй команді одне очко. Команда, яка одержала за час гри більше число очок, перемагає.

*Правила гри:* 1) У ході гри дозволяються захоплення тільки за руки.

2) Дозволяється перетягати поодинці, парами, декількома гравцями одночасно.

## Рухливі ігри на уроках у 7-8 класах

### **Слухай сигнал**

**Зміст гри.** Гравці йдуть у колоні по одному. Викладач зненацька дає сигнал (свисток, плескає руками). Гравці повинні одразу зупинитися. Якщо ж викладач сплесне двічі, гравці продовжують іти, якщо ж тричі, то біжать у колоні по одному і т.д. Хто помилиться стає позаду колони.

**Інший варіант.** Гравці розташовані в 1-2 шеренги обличчям до викладача. Викладач знайомить гравців із рухами, які вони повинні виконувати за сигналом. Наприклад: один свисток – усі стрибають на одній нозі, два свистки – на двох ногах, три свистки – присідають і т.д. За сигналом викладача гравці виконують ті рухи, які потрібно за умовним сигналом. Сигнали повторюються в різній послідовності. Той, хто неправильно виконав рух за потрібним сигналом, виходить зі гри. Гра продовжується до тих пір, поки в шерензі не залишиться один гравець.

**Правила гри:** 1) Не штовхатись, іти один за одним, не виходячи з колони. 2) Рухи виконувати тільки за сигналом. Той, хто неправильно виконав рух або переплутав – виходить зі гри. 3) Рухи виконувати до тих пір, поки не пролунає черговий сигнал.

### **Перебіжка з виручанням**

**Підготовка.** Майданчик поперечною лінією ділиться на дві рівних ділянки. На відстані 2м від коротких сторін майданчика паралельно їм проводяться дві лінії. Між ними по всій ширині майданчика ставлять із кожної сторони по 10 фішок. Гравці діляться на дві рівні команди й розташовуються довільно на майданчику з боку ліній, за якими стоять їхні фішки.

**Зміст гри.** За сигналом вчителя гравці обох команд починають перебігати на сторону супротивника, прагнучи заволодіти городками, причому кожен за одну перебіжку може взяти тільки одну фішку й віднести її на свою сторону. Кожному гравцеві дозволяється не тільки брати фішки супротивника, але й квачити на своїй половині майданчика тих, хто перебігає із фішками. Той гравець, якого торкнулися віддає фішку тому, хто його заквачив, і залишається на місці в очікуванні, коли його виручить, торкнувшись рукою, гравець його команди. Взята фішка ставиться на своє місце. Виручений гравець вступає в загальну гру. Відіграють установлений час (10-15 хв). Виграє команда, яка зуміла перенести на свою сторону більше фішек.

**Правила гри:** 1) Гру дозволяється починати строго за сигналом. 2) Гравців можна квачити тільки на половині свого майданчика.

### **Наперегони з м'ячем**

**Підготовка.** Гравці шикуються в шеренги біля бічних границь майданчика обличчям до середини. Одна команда стоїть праворуч, інша - ліворуч від щита. Відстань між гравцями 3-4 кроки. Гравці розраховуються за порядком номерів.

**Зміст гри.** Керівник кидає м'яч у щит і називає будь-який номер. Обоє гравців під цим номером вибігають уперед і намагаються заволодіти м'ячем. Той, кому це вдалося, робить передачу останньому гравцеві своєї команди,

який передає його по шерензі далі (з рук у руки або ударом об землю). Гравець, який не зумів заволодіти м'ячем, оббігає гравців своєї шеренги з лівої сторони, намагаючись обігнати м'яч, який передають гравці іншій команді. Якщо гравець, який біжить, фінішує наприкінці шеренги раніше м'яча, то очко нараховується його команді. Інша команда теж одержує очко за те, що її гравець опанував м'ячем після кидка по щиту. Якщо ж фініш першим перетнув м'яч, то команді зараховується два очка. Потім керівник викликає інші номери. Гравці, які взяли участь у боротьбі за м'яч, знову стають на свої місця. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

*Правила гри:* 1) Гра починається за сигналом керівника. 2) Гравець, який втратив м'яч, повинен повернутися на місце й продовжувати передачі. 3) Передавати м'яч гравцеві своєї команди можна тільки зазначеним способом.

### ***М'яч у центр***

*Підготовка.* Для проведення гри потрібні два баскетбольних або волейбольних м'яча. Гравці діляться на дві рівні команди, і кожна з них шикується по колу на відстані витягнутих рук або ширше. Гравці в обох колах розраховуються за порядком номерів. Перші номери стають у середину своїх кіл з м'ячем у руках.

*Зміст гри.* За сигналом керівника центральні гравці, що знаходяться у колах, кидають м'яч другим номерам, одержують від них назад, кидають третім, також одержують назад і т.д. Коли центральний гравець одержить м'яч від останнього (за нумерацією) гравця, він передає його другому гравцеві й міняється з ним місцем. Другий гравець стає в середину кола й також починає гру: перекидає м'яч третьому гравцеві, одержує від нього, передає четвертому і т.д. Гра закінчується, коли всі побувають у ролі центрального гравця. Перемагає команда, яка першою закінчила перекидання м'яча.

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

### ***Не давай м'яча ведучому***

*Підготовка.* Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук. Вибирають 2-4 ведучих, які йдуть у середину кола. Ті, що стоять по колу, отримують м'яч.

*Зміст гри.* Гравці перекидають м'яч у повітрі і передають по підлозі так, щоб ведучі не змогли до нього доторкнутися. Ведучі, перемішуючись у колі, намагаються торкнутися м'яча. Якщо кому-небудь з них це вдається, то його місце займає гравець, у якого м'яч був у руках востаннє. Ведучий стає на його місце.

*Правила гри:* 1) М'яч можна перекидати у повітрі, передавати з відскоком від підлоги і перекичувати по підлозі. 2) Якщо м'яч вилетів з кола, то гравцю,

з вини якого це сталося, необхідно якомога швидше підняти його, і повернувшись на своє місце, продовжити гру.

### **Рухливі ігри (розділ «Волейбол»)**

#### ***Ланта через сітку***

*Підготовка.* Дві команди по 8-10 людей розташовуються з різних сторін сітки в довільному порядку.

*Зміст гри.* За сигналом починається гра у волейбол. На відміну від волейболу, якщо гравець не зумів прийняти м'яч із льоту, дозволяється торкання землі з наступним подбиванням м'яча гравцем своєму партнерові для другого паса або безпосереднього удару через сітку.

*Правила гри:* 1) Помилки фіксуються за волейбольними правилами. 2) На своїй половині майданчика гравці повинні зробити не менше і не більше трьох передач. 3) У грі на одній половині майданчика м'яч може торкатися землі не більше двох разів.

#### ***Зустрічна волейбольна передача над сіткою***

*Підготовка.* Гравці поділяються на дві рівні команди і шикуються в колони по одному, поділившись у свою чергу навпіл, та розташовуються на двох сторонах волейбольного майданчика (одна половина команди напроти іншої). Між ними волейбольна сітка.

*Зміст гри.* Направляючі однієї половини команд тримають по волейбольному мячу. За сигналом керівника гравці з м'ячами підкидають і відбивають його направляючим, які стоять в іншій половині своєї колони. Гравці, які стоять першими у другій половині команди, відбивають м'яч знову над сіткою гравцям першої половини своєї команди і відходять у кінець своєї колони. Таким чином, відбиває м'яч кожного разу новий гравець, який стоїть першим.

*Правила гри:* Якщо м'яч під час передачі впав на підлогу, то учасник, який його не втримав, повинен підняти його і продовжувати гру далі.

#### ***Перестрілка***

*Підготовка.* Гру можна проводити на волейбольному майданчику. У цьому випадку є середня й лицьові границі майданчика. Відступивши на 1-1,5 м від лицьової лінії усередину залу, проводять паралельно їй іншу лінію, щоб утворювався коридор («полон»). Додаткова лінія проводиться й на іншій стороні.

*Зміст гри.* Гравці діляться на дві рівні команди, кожна з яких довільно розташовується у своєму місті на однієї половині майданчика (від середньої лінії до коридора). У ході гри не можна заходити на половину супротивника. Керівник підкидає волейбольний м'яч у центрі, між капітанами, і ті намагаються відбити його своїм гравцям. Завдання кожної команди одержавши м'яч, потрапити ним у супротивника, не заходячи за середню лінію. Супротивник ухиляється від м'яча й, у свою чергу, намагається заквачити м'ячем гравця протилежної команди. Заквачені м'ячем ідуть за лінію полону на протилежну сторону (в коридор). Полонений перебуває там доти, поки його не визволять свої гравці! (перекинувши м'яч без торкання стіни або землі). Піймавши м'яч, полонений перекидає його у свою команду,

а сам перебігає з коридора на свою половину поля. Перемагає команда, в якій після 10-15 хв гри в зоні полонених виявиться більше вибитих гравців. Гра закінчується достроково, якщо всі гравці однієї з команд опинилися в полоні.

*Правила гри:* 1) Квачити м'ячем можна в будь-яку частину тулуба, крім голови. 2) Ловити м'яч руками можна, але якщо гравець упустив м'яч, то він вважається закваченим і йде в полон. 3) Не дозволяється бігати з м'ячем у руках по майданчикові, але можна вести його. 4) М'яч, який вийшов за межі майданчика, віддається команді, з-за лінії якої він викотився. 5) За допущені порушення м'яч передається супротивникові.

### ***Волейбол з вибуванням***

*Підготовка.* Дві команди по 6-8 людей розташовуються довільно, кожна на своїй половині волейбольного майданчика.

*Зміст гри.* За сигналом починається гра у волейбол. Коли суддя фіксує в одній із команд третю за рахунком помилку, гравець, який допустив її, вибуває. Команда, яка залишилася в меншості, подає м'яч на сторону супротивника, відновлюючи гру. Якщо в ході гри команда знову помиляється (шосте за рахунком порушення), то вона втрачає ще одного гравця і т.п. Коли обидві сторони понесли «втрати», гра триває, але команда, яка зробила чергову, третю, помилку, вирішує (виходячи з тактичних міркувань), чи видаляти її із поля свого чергового гравця або залишитися в колишньому складі, але дозволити повернутися на майданчик гравцеві протилежної команди. Гра складається з 3-5 партій. Кожна закінчується, коли останній гравець однієї з команд покине майданчик. Перемагає команда, яка виграє більше число партій. Можна обмежити партії часом (12-15 хв.) і визначати переможця в кожній із них за більшим числом гравців, які залишилися.

*Правила гри:* 1) Помилки фіксуються за волейбольними правилами. 2) Після виходу учасника зі гри м'яч подає команда, яка допустила помилку. 3) Гравці в командах подають по черзі, переміщаючись на майданчикові по годинниковій стрілці (як у волейболі).

### ***Пасування волейболістів***

*Підготовка.* Для проведення гри потрібні 1-2 волейбольних м'ячі. Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук. Ведучий тримає м'яч і виходить із ним у середину кола. Якщо гравців багато й дозволяє приміщення, то вони утворюють два кола й у кожному відіграють самостійно.

*Зміст гри. Варіант 1.* Ведучий, підкинувши м'яч, відбиває його будь-якому гравцеві. Той відбиває його кистями (як у волейболі) кому-небудь із гравців або ведучому, який, у свою чергу, таким же способом передає м'яч іншому гравцеві. Ціль гри - не дати м'ячу торкнутися землі, якомога довше протримавши його в повітрі. Як тільки м'яч торкнеться землі, на місце ведучого іде гравець, через який м'яч упав на землю. Попередній ведучий займає його місце в колі. На місце ведучого іде також гравець, який торкнувся м'яча 2-3 рази підряд. Гра триває установлений час. Кращими вважаються гравці, які жодного разу не були ведучими.

*Правила гри:* 1) Не можна відбивати м'яч більше одного разу підряд. 2) М'яч, відбитий з кола, можна врятувати, якщо відбити його в коло, не давши впасти на землю. 3) М'яч дозволяється відбивати кистю, головою, плечем.

*Варіант 2.* У цій грі можна підраховувати, скільки разів гравцям удалося відбити м'яч у повітрі, не давши йому торкнутися землі.

*Варіант 3.* Можна провести змагання між гравцями, розділивши їх на дві групи. Перемагає та група, яка довше протримає м'яч у повітрі. Відіграють 3 рази.

*Варіант 4.* Можна встановити час для гри й вважати переможницею команду, в якій буде менше падінь м'яча або інших порушень правил. Якщо така помилка допущена, то провинений іде водити; якщо зараховують очки за кожне відбивання м'яча, то рахунок починається спочатку.

### **Рухливі ігри (розділ «Футбол»).**

#### ***Біг від м'яча***

*Мета:* розминка з м'ячем.

*Підготовка.* 10-20 гравців, половина футбольного поля.

*Зміст гри.* Два ведучі гравці передають один одному м'яч і намагаються влучити ним по гомілці гравців, що втікають. Гравець, у якого влучили м'ячем, повинен допомагати двом першим. Гра ведеться доти, доки не залишиться один гравець. Останній починає гру спочатку.

*Правила гри:* 1) Гравцям із м'ячем дозволяється грати тільки в один дотик.

1. Ведення м'яча заборонене. 2) Щоб краще розрізнити гравців із м'ячем і без м'яча, треба їх якимось чином позначити. Наприклад, усі гравці без м'яча можуть одягнути кольорову стрічку, після влучання в них - зняти її. 3) Гравці, які заступили за межі майданчика, також вважаються тими, в яких влучили м'ячем.

#### ***«Квач» із присіданням***

*Мета:* розминка з м'ячем.

*Підготовка.* 6-15 гравців (дві команди по 2-5 гравців). Усе футбольне поле.

*Зміст гри.* У кожного з гравців м'яч. Одна команда ловить і має «заквачити» гравців іншої команди. Той, кого «заквачили», повинен присісти навпочіпки. Він вибуває з гри.

*Правила гри:* 1) Гравця «квачать» рукою. «Закваченим» вважається також той, хто втратив свій м'яч або м'яч якого потрапив за межі майданчика. Ці гравці повинні сісти навпочіпки на краю майданчика. Гравців, які вибули, можуть звільняти їхні партнери. Якщо команда «заквачила» усіх гравців, для ловів призначається інша команда. Гра ведеться доти, поки всі гравці команди не будуть зловлені по разі. 2) Для звільнення гравця дозволяється тільки торкнутися до м'яча м'ячем.

#### ***«Лови» по колу***

*Мета:* розминка з м'ячем.

*Підготовка.* 8 - 12 гравців. Усе футбольне поле; гравці стоять на відстані 2-3м один від одного, утворюючи коло.



*Зміст гри.* Гравці в положенні ноги нарізно. Один гравець призначається ловцем, другий - утікачем. Обидва повинні вести кожен свій м'яч. Якщо ловець «квачить» утікача, вони міняються своїми функціями. Якщо втікач, перш ніж його «заквачать», б'є м'ячем крізь широко розставлені ноги гравця й сам пролізає між ними, то ловцем стає той гравець, котрий одержав м'яч від утікача.

*Правила гри:* 1) Гравцям, дозволяється бігти тільки поза колом. 2) «Квачать» гравця рукою. 3) Хто втрачає м'яч або біжить через внутрішнє коло, той стає ловцем. 4) Коло має бути таких розмірів, щоб ловець мав можливість «заквачити» втікача.

*Варіанти:* 1) м'яч котять руками; 2) гравці ведуть м'яч правою чи лівою ногою або правою чи лівою рукою.

### ***Зміна місць по колу***

*Мета:* розминка з м'ячем або варіанти на вибір вчителя закріплення удару внутрішньою стороною стопи. Середньою, зовнішньою, внутрішньою частиною підйому.

*Підготовка.* 4-10 гравців. Коло діаметром 10-20м.

*Зміст гри.* Гравець після передачі м'яча займає нову позицію, яку зберігає до одержання м'яча. Щоб гра мала характер змагання, треба рахувати, скільки передач було зроблено за певний інтервал часу. Гравці різних кіл можуть змагатися між собою.

*Правила гри:* 1) Гравці стоять по колу. Один з них б'є м'ячем у бік другого, біжить за м'ячем і займає позицію гравця, якому він зробив передачу. Останній після одержання м'яча повинен негайно зробити передачу наступному та бігти за м'ячем. 2) Гравцям не дозволяється заважати один одному.

*Варіанти:*

1. По-різному встановлюється вид передачі (м'яч зразу ж передавати далі або попередньо зупинити низький чи напівнизький м'яч, з доторканням до землі).
2. Удар головою, зменшивши діаметр кола.
3. Гра двома м'ячами.

### ***Гра з капітанами***

*Завдання:* навчити тактики гри з опікою та виходом на вільне місце.

*Підготовка.* 2 команди по 4-6 гравців. Усе футбольне поле.

*Зміст гри.* Команди обирають своїх капітанів. Одна з команд починає гру і намагається передати м'яч капітану. Команда суперника намагається перешкоджати цьому. Вона отримує м'яч, коли оволодіє ним, а також тоді, коли м'яч виходить за бокову лінію, і після того, як супернику вдається здобути очко. Оскільки капітанам доводиться багато рухатися, через певний час їх замінюють іншими гравцями.

*Правила.* Очко отримують тоді, коли вдається передати м'яч своєму капітану.

*Варіант:* команда, яка одержала очко, залишає м'яч у себе і продовжує гру.

*Вказівка:* капітани кожної з команд повинні чітко відрізнитися одягом: бути у шапочці, мати на рукаві пов'язку тощо.

### ***На відкриті ворота***

*Завдання:* закріпити ведення м'яча.

*Підготовка.* Довільна кількість груп по 2 гравці. Майданчик: 20х20 м, посередині ворота завширшки 2м, позначені за допомогою переносних прапорців. Із середини воріт проведено коло діаметром 5м.

*Мета.* Обвести суперника і забити м'яч у ворота.

*Зміст гри.* Гравець, що володіє м'ячем, має пройти суперника і забити м'яч. Після взяття воріт м'яч отримує інший гравець.

*Правила гри:* 1) Якщо суперник відбирає м'яч або м'яч перетинає бічну лінію, нападником стає гравець іншої команди. 2) Не можна переступати 5-метрове коло.

### ***Боротьба за м'яч з елементами футболу***

*Завдання:* закріпити ведення м'яча.

*Підготовка.* Дві команди по 4-6 гравців. Майданчик: 40х20 м, розділений середньою лінією.

*Зміст гри.* Обидві команди розташовуються одна проти одної на коротких сторонах майданчика. На середній лінії лежать м'ячі (їх на два менше, ніж кількість учасників гри: на 8 гравців - 6 м'ячів, на 12-10 м'ячів). За свистком обидві команди біжать до середини поля, щоб провести через стартову лінію якомога більше м'ячів. За кожне проведення команда отримує очко.

*Правила гри:* 1) Два гравці, яким не дісталися м'ячі, намагаються вибити їх у суперника. 2) Кожен м'яч, проведений за власну лінію, вважається виграним і оцінюється в одне очко. 3) М'ячі, вибиті за лінію, не зараховуються.

*Варіант:* встановлюється спосіб ведення м'яча.

*Вказівка:* доцільно мати двох арбітрів, кожен з яких контролює половину ігрового поля.

### ***Велика гра з вільним м'ячем***

*Завдання:* сприяти розвитку швидкісної спеціальної витривалості.

*Підготовка.* 2 команди по 4-10 гравців. Майданчик: половина футбольного поля, прапорець у центрі середньої лінії.

*Зміст гри.* Дві команди стоять одна проти одної на бічних лініях. Один з гравців має вибити м'яч на половину суперника і всі гравці повинні оббігти навколо переносного прапорця та повернутися на місце старту. Інша команда має оволодіти м'ячем і «вразити» ним якомога більше суперників. За кожного «враженого» нараховується очко. Також присуджується очко, якщо м'яч не долітає до половини площі суперника або гравець не оббігає навколо переносного прапорця. Після кожного старту команди міняються функціями. Переможець за сумою набраних очок визначається лише тоді, коли кожний з гравців по одному розпочав гру.

*Вказівка:* розмір майданчика і кількість стартів треба повторювати залежно від функціонального стану гравців.

### **Рухливі ігри (розділ «Баскетбол», «Гандбол»)**

### ***Передає – сідай***

**Підготовка.** Гравці діляться на кілька команд і шикуються за загальною лінією старту в колону по одному. Попереду кожної колони обличчям до неї на відстані 5-6м стають капітани, які одержують по волейбольному м'ячу.

**Зміст гри.** За сигналом кожен капітан передає м'яч першому гравцеві своєї колони. Той, хто піймав м'яч, повертає його капітанові й присідає. Капітан кидає м'яч другому, потім третьому й наступним гравцям. Кожен із них, повернувши м'яч капітанові, присідає. Одержавши від останнього гравця своєї колони м'яч, капітан піднімає його вгору, а всі гравці його команди підхоплюються. Виграє команда, гравці якої швидше виконають завдання, а її капітан підніме м'яч вгору.

**Правила гри:** 1) Гра починається за сигналом керівника. 2) Якщо під час гри гравець упустиє м'яч, він повинен підняти його й кинути капітанові, ставши попередньо на своє місце.

### ***Кидай-біжи***

**Підготовка.** Гравці стають у дві шеренги, вздовж залу обличчям один до одного на відстані 5м одна від одної. Інтервали між гравцями 3-4 кроки. Гравці в одній шерензі розраховуються на перший-другий, а в іншій на другий-перший. Перші номери – одна команда, другі номери – інша. Перші гравці в шерензі мають по м'ячу.

**Зміст гри.** За сигналом перші гравці передають м'яч по діагоналі партнерові, які стоять напроти, і відразу прямують за м'ячем. Гравець, що одержав м'яч, негайно направляє його партнеру в протилежній шерензі й перебігає на його місце і т.п. Коли м'яч потрапить до останнього гравця, він, ведучи його, оббігає протилежну шеренгу (до позначеного кола), а всі гравці пересуваються відповідно вправо. Передачі м'яча й перебіжки варто робити в тому ж порядку, поки гравці, які зробили першу передачу, не стануть у своїх колах.

**Правила гри:** При втраті м'яча гравець повинен підняти його, повернутися на місце й лише потім продовжувати гру.

### ***Естафета з веденням і кидком м'яча в кошик***

**Підготовка.** Гра проводиться на баскетбольному майданчику. Для проведення гри потрібні два баскетбольні м'ячі. Гравці діляться на дві рівні команди й шикуються одна проти одної біля бічних ліній у правому куті. Стартовою рисою слугує лицьова лінія. Передні гравці, підходячи до стартової лінії, одержують по м'ячу. Інші стоять збоку від них за бічною лінією.

**Зміст гри.** За командою керівника «Увага, марш!» перші гравці біжать уперед, ведучи м'яч ударами об землю (підлогу), добігають до щитів, які стоять на протилежній стороні, ударяють м'ячем об щит або закидають м'яч у кошик (за домовленістю), вертаються назад, ведучи м'яч також ударами об землю до середини поля, звідки перекидають його черговому гравцеві. Наступні гравці в командах переходять на стартову лінію (біля лицьової лінії) і, піймавши м'яч, виконують те ж завдання. Гра триває доти, поки всі гравці не виконають установленого завдання. Виграє команда, яка швидше

закінчила гру й допустила менше помилок або не має їх зовсім. Якщо команда закінчила гру пізніше, але допустила значно менше помилок, то вона вважається переможницею.

*Правила гри:* 1) Першим гравцем не дозволяється стартувати до сигналу, а наступним - до лову м'яча від попереднього. 2) Бігти з м'ячем не можна, його потрібно вести ударами об землю. 3) Якщо треба потрапити м'ячем у кошик, то гравець не має права бігти назад доти, поки не виконає це завдання; можливо, йому доведеться зробити кілька кидків. 4) Вертаючись назад, гравець може кинути м'яч гравцеві своєї команди тільки з установленого місця. 4) За кожне порушення правил команда одержує штрафне очко.

### ***М'яч капітанові***

*Підготовка.* Гра проводиться на майданчику або в залі розміром не менш 6х12 м (краще в баскетбольному залі або на майданчику). У залі (на майданчику) окреслюються два протилежні кути й проводиться лінія, яка утворює коридор - нейтральну зону. Посередині майданчика креслиться коло для початку гри. Гравці діляться на дві рівні команди; у кожній вибирають капітана й ловця. Одна команда відрізняється від іншої пов'язками. Ловці команд стають у кутах залу. Гравці розміщуються по майданчикові парами (з різних команд). Біля центрального кола стають капітани.

*Зміст гри.* Керівник, вийшовши на середину майданчика, кидає м'яч вгору між капітанами. Кожен з них намагається відбити м'яч своїм гравцем. Заволодівши м'ячем, гравці кожної команди прагнуть шляхом передач підвести м'яч якнайближче до свого ловця й кинути йому м'яч так, щоб він піймав його з льоту. Супротивники намагаються перехопити м'яч і, у свою чергу, підвести його й кинути своєму ловцеві. Гравці заважають ловцеві спіймати м'яч. При цьому в нейтральну зону не мають права заходити ні гравці, ні ловець. Гравці кожної команди приблизно нарівно розподіляються на захисників і нападаючих. Ті й інші можуть пересуватися по всьому полю. Коли ловець однієї з команд піймає м'яч з льоту, гра починається знову із центру майданчика, а за лов м'яча ловцем команда одержує очко. Гра триває встановлений час 10-15 хв, після чого команди міняються сторонами майданчика й відіграють другу половину гри. Виграє команда, яка одержала більше очок.

*Правила гри:* 1) Бігати з м'ячем не дозволяється. Гравець може зробити не більш 2 кроків, а на 3-у передати м'яч. 2) М'яч вважається пійманим, якщо ловець піймав його з повітря або після відскоку від супротивника. 3) М'яч, який відскочив від землі або стіни, ловцеві не зараховується. 4) М'яч, який вилетів за межі майданчика, вкидає гравець-супротивник з того місця, де м'яч пролетів границю. 5) Якщо гравець-захисник зайде в нейтральну зону, м'яч вкидається супротивником збоку. 6) Якщо ловець при спробі заволодіти м'ячем вискочить у нейтральну зону, лов не зараховується. 7) Після того, як ловець піймає м'яч, гру починають із середини або супротивник вкидає м'яч із лицьової сторони близько кута майданчика (за домовленістю). 8) Не можна штовхати один одного й викидати м'яч. За порушення цього правила дається штрафний кидок: потерпілий гравець стає за 5-6м від свого ловця й кидає

йому м'яч, який може відбивати тільки один із захисників команди супротивника. Усі інші знаходяться за штрафною лінією. Штрафна лінія креслиться за 5-6м від нейтральної зони. 9) Якщо два гравці одночасно схоплять м'яч, дається спірний кидок.

### ***Нападають п'ятірки***

*Підготовка.* Грають три команди на баскетбольному майданчику. Друга й третя п'ятірки будують зонні захисти, кожна під своїм щитом. М'яч знаходиться в гравців 1-ї п'ятірки, розташованої у довільному порядку лицем до 2-ї п'ятірки.

*Зміст гри.* За сигналом керівника гравці 1-ї п'ятірки нападають на щит 2-ї п'ятірки, намагаючись закинути м'яч у кошик. Як тільки гравцям 2-ї п'ятірки вдається перехопити м'яч, вони, не зупиняючись, нападають на щит 3-ї п'ятірки. 1-а п'ятірка, яка втратила м'яч, буде зонний захист на місці 2-ї п'ятірки. 3-я п'ятірка, яка опанувала м'ячем, починає напад на 1-у п'ятірку і т.п. Команда, яка закинула м'яч, одержує очко й буде зонний захист, а та, що програла, йде у напад. Гра триває 10-15 хв. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

*Правила гри:* 1) Гра починається за сигналом керівника. 2) Гра проходить за правилами баскетболу.

### **Рухливі ігри (розділ «Легка атлетика»).**

#### **Ігри для бігунів**

#### ***Швидше зміни місце***

*Завдання.* У процесі цієї гри учні набувають спритність, увагу та вміння до швидких дій.

*Підготовка.* Учнів поділяють на дві команди і шикують на двох паралельних лініях на відстані 5-6м лініях попарно. Кожному гравцеві вручають гімнастичну палицю.

*Зміст гри.* За командою керівника «На старт!» учасники ставлять палицю на лінію вертикально до землі і притримують її зверху вказівним пальцем. Потім подають команду «Увага!», й учасники гри відставляють слабкішу ногу назад, стоячи в кроці. Після команди «Марш!» гравці міняються місцями, але так, щоб палиці не попадали. Якщо на малій відстані всі гравці виконують завдання, її поступово збільшують. Переможцем стає та пара учасників, яка виконала вправу на найбільшій відстані.

#### ***Хто скоріше?***

*Підготовка.* На землі позначають стартову лінію. Учнів шикують на лінії старту, а керівник стоїть позаду шеренги гравців з предметом (м'яч, граната) і кидає його вперед у тому напрямку, де стоїть команда.

*Зміст гри.* Всі гравці стрімко біжать до місця, де впав предмет. Хто першим добігає – стає керівником, шикує предмет, і знову учасники біжать за предметом. Так повторюють кілька разів. Переможцем стає той учасник, який був найбільшу кількість разів керівником.

#### **Біг з перешкодами**

#### ***Швидко перебігай і підлізай***

*Завдання.* Учні набувають навички вибігання зі старту й долаання перешкод різними способами.

*Підготовка.* Позначають дві доріжки, на яких ставлять дві перешкоди однакової висоти. На відстані 10-15м від перешкод по обидві сторони роблять поворотні знаки (прапорець, риску, коло). Учасників поділяють на дві команди. Їх шикують на протилежних кінцях доріжок, біля поворотних знаків.

*Зміст гри.* За командою керівника перші гравці вибігають зі старту й долають перешкоду: спершу один підлізає, а другий перебігає, а потім, після поворотних знаків, долають перешкоди навпаки й повертаються до своїх команд. Добувшись до команди, торкаються плеча наступного учасника, для якого це є сигналом старту.

*Варіант:* та ж сама гра, але біг виконують по прямій і ставлять на дорожці кілька перешкод. Долають їх по черзі: одну перебіганням, другу – перелітанням.

### **Ігри для стрибунів**

#### ***Будь вправний***

*Підготовка.* Позначають стартову лінію, а від неї на відстані 15-20м роблять поворотний знак. Учні поділяють на команди й шикують на стартовій лінії в колони по одному. Кожній команді дають гімнастичну палицю.

*Зміст гри.* За командою керівника той, той що стоїть перший з гімнастичною палицею, стрімко біжить до поворотного знака, вертається й проносить палицю під ногами своєї команди на висоті 30-40см. Гравці цей час повинні підстрибувати, щоб не зачепитися за палицю. Гравець з палицею після закінчення стрибків передає її останньому – замикаючому учасникові, а сам стає попереду команди. Отримавши палицю, замикаючий біжить уперед, до поворотного знака, повертається до команди і проносить, як і його попередній товариш, палицю під ногами всіх гравців.

### **Ігри для метальників**

#### ***За чужим м'ячем***

*Підготовка.* Позначають стартову лінію, гравців поділяють на команди у кожній по різнокольоровому м'ячу.

*Зміст гри.* За командою керівника направляючі кидають м'ячі вперед якомога далі і нараз мчать услід за ними, прагнуть наздогнати їх і принести наступному гравцеві. Причому, наздоганяють не свій м'яч, а другої команди. Другий гравець, одержавши м'яч, кидає його вперед, а сам біжить за тим, якого кинув гравець іншої команди і т.д.

Рухливі ігри на уроках у 7-9 класах

#### ***Канат***

Команди розташовуються на протилежних сторонах майданчика за лініями. Перпендикулярно до середньої лінії кладуть канат довжиною 4–6 м. За сигналом гравці біжать до каната, щоб заволодіти ним і перетягти на свою сторону. Це нелегко оскільки суперник намагається зробити те саме. У боротьбі виграє найбільш спритна команда.

Гру проводять із різних вихідних положень: стоячи спиною до каната, сидячи по-турецьки. За однакових результатів надається третя спроба.

### ***Переправа в обручах***

Команди вишикувані в колону по одному. Перед стартовою лінією в руках у направляючого гімнастичний обруч. За сигналом обруч накладають на пояс два перших гравці і швидко перебігають на протилежний бік майданчика - дистанція до 10-15м. Перший номер залишається за фінішною лінією, а другий, не знімаючи обруча, швидко повертається назад і повторює завдання з третім номером, потім він сам залишається на протилежному березі, а переправу робить третій номер і т.д. Виграє команда, яка перша закінчила переправу.

### ***Бар'єрний біг***

Команди вишикувані на стартовій лінії. Поперек дистанції натягнуті три-п'ять довгих еластичних мотузок на відстані 4-5м між собою. За сигналом учасники по чергово проходять дистанцію туди і назад, перестрибуючи через бар'єри. За торкання до шнура команда отримує штрафне очко. Висота бар'єра варіюється залежно від віку і підготовленості учасників. Перемагає команда, яка закінчить естафету і допустить найменше помилок.

### ***Снайпери***

Склад команди 6-8 чоловік. Команди вишикувані у шеренги за 1,5-2м перед лінією кидання, у кожного учасника в руках по два тенісних м'ячі. На відстані 5-8м від лінії кидання знаходиться мішень. За сигналом гравці по чергово виходять вперед і виконують по два кидки в ціль. Виграє команда, яка попала в більшу кількість мішеней і витратила на них меншу кількість м'ячів.

### **Естафети з елементами спортивних ігор**

#### ***М'яч у кільце***

Команди вишикувані в колону по одному перед баскетбольними щитами на відстані 2-3м. За сигналом перший номер кидає м'яч в кільце, а другий гравець підхоплює його і теж кидає в кільце і т.д. Виграє команда, яка набрала більше число злучень. Гравець, який не попав у корзину, повинен, спіймавши м'яч, оббігти з ним стойку, що знаходиться в 5-6м від колони, і лише тоді передати м'яч наступному гравцю.

#### ***Баскетбольний слалом***

Склад команди до 8-10 чоловік. Команди вишикувати за лінією старту, в руках у перших номерів по баскетбольному м'ячу. За сигналом учасники з веденням м'яча (удари об підлогу) оббігають «вісімкаю» вертикальні стояки, що стоять на 1-2м один від одного, потім, рухаючись вперед, перекидають м'яча через горизонтальну планку (натягнутий шнур), ловлять його, кидають у стінку, знову ловлять і кидають у кільце. Після попадання (число спроб не обмежене) учасник перекидав м'яч на зад іншому номеру, а сам повертається до команди.

### **Естафети з колективними діями**

#### ***Парні гонки***

Команди вишикувані в колону по одному. Направляючі - перший і другий номери - стоять попарно. За сигналом перша пара рухається умовленим способом до протилежної лінії. Перший залишається за лінією, другий повертається назад і виконує завдання з третім номером, потім сам залишається на місці, а третій номер повертається за партнером і т.д. Способи переміщення: бігом, тримаючись за руки; боком, приставними кроками, обличчям один до одного, тримаючись за руки; те саме, стоячи за одним, тримаючи партнера за пояс; стрибками на двох ногах, обхопивши один одного.

### ***Сороконіжки***

Команди шикуються в колону по одному перед стартовою лінією і розраховуються по 3-5 чоловік. За командою: «Приготуватися!» - всі учасники першої групи присідають і кладуть руки на пояс поперек себе. За командою: «Марш» - групи умовним кроком чи стрибками проходять навприсядки установлену дистанцію, зберігаючи з'єднання і не встаючи. Те саме повторюють другі і т.д. Виграє команда, учасники якої першими перейдуть фінішну лінію і не порушать установлених правил.

### **Рухливі ігри на уроках в 10-11 класах**

#### ***Боротьба за м'яч***

*Підготовка.* У грі беруть участь дві команди. Гравці однієї з командодягають кольорові жилети. Майданчик для гри повинен бути окресленим. Капітани команд ідуть у центр майданчика. Решта гравців розташовується на майданчику довільно, стаючи парами: один гравець з однієї команди, другий – з іншої.

*Зміст гри.* Керівник підкидає м'яч між капітанами, які намагаються спіймати його, або відбити будь-якому гравцю своєї команди. Гравець, заволодівши м'ячем, продовжує передавати його будь-якому з гравців своєї команди. Завдання гравців – зробити 10 передач поспіль між гравцями своєї команди. Команда, яка спромоглася зробити це, виграє очко, і гра продовжується з центра майданчика. Якщо м'яч перехопили гравці протилежної команди, то рахунок передач починається спочатку.

*Правила гри:* 1) Виривати м'яч із рук суперника забороняється, можна тільки вибивати його і перехоплювати. 2) Якщо м'яч опинився поза межами майданчика з вини однієї команди, то інша вводить його в гру з того місця, де це сталось. 3) Якщо схопляться за м'яч одночасно два гравці, то суддя зупиняє гру свистком і кидає між ними спірний м'яч. 4) М'яч можна вести тільки ударами об землю. Якщо гравець пробіг із м'ячем більш двох кроків, суддя зупиняє гру й м'яч вкидає гравець іншої команди із границі майданчика напроти того місця, де допущена помилка.

#### ***Старт за м'ячем***

*Підготовка.* Гравці шикуються в шеренги біля бічних границь майданчика обличчям до середини. Відстань між гравцями 2 кроки. Гравці розраховуються за порядком номерів і кожен запам'ятовує свій номер.

*Зміст гри.* Керівник кидає м'яч і називає будь-який номер. Обидва гравці під цим номером вибігають уперед і намагаються заволодіти м'ячем. Той,



кому це вдалося, біжить до кошика з веденням м'яча, намагаючись його закинути в кільце, гравець протилежної команди намагається заволодіти м'ячем. У разі вдачі команді зараховується очко. Якщо гравець опанував м'ячем, але не потрапив у кошик, триває боротьба між двома гравцями до влучення в кошик.

Можна назвати дві цифри (якщо багато гравців). Тоді в боротьбу за м'яч вступають чотири гравці.

### ***Квачі з м'ячем***

*Підготовка.* Гравці вільно розташовуються на майданчику. Вибирається один ведучий – «квач», а інші учасники – гравці поля, у них один баскетбольний м'яч.

*Зміст гри.* Гравці бігають по майданчикові й рятуючись від переслідування ведучого, передають один одному баскетбольний м'яч. Завдання полягає в тому, щоб послати м'яч гравцеві, якого наздоганяє ведучий, тому що гравця з м'ячем квачити не можна. Однак ведучий може заквачити м'яч у руках гравця. Останній у цьому випадку стає ведучим.

*Правила гри:* Ведучому дозволяється в ході гри квачити м'яча з льоту, перехоплюючи його.

### ***Кенгуру***

*Підготовка.* У грі беруть участь дві команди на волейбольному майданчику. Гравці однієї з команд одягають кольорові жилети. Капітани команд йдуть у центр майданчика. Решта гравців розташовується на майданчику довільно, стаючи парами: один гравець з однієї команди, другий – з іншої. Лицьові лінії волейбольного майданчика – це лінії «воріт» для двох команд.

*Зміст гри.* Керівник підкидає м'яч між капітанами, які намагаються спіймати його, або відбити будь-якому гравцю своєї команди. Гравець, заволодівши м'ячем, продовжує передавати його, стрибаючи на двох ногах, будь-якому з гравців своєї команди. Завдання гравців – у стрибках на двох ногах зробити передачі поспіль між гравцями своєї команди й застрибнути за лицьову лінію протилежної команди. Команда, яка спромоглася зробити це, виграє очко, і гра продовжується з центра майданчика.

*Правила гри:* 1) Вибивати м'яч із рук суперника забороняється, можна тільки виривати його і перехоплювати. 2) Якщо м'яч опинився поза межами майданчика з вини однієї команди, то інша вводить його у гру з того місця, де це сталося. 3) Якщо схопляться за м'яч одночасно два гравці, то суддя зупиняє гру свистком і кидає між ними спірний м'яч. 4) Усі гравці повині стрибати на двох ногах, за порушення цього правила гра зупиняється і м'яч викидає гравець іншої команди.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Львів : ВНТЛ, 2008. – 336 с.
2. Демчишин А. П. Рухливі і спортивні ігри в школі : [посібник для вчителя] / А. П. Демчишин, В. М. Артюх, В. А. Демчишин, Й. Г. Фалес. – К. : Освіта, 1992. – 175 с.
3. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись: [метод. посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів] / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Деревянко. – К. : Літера ЛТД, 2012. – 208 с.
4. Жуков М. Н. Подвижные игры: [учебник для студентов педагогических вузов] / М. Н. Жуков. – М. : Академия, 2000. – 160 с.
5. Классификация современных подвижных игр [Електронний ресурс] – режим доступу: <http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/klasifikacijasovremenyh-podvizhnyh-igr.html>.
6. Кучер В. А. Применение подвижных игр и их влияние на организм школьников / В. А. Кучер, И. М. Григус // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – №1. – С. 39–43.
7. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры: [книга для учителя] / Э. Найминова. – Ростов на Дону : Феникс, 2001. – 256 с.
8. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: [учеб. для студентов образоват. Учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению «Физ.культура»]: рек. УМО высш. учеб. заведений РФ / под ред. Ю. М. Макарова. – М. : Академия, 2012. – 271 с.
9. Олійник І. О. Рухливі ігри: [навчальний посібник] / І. О. Олійник, К. Г. Єрусалимець. – Кременець: КОГПІ, 2005. – 104 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальний книга – Богдан, 2002. – 252 с.
11. Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи: [програма] [Електронний ресурс] / авторський колектив: Т. Ю. Круцевич – керівник творчого колективу, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова [та. ін] – К., 2011. – 55 с. – режим доступу: <http://osvita.ua/schul/materials/program/8793>