

Шевченко О.В.

РУХЛИВІ ІГРИ І ЗАБАВИ



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка

Шевченко О.В.

РУХЛИВІ ІГРИ І ЗАБАВИ

Навчально-методичний посібник

Кропивницький – 2022

Шевченко О.В. **Рухливі ігри і забави**: навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання/ [доп. і преробл.] Кропивницький: ФОП Піскова М.А., 2022. 150 с.

Рецензенти:

О.В. Багінська – доктор педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка;

Ю.Ю. Мусхаріна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

У навчально-методичному посібнику подані розробки практичних занять з рухливих ігор та методики їх викладання, які допоможуть майбутнім фахівцям з фізичної культури набутти професійно важливі знання, вміння та навички з питань організації і методики проведення занять з рухливих ігор і забав. Розглянуто питання навчання рухливим іграм з різною направленістю, українським народним іграм та забавам, іграм на місцевості.

Друкується за рішенням методичної ради
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка
(протокол № 2 від 08.06.2022 року).

ВСТУП

Система шкільної освіти передбачає використання у навчальному і виховному процесах традиційних форм і засобів впливу на дітей. Важливе місце серед них відводиться рухливим іграм, що мають велике оздоровче і виховне значення.

Заняття рухливими іграми сприяють зміцненню здоров'я, а разом з тим розвивають і вдосконалюють у студентів життєво необхідні рухові навички, формують вміння щодо організації і методики їх проведення.

Завдання шкільного вчителя фізичної культури, тренера, педагога-організатора з позакласної роботи – чітко уявляти, що гра – одна із форм організації дітей та підлітків, спрямована на зміцнення здоров'я, підвищення їхньої рухової активності, працездатності, загартування організму, формування рухових здібностей. За допомогою гри створюються міжособистісні стосунки, які сприяють вихованню позитивних рис учня. Задовольняючи природний потяг дітей і підлітків до рухової активності, ігри збуджують колективні переживання, дають радість від спільних зусиль, сприяють зміцненню товарищескості й дружби. У системі підготовки майбутніх фахівців для галузі цей курс повинен зайняти провідне місце, щоб розширити й поглибити їх професійну підготовку.

Викладання цього предмету на факультетах фізичного виховання необхідно проводити з педагогічною, психологічною та оздоровчою спрямованістю. На заняттях студенти оволодівають методикою проведення рухливих та українських народних ігор і забав, вивчають особливості впливу ігор на дитячий організм відповідно формам організації учнів у шкільний та позашкільний час.

Програмний матеріал розкривається за системним принципом з урахуванням теорії і методики фізичного виховання.

Відсутність посібника з цієї дисципліни негативно позначається на якості підготовки спеціалістів з фізичної культури і спортивно-масової роботи шкільних та позашкільних закладів освіти.

Процес підготовки фізкультурних кадрів потребує глибоких знань з дисциплін спеціально-практичного циклу, тому що вони закладають теоретичні основи й практичні навички фахової підготовки.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка	Нормативна
Модулів – 2	Напрямок підготовки: 014.11 Середня освіта (Фізична культура)	Рік підготовки:
Змістових модулів – 3		1-й
		Семестр: 2-й
Загальна кількість годин – 90		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 34 самостійної роботи студента – 56	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Лекції – 8
		Практичні – 26
		Самостійна робота – 56
		Вид контролю: екзамен

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР І ЗАБАВ

Пояснювальна записка

Програма з рухливих ігор – керівний і робочий документ на підставі якого вчитель планує і проводить навчальний процес.

Програмою курсу рухливих ігор передбачено вивчення студентами факультету фізичного виховання педагогічного університету теорії і методики викладання рухливих ігор і забав, опанування технікою виконання основних рухових дій, набуття необхідних знань, умінь і навичок в проведенні і аналізі рухливих ігор в навчальній, позакласній роботі з фізичного виховання в школі, оздоровчих таборах, за місцем мешкання, навчити використовувати гру з загальноосвітньою і виховною метою.

Оволодіння майбутніми вчителями фізичної культури знаннями вірної організації занять відповідно вікових особливостей і фізичної підготовленості школярів дозволить здійснити позитивний вплив на їх організм.

Навчальна робота з курсу рухливих ігор проводиться у формі лекцій, практичних занять, модульних контролів.

На лекціях подається найважливіший програмний матеріал з основ теорії і методики викладання рухливих ігор і забав, даються вказівки і визначається напрямок для самостійного, більш докладного вивчення курсу.

На практичних заняттях студенти оволодівають технікою рухових дій, запропонованих рухливими іграми, набувають знання з методики викладання і проходять навчальну практику. Одночасно забезпечується загальна фізична підготовка студентів. При поданні практичного матеріалу велика увага звертається на техніку безпеки під час проведення рухливих ігор та їх впливу на функціональний стан організму. Вивчається ігровий матеріал в різних формах організації учнів у шкільній та поза шкільній роботі. Вагоме місце займають ігри в заняттях спортом, які мають вагоме місце у підготовці фахівця спортивно-масової роботи.

Самостійна робота студентів передбачає вивчення окремих питань з теорії і методики викладання рухливих ігор, виконання домашніх завдань у формі письмових робіт, написання рефератів.

Навчальна практика з рухливих ігор спрямована на формування у студентів умінь і навичок самостійного проведення ігор, а саме:

- добирати ігри для занять за визначеною темою, з урахуванням вікових особливостей дітей, їх підготовленості і умов проведення;
- складати конспекти і самостійно проводити ігри;
- готувати місце для проведення ігор, необхідний інвентар і обладнання;
- організовувати гравців для проведення гри, керувати процесом гри, підводити підсумки;
- аналізувати проведення ігор іншими студентами;
- проводити і судити змагання з рухливих ігор.

Вступ

Рухлива гра як засіб фізичного виховання. Задачі і зміст рухливих ігор, їх зв'язок з іншими предметами спортивно-педагогічного циклу. Виховне, навчальне та оздоровче значення рухливих ігор і забав. Застосування рухливих ігор в системі підготовки викладачів з фізичної культури та спорту. Зміст і організація занять з курсу рухливих ігор і забав.

Основні поняття про гру

Гра – історичне, соціальне явище. Визначення поняття гри. Висловлювання видатних педагогів про гру. Класифікація ігор. Відмінність рухливих ігор від спортивних. Схема педагогічного аналізу ігор. Народні ігри та забави, їх особливості і значення. Основні та формальні ознаки гри. Індивідуальні та групові ігри.

Методика проведення рухливих ігор

Виховний характер ігор та забав. Методи та принципи навчання. Структура організації, проведення і аналіз уроку рухливих ігор. Підготовка до гри. Вибір гри. Підготовка місця для проведення ігор та забав. Інвентар і обладнання для ігор. Організація гравців. Пояснення гри. Керівництво процесом гри. Регулювання навантаження. Підведення підсумків.

Рухливі ігри і забави у різних навчально-виховних формах роботи в школі

Ігри на уроці фізичної культури

Поняття уроку. Задачі змісту фізичного виховання на уроці. Структура уроку з рухливих ігор. Ігри в різних частинах уроку. Форма написання конспекту уроку. Особливості ігор та забав для дітей різного шкільного віку. Мета завдання та критерії обліку успішності на уроках рухливих ігор. Психолого-педагогічна схема аналізу проведення уроку.

Ігри та забави для учнів I-III класів

“Ворони”, “У річку – гоп”, “Захисник фортеці”, “Бездомна лисиця”, “Два мало – третій не потрібний”, “Тонка м'ячів”, “Гречка”, “Сірий вовк”, “Всі до своїх прапорців”, “Птахи”, “Швидко по місцях”, “Латка”, “У залізного ключа, або у вовка”, “Вудочка”, “Переправа через річку”, “Дрібушечки”, “Подоряночка”, “Вовк у канаві” та інші народні та рухливі ігри та інші ігри (за вибором).

Ігри та забави для учнів IV-VIII класів

“Естафета з лазінням і пере лазінням”, “Тягни в коло”, “Лижники – на місця”, “Третій зайвий”, “Город”, “Хто найвлучніший”, “Палиця, що падає”, “Стрибок за стрибком”, “Лінійна естафета з бігом”, “Усі за капітаном” та інші ігри забави та естафети підготовчі до спортивних ігор та інші ігри (за вибором).

Ігри та забави для учнів IX-XI класів

Естафети з елементами спортивних ігор, легкої атлетики, гімнастики. Ігри для розвитку рухових здібностей. Ігри забави на місцевості.

Ігри на перервах

“Дід -Мороз”, “Море хвилюється”, “М’яч ведучому”, “Біг по коридорах”, “Земля, вода, вогонь, повітря”, “Вовк і вівці”, “Зайчик на городі”, “Поворот в колі”, “Оберти обруча”, “Влучання у мішень” та інші ігри (за вибором).

Ігри в групах продовженого дня

“Салки”, “Палиця, що падає”, “Пташка без гнізда”, “Виклик номерів”, “Вибий ведучого”, “Заборонений рух”, “Фізкульт – ура!”, “Абетка”, “Дзвоник на урок”, “Збирання грибів” та інші ігри (за вибором).

Ігри на шкільному святі

“Птахи у клітці”, “Зміна місць”, “Музична змійка”, “Жар-птиця”, “Біг за стрічками”, “Рибки”, “Обійди м’яч”, “Точний поворот”, “Землеміри”, “Сядь і встань” та інші ігри (за вибором).

Українські народні ігри та забави

“Веребей”, “Тягни бука”, “Чий батько дужий?”, “Іди, іди дощику”, “Мак”, “Просо”, “Горішок”, “Яструб”, “Мур”, “Зайчик”, “Шило”, “Оса” та інші ігри (за вибором).

Ігри на заняттях спортом

Ігри на заняттях з гімнастики

“Придумай сам”, “Живі снаряди”, “Білка в колесі”, “Воротар”, “Перекооти - поле”, “Зустрічна естафета на колоді”, “Хто далі”, “Збережи рівновагу”, “Скакалка в парі”, “Рухливий обруч” та інші ігри (за вибором).

Ігри на заняттях з легкої атлетики

“Пробігти у ворота”, “Збери прапорці”, “Хто швидше”, “Стрибни далі”, “Хто вище”, “Кинь вище”, “Через сітку”, “Перекачування набивного м’яча”, “З відскоком від щита” та інші ігри (за вибором).

Ігри підготовчі до спортивних ігор

“Зустрічні передачі”, “Двадцять п’ять передач”, “Не дай м’яч ведучому”, “Жива корзина”, “Ловець і перехоплювач”, “Захисти товариша”, “Гандбол з булавами”, “Естафета парами”, “Естафета футболістів”, “Перехвати м’яч” та інші ігри (за вибором).

Удосконалення рухових якостей засобами рухливих ігор

“Третій зайвий”, “Палиця, що падає”, “Лінійна естафета з бігом”, “Наздожени, втікаючи”, “Перетягування пар”, “Тісне коло”, “Ходіння в упорі на руках у трійках”, “Стрибучий мисливець”, “Стрибки в колоні”, “Вудочка”, “Захисник

фортеці”, “Влучно в ціль”, “Заборонений рух”, “Серединка”, “Поворот в колі”, “Музична естафета”, “Естафета з довгою скакалкою”, “Мисливці і качки”, “Регбі”, “Зумій наздогнати”, “Стонога”, “Боротьба за м’яч”, “Квач”, “Човник (Хто далі стрибне)”, “Обруч на зустріч”, “Комбінована гімнастична естафета”.

Методика проведення змагань з рухливих ігор

Значення змагань з рухливих ігор в системі шкільної освіти. Положення про проведення змагань: мета і завдання, час і місце проведення, керівництво, учасники, програма, визначення переможців, нагородження. Церемоніал відкриття і завершення змагань. Ігри естафети “Веселі старты”, малі Олімпійські ігри та інші змагання (за вибором).

Методика проведення рухливих ігор на місцевості

Особливості проведення ігор на місцевості. Техніка безпеки. Складання топографічної карти місцевості. Зміст ігор і їх групування за видами рухової діяльності. Організація граючих на місцевості. Добір ігор. Підготовка місця для проведення. Схема пояснення гри. Керівництво процесом гри. Підведення підсумків.

Ігри й забави в обрядах та звичаях українського народу

Виховне і оздоровче значення народних ігор. Зв’язок ігор з національними традиціями, обрядами та звичаями. Ігри та забави взимку, навесні, влітку, восени. Особливості методики проведення. Ігри та забави із співом, промовками. Ігри та забави для розвитку фізичних здібностей.

Ігри на заняттях з дітьми, які мають відхилення у стані здоров’я

Оздоровче і лікувальне значення рухливих ігор. Класифікація ігор за об’ємом психофізичного навантаження. Методичні вказівки до проведення рухливих ігор з даним контингентом дітей. Зміст ігор. Методи добору ігор при різних захворюваннях. Регулювання навантаження.

Перевірка знань студентів проводиться на протязі всього періоду вивчення предмету.

Облік успішності з курсу рухливих ігор проводиться у формі екзамену, встановленого навчальним планом.

Згідно навчального плану екзамен з теорії і методики викладання рухливих ігор і забав складається в кінці II семестру.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ПРО РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЇХ КЛАСИФІКАЦІЮ

Мета заняття: визначити роль гри в системі виховання дитини, систематизувати знання основних положень класифікації рухливих ігор.

Теоретичне обґрунтування

Поняття слова «гра» дуже широке й багатогранне. Відтак існує чимало підходів до його визначення. В українській радянській енциклопедії «гру» визначено як вид діяльності дітей, у процесі якої вони оволодівають суспільними функціями, відносинами та рідною мовою як засобом спілкування між людьми.

Єфімова Н.Г. зазначала, що гра це метод активізації навчального процесу, який приносить задоволення, створює добрий настрій, налагоджує контакт між педагогом і учнями. Приступа Є.Н., Левків В.І., Мозола Р.С. звертали увагу на «гру» як специфічну рухову діяльність за встановленими правилами, спрямовану на досягнення перемоги.

Вільчковський Е.С. визначив «гру» як історично сформоване соціальне явище, особливий вид діяльності дитини, де творчо, відбиваються явища навколишньої дійсності. Мазаєв А.Й. «гру» поєднував з духовно-практичною дією що здійснюється в певних межах місця та часу, добровільно й зазвичай, поза матеріальною користю. Узагальнюючи ці та інші визначення, можна констатувати, що розглядають гру як певну діяльність дитини, спрямовану на задоволення її інтересів і розв'язання виховних завдань [26, с. 162].

Гра – суспільне явище, самостійний вид діяльності, властивий людині. Ігрова діяльність багатогранна: дитячі ігри з іграшками, настільні ігри, народні ігри і забави, рухливі ігри, спортивні ігри.

Гра може бути засобом самопізнання, розваги, відпочинку, фізичного та суспільного виховання, засобом спорту. Для сучасної педагогіки і філософії гра – це термін, що ним традиційно позначають форму поведінки, в якій відтворюються характерні риси об'єктивно доцільних способів дій.

Ігри мають велику історію і дуже тісно поєднуються із національними обрядами та звичаями. Тому використовують термін «народна гра», що передбачає ігрову діяльність людини відповідно до національних традицій народу. Народні ігри класифікують на різноманітні групи: дидактичні, рухливі з обмеженим мовленевим текстом, рухливі хороводні ігри; ігри історичної спрямованості; ігри з відображенням трудових процесів та побуту народу; спонтанні й сюжетні ігри; ігри для розвитку фізичних якостей тощо [2; 5; 6; 13; 16; 26].

На думку Є. Н. Приступи, гра – це специфічна рухова діяльність за

встановленими правилами, спрямована на досягнення перемоги; забава – це специфічна рухова діяльність за встановленим порядком дій, спрямована на задоволення природної потреби людини в руховій діяльності; розвага – це специфічна рухова діяльність, яка не обмежується встановленими правилами чи порядком дій і спрямована на задоволення потреби людини потішитися, розвеселитися [17, с. 120].

Основна ознака гри – вона вільна, вона – сама свобода. Про це зазначає в своєму тлумачному словнику В. Даль: “Играть – шутить, тешиться, веселиться, забавляются, проводит время потехой, заниматься чем то для забавы, от скуки, безделья”, що виражається у довільній різноманітності рухів “тєла и ума”.

З свободою, безперечно, пов’язана й друга основна ознака – тимчасова діяльність. Вона проявляється в розумовій або фізичній діяльності і в залежності від змісту і форми гри вони можуть співіснувати.

З ігрової діяльності впливає третя ознака гри – її обмеженість. Кожна гра має місце дії і визначає час, тобто вона відбувається в певних часових і просторових вимірах. Гра починається і в певний момент закінчується, а поки вона триває, в ній панує рух у просторі, бо гра відбувається в межах своєї ігрової території, де діють власні правила і закони. Якщо правила не дотримуються, то це не гра.

При визначенні формальних ознак гри увага наголошується на її незаінтересованості, бо гра не виробляє матеріальних благ і цінностей. У грі відбувається самовираження (наслідувати або бути кращим від когось, тобто сильнішим, спритнішим і кмітливішим від своїх товаришів). Самовираження відбувається в основному в іграх, які містять елементи суперництва. Суперництво тримає гравців у напрузі, як кажуть “напружена гра”. Саме елемент напруги переважає в індивідуальних іграх. І він наростає в міру того, як гра набуває характеру змагання. Саме елемент напруги надає ігровій діяльності певної етичної цінності, бо він випробує гравця з усіх боків: його витривалість, сміливість, винахідливість і моральні якості. І тому дії гравця можуть бути не передбачувані, але в межах визначених правилами у грі. Формальні ознаки також вказують на те, що гра є вільною діяльністю.

Народна гра як форма фізичного виховання – своєрідна школа всебічного розвитку дитини, що формує поетичне мислення і мистецькі смаки [14]. Рухливі ігри – один із важливих засобів фізичного виховання дітей. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів і всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров’я дитини, вихованню позитивних моральних і вольових якостей.

Правильно підібрані рухливі ігри активно впливають на розвиток дитячого організму, позитивно діють на серцево - судинну, дихальну та інші системи організму. За допомогою рухливих ігор у дітей закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння й навички з основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги та ін.), вони сприяють розвитку таких важливих фізичних якостей, як швидкість, спритність, витривалість тощо; ефективно впливають на розумовий розвиток дитини, допомагають уточнити уявлення про

навколишній світ, різні явища природи, поширюють кругозір. Виконуючи різноманітні ролі, імітуючи дії птахів, тварин, діти на практиці застосовують здобуті знання про життя, поведінку цих тварин. Завдяки іграм формуються такі якості, як стриманість, наполегливість, організованість; розвивається сила, спритність, швидкість, витривалість та гнучкість.

Розумно організована гра – дієвий метод трудового виховання. З одного боку, хороший фізичний розвиток створює добрі передумови для повноцінної й активної трудової діяльності. З іншого – у багатьох іграх простежується наслідування трудових дій дорослих («Огірочки», «Мак» та ін.). Через багаторазове повторення ігрових дій народна мудрість прагне прищепити дітям повагу до праці, до звичаїв і традицій рідного народу.

Серед рухливих ігор розрізняють власно рухливі ігри і спортивні. Власно рухлива гра це свідома, ініціативна діяльність, спрямована на досягнення умовної мети, яка потребує від граючих активних рухових дій та творчої ініціативи (швидко бігти до цілі, виконувати кидки, спритно наздоганяти “суперника” або уникати з ним зустрічі та ін.). Рухові дії задаються правилами гри, виконання яких потребує від граючих відповідної поведінки в межах встановлених правил.

Власно рухливі ігри не потребують від гравців певної підготовленості. Правила в них можуть змінюватись гравцями і керівниками в залежності від умов, в яких вони проводяться.

Спортивні ігри – найвища сходинка рухливих ігор.

Рухливі ігри можуть бути індивідуальними та груповими. Індивідуальні ігри частіше організуються дітьми (гра з м'ячем, зі скакалкою, “у класики” та ін.). Вони застосовуються педагогами з метою активного відпочинку (на перервах, у поза навчальний час).

Наприклад: індивідуальна гра – **Оберти обруча**

Гравці приймають положення стійки в обручі, тримаючи обома руками зверху. По команді педагога вони починають обертати обручі на талії. Перемагає той гравець, який довше буде обертати обруч.

Груповим (колективним) рухливим іграм притаманні змагальні елементи, а також взаємодопомога під час досягнення поставленої мети.

Кожна рухлива гра має свій зміст, будову і методичні властивості. Зміст складає: сюжет, правила і рухові дії гри. Будова рухливої гри – організація дій граючих, яка дає можливість різноманітному застосуванню способів досягнення мети. Методичні властивості гри залежать від її змісту і будови. Їм притаманні: самостійність рухів, творча ініціативність, виконання окремих дій, відповідно сюжету гри, раптовість ситуації в грі, елементи змагань, зіткнення протилежних думок у рішенні ігрових ситуацій.

Рухливі ігри не тільки засіб, а й метод фізичного виховання, який застосовується головним чином для комплексного удосконалення рухів.

У педагогічній практиці застосовуються два основних види рухливих ігор:

1. Творчі, в яких учасники самі створюють зміст гри і досягають мети. Вони можуть бути одиночними і груповими.

2. Організовані рухливі ігри з встановленими правилами:

а) не командні ігри:

Наприклад:

Вивірка, шишка, горіх

Усі, хто грає, стають по троє: “вивірка”, “шишка”, “горіх”, а вожатий залишається без місця. По команді вожатого: “вивірка” – уві вивірки міняються місцями, а вожатий в цей час поспішає зайняти якесь місце і приймає назву вибулого гравця. Хто лишився без місця, стає ведучим і вигукує: “шишка” або “горіх” – і гравці знову міняються місцями.

б) перехідні до командних ігор:

Наприклад:

Білі ведмеді

Для гри окреслюється майданчик – “море” – приблизно 10-12 м. Збоку позначається невелике місце – “крига”. Вибирають одного гравця – “білий ведмідь”, інші гравці – “ведмежата”. Ведмідь йде на кригу, ведмежата розміщуються довільно по всьому майданчику.

Ведмідь кричить: “Виходжу на лови!”. Він біжить з криги в море і починає ловити ведмежат. Зловить ведмежатко, відведе його на крижину, по тому ловить інше. Двоє спійманих ведмежат беруться за руки і починають ловити інших гравців. Ведмідь виходить на крижину. Спіймавши когось, пара ведмежат з’єднує вільні руки так, щоб впійманий був між руками. Після цього вони кричать: “Ведмеде, на допомогу!” Ведмідь підбігає і торкається до спійманого. Спійманий гравець йде на крижину. Коли на крижині буде ще двоє спійманих, вони також беруться за руки і починають ловити ведмежат. Гра продовжується до тих пір, поки не будуть переловлені всі ведмежата. Останній спійманий стає білим ведмедем.

Пари можуть ловити гравців, тільки оточивши їх руками. У ловлі забороняється хапати гравців руками і тягнути їх силою. Гравці, які вибігли за межі майданчика, вважаються спійманими і йдуть на крижину. Ведмежа, оточене парою, може втекти, поки до нього не доторкнувся ведмідь. Як тільки ведмідь спіймав першу пару ведмежат, він сам вже не ловить, а тільки має право торкатися до нових спійманих цією парою ведмежат.

в) командні ігри:

Наприклад: **Зустрічна естафета**

Розподілити гравців на декілька команд. Кожна з них, розрахувавшись на перший – другий, у свою чергу, ділиться на дві частини. Перші номери кожної команди шикуються в колони на одному боці майданчика за позначеною лінією. На відстані 15–20 м від неї креслять другу лінію, за якою стають другі номери, проти колони своїх партнерів.

За сигналом гравці, які стоять першими в колоні №1, біжать до другої половини своєї команди, передають колоні №2 естафетну палицю і стають у

кінець її. Другі номери, діставши палицю, біжать до перших номерів, передають їм естафетну палицю і т.д.

Виграє команда, яка раніше виконала завдання, тобто перші номери команди стають на місця других номерів, і навпаки. Кожний гравець, який несе предмет, має перетнути лінію перед тим, як віддати його.

Серед командних ігор особливе місце займають естафети. Проведення їх не вимагає великої підготовки, а зміст залежно від віку й складу гравців може варіюватися: спрощуватися й ускладнюватися. В естафетах змагальний початок дуже великий і результати видимі, тому вони завжди викликають великий інтерес не тільки в учасників, а й у глядачів, що теж дуже важливо.

Команди для участі в іграх-естафетах можуть створюватися довільно із всіх охочих, але можуть представляти й різні дитячі колективи: групи, класи. У цьому разі кожен з учасників випробовує особливу відповідальність перед колективом, який представляє, тому його активність, зацікавленість у грі й воля до перемоги особливо зростають.

Для участі в іграх-естафетах створюються дві (або 3–4) команди, рівні за кількістю учасників і можливостями. Команди вишиковуються в паралельні колони по одному на відстані 2–3 м одна від іншої (можливе й інше шикування). У кожній команді повинно бути не більше ніж 8–10 чоловік. За дотриманням правил (не вибігати завчасно, класти всі предмети на свої місця тощо) стежить учитель, він може призначити помічників, які прикріплюються до команд і стежать за діями гравців. Помічники мають право повернути гравця на лінію старту, щоб повторити дію, якщо він порушив правила.

Що означає слово «естафета»? Дітям, безумовно, цікаво про це довідатися.

За давніх часів, коли не було ні залізниць, ні автомобілів, ні літаків, листи й інші термінові папери доставлялися естафетною поштою. Від однієї поштової станції до іншої ямщик гнав трійку коней. На станціях коней перепрягали, і нова поштова трійка мчалася далі. Люди так і говорили – «відправити папери естафетою», «доставлено естафетою».

А ще раніше (700–800 років тому) у деяких країнах пошту передавали скороходи. Вони бігли від однієї станції до іншої. Привішені до пояса дзвіночки попереджали своїм дзенькотом про наближення листоноші. Змінюючи один одного, гінці швидко доставляли вісті.

Тепер слово «естафета» втратило своє колишнє значення. Естафетою називають гру, у якій кожний з учасників на відповідному етапі повинен передати іншому якийсь предмет (естафетну паличку, м'яч, обруч та ін.) або проробити по черзі якісь дії, намагаючись при цьому випередити своїх суперників з іншої команди.

Класифікація рухливих ігор

Ігри розподіляються:

1. За складністю їх змісту: від простих до більш складних (напів спортивних)
2. За віком дітей, з урахуванням вікових особливостей
3. За руховою діяльністю (ігри з загально-розвиваючими вправами, бігом, стрибками, з метанням та ін.).
4. За фізичними якостями.
5. Підготовчі до окремих видів спорту.
6. В залежності від взаємовідносин тих, що грають: без зіткнення з “суперником”, з частковим зіткненням, з боротьбою “суперників”.

Рухливі ігри групуються і за іншими ознаками:

- а) формою організації занять (урок, перерва, свято та ін.);
- б) характером моторної щільності (з великою, середньою і малою рухливістю);
- в) за сезоном і місцем проведення (ігри влітку, взимку, у приміщенні, на повітрі та ін.).

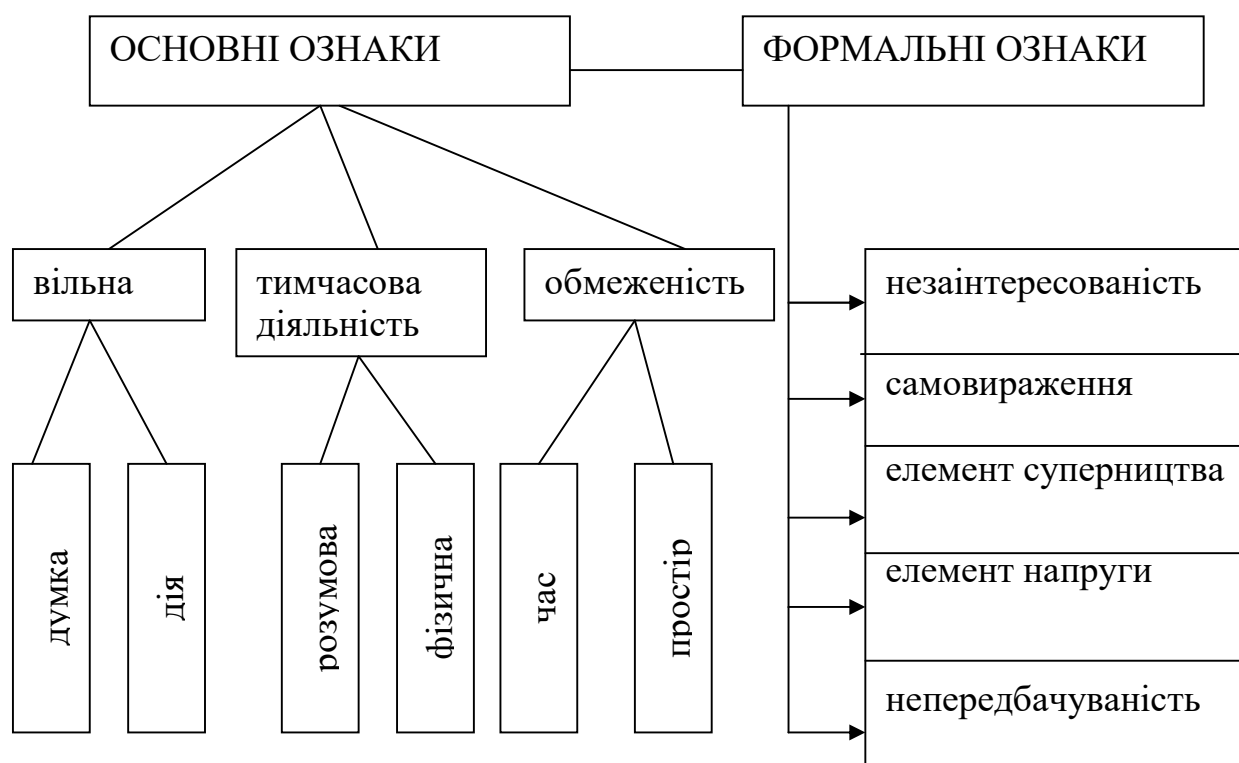


Схема 1. Характеристика ігор за ознаками

Контрольні запитання

1. Особливості виникнення гри?
2. Висловлювання видатних педагогів про гру?
3. Характерні особливості ігрової діяльності?
4. Значення рухливих ігор в системі виховання дитини?
5. Характеристика рухливих ігор за класифікацією? Привести приклад.
6. Скласти гру за призначенням викладача.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР

Мета заняття: ознайомитись з особливостями методики проведення рухливих ігор. Сформувати у студентів уявлення про структуру організації, проведення і аналізу уроку з рухливих ігор. Ознайомити з психолого-педагогічною характеристикою уроку.

Теоретичне обґрунтування

При організації і проведенні рухливих ігор необхідно враховувати ідейність, науковість і плановість застосування ігор, спрямованість на досягнення виховних, навчальних та оздоровчих наслідків.

Оздоровче значення рухливих ігор:

- сприяють гармонійному розвитку організму;
- формують вірну поставу;
- загартовують організм;
- підвищують працездатність;
- зміцнюють здоров'я.

Освітнє значення ігор:

- формують рухові вміння і навички з бігу, стрибків, метання тощо;
- розвивають фізичні якості : швидкість, силу, гнучкість, витривалість, координацію рухів;
- дають 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 [14, с. 4-5].

Керівна, спрямовуюча роль при проведенні ігор повинна належати педагогу. Важлива умова успішної ігрової діяльності – розуміння змісту і правил гри. Пояснення їх можна доповнити показом окремих прийомів і дій.

Навчання дітей доцільно починати з простих – некомандних ігор, потім перейти до перехідних і завершити складними – командними. До більш складних ігор слід переходити своєчасно, поки учні не втратили зацікавленості до вивчених раніше. При цьому важливо спиратися на досвід, якого діти набули під час ігрової діяльності, тобто кожна нова гра має ґрунтуватися на вже засвоєній і добре відомій. Це допоможе закріпити вміння та навички.

Підготовка до гри

Вибір гри. Успіх ігрової діяльності, а також позитивний фізіологічний і емоційний вплив на гравців, залежить насамперед від правильного вибору гри. При виборі гри потрібно враховувати форму проведення занять: урок, фізкультурно-оздоровчий захід у режимі навчального дня (перерва, спортивна

година в групі продовженого дня), позакласний захід, в сім'ї тощо; вікові особливості дітей, фізичний розвиток, стан здоров'я.

Вибір гри залежить від місця проведення. На свіжому повітрі можна проводити майже всі народні та рухливі ігри з великою інтенсивністю та обсягом; у невеликому, вузькому залі можна проводити ігри з шикуванням команд у шеренги і колони, а також ігри, в яких гравці беруть участь по черзі. Звертаємо увагу, що ігри, естафети повинні проводитись у чистому, провітреному спортзалі або пристосованому приміщенні. Вибір гри залежить від наявності у школі інвентарю та обладнання, а також від поставлених на уроці оздоровчих, освітніх і виховних завдань.

Підготовка місця для гри. Для проведення ігор, естафет на свіжому повітрі необхідно підготувати майданчик з рівною поверхнею. Велике значення мають зелені насадження, які захищають його від вітру й куряви, освіжають повітря, дають тінь.

Якщо гра проводиться в залі, необхідно його провітрити, помити підлогу, спортивні прилади розмістити так, щоб під час гри вони не заважали. Для відпочинку гравців, що виходять з гри, потрібно поставити кілька гімнастичних лав.

Підготовка інвентарю та обладнання. Для проведення ігор, естафет використовують такий інвентар та обладнання: м'ячі малі, великі, набивні; естафетні палички, кубики, обручі, скакалки, стійки (заввишки 1,5 м), кеглі (пластмасові пляшки із саморобними малими м'ячами на закрутках), різнокольорові прапорці, лави, палиці, мішечки з піском. Для вчителя: свисток, секундомір, крейда, магнітофон та інше обладнання. Бажано, щоб інвентар був яскравим, кольоровим, добре помітним у грі, відповідав за вагою та розмірами віку гравців. Інвентар можна виготовляти на уроках трудового навчання.

Учитель завжди повинен пам'ятати про правила техніки безпеки учнів під час проведення ігор та естафет. Наш досвід підказує, що для проведення естафет не можна використовувати малі прапорці на тоненькій палиці (прапорцем можна влучити в око, на нього під час бігу можна впасти і т.п.). Слід використовувати такий інвентар, який при падіннях дітей, необережній передачі не зашкодить їхньому здоров'ю.

У сюжетних іграх використовують маски, костюми "героїв" ("Вовк", "Зайчик", "Рибак", "Козак" та ін.).

Оголошення назви гри; розміщення гравців, команд; вибір ведучих. Учитель спочатку оголошує назву гри чи естафети. Потім ділить учнів на команди різними способами:

- на розсуд вчителя;
- шляхом розрахунку;
- фігурного марширування;
- за призначенням капітанів команд.

Для організації гри велике значення мають лічилки, які дають можливість швидко організувати гравців, налаштувати їх на об'єктивний вибір ведучих. Говорючи кожне слово лічилки, діти показують по чергово на гравців. На кому

випаде останнє слово, той і стає ведучим, або навпаки – виходить із кола. Крім лічилок традиційно існує і жеребкування. Найчастіше його застосовують у тих випадках, коли дітей потрібно поділити на дві команди.

Наводимо приклади лічилок:

*Раз, два, три –
У моїй команді будеш ти!*

*Тікав заєць через міст,
Довгі вуха, куций хвіст.
А ти далі не тікай,
Рахувати починай.
Раз, два, три - вийди ти!*

*Сіра муха-цокотуха
Сіла Грицеві на вухо,
Грищик чує – щось гуде,
Та як крикне: “Звір іде!”*

*Котилася торба
З високого горба,
А в цій торбі –
Хліб, паляниця,
Кому доведеться –
Тому і жмуриється.
Сів метелик на травичку
І сказав якусь дурничку:
“Раз, два, три – вийдеш ти!”*

*Ясне сонце впливає,
Коту спинку пригріває,
Кіт вуркоче, кіт нявкоче,
Ніби щось сказати хоче.*

*Ходить кіт, вперед-назад,
Він шукає мишенят.
Мишки в нірочках мовчать,
Тільки хвостики стирчать.
Раз, два, три –
М’яч кидати будеш ти!*

Пояснення гри

Успішне проведення гри залежить від педагогічного таланту, артистичної майстерності, організаторських здібностей вчителя, його вміння дохідливо,

коротко, цікаво пояснити гру, вміло керувати її процесом, бути об'єктивним та уважним в оцінці ігрових дій учнів.

При поясненні гри вчитель повідомляє ще раз назву гри, розповідає про роль кожного гравця, мету і хід гри, завдання ведучих і гравців, правила гри.

Перш ніж почати пояснення гри, потрібно розмістити учнів так, щоб вони добре чули й бачили керівника. Найкраще вишикувати гравців у вихідне положення, з якого вони почнуть гру. Якщо на початку гри діти стають у коло, керівник під час пояснення перебуває між гравцями. Не можна ставати в центр кола, тому що половина дітей опиниться за спиною. Якщо гравці розділені на дві команди, які вишикувані одна проти іншої на великій віддалі, то доцільно при поясненні зблизити команди, а потім знову повернути їх на вихідне положення. У цьому разі керівник, пояснивши гру, стає біля бокової межі й звертається то до однієї, то до другої команди. Під час пояснення не можна розміщувати дітей обличчям до сонця або вікна.

Пояснювати нову гру можна по-різному, залежно від її виду та змісту. Так, несюжетну гру пояснюють стисло й лаконічно. Керівник створює уяву про її зміст, послідовність ігрових дій, розміщення гравців, правила гри. Пояснюючи сюжетну гру, потрібно стисло розповісти про хід гри, пояснити роль ведучого, дати послухати діалоги й перейти до розподілу ролей. Розповідь не повинна бути монотонною.

Пояснювати гру треба спокійним і виразним голосом, інколи підвищуючи або знижуючи його, щоб у такий спосіб звернути увагу учнів на той чи той момент змісту. Тривале й нечітке пояснення втомлює дітей, унаслідок чого в них зникає інтерес до гри. Для кращого засвоєння гри учнями рекомендуємо супроводжувати пояснення гри показом окремих рухів гравців. Правила гри пояснюють докладно лише у випадках, коли гру проводять уперше.

Після пояснення гри вчитель перевіряє, чи всі гравці розуміють її правила.

Проведення гри

Після розміщення гравців на майданчику, пояснення гри і її правил гра починається за умовним сигналом вчителя (свисток, сплеск у долоні). Починати гру потрібно організовано і вчасно. Затримка її значно знижує передігровий стан, зменшує готовність дітей до гри. Гра починається за встановленим сигналом (команда, свисток, сплеск у долоні тощо). Пізніше керівник уважно стежить за ходом гри і спрямовує діяльність дітей у певному напрямку.

Ігри сюжетного характеру ("Кіт і мишка", "Гривеньки"), де немає змагального моменту, не потребує особливо чітких команд. Такі ігри можна розпочинати за вказівкою, висловленою спокійним голосом: "Раз, два, три – гру почали!". Під час гри вчитель уважно стежить за її ходом і поведінкою гравців.

Завдання вчителя:

- керувати грою;
- подавати команди, розпорядження, звукові та зорові сигнали;
- робити вказівки по ходу;

- самому брати участь у грі, виконувати головну або другорядну роль;
- спостерігати за загальним станом і самопочуттям кожного учня.

Вказівки слід робити у позитивній формі, підтримуючи радісний настрій дітей. Вчитель може робити підказки про доцільність виконання того чи іншого руху. У іграх, естафетах учням дозволяється голосно кричати, стрибати, радіти. Фізичне навантаження у грі рекомендуємо регулювати такими прийомами: зменшенням або збільшенням часу, відведеного на гру, кількість повторень гри, розмірами майданчика і довжиною дистанції, яку пробігають гравці, масою предметів, що використовуються учнями, можна робити зупинки та вказувати на технічні й тактичні помилки.

Під час гри керівник зосереджує увагу дітей на її змісті, стежить за точністю рухів, робить стислі методичні вказівки, підтримує підвищений емоційний настрій і товариське взаємовідношення між гравцями. Водночас потрібно надавати дітям максимум ініціативи й залишатись об'єктивним суддею. Отже, дозування фізичного навантаження у грі визначається методикою проведення її, місцем та умовами, в яких перебувають гравці. Навантаження визначають за зовнішніми ознаками гравців та пульсом.

Керівництво процесом гри

Керівництво грою, безперечно, найважчий і водночас вирішальний момент у роботі педагога. Тільки якщо правильно керувати грою, можна досягти запланованого педагогічного результату.

Керівництво грою виключає спостереження за діями учасників і колективів, усунення помилок, показ правильних індивідуальних і колективних прийомів, припинення виявлень індивідуалізму, грубого ставлення до товаришів, регулювання навантаження протягом усієї гри.

Щоб невпинно стежити за грою, педагог повинен бачити всіх учасників. У складних іграх з великою кількістю гравців слід залучати суддів-помічників. Вони лічать очки або час, спостерігають за порядком і станом місця для гри.

Помічниками часто обирають дітей, звільнених від уроків фізкультури, якщо вони користуються авторитетом серед учнів.

Спрямовуючи ігрову діяльність, педагог повинен добиватися активності, самостійності і творчості гравців. Випрямляти помилки слід безпосередньо в процесі гри або під час спеціальної перерви, коли всі гравці мають залишатися на місцях. Пояснювати в чому помилка треба стисло, а потім продемонструвати правильну дію. Іноді корисно педагогові самому включитися в гру, щоб показати, як правильно діяти в тих чи інших випадках. Якщо цих прийомів недостатньо, використовують спеціальні вправи, розбирають ігри з поясненням дій на дошці, макеті.

Гравці часто виявляються дуже збудженими, що призводить до поспішних дій, порушень дисципліни й етики поведінки. Педагог повинен запобігти їх появі, виховувати в учнів уміння контролювати свої вчинки, підпорядковувати їх інтересам колективу, з повагою ставитись до товаришів по команді та до суперників, грати чесно, дотримуючись правил гри.

У розв'язанні цих завдань особливе значення має суддівство. Втручаючись у гру, оцінюючи дії гравців і вимагаючи неухильного дотримання правил, суддя спрямовує хід гри.

Підведення підсумків гри

Давати сигнал до закінчення гри найкраще тоді, коли діти отримали від неї задоволення, а й не перевтомилися, отримали достатнє емоційне і фізичне навантаження. Про закінчення гри можна попередити словами: «Залишилося дві хвилини», «Граємо до одного м'яча». Несподіване закінчення гри може викликати негативну реакцію гравців.

Після закінчення гри керівник повинен оголосити її результати. Для цього він створює спокійну обстановку. У процесі визначення результатів гри потрібно враховувати не тільки швидкість, а й якість виконання тієї чи тієї дії. Оголошувати результати гри потрібно лаконічно, нікому не роблячи скидок. Бажано залучати до аналізу ігрових дій самих дітей, що дає змогу привчати їх до спостережливості й значно підвищує інтерес до фізичної культури.

Пам'ятаючи про педагогічне значення гри, вчитель відзначає тих, хто правильно виконував рухи, виявляв спритність, рішучість, кмітливість, дотримувався правил, виручав товаришів по команді, проявляв ініціативу, а також називає тих, хто порушував правила і заважав проводити гру. Вчитель називає переможця або переможців, команду-переможця.

Підводити підсумки гри, естафети слід у цікавій формі, щоб викликати в учнів бажання наступного разу досягти ще кращих результатів. Учитель нагороджує команди вимпелами, медалями і т.д. Вимпели і атрибути медалей учні виготовляють на уроках трудового навчання, образотворчого мистецтва. Нагороди можуть бути перехідними, тобто «діючими» до наступного уроку, змагань.

Вчитель проводить аналіз гри, звертає увагу на розвиток фізичних якостей учнів, наголошує, які фізичні вправи виконувати вдома, щоб покращити свої результати. Підкреслює, що всі відомі спортсмени світу (футболісти, легкоатлети, волейболісти та ін.) люблять грати в різноманітні ігри та забави. Вчитель оголошує і пояснює групові та індивідуальні домашні завдання учням, звертає увагу на те, що на уроці будуть проводитись “Олімпійські ігри” з перевірки виконання даних їм завдань.

Отже, підведення підсумків гри – один із необхідних елементів методики їх проведення. Важливо, щоб умови сприяли вірному процесу гри, розвитку дитячої творчості, прищепленню організаційних здібностей, доброму засвоєнню вимог.

Контрольні запитання

1. Основні розділи методики проведення рухливих ігор?
2. З чого складається підготовка до проведення гри?
3. Схема пояснення гри?
4. Від чого залежить керівництво процесом гри?
5. Послідовність підведення підсумків гри?

РУХЛИВІ ІГРИ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Мета: Ознайомитися з особливостями методики проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури; принципи добору ігор для дітей різного шкільного віку.

Теоретичне обґрунтування

Основною організаційною формою навчання в сучасній школі є урок.

Урок – форма організації навчання, за якої заняття проводить учитель з групою учнів постійного складу, одного віку й рівня підготовки впродовж певного часу й відповідно до розкладу.

Використання рухливих ігор на уроках фізичної культури має важливе значення в розв'язанні оздоровчих, освітніх і виховних завдань. Це дуже важливо, оскільки з початком навчання рухова діяльність дитини у школі істотно зменшується. Звідси виникає потреба у правильній постановці виховної і позакласної роботи з фізичної культури.

Програма пропонує розширений арсенал засобів, які сприяють більш ефективному вихованню фізичних якостей з урахуванням наступності від класу до класу.

Важливе значення має ігровий матеріал. Гра моделює багато видів спортивної діяльності, дає простір для розвитку основних природних рухів, а тому і є ефективним засобом засвоєння таких розділів програми, як легка атлетика, лижі, плавання, спортивні ігри.

Особливості методики проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури вимагають поєднання змісту рухливих ігор з іншими вправами, які застосовуються на уроці, а саме, між ними повинен бути забезпечений тісний взаємозв'язок. Для цього необхідно враховувати основні завдання уроку, його зміст та системність проходження навчального матеріалу і умови проведення уроку.

Зміст фізичного виховання на всі уроки навчання з застосуванням рухливих ігор та забав потрібно добирати з таким розрахунком, щоб забезпечити :

1. Зміцнення здоров'я і загартування організму школярів, сприяння їх фізичному розвитку та підвищення працездатності.

2. Формування та вдосконалення рухових навичок і вмінь та повідомлення пов'язаних з ними знань

3. Розвиток основних рухових якостей (сили – здатності долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок мускульних зусиль; швидкості – здатності виконувати рухи за мінімальний період часу; витривалості – здатності виконувати певну роботу тривалий час; гнучкості – здатності виконувати рухи з великою амплітудою; спритності – здатності швидко засвоювати нові рухи й успішно діяти в умовах, що змінюються).

4. Формування звички та стійкого інтересу до систематичних занять рухливими іграми.

5. Виховання гігієнічних навичок, повідомлення знань про рухову діяльність та загартування.

Ефективність навчання залежить від уміння педагога обрати метод чи прийом навчання в конкретних умовах для кожної форми організації граючих. Методи навчання в школі відповідають освітній і виховній меті, змістові освіти. Особливої уваги заслуговують методи, що потребують від учнів свідомого підходу, активності, самостійності й творчості у навчально-пізнавальній діяльності.

Методи організації навчально-пізнавальної діяльності з рухливих ігор передбачають сукупність методів, спрямованих на передачу і засвоєння учнями знань, формування умінь і навичок. До них належать словесні (пояснення, розповідь, лекція, бесіда, робота з підручником), наочні (ілюстрування, демонстрування, самостійне спостереження), практичні (вправи, лабораторні, практичні, графічні, дослідні роботи).

Процес навчання в школі визначається системою дидактичних принципів, що впливають із його закономірностей, а саме керівних положень, що відображають загальні закономірності навчально-виховного процесу і визначають вимоги до змісту, організації та методів.

При навчанні рухливим іграм застосовуються такі принципи навчання:

1. Свідомості і активності
2. Послідовності проходження ігор (спланованість).
3. Систематичності.
4. Індивідуалізації.
5. Доступності.
6. Науковості.

Ігри на уроці фізичної культури використовуються в трьох частинах: підготовчій, основній і заключній. У підготовчій частині уроку доцільно використовувати ігри, спрямовані на невелику рухливість і складність, на увагу, зосередженість, швидкість реакції, поступову психологічну і фізіологічну підготовку організму школяра до фізичного навантаження в основній частині уроку. Це ігри малої інтенсивності: “Клас, струнко!”, “Світлофор”, “Совонька”, “Швидко по місцях”, “Квач парами”, “Панас” та ін.

В основній частині уроку застосовують рухливі ігри, естафети на швидкість, метання, стрибки, ігри, які сприяють закріпленню і удосконаленню тих чи інших рухових дій. У цій частині чергуються ігри з середньою і великою інтенсивністю. Це українські народні ігри “Гопак”, “Квочка”, “Кіт і миші”, рухливі ігри “Виклик номерів”, “Потяг”, “Збір кавунів”, різні види естафет.

У заключній частині уроку використовують народні та рухливі ігри для зниження фізичного і психологічного навантаження учнів на уроці, ігри на увагу, з простими рухами на відновлення дихання. Це ігри “Слухай сигнал”, “Жучок”, “Стоп, стоп музика” та ін. Коли складають конспект уроку – назву гри, опис її заносять у графу “Зміст”, у графі “Дозування” зазначають

тривалість гри, а графічне розміщення гравців і вимоги до гри заносять у графу “Вказівки”(організаційні, методичні) (Схема 2).

№№	Зміст	Дозування	Вказівки	
			організаційні	методичні
			X – гравець; ⊗ – ведучий; → – напрямок руху гравців; --- – напрямок руху предмету.	

Схема 2. Форма конспекту уроку з рухливих ігор і забав

Підготовка до рухливих ігор і їх проведення на уроці з фізичної культури починається в першу чергу з урахування вікових особливостей дітей. Так, учнів 1-3 класів більше захоплюють ігри імітаційні, сюжетного характеру. Колективно узгоджувані дії для них ще досить складні, для них більш придатні ігри з приспівками, танцювального характеру, ігри з перебіганнями, стрибками, ловлею і киданням м'ячів та різних предметів.

Для віку 6-9 років властивий недостатній розвиток м'язової сили, не стійка серцева діяльність, надмірна емоційність і потреба в русі, швидка перевтомля, недостатній розвиток вольових та фізичних якостей.

Для цієї вікової групи рекомендовані рухливі ігри:

- короткі за часом з бігом і стрибками, які супроводжуються відпочинком;
- з почерговою участю гравців в рухових діях;
- з невеликою кількістю правил в грі (2–3);
- під музичний супровід, з приспівками;
- на спритність, швидкість, точність рухів, координацію та влучність (їх зміст обмежується чітким виконанням певних рухів);
- некомандні.

Наприклад: “Класики”, “Зі скакалкою”, “Вовк у канаві”, “Два морози”, “До своїх прапорців”, “Пусте місце”, “Подольночка”, “Лисиця і заєць” та ін.

У дітей 10–12 років спостерігається підвищення функціонального потенціалу сприймаючої системи мозку, розвиток гальмівних функцій і вольової сфери, зростання м'язової системи поєднується з початком статевого дозрівання і гормональної перебудови. Зростають сила, швидкість, витривалість, адаптаційні можливості організму щодо фізичного навантаження, вдосконалюються спритність, здатність до фізичного і психологічного самокерування.

Ігри в цьому віці повинні бути спрямовані на підвищення організованості, дисциплінованості, активності, розвиток уваги до інших, взаємодопомоги і почуття відповідальності перед колективом.

Рекомендовані ігри:

- некомандні з бігом, стрибками та іншими видами рухів;
- з метанням і ловлею малих і великих м'ячів;
- з різними перешкодами;
- з опором;
- більш прості ігри, перехідні до командних, командні ігри;
- з елементами змагань на спритність, влучність, швидкість, винахідливість та сміливість;
- прості види командних ігор з легкими правилами і взаємодією гравців;
- елементарні естафети;
- ігри на місцевості (зі збереженням сюжетності).

Наприклад: “Мисливці та качки”, “П'ятнашки”, “Невід”, “Виклик”, “Вартові і розвідники”.

На підлітковий вік (13-15 років) припадає процес подальшої перебудови нервової системи, що виявляється в не стійкості настрою і поведінки учнів. Спостерігається підвищене зростання тулуба, м'язової сили; нестійкість серцевої діяльності і нервової системи завдяки перебудови ендокринної системи; підвищується здатність до самостійної творчої діяльності, емоційність та збудливість, перевагою і зміна настрою.

В ігровій діяльності помітні якісні зміни. Кількість ігор, що їх цікавлять, зменшується, зате посилюється інтерес до сюжетних, пов'язаних з романтикою, що відкривають можливості до самостійної творчості. Дівчатка віддають перевагу іграм, де потрібні спритність і точність рухів, а хлопчики – таким, де елементи силової боротьби, поєдинки у парах та ін.

Рекомендовані ігри:

- з більшим, ніж раніше, напруженням;
- з завданням – вкластися в час (“Перенеси вагу”);
- з опором (“Тягни в коло”, “Боротьба за м'яч”);
- з послідовним подоланням перешкод (естафети з перешкодами);
- змагального характеру;
- по типу завдання (“Переправа”);
- з метанням (“Шуліка”).

Юнаки і дівчата 16-17 років досягають досить високого рівня фізичного розвитку і мають порівняно значний руховий та ігровий досвід. У цьому віці продовжується зростання і розвиток основних функцій організму; не закінчився процес окостеніння скелету; вага хлопчиків підвищується головним чином за рахунок зростання м'язової маси і росту кісток; у дівчаток м'язова система розвивається повільніше, вага тіла підвищується за рахунок зростання тулуба, об'єму таза і жирових відкладень; завершується формування суглобів; закінчується статеве дозрівання хлопчиків; підвищується здатність до

абстрактного мислення, аналізу явищ, свідомого ставлення до своїх вчинків і дій інших; спостерігається нестійкість поведінки.

У процесі гри юнаки і дівчата основну увагу зосереджують на тактиці і результативності. Вони виявляють велику самостійність щодо вибору тактики і шляхів досягнення перемог. Багато хто із задоволенням виконує обов'язки керівника, капітана, судді, погоджує дії своєї команди.

Рекомендовані ігри:

- командні;
- естафети (з подоланням лінії перешкод, боротьбою, метанням, стрибками, лазінням та ін.);
- перехідні до спортивних;
- на місцевості;
- на лижах, ковзанах;
- на воді.

Наприклад: “Перестрілка”, “Летючий м'яч”, “Бій півнів”, “Перетягування через ризик”, “Сильний кидок” та інші.

Мета, завдання та критерії обліку успішності учнів на уроках рухливих ігор

Облік успішності з фізичної культури в школі має на меті виявити стан засвоєння учнями навчального матеріалу, що вивчається на окремих уроках фізичної культури, повноту і точність засвоєння розділів програми за навчальну чверть, семестр, рік, виявити фізичний розвиток та фізичну підготовку школярів на основі виконання програми, навчальних нормативів. Облік успішності учнів з фізичної культури повинен відповідати певним педагогічним вимогам:

- бути систематичним і своєчасним протягом усього навчального року;
- цілеспрямованим і визначатись головними завданнями, які вирішуються тим чи іншим розділом програми з фізичної культури;
- всебічним, тобто охоплювати всі сторони процесу навчання і виховання на уроках фізичної культури;
- різноманітним, що дає змогу контролювати хід навчального процесу і залучати учнів до систематичної, планомірної роботи для оволодіння різними розділами програмового матеріалу з фізичної культури.

Виходячи з того, що основним навчальним матеріалом з фізичної культури є елементи рухливих ігор, рекомендуються такі норми оцінки рівня здобутих знань, умінь та навичок:

Оцінювання виставляється за 12-ти бальною шкалою.

Оцінка “5” (10–12 балів) ставиться за доскональне оволодіння технікою рухів, передбачених програмою, міцне знання правил рухливих ігор, уміння результативно використовувати набуті навички в руховій діяльності, відмінне виконання навчальних нормативів.

Досконале оволодіння технікою рухів, що входять до складу рухових дій, передбачених програмою для учнів, вимагає дотримання встановленої форми

рухів, виконання їх за певною амплітудою і в даному напрямі, дотримання встановленого темпу збереження необхідного ритму рухів при вмілому використанні зусиль, що забезпечують успішне їх виконання. Під час рухливих ігор учні повинні виявити активність, спритність і уміння діяти в колективі.

Оцінка “4” (7-9 балів) ставиться за правильне виконання техніки рухів при наявності неістотних помилок, недостатньо результативне використання набутих навичок у руховій діяльності, вміння вільно включатись у рухливі ігри за визначеними правилами при частковому зниженні активності в процесі ігри, добре виконання навчальних нормативів. До неістотних помилок у виконанні засвоєння рухів слід віднести часткове порушення форми рухів, незначні зміни заданої амплітуди і напрямку руху, часткове і деяке порушення норми використання зусиль, що забезпечують успішне виконання рухів.

Оцінка “3” (4-6 балів) ставиться за правильне в основному виконання техніки окремих рухів, але при допущенні деяких помилок, при обмеженому використанні набутих навичок у руховій діяльності, задовільному виконанні навчальних нормативів. До помилок, у цьому випадку, слід віднести значне порушення форми руху, велике зменшення амплітуди і значне відхилення від заданого напрямку, значне порушення темпу і ритму руху, дуже велике збільшення напружень при самостійному виконанні заданих рухів.

Оцінка “2” (1-3 бали) ставиться за неправильне з технічного боку виконання окремих рухів, дуже обмежене використання набутих навичок в руховій діяльності, незадовільне виконання навчальних нормативів.

Психолого-педагогічна схема аналізу проведення уроку з рухливих ігор

Сторона уроку	Підготовча частина	Бали
1	2	3
Організаційна	Початок занять. Шикування. Рапорт. Зовнішній вигляд. Постановка завдань. Стройові навички і підготовка. Дисципліна. Повороти. Перешикування.	
Освітня	Розуміння учнями чіткого виконання рухів, які вони виконують. виправлення помилок. Розуміння завдань учнями.	
Виховна	Зовнішній вигляд вчителів і учнів. Стан місць занять. Дисципліна на уроці. Чіткість виконання команд.	
Методична	Застосування методів навчання. Розповідь, показ. Пояснення. Дозування навантаження. Методи розучування. Поступовість навантаження.	

1	2	3
Оздоровчо-гігієнічна	Застосування вмінь і навичок. Ритм. Частота, темп. Чергування навантаження і відпочинку. Правильність рухів. Дозування. Зовнішній вигляд.	
Рухова	Точність виконання рухів, вправ. Формування умінь і навичок; фізичних якостей: спритності, сили, швидкості, гнучкості, витривалості.	
Емоційна	Інтонація вчителя, чіткість виконання рухів. Стройові вправи. Ігрова діяльність. Емоційність. Зацікавленість до занять.	
Основна частина		
Організаційна	Розподіл по відділенням. Підготовка місць занять. Забезпечення інвентарем.	
Освітня	Засвоєння матеріалу. Правильність виконання техніки показаних вправ. Показ. Постановка уроку. Виправлення помилок. Самоконтроль.	
Виховна	Методи виконання. Правильність виконання. Вольова підготовка. Чіткість виконання завдань.	
Методична	Використання методів навчання (словесний, практичний, наочний). Використання підвідних вправ. Дозування навантаження. Термінологія. Ефективність вправ. Методика виправлення помилок.	
Оздоровчо-гігієнічна	Чергування навантаження і відпочинку. Застосування вентиляції і гіпервентиляції легень. Правильність дихання. Поставка.	
Рухова	Застосування вмінь і навичок. Ритм. Частота рухів, які виконуються. Техніка виконання. Дозування навантаження. Ефективність навантаження.	
Емоційна	Використання елементів змагань. Ігрова діяльність. Чіткість виконання. Інтерес до уроку.	
Заключна частина		
Організаційна	Дисципліна. Підведення підсумків. Організованість закінчення занять.	
Освітня	Аналіз помилок. Загальні зауваження. Індивідуальні зауваження. Завдання додому.	
Виховна	Дисципліна на уроці. Зовнішній вигляд учнів. Застосування методів навчання.	

1	2	3
Методична	Виправлення помилок. Вправи на відновлення і увагу.	
Оздоровчо-гігієнічна	Зниження навантаження. Вправи на дихання і поставу.	
Рухова	Вправи на увагу. Вправи на координацію.	
Емоційна	Ігрова діяльність. Вправи на увагу.	

Для оцінювання проведення уроку в листі аналізу виставляється оцінка в графі “Бали”.

Оцінка “4” (добре) виставляється в разі виконання всіх завдань сторін уроку.

Оцінка “3” (задовільно) виставляється при виконанні 30-50% завдань сторін уроку.

Оцінка “2” (незадовільно) виставляється при меншій як 30% завдань сторін уроку.

Вільні та підсумкові уроки рекомендуються вчителям використовувати відповідно програми з фізичної культури (виконання розділів програми, контрольних нормативів, завдань, поставлених вчителем, завдань на семестр, навчальний рік, правила поведінки учнів під час канікул, та при заняттях фізичними вправами).

Дана схема дає можливість оцінити рівень проведення уроків фізкультури вчителем.

Отже, застосовуючи рухливі ігри на уроках фізичної культури вчитель повинен пам’ятати, що він є носієм фізичної культури і його мета – формувати здорову фізично розвинену особистість.

Контрольні запитання

1. Будова уроку з рухливих ігор?
2. Що необхідно враховувати під час добору ігор для дітей різного віку?
3. Вплив рухливих ігор на функціональні системи організму?
4. Система оцінювання знань учнів на уроці з рухливих ігор?
5. Схема психолого-педагогічного аналізу уроку?
6. Форма запису гри і конспекту уроку?
7. Навести приклад гри для 1-3 кл., 4-8 кл., 9-11 кл.

РУХЛИВІ ІГРИ НА УРОКАХ У 1-3 КЛАСАХ

Гречка

Усі діти стають у колону. Кожен згинає ліву ногу в коліні і тримає її лівою рукою. Праву руку кладе на плече попередньому гравцю. Зоставшись на одній нозі, починають одночасно стрибати в певному напрямку, приспівуючи:

Ой чук, гречки,

Чорні овечки,

А я гречки намелю

Гречаників напечу.

Якщо стомилися стрибки виконують іншою ногою.

Сірий вовк

За загальною згодою діти вибирають “вовка”. Він, “згорбившись”, взявшись під щок, сідає на горбик і мовчить. Діти не чіпають його, а рвуть біля нього траву і промовляють:

І рву, і рву, горішечки.

Не боюся вовка ні трішечки.

Після цих слів діти кидають на вовка нащипану траву і тікають. Вовк їх доганяє, хоче вхопити когось. Кого вхопить, той стає вовком, і гра продовжується.

Ми веселі діти

Учні шикуються в коло, тримаючись за руки.

Один учень стає всередині кола — «ловець». Учні ходять по колу і проговорюють:

Ми веселі діти,

Любим бігати й гуляти.

Ану, спробуй нас догнати.

Раз, два, три — лови!

На слово «Лови!» учні розбігаються по майданчику (залу), а «ловець» ловить їх. Якщо буде зловлено двох-трьох учнів (за умовою), гра закінчується. На слова вчителя «Всі у коло!» учні шикуються в коло і гра продовжується з іншим «ловцем».

Вказівки до гри. Зловленим вважається той, до кого доторкнувся рукою «ловець». Якщо майданчик великий, на протилежних його боках слід накреслити по одній лінії. «Ловець» стає посередині. Діти шикуються в шеренгу на одному боці майданчика. Після слів «Лови!» учні перебігають на протилежний бік майданчика до другої лінії, а «ловець» їх ловить. Вчитель регулює фізичне навантаження.

Мишоловка

Учні діляться на дві неоднакові підгрупи. Менша утворює коло — «мишоловку», а більша, яка зображає «мишей», розміщується за колом. Учні, які зображають «мишоловку», беруться за руки і починають ходити по колу

праворуч або ліворуч (за умовою), промовляючи слова:

Як ці миші надоїли,
Розвелось багато їх.
Все погризли, все поїли,
Як би виловити їх!
Бережіться, мишенята.
Доберемось ми до вас!
Мишоловку ми поставим.
Переловимо всіх вас!

На останні слова учні зупиняються і піднімають зчеплені руки. «Миші» в цей час починають швидко перебігати через «мишоловку» і вибігають з неї. На слова вчителя «Хлоп!» учні швидко опускають руки, і «мишоловка» закривається. Учні, які не встигли вибігти з кола, вважаються спійманими, і вони стають у коло. Коли всі «миші» будуть спіймані, гру починають знову. Для «мишоловки» вибирають учнів, які зображали «мишей».

Вказівки до гри. «Миші» перебігають тільки через середину кола, за колом їм бігати не дозволяється. Не можна також підлазити під закриту мишоловку (опущені руки) або розривати коло.

Ворони

Гравці беруться за руки й бігають, а один закидає. Він завжди стоїть спереду. Діти від закидання бігають дуже швидко, деякі навіть падають, особливо задні. Грають, поки не стомляться.

Всі до своїх прапорців

Гравці утворюють два кола. У центрі кожного кола стоїть гравець з кольоровим прапорцем. За першим сигналом усі, крім гравців з прапорцями, розбігаються по майданчику. За другим сигналом усі гравці зупиняються й заплющують очі, гравці з прапорцями переходять на інші місця. За третім сигналом гравці розплющують очі, біжать до свого прапорця й збираються навколо нього, взявшись за руки (утворюють коло).

Виграє команда, що прибігла першою. При повторенні гри призначають інших гравців, які тримають у центрі кожного кола кольоровий прапорець. У гру можна грати з 3-4 кольоровими прапорцями.

Гонка м'ячів

Гравці утворюють широке коло і розраховуються на перший-другий. Перші номери – одна команда, другі – інша команда.

Капітани кожної команди стоять у центрі кола один біля одного. У них у руках м'ячі. За сигналом вчителя м'ячі передають по колу, у різні сторони, через одного, гравцям своєї команди (для однієї команди можна використати нагрудні номери, які виготовляються на уроках трудового навчання). Кожна команда намагається швидко виконати передачу м'яча.

Виграє команда, яка першою закінчила передачу м'яча.

Варіанти гри:

- а) м'ячі передаються в шерензі, останній гравець перебігає, і гонка м'ячів триває далі;
- б) одна команда намагається в колі догнати м'ячем іншу.

Птахи

Діти жеребкуванням обирають ведучого і “яструба”, решта – “птахи”. Ведучий потай від “яструба” дає назву кожній пташці: “зозуля”, “ластівки”, “ворона” і т.д. Прилітає “яструб”. Між ним і ведучим відбувається діалог:

- *Ти за ким прилетів?*
- *За пташкою.*
- *За якою?*
- *За зозулею (вороною, горобцем та ін.)*

“Зозуля” вибігає з гурту, а “яструб” намагається піймати її. Якщо ж “яструб” назвав пташку, якої немає серед учасників гри, ведучий проганяє його. Гра триває доти, доки “яструб” не переловить всіх пташок.

Швидко по місцях

Усі гравці шикуються в одну шеренгу. Шеренга хлопчиків – із правого флангу, шеренга дівчат – з лівого. Між хлопчиками і дівчатками інтервал 1-3 м.

За командою вчителя “Побігли!” всі учні розбігаються в різні сторони. По іншій команді вчителя: “Швидко по місцях” всі учні повинні вишикуватись на свої вихідні положення зі стандартним інтервалом. Виграє команда, яка швидше вишикувалась.

Варіанти гри:

- а) шикування можуть бути у колону по одному, у дві шеренги і т.д.;
- б) перед шикуванням гравці повинні (за завданням вчителя) виконувати якусь рухову дію (стрибати, пролізати та ін.).

Кіт і миша

Дівчатка і хлопці беруться за руки і стають у коло. Двоє гравців залишаються в середині: дівчина – “миша”, хлопець – “кіт”. Усі діти піднімають руки вгору. Миша втікає від кота попід руками гравців. Куди біжить кіт – руки вниз, а в іншому місці – ні. Як кіт пробіжить назовні, то всі піднімають руки вгору – миша під руками забігає всередину, і всі опускають руки вниз. У цей час діти співають:

*А до нори, миша, до нори, до золотої комори,
Мишка у нірку, а котик за ніжку: ходи сюди.
А що ж то за мишка – не втече,
А що ж то за котик – не дожене.
Мишка у нірку, а котик за ніжку:
Ходи сюди, ходи сюди.*

Після того, як кіт спіймає мишку, вибирають нових кота і мишку, і гра продовжується.

Латка

Діти зібрались грати, хтось із них говорить:

– *Давайте грати в латки.*

Відразу ж б'є долонею сусіда по плечу і тікає, промовляючи:

– *Латка-битка, шовкова нитка,*

На мені не була, на тобі згнила.

Побитий переслідує втікача, але не промине “полатати” й іншого, хто потрапить під руку. Вдаривши, говорить: “Латка”. “Полатаний” намагається в свою чергу передати латку третьому, якщо це не вдається, повертає її тому, хто побив його. І так грають поки не обридне.

У залізного ключа, або у вовка

Діти стають у коло, побравшись за руки, а один гравець залишається посередині і намагається прорватись, налягаючи їм на руки. Його питають:

– *Який ключ?*

Він відказує:

– *Залізний!*

Як розщепить чиї руки, то виривається з кола і втікає, а його всі доганяють та співають:

Ой дзвони дзвонять, чорти вовка гонять

По болотах, очеретах, де люди не ходять.

Хто спіймає, той стає вовком, і гра починається спочатку.

У річку, гон!

Дві шеренги стають одна проти одної на віддалі двох метрів. Ведучий дає команду:

– *У річку, гон!* – всі стрибають вперед.

– *На берег, гон!* – всі стрибають назад.

Часто ведучий повторює однакову команду декілька разів.

У такому випадку всі повинні стояти на місці. Наприклад:

– *У річку, гон!* – всі стрибають вперед.

– *У річку, гон!* – всі стоять на місці.

Хто стрибнув, той вибув з гри. Гра продовжується доти, поки з шеренги не вийде останній гравець.

Переправа через річку

Учасників парна кількість. На середині грища – “річка” (дві паралельні лінії, відстань між якими 10–20 кроків). На річці – “каміння” (невеличкі кола).

Гравці поділені на дві рівні громади й розміщені на березі, стрибаючи по черзі з каменя на камінь, переправляються на протилежний бік. Хто впаде у воду, той “тоне”. Виграє та команда, більшість дітей якої переправилися через річку.

На каміння дозволяється ставати лише однією ногою.

Бездомна лисиця

Діти утворюють коло, стаючи по двоє обличчям один до одного, подають руки і творять “гніздо”.

Гніздо від гнізда “звивається” на відстані 2–6 кроків. У середині кожного гнізда між руками стає “лисиця”.

Дитина, що починає гру, стає посередині, як “бездомна лисиця”, тричі плеще в долоні та голосно говорить: “Лисиця з гнізда”. Лисиці швидко переміняють свої місця, а бездомна лисиця старається швидко захопити порожнє гніздо. Дитина, яка залишається без місця, стає новою бездомною лисицею. Коли лисиці змінюють місця, то діти, що творять гніздо, не повинні розривати рук.

Дрибушечки

Діти стають у коло й, побравшись за руки, ходять то в один, то в другий бік, співаючи:

Дрибу, дрибу, дрибушечки, наїмося петрушечки;

Диб, диб, до води, наїлися лободи.

Дрибу, дрибу, дрибушечки, погубили черевички;

Туди, сюди до води, шу, шу, шу, шу, он – туди!

У середині кола пара або дві пари дітей крутяться то вправо, то вліво міцно тримаючись навхрест. Тіло вигинається дещо назад, ступні ніг разом, ноги в колінах не зігнуті.

Пізніше на середину кола по черзі виходять інші пари.

Можуть одночасно крутитись дві пари дітей. Тоді одна пара тримається за руки навхрест зверху, а друга – знизу.

Подояночка

Діти беруться за руки й стають у коло. Вибирають подояночку. Діти стають, а подояночка робить все, що вони співають:

Десь тут була подояночка,

Десь тут була молодесенька.

Тут вона стала, до землі припала,

Личка не вмивала, бо води не мала.

Ой встань, встань, подояночко,

Омий личко, як ту шкляночку,

Візьмися в бочки - за свої скочки,

Підскочи до раю бери сестру скраю.

Подояночка вибирає когось з кола і стає на її місце.

Ой у полі жито !

Діти утворюють коло. Всередині сидить зайчик, припавши на коліна й чеберяє ніжками (руками, наче передніми ніжками). Діти співають:

Ой у полі жито: сидить зайчик,

Він ніжками чеберяє;

Коли б такі ніжки мала,

*То я б ними чеберяла,
Як той зайчик, ух! (2)
Ой у полі просо: сидить зайчик,
Він ніжками чеберяє;
Коли б такі ніжки мала,
То я б ними чеберяла,
Як той зайчик, ух! (2)
Ой у полі гречка: сидить зайчик,
Він ніжками чеберяє;
Коли б такі ніжки мала,
То я б ними чеберяла,
Як той зайчик, ух! (2)*

За словами “сидить зайчик” і “чеберяє”, гравець, що сидить у середині кола, перебирає руками з перестановками, а далі частіше – до кінця куплету. Гурт тоді ходить колом, удає, наче він зайчика підглядів, і виявляє свою радість особливими рухами. І так спочатку кожного куплету ходять діти право або вліво, а за першими “коли б такі ніжки мала” висувають ноги (стопи) то вперед, то назад, то праву, то ліву, а на – “ух” підстрибують в гору і показують на зайчика правою рукою.

Під час другого куплету ходять у протилежний бік, а на слова “коли б такі...” піднімають високо ноги вгору (згинаючи їх у колінах), а на – “ух” підстрибують, як раніше.

Під час третього куплету ходять вліво, а на слова “коли б такі...” і т. д. стають, пристукують правою ногою й викручують обома руками круглі кружальця у повітрі перед собою або над головами, а на – “ух” підскакують вгору й раптом присідають. Кого зайчик вибере, той іде всередину і гра починається спочатку.

Коли в колі два або більше зайчиків, то вони граються і чеберяють ніжками, перескакуючи під кінець кожного куплету на інше місце, перекидаються один через одного й пританцьовують, присідаючи, взявшись за руки, і т. д.

Якщо в середині кола є дві, три або більше зайчиків, можна ще додати Стрільця, який під кінець останнього куплету стріляє, викрикуючи: “Пууу!”. Зайчики тікають і ховаються за гравців. Тоді ті діти, за якими заховалися зайчики, ідуть в середину кола і гра починається знову.

Веребей

Діти стають колом, а насередині – веребей. Коло швидко рухається, все співають, плескаючи в долоні:

*Киш, киш, веребей,
Не клюй конопель,
Мої конопельки,
Дрібні, зелененькі,
У вірчики в'ються*

Самі не беруться:

Браться не даються.

Веребей кидається до дітей, котрі утворили коло, вони розбігаються, поки він когось не зловить. Тоді той, кого спіймано, стає веребеєм. Гра починається спочатку.

Вовк і кози

Керівник креслить дві лінії на відстані півметра одна від одної. Це рів, де причаївся “вовк”. Решта дітей – “кози”. Кози стрибають через рів, а вовк хоче їх впіймати. Як спіймає кількох, вибирають іншого вовка і знову починають стрибати.

Лисиця і заєць

Діти стають попарно і різних кінцях майданчика лицем один до одного, узявшись за руки. Одного вибирають “зайцем”, другого – “лисицею”. Заєць ховається від лисиці, поспішає до якоїсь пари і стає спиною до одного з граючих. Той стає зайцем, тікає й так само хоче стати в середину іншої пари. Тим часом лисиця намагається його спіймати. Спійманий стає лисицею, а лисиця – зайцем, гра продовжується.

Рибалки і риби

У грі беруть участь 20-50 дітей. Місце проведення – майданчик (40 x 50 кроків).

В одному куті прямокутника (“саджавці”) менший круг – “хата рибалок”. Учасники діляться на два гурти: “риби” бігають по саджавці, “рибалки” в хаті беруться за руки і творять “волок”.

На команду гурту “Рибалка на лови!” вони вибігають і намагаються замкнути два краї “волока”. На команду “Тягни!” – приводять спійману рибу до хати. Роблять це доти, поки не виловлять усю рибу. Після цього міняються ролями. Рибу не дозволяється брати руками. Якщо “волок” розірветься, його треба спочатку “залатати”.

II варіант.:

Двоє рибалок, взявшись за руки, бігають за рибою, щоб сточити її вільними руками. Кожна спіймана риба приєднується до рибалок, і утворюється невід.

Гра закінчується, коли залишається одна риба.

Панас

Діти грають у кімнаті, одному з них зав’язують очі, ставлять біля порога і говорять:

Панас, Панас!

Не лови нас.

На тобі коробочку груш,

Та мене не воруш.

Після цього діти тихенько ходять по кімнаті, а Панас, розкинувши руки, намагається спіймати кого-небудь. Кого спіймав, той стає Панасом і гра продовжується.

Горобці – стрибунці

Накреслити велике коло (місце, де розсипані “зерна”) 5-8 м у діаметрі. Усі гравці, крім ведучого, зображають “горобців” і розташовуються за колом. Ведучий – великий “птах” – стає у середину кола.

“Горобці” стрибають на одній нозі в коло та вистрибують з нього. Великий “птах”, бігаючи в колі, не дає “горобцям” збирати “зерна” і “дзьобає” їх (торкає рукою гравців, які знаходяться в колі). “Горобець”, якого дзьобнув великий “птах”, продовжує грати. “Горобці” намагаються якнайбільше пробути в колі, ухиляючись від великого “птаха”. Виграють учні, яких ведучий не торкнувся рукою. Змінювати ногу можна тільки після трьох стрибків. Ведучий може торкатися “горобців” тільки у межах кола.

Вовк у канаві

Посередині майданчика чи залу проводиться дві паралельні лінії на відстані 70-100 см одна від одної. Цей коридор – “рів”. Обираються (чи призначає вчитель) 1-2 вовки, які стають у “рів”. Всі інші гравці – “кози” розміщуються з одного боку майданчика за лінією “дому”. На іншому боці майданчику окреслюється лінією “пасовисько”.

За сигналом вчителя “кози” біжать з дому в протилежний бік майданчика – на пасовисько, і по дорозі перестрибують через рів. “Вовки”, не виходячи з рову, намагаються спіймати (торкнутись) більше “кіз”. Спіймані “кози” відходять в бік, їх рахують, і вони знову входять в гру. Потім за сигналом “кози” знову перебігають на інший бік в дім, а “вовки” їх ловлять, коли вони перестрибують рів.

Після 2-4 пробіжок (за домовленістю) вибираються нові “вовки” й гра продовжується. Виграють “кози”, яких ні разу не спіймали, і ті “вовки”, які за час всіх перебіжок спіймали більше “кіз”.

“Вовки” можуть ловити “кіз”, знаходячись тільки у рові, коли “кози” перестрибують через рів чи стоять поруч. “Коза”, яка пробігла по рові, не перестрибнула через нього, вважається спійманою. “Кози” можуть перебігати тільки за сигналом керівника. Якщо “коза” затрималася біля рову, боячись “вовків”, керівник рахує до трьох, після чого “коза” зобов’язана перестрибнути через рів, а в іншому випадку вона вважається спійманою.

Вудочка

Гравці стають у коло, посередині якого ведучий. Він крутить мотузок з прив’язаним вантажем (мішечок з піском) на кінці “вудочки”, так, щоб вантаж проходив під ногами гравців, які повинні в цей час підстрибувати. Хто з гравців зачепить “вудочку”, той вибуває з гри.

Гра закінчується тоді, коли в колі залишаються 3-5 гравців, які не зачепили “вудочку”.

Правило: якщо всі гравці перестрибують, то ведучий поступово збільшує висоту (збільшується відстань від землі до мотузки).

Варіант. Гравець, який зловив “вудочку, стає на місці ведучого, і ведучий іде стрибати.

Захисник фортеці

Діти стають у кружок, у центрі – фортеця (тринога: три палиці, зверху зв’язані мотузкою). На фортецю кладуть м’яч. Поряд стоїть захисник. Діти, що стоять навколо фортеці, перекидають один одному великий м’яч, намагаючись збити фортецю. Захисник відбиває м’яч руками.

Гравець, котрий зіб’є фортецю стає захисником.

М’яч сусіду

Діти утворюють коло, стоячи на відстані кроку один від одного. Ведучий перебуває за колом. Гравці передають м’яч то вправо, то вліво, але обов’язково сусіду. Завдання ведучого – торкнутися до м’яча. Тоді гравець, у якого був м’яч, стає ведучим.

Варіант: двоє ведучих і два м’ячі.

Влучно в ціль

Гравці діляться на 2 команди. Після жеребкування одна з команд виходить на «лінію вогню» (вона позначається) і шикується в шеренгу. Кожний учасник команди отримує по одному (можна по 2–3) малому м’ячу (набивному або тенісному). За 5–8 м від гравців у лінію паралельно команді розставляється 10–12 городків на відстані 50–80 см один від одного.

За сигналом учителя всі гравці команди залпом кидають м’ячі, намагаючись збити якомога більше городків. Збиті городки підраховуються і ставляться на місце. Команда, що «відстрілялася», збирає м’ячі і передає їх іншій команді, яка теж намагається збити якомога більше городків. Залпи повторюються кілька разів. Виграє команда, що вибила більше городків.

Хто галі кине ?

Усі учасники гри діляться на 3–4 групи і шикуються в шеренги одна за одною. Кожен з гравців першої шеренги отримує малий м’яч (мішечок з піском, хокейний або тенісний м’яч). Від лінії метання, за 2 м від першої шеренги, проведено лінії кидків: перша на відстані 10 м, друга – 12 м і т. д. Судді стоять збоку від лінії кидків. За сигналом учителя гравці першої шеренги по черзі кидають м’ячі. Судді визначають дальність кожного кидка в очках: м’яч, кинутий за першу лінію – 1 очко, за другу – 2 очка і т. д. Виграє та команда, яка набирає більше очок. М’ячі, кинуті першою шеренгою, збираються гравцями цієї ж шеренги і передаються в наступну.

РУХЛИВІ ІГРИ НА УРОКАХ В 5-9 КЛАСАХ

М'яч-середньому

Гравці утворюють кілька кіл. У середині кожного кола стоїть ведучий, який почергово кидає м'яч своїм товаришам по команді, а ті передають його назад. Отримавши м'яч від останнього гравця, ведучий підіймає його вгору. Виграє команда, що першою закінчила передачу м'яча.

Варіанти: 1) передача м'ячів триває 2–3 рази підряд; 2) гравці, крім ведучого, сидять на підлозі; шикування – 2 півкола, ведучий – в середині.

Квач зі стрілками

Гравці, крім ведучого, пересуваються по майданчику (по залі) як їм заманеться. У кожного з них ззаду за поясом прикріплена кольорова стрічка, один кінець якої (завдовжки 20–30 см) вільно звисає. За сигналом вихователя ведучий наздоганяє гравців-утікачів, намагаючись схопитися за кінець стрічки. Якщо йому це вдається, він закріплює її у себе за поясом і стає втікачем. Гравець, що залишився без стрічки, стає ведучим. Він піднімає руку і вимовляє: «Я – квач!»

Потяг

У грі беруть участь дві команди (два «поїзди»: «Львів - Київ», «Одеса - Київ»). Дві команди вишикують в колону по одному за загальною стартовою лінією.

За командою вчителя розпочинають гру перші учасники — «тепловози». Вони біжать до високої стійки (станції; висота стійки 1,5 м, виготовлена з дерева або пластмаси), оббігають її і повертаються назад у своє «депо». «Чіпляють» перший «вагон» (одного учасника) і біжать разом, оббігають стійку, повертаються назад і чіпляють другий «вагон» і т.д. Виграє та команда («поїзд»), яка швидше закінчить гру-естафету, при цьому не «загубивши вагони».

Виклик номерів

Діти діляться на дві команди. Вони стають у шеренги обличчям один до одного на відстані 6–10 м і розраховуються по порядку. На відстані 8–10 м збоку від шеренги лежать набивні м'ячі. Вихователь називає який-небудь номер, наприклад, «вісім». Тоді восьмі номери обох команд біжать до набивних м'ячів, оббігають їх і повертаються на свої місця. Той, хто прибіжить першим, принесе своїй команді очко. Потім викликається інший номер, і так доти, доки всі гравці не будуть викликані. Виграє команда, що набрала більше очок.

Варіанти: команди стоять у колонах; оббігають не тільки м'яч, а й шеренга або колона; учасники гри пересуваються стрибками на двох ногах; на одній нозі; навприсядки; долаючи перешкоди.

Команга пругконогих

Гравці діляться на 2–3 команди, які розміщуються навколо майданчика так, щоб у всіх був хороший огляд (можна сісти на лави). На майданчику визначається загальна стартова лінія, на яку по одному стають гравці від кожної команди. За 12–16 кроків від них малюється коло, а в ньому вміщується дерев'яна паличка.

За сигналом вихователя гравці біжать до кіл, беруть палички, стукають ними тричі по землі (підлозі), кладуть палички у кола і повертаються назад. Той, хто прибіжить першим, приносить своїй команді очко, другим – 2 очка і т. д. Після перших гравців встають другі, треті і т. д. Виграє команда, що набрала менше очок.

Варіант: гравці біжать до кіл і назад не по прямій лінії, а оббігаючи розставлені на шляху городки, булави тощо.

Перекинь швидше

На майданчику протягують мотузку або волейбольну сітку на висоті 1,5-2 м. Гравців ділять на дві команди, які стоять з обох сторін сітки.

Кожна команда отримує м'яч. Після умовного сигналу треба перекинути м'яч на поле суперника. Кожна команда намагається досягти того, щоб обидва м'ячі опинились на боці суперника.

Понаги в ціль

Гравці діляться на дві команди. Кожна команда шикується в колону по одному за загальною лінією для метань.

Кожний учасник має малий м'яч (малий м'яч виготовляється на уроках трудового навчання з відходів тканини).

Спочатку метає м'яч у вертикальну (горизонтальну) ціль одна команда, а потім – друга. Кількість попадань – це кількість набраних командою очок. Метання учні – учасники здійснюють поточним методом (тобто один за другим).

Естафета з лазінням і перелазінням

На відстані 10 м від гімнастичної стінки паралельно до неї ставиться колода на висоті 1 м.

Гравці поділяються на 2–4 команди і шикуються в колону по одному. Між колонами – 1–2 кроки. Перед гравцями малюється лінія старту. Біля стійки кладуться гімнастичні мати.

За командою керівника перші гравці в командах біжать до колоди, перелізають через неї, підбігають до гімнастичної стінки, лізуть по ній, торкаються рукою верхньої рейки, спускаються вниз (не зістрибуючи), знову перелізають через колоду, підбігають до тих, хто стоїть спереду в своїх колонах, і торкаються їхніх рук. Гравці, яких торкнули, виконують те ж саме і т.д.

Гра триває доти, поки черга не дійде до тих, хто починає гру. Кожного разу гравець, який повернувся, стає в кінець своєї колони, і вся колона

переміщується на півкроку вперед так, щоб черговий гравець стояв біля лінії старту. Перемагає команда, яка закінчила гру раніше інших.

Гравець, що повернувся, торкається правою рукою лівої витягнутої руки чергового гравця, зліва обходить колону і стає в її кінець. При вилізання на стінку треба обов'язково торкнутися рукою її верхньої рейки. У протилежному випадку команді записується штрафне очко. Команда, яка закінчила гру раніше, але має велику кількість штрафних очок – програє.

Лижники – на місця!

(Гра на лижах)

Усі гравці на лижах з палицями розміщуються у великому колі (на великій сніговій поляні), розмір якої залежить від кількості учасників. Той, хто керує грою, стоїть на лижах без палиць. Гравці повільно рухаються по колу на такій відстані, щоб не заважати один одному. Гравець без палиць під'їжджає до будь-якого гравця й каже: “За мною!” Після цього запрошений лижник застромлює в сніг палиці і йде за керуючим. Так поступово керуючий запрошує всіх лижників, і вони рухаються від кола, на якому залишилися устромлені в сніг палиці кожного, несподівано керуючий подає команду: “Всі на місця!” (чи свистить) – і всі лижники намагаються швидше повернутися в коло і взятися за будь-які палиці, встромлені в сніг. Керуючий також займає місце біля будь-яких палиць. Той, хто залишився без палиць, стає керуючим.

Тягни в коло

Гравці стають у коло і беруться за руки. В середині малюється коло діаметром 3-5 метрів. За вказівкою керівника кожний гравець, міцно тримаючись за руки, намагається втягнути іншого в накреслене коло. Хто ступив за лінію, той вибув з гри. Коли частина гравців вибула з гри, тоді малюється менше коло (діаметром 1 м) і гра продовжується.

Гравці, які не ступили за лінію меншого кола, перемагають.

Правила:

- 1) гравці починають гру за вказівкою керівника. Якщо хтось із них почне раніше, той вибуває з гри.
- 2) Гравці, які розірвали коло, вибувають з гри.

Третій зайвий

Всі гравці стають парами по колу, одна пара за другою, за напрямком руху. Двоє ведучих знаходяться за 3-5 кроків один від одного. Гравці парами тримаються під руки, а вільні руки на поясі. Пари рухаються по колу. Один з ведучих втікає, другий – доганяє його. Той, що втікає, рятуючись стає поряд з будь-якою парою, взявши крайнього під руку. Якщо йому це вдалося, його ловити не можна. Тепер той, що знаходиться з іншого боку пари, повинен втікати від ведучого і, теж рятуючись, приєднатись до будь-якої пари справа чи зліва від неї. Так гра продовжується, доки ведучий не спіймає кого-небудь з втікачів. Тоді вони міняються ролями.

Коло

У грі беруть участь 4-8 чоловік. На майданчику намічають квадрат завширшки 10 метрів. Вершечки його позначають камінцями. Потім вимірюються попарно на палиці. Той, чия рука зверху, стає біля сторін прямокутника, які називаються городками. Більш бажаним було б місце в городі.

Городкові гравці починають кидати м'яч із таким розрахунком, щоб він влучив у когось із суперників команди. М'яч, що перелетів через городок, ловлять городкові гравці, які перебувають на протилежному боці, й швидко кидають знову. Вони можуть не тільки влучати в когось м'ячем, а й перекидати його верхом, якщо члени супротивної команди з'юрмились на другому кінці майданчику. Кидати м'яч можна тільки з-поза меж городка, з лінії короткої його сторони.

Хто найвлучніший?

На стіні на висоті 2 м від землі (підлоги) креслять 3 мішені. Мішень являє собою 3 концентричні кола діаметром 100, 70 і 40 см. Відстань до мішені від місця метання: 10-12 м (для хлопчиків) і 8-10 м (для дівчаток). Троє учнів стають проти мішені. У кожного по три тенісних м'ячі. За сигналом учні метають м'ячі. За попадання в менше коло – 10 очок, у середнє – 5, у велике – 2 очки. Перемагає той, хто набере більшу кількість очок за три метання.

Палиця, що падає

Учні стають у коло і розраховуються по порядку номерів. Перший номер (ведучий) стає в середину кола, бере гімнастичну палицю і ставить її на підлогу, притримуючи рукою. Тоді голосно називає будь-який номер і відпускає палицю. Гравець, номер якого було названо, повинен піймати палицю, поки вона не впала на підлогу. Якщо це йому вдалося, він повертається на своє місце, а ведучий називає інший номер. Якщо він не піймає палиці, то стає ведучим, а гравець, який виконував роль ведучого, йде на своє місце. Після закінчення гри відзначають тих, хто жодного разу не побував у ролі ведучого.

Стрибок за стрибком

У грі беруть участь дві команди, які розміщуються паралельно, на відстані 2 м одна від одної. Команди шикуються в колону по два. Кожна пара тримає за кінці коротку скакалку на висоті 50-60 см від землі, відстань між парами – 1 м. За сигналом перша пара кожної команди швидко кладе скакалку на землю, біжить у кінець своєї колони, перестрибуючи на двох ногах усі скакалки, повертається на своє місце й знову бере скакалку за кінці. Так само біжать усі пари після того, як попередня пара перестрибне через скакалку. Перемагає команда, яка закінчить стрибки першою.

Лінійна естафета з бігом

Учнів поділяють на дві-три команди. Вони розташовуються за лінією старту в паралельних колонах по одному. На однаковій відстані (15-20 м) від лінії старту перед кожною командою ставлять прапорець. За сигналом перші в колонах біжать до прапорців, оббігають їх, повертаються до своєї команди, торкаються рукою долоні гравця, який стоїть першим, а самі стають у кінець колони. Чергові гравці негайно вибігають уперед і повторюють те саме, що й попередні. Коли останній гравець у кожній колоні після перебіжки торкнеться рукою долоні першого гравця, той підносить руки вгору. Перемагає команда, гравці якої раніше закінчили перебіжку.

Усі за капітанами!

Учні шикуються у дві колони по одному на відстані 2 м один від одного. Кожну команду очолює капітан. За сигналом він веде колону в будь-якому напрямку (800 – 1000 м) і повертається до місця початку гри. Гравці повинні повторювати всі дії капітана (подолання перешкод, застосування різних способів ходьби). За цим стежать два спостерігачі – помічники вчителя. Гравець, який не виконав дій капітана, вибуває з гри, після чого допомагає спостерігати а виконанням завдання. Перемагає команда, в якій за встановлений час гри залишається більше гравців.

РУХЛИВІ ІГРИ НА УРОКАХ В 10–11 КЛАСАХ

Естафета з веденням м'яча і кидком у кошик

Гра проводиться на баскетбольному майданчику. Гравці діляться на 2 рівні команди і шикуються одна напроти одної біля бічних ліній у правому куті. Стартовою лінією є лицева лінія. Гравці, які попереду, стають біля стартової лінії і мають по м'ячу, інші стоять збоку від них за боковою лінією.

За командою керівника “Увага, марш!” перші гравці біжать вперед, вдаряючи м'ячем об підлогу, добігають до щитів, які стоять на протилежній стороні, вдаряють м'ячем об щит чи закидають м'яч у кошик (за домовленістю), повертаються назад: м'яч ведуть при цьому також ударами об підлогу до середини поля, звідки передають м'яч черговому гравцеві. Наступні гравці в командах переходять на стартову лінію (біля ликової лінії) і, спіймавши м'яч виконують те саме завдання. Гра продовжується до тих пір, поки всі гравці не виконають поставленого завдання.

Виграє команда, яка швидше закінчила гру, не допустила помилок чи має їх найменше. Якщо команда закінчила гру пізніше, але допустила значно менше помилок, то вона вважається переможницею.

Першим гравцям не дозволяється вибігати зі стартової лінії до сигналу, наступним – до ловлення м'яча від попереднього гравця. З м'ячем бігти не можна, його треба вести, вдаряючи об підлогу. Якщо за домовленістю треба попасти м'ячем в кошик, то гравець не має права бігти до тих пір, поки не виконає цього

завдання, можливо, йому доведеться зробити декілька кидків. Повертаючись назад, гравець може передати м'яч гравцеві своєї команди тільки з встановленого місця. Штрафні очки за допущені помилки підраховуються в кінці гри.

Завдання в естафеті з елементами баскетболу можуть бути різноманітними:

1) на шляху гравця, що біжить, ставляться булави, гравець повинен ударами об підлогу обвести м'яч навколо них, а потім кинути в кошик чи щит;

2) гравець, який добіг до щита, може спробувати один раз кинути м'яч в кошик, попадання зараховується як очко, у цьому випадку виграє команда, що заробила більше очок;

3) пари з кожної команди, передаючи м'яч в бігу одна одній, добігають до щита, попадають один раз в кошик і повертають назад, також передаючи м'яч одна одній. У цьому випадку зараховуються і попадання, і правильність передач без пробіжок. Можливі й інші завдання.

Естафета з елементами баскетболу

Дві команди гравців розташовуються за лицевою лінією на відстані 7-8 метрів один від одного. За сигналом вчителя м'яч ведуть до протилежного щита і кидають у стрибкові з правої сторони штрафного майданчика, потім – з лівої. Попадання з двох сторін обов'язкові (виконувати кидки до попадання). Підібравши м'яч, передають наступному гравцеві. Перемагає команда, яка швидше закінчила естафету.

Біг – переслідування з перешкодами

На віражах бігової доріжки ставлять три бар'єри. Кожна з двох команд ділиться на половину. Перші номери однієї команди і непарні іншої стають на діаметрально протилежних сторонах майданчика.

За сигналом, перші номери біжать півкола, долаючи перешкоди, і передають естафету наступним номерам і т.д. Завдання кожної команди – наздогнати іншу. Фінішують там, де починали біг. Виграє команда, яка наздогнала іншу й першою фінішувала.

Естафета з елементами волейболу

Гравці діляться на дві рівні команди і шикуються кожна в колону по два, одна команда паралельно іншій на відстані 3-4 м одна від одної. Перед колонами проводиться стартова лінія. На відстані 10-15 м від стартової лінії навпроти кожної команди ставляться стійки чи інші предмети (булави, набивні м'ячі і т.п.). Парам, які стоять попереду колон, дається по волейбольному м'ячу.

За командою керівника “Увага, марш!” перші пари біжать вперед, передаючи м'яч один одному у повітрі (волейбольна передача), до своєї стійки, заходять за неї і повертаються назад, продовжуючи передавати м'яч один одному. Добігши до початкової стартової лінії, вони відбивають м'яч наступній черговій парі в колоні, яка виконує те саме, що й перша. Пари, які повернулись, стають в кінець своїх колон. Гра продовжується до тих пір, поки всі пари не візьмуть участі у пробіжці з передачею м'яча.

Під час пробіжки м'яч можна тільки відбивати (як у волейболі), а не перекидати. Дозволяється ловити м'яч тільки парі, яка починає біг. Якщо м'яч під час передачі впав, гравець, втративши м'яч, повинен підняти його і продовжувати гру далі. Передавати м'яч наступній парі можна тільки тоді, коли гравці добіжать до початкової лінії чи встановленого місця. За помилки нараховуються штрафні очки. Виграє команда, всі пари якої виконали завдання раніше і отримали менше штрафних очок.

Наздожени, втікаючи

(на лижах)

Гравці стають у коло на відстані 3 м один від одного. За сигналом керівника вони починають по колу доганяти один одного, тобто того, хто біжить попереду. Гравець, якого наздогнали і торкнулись палицею його лижі, вибуває з гри. Гра триває до визначеного часу. Перемагають гравці, які залишилися в колі. Гравці, які вибули з гри, виходять із кола.

Лижник без палиць

Гравці шикуються в одну шеренгу біля лінії старту. Віл лінії старту на відстані 25-30 м встромлені палиці (на одну пару менше, ніж гравців).

За сигналом керівника гравці починають біг до палиць. Хто залишиться без палиць, той вибуває з гри. Після цього лижники знову йдуть на лінію старту, а керівник забирає ще одну пару палиць і т.д., доки не залишиться одна пара палиць і два гравці.

Серединка

Креслять коло. Усі гравці стають у коло, перекидаються м'ячем. Хто не спіймав м'яча, той іде на "серединку" кола.

Можна замість того, щоб перекидати м'ячем, мірятися на палиці.

Гравці, які на колі перекидають м'ячем, влучають у того, хто в колі. Хто промахнеться, той іде у коло, а його місце займає той, хто був у колі, і гра продовжується.

М'яч капітану

Гравців поділяють на кілька команд. Кожна утворює коло, всередині якого стає один з гравців – капітан з м'ячем у руках. За сигналом керівника капітан кидає м'яч першому гравцеві, той посилає його назад і т.д. Діставши м'яч від останнього гравця команди, капітан підкидає його вгору. Перший гравець біжить у коло й ловить м'яч, залишаючись у середині кола, а капітан стає на його місце. Як тільки перший гравець дістає м'яч, він кидає його всім гравцям підряд; діставши його від останнього, підкидає м'яч угору, а в коло вбігає черговий гравець.

Гра закінчується тоді, коли всі побували капітанами і всередині кола знову опинився перший капітан. Перемагає команда, гравці якої раніше за інших виконали своє завдання.

Боротьба за м'яч

Гравців поділяють на дві команди, які розміщуються на майданчику парами – суперник біля суперника.

Капітани команд стають на середину майданчика. Керівник кидає вгору волейбольний м'яч між капітанами, які намагаються заволодіти ним або ж відбити будь-якому із своїх гравців. Заволодівши м'ячем, гравець повинен віддати його гравцеві своєї команди. Суперники відбивають, перехоплюють м'яч і передають його своїм товаришам. Гравці мають зробити підряд десять передач своїм партнерам. Команда, якій це вдається, виграє очко, після чого гра починається знову. Гра триває 10–15 хв. Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок.

Комбінована естафета

Гравців розподіляють на команди. Напроти кожної команди на відстані 15-20 м від лінії старту креслять фінішну лінію, де розміщують кеглі або стійки.

Етапи естафети:

1 учасник біжить з естафетною палицею і залишає її за фінішною лінією; 2 учасник – ведення баскетбольного м'яча; 3 учасник – ведення м'яча ногою; 4 учасник – біг зі стрибками через скакалку; 5 учасник – збирає весь інвентар і приносить на лінію старту.

Виграє команда, яка швидше без помилок закінчить естафету.

Влуч у м'яч

Гравці діляться на 2 команди і стають у шеренги обличчям один до одного. Відстань між шеренгами 8–10 м. Посередині на табуретці лежить волейбольний м'яч. У кожного з гравців у руках по малому м'ячу. За сигналом вихователя гравці однієї команди по черзі виконують кидки, стараючись збити з табуретки волейбольний м'яч. Якщо комусь із них це вдається, команді зараховується одне очко. Після того як одна команда закінчить кидки, розпочинають гравці іншої команди. Виграє команда, що набрала більше очок.

Варіанти: гравець, що влучив у м'яч, має право на повторний кидок; гравці кидають м'яч не по одному, а групами по двоє-четверо; кидки виконуються одночасно всією командою.

Рухлива ціль

Гравці стоять за лінією кола, а в його центрі – ведучий. В одного з гравців у руках м'яч. Ті, що стоять за лінією кола, кидають м'ячем у ведучого, намагаючись влучити в останнього, або передають м'яч товаришеві, щоб той виконав кидок. Ведучий бігає, ухиляється. Гравець, який не влучив м'ячем у ведучого, стає на його місце.

Варіант: гравець, що влучив м'ячем у ведучого, стає на його місце.

Перестрілка

Майданчик (зал) ділиться лінією навпіл на 2 рівні частини. На відстані 2–2,5 м від кожної зі сторін майданчика проводиться ще по межі. Таким чином майданчик перетворюється на поле, розділене 4-ма смугами: 2 смуги широкі – «міста», 2 вузькі – місця для «полону».

Дві рівні команди розміщуються кожна в своєму «місті» в довільному порядку. Вихователь виходить на середину майданчика і підкидає м'яч угору. Гравці намагаються, не виходячи зі своїх «міст», заволодіти м'ячем, і між командами починається «перестрілка». Гравці кожної команди кидають м'яч у противників, щоб вибити їх з «міста» і взяти у полон. Кожний гравець, зачеплений м'ячем, стає полоненим, після чого він переходить за смугу, проведену за «містом» іншої команди. Полонений може підбирати (або ловити) залітаючий за його межу м'яч і кидати його в гравця команди супротивника. Полонених можна визволяти. Для цього треба кинути будь-якому полоненому м'яч так, щоб він міг піймати його на льоту. Якщо полонений піймає м'яч, то, тримаючи його в руках, він повертається на своє місце і має право звідти кидати цей м'яч у противників або ж для виручки перекинути його іншому полоненому. Обидві команди намагаються перешкодити полоненим ловити м'ячі.

Виграє команда, що полонила більшу кількість гравців іншої команди.

1. Не дозволяється: заходити за лінії (крім випадків, коли гравців відводять у полон або виручають з полону); брати м'яч, що перебуває на іншій лінії; бігати з м'ячем; відбивати м'яч, що летить, долонями. Уразі порушення правил команда супротивника дістає право брати назад у своє «місто» будь-кого зі своїх гравців, що потрапили в полон (або не віддавати в полон зачепленого м'ячем гравця).

2. Якщо гравець піймає м'яч, кинутий в нього, або м'яч, перекинутий полоненому гравцеві, то це не вважається влученням. Якщо ж при спробі піймати м'яч гравець випустив його з рук, то в такому разі влучення вважається дійсним і цей гравець потрапляє в полон.

ІГРИ НА ПЕРЕРВАХ

Мета заняття: оволодіти методикою проведення рухливих ігор на перервах.

Теоретичне обґрунтування

Рухливі ігри на позакласних заняттях сприяють загальному фізичному розвитку учнів, закріпленню і вдосконаленню добутих знань з фізичної культури, а також вихованню навичок, умінь і розвитку рухових якостей.

Під час перерви можна використовувати рухливі ігри, з якими учні ознайомилися на уроках фізкультури. Це викликає у дітей позитивні емоції, стимулює рухову активність. Такий перерозподіл енергії дає змогу краще

відпочити і значно полегшує сприймання навчального матеріалу на наступних заняттях. Організоване проведення рухливих ігор на великих перервах є важливим фізкультурно-оздоровчим засобом у режимі шкільного дня.

З іграми, які рекомендовані для перерв, викладач фізичної культури знайомить вчителів загальних предметів та учнів. Для кожного класу на шкільному спортивному майданчику необхідно виділити окреме місце, розробити тижневий план фізкультурно-оздоровчих заходів під час великих перерв і заздалегідь інформувати про нього учнів. Відповідно до плану класи забезпечуються інвентарем.

Неможливо проводити на перервах ігри спрямовані на значне збудження або перевтому. Так, не бажані змагальні ігри з поділом гравців на команди, так як їх важко організувати і вони здатні негативно вплинути на подальшу навчальну роботу на уроці. Змагання дозволяється проводити тільки парні, в яких любий бажаний виходе в накреслене коло перевірити свою силу, спритність або кмітливість з іншим. До таких ігор слід віднести: “Бій півнів”, “Вартовий і розвідник” та ін.

На перервах дозволяється проводити ігри атракціони. В них беруть участь 1-2 гравці, останні спостерігають. Гравці кожного атракціону швидко змінюються, внаслідок чого за короткий час можуть зіграти декілька десятків учнів. Ігри за змістом повинні бути різноманітними, вимагати швидкості і спритності, влучності, орієнтації у просторі та ін.

Слід добирати атракціони, для яких непотрібно багато місця, прості за змістом. Їх можуть проводити одночасно в різних місцях зала, майданчика. Викладачі або старші учні повинні спостерігати за виконанням завдання і встановлювати чергу.

З учнями молодших класів на перервах бажано проводити ігри з речитативом, співами, ритмічною ходьбою тощо. В основному ігри мають бути не дуже рухливі. Бажано водночас організовувати кілька ігор, щоб кожний з учасників міг обрати собі найбільш цікаву. Не слід застосовувати ігри з м'ячем, тому що вони вносять безпорядок і збуджують дітей.

Ігри закінчуються до дзвоника на урок за вказівкою чергового вчителя, щоб учні були в змозі організовано увійти в клас і підготуватись до наступного уроку.

На великих перервах рекомендується проводити такі фізичні вправи, які відповідали б віковим можливостям школярів, такі рухливі ігри, які не потребували б значних психічних, координаційних чи фізичних навантажень.

Досвід багатьох шкіл переконує, що повсякденне активне проведення з учнями рухових перерв сприяє значному поліпшенню їх стану здоров'я та фізичної підготовленості.

Контрольні запитання

1. Особливості методики проведення рухливих ігор на перерві?
2. Організація рухових перерв?
3. Вплив рухливих ігор на перерві на функціональний стан організму дітей?
4. Навести приклад рухливої гри для перерви.

РЕКОМЕНДОВАНІ РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ПЕРЕРВ

Дід Мороз

Діти обирають Діда Мороза і розбігаються по майданчику. Дід Мороз біжить за ними, намагаючись доторкнутися до кого-небудь і “заморозити”. “Заморожений” зупиняється і розводить руки в сторони.

Гра припиняється, коли Дід Мороз усіх заморозить. Той, хто протримався найдовше, стає Дідом Морозом.

Море хвилюється !

Цю гру можна проводити як на повітрі, так і в приміщенні. Жеребкуванням обирається ведучий. Потім ставлять стільці (їх має бути менше, ніж учасників гри) й після слів ведучого “Море хвилюється!” починають бігати, стрибати, імітуючи хвилі. “Море спокійне!” – вигукує ведучий – і гравці вмиль займають місця на стільцях. Діти, які залишилися без місця, повинні “відкупитися” – заспівати пісню, продекламувати вірш, виконати танок тощо.

М’яч ведучому !

Діти створюють два – три кола. У центрі кожного стоїть ведучий. Він кидає м’яч по черзі своїм партнерам – ті повертають йому м’яч. Діставши його від останнього гравця, ведучий піднімає м’яч угору. Виграє команда, яка допустила меншу кількість падінь м’яча на землю і раніше закінчила перекидання.

Біг по коридорах

Креслять кілька “коридорів” завдовжки 10–15 м, завширшки 20–25 см кожний. За сигналом учителя гравці біжать по коридорах, не наступаючи на бокові лінії. Перемагає той, хто пробіжить першим.

Земля, вода, вогонь, повітря

Учасники гри стають у коло. У центрі – ведучий. Кидаючи м’яч кому-небудь з учнів, він вигукує одне з чотирьох слів: “земля”, “вода”, “вогонь”, “повітря”. Якщо ведучий скаже “земля!”, той, хто піймає м’яч, повинен швидко назвати якусь свійську або дику тварину; “вода!” – рибу; “повітря!” – птаха. Якщо ж ведучий вигукне “вогонь!”, усі учасники гри повинні, розмахуючи руками, швидко повернутися кругом. М’яча при цьому ніхто не ловить. Ведучий сам піднімає м’яч із землі і гра триває. Неуважні виходять з кола після першої ж помилки.

Вовк і вівці

Кількість гравців – довільна. Один з учасників гри – “вовк”, решта – “вівці”. Вовк вибігає з “лісу” й починає ловити овець. Якщо він добіжить до вівці, вона присідає, і вовк уже немає права ловити її.

Зайчик на городі

Діти беруться за руки, утворюючи коло. Жеребкуванням обирають зайчика. Він стрибає у середині кола, яке називають “городом”. За командою діти піднімають або опускають руки, і тоді, коли їхні руки вгорі, зайчик намагається вискочити з городу. Якщо він зуміє зробити це, він вибирає гравця на своє місце.

Поворот в колі

Креслять коло діаметром 50 см. Гравець стає в середину кола, підстрибує вгору з поворотом на 360. Необхідно після стрибка приземлитися в коло.

Оберти обруча

Два гравця стають напроти один одного і отримують по одному обручу. За сигналом вони опускають свої обручі на талію і виконують оберти. Чий обруч буде обертатися довше, той виграє.

Влучання у мішень

Учні утворюють дві команди і стають на протилежний кінець майданчика, у середині якого лежить волейбольний м'яч. Кожний гравець має малий м'яч. За сигналом усі метають свої м'ячі у великий м'яч, намагаючись зрушити його на бік суперника. Потім збирають свої м'ячі, і ігровий цикл повторюється. Виграє команда, яка більше разів зрушить м'яч на бік суперника.

Три рухи

Гравці утворюють півколо.

Ведучий показує три рухи. Перший: руки згинає в ліктях, кисті на рівні плечей; другий: руки піднімає вперед на рівні плечей; третій: руки піднімає вгору. Показуючи один рух, він при цьому називає номер іншого.

Гравці повинні виконувати ті рухи, які відповідають названому номеру, а не ті, які показує ведучий.

Виграє той, хто отримає менше штрафних очок.

Гравці повинні виконувати тільки ті рухи, які відповідають названому номеру, за кожну помилку отримують штрафні очки.

Кіт і горобці

На підлозі креслять коло такої величини, щоб всі гравці могли вільно розміститися. Один з гравців – «кіт» – стає в центрі кола. Решта граючих – «горобці» – знаходяться за колом, у самої межі.

По сигналу ведучого «горобці» починають вистрибувати всередину кола і виплигувати з нього, а «кіт» прагне зловити кого-небудь з них усередині кола. Той, кого зловили, стає «котом», а «кіт» – «горобцем» і гра продовжується.

Гра починається по сигналу ведучого, «Горобці» можуть стрибати на одній нозі. Перемагає той, кого жодного разу не зловили.

Виставка картин

Ведучий виділяє «директора виставки» і трьох «відвідувачів». Решта дітей – «картини».

По сигналу ведучого: «Підготувати виставку!» – діти (окрім тих, що водять) радяться один з одним і з «директором», які картини вони зображатимуть (лижника, воротаря, плавця та ін.). Картину можна зобразити удвох або утрьох: ялиночку і під нею зайчика; трьох багатирів; казку «Ріпка» і т.п.

Через 20 – 30 секунд «директор» оголошує: «Відкрити виставку!» По цьому сигналу діти стають уздовж майданчика і приймають задумані пози. Коли всі готові, по команді «директори» діти хором дружно вимовляють: «Виставка відкрита!»

«Відвідувачі» оглядають «виставку» не більше 15 с. В цей час ніхто не повинен ворухитися, змінювати прийняту позу. По новій команді «директора»: «Три-чотири!» всі гравці вимовляють: «Виставка закрита!» і приймають вільні пози, залишаючись на своїх місцях.

Гра починається по сигналу ведучого, під час зображення картин ніхто не повинен змінювати прийняту позу. Виграють ті, у яких після закриття «виставки» збереться більше відвідувачів. Потім гра починається спочатку.

Встигни зайняти місце

Гравці утворюють коло і розраховуються по порядку номерів. Ведучий стає в центрі.

Ведучий голосно називає два яких-небудь номери. Викликані номери повинні негайно помінятися місцями. Скориставшись цим, ведучий прагне випередити одного з них і зайняти його місце. Гравець, який залишився без місця йде водити.

Номери, привласнені учасникам на початку гри, не повинні мінятися, коли той або інший з них тимчасово стає таким, що водить. Перемагає той, хто жодного разу не був ведучим.

Компас

На землі малюють коло діаметром 2 – 3 м. На відстані приблизно 3 м від нього пишуть згідно напрямку букви «ПН» (північ), «ПД» (південь), «ЗХ» (захід), «СХ» (схід). Діти стають спиною до центру кола і слухають команду ведучого: «Південь!», «Північ!», «Захід!», «Схід!»

По команді ведучого «Південь!» всі повинні обернутися в один бік. Гравець, що стоїть лицем на північ, повертається на 180°. Іншим в цей час досить зробити півповороту направо або наліво, щоб виконати команду ведучого. Це залежить від того, в якому положенні знаходиться той або інший гравець. Ведучий подає різні команди, і діти приймають відповідні положення. Той, хто помилився (обернувся не в ту сторону), отримує штрафне очко.

Штрафні очки нараховуються. За кожне порушення правил. Переможцем вважається той, хто за час гри набрав менше штрафних очок.

ІГРИ В ГРУПАХ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ

Мета заняття: визначити роль рухливих ігор в системі фізичного виховання дітей в групах продовженого дня; оволодіти методикою проведення ігор.

Теоретичне обґрунтування

У групах продовженого дня рухливі ігри є своєрідним оздоровчим заходом для учнів молодших і середніх класів. Вони проводяться під керівництвом вихователів, а також самостійно дітьми, проте бажано, щоб завжди був присутній хтось із педагогів.

Ігри – активний відпочинок школярів після навчальних занять. Як засіб фізичного виховання, ігри спрямовані на укріплення здоров'я, загартування, виховання вольових і фізичних якостей, на формування у дітей організаторських навичок проведення ігор.

Рухливі ігри влаштовують щодня на свіжому повітрі, а якщо погода не сприятлива, то в добре провітреному приміщенні. Вони мають задовольняти природну потребу дітей у руховій діяльності.

Зі школярами молодшого віку можна проводити ігри протягом двох годин щодня (до підготовки уроків і після неї), з підлітками – одну годину (під час прогулянки, до приготування уроків). З учнями 4-6 класів протягом години проводять 4-5 ігор. Спочатку дається гра з незначною рухливістю, яка сприяє організації учнів, зосередженню їхньої уваги, поступовому, природному зростанню активності. Подібний за якістю процес, але в зворотному напрямі – до необхідного зниження активності – забезпечує спокійна гра наприкінці занять. Якщо бажаних грати багато, їх треба поділити на 2-3 підгрупи, у кожній з яких проводити гру окремо, під керівництвом вихователя. Схема побудови заняття змінюється залежно від поставленого завдання, складу учасників та інших умов за яких проводяться ігри.

У групах продовженого дня вихователі проводять ігри, які знайомі дітям (“Дванадцять паличок”, “Салки” в різних варіантах, “Жмурки”, “Стій!”), а також знайомлять їх з новими цікавими іграми, які не входять у програму з фізичної культури. Рекомендовано застосовувати українські народні ігри та ігри, вивчені на уроках фізичної культури.

Організація методики проведення рухливих ігор у групах продовженого дня має свої особливості. Тут є великі можливості для використання ігор, проведення яких вимагає більше часу і простору, значно легше привчити дітей до самостійного використання засобів фізичного виховання в побуті і повсякденній практичній діяльності.

Якщо ігри проводяться організовано, вихователь повинен попередньо розробити план заняття, розглянути кожну гру, підготувати майданчик, інвентар, приваблюючи до даного процесу учнів. Гра, яка дітям не сподобалася, або якщо вона недостатньо проводиться, повинна бути скорочена, а якщо гра приваблює учнів, її слід продовжити.

З учнями 1-3 класів починати заняття рекомендовано з малорухомих ігор, які потребують уваги, поступової організації дітей до активних рухів. Наприклад, “Хто підходив?”, “Клас, струнко!”, “Пусте місце” та ін. Потім проводяться 1-2 більш складніші за змістом ігри, а саме: “День і ніч”, “Мисливці і качки”, “Гуси-лебеді”, “Вовк у канаві” та ін. На закінчення проводиться малорухома гра, яка вимагає спостережливості, уваги (“Падаюча палка”, “Хто підходив?”).

Зі школярами 4-6 класів першими повинні проводитись малорухомі ігри, які дозволять організувати учнів, зосередити їх увагу (“Клас, струнко!”, “Два табори”), другою – інтенсивніша гра, яка потребує проявів швидкості, спритності, сили (естафети з різними завданнями та ігри підготовчі до спортивних). Закінчувати заняття рекомендовано відносно спокійними іграми на увагу, орієнтацію, швидкість, гальмування. Потім слід аналізувати ігри, поведінку окремих гравців, роз’яснити тактику гри та ін.

Контрольні запитання

1. Основні особливості методики проведення рухливих ігор в групах продовженого дня?
2. Схема добору ігор для заняття.
3. Вплив рухливих ігор на функціональний стан організму дитини?
4. Навести приклад рухливої гри для групи продовженого дня.

РЕКОМЕНДОВАНІ РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ГРУП ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ

Бузьок

У грі бере участь довільна кількість гравців. На кого випаде жереб, той стає «бузьком». Він одягає на голову мішок. У передній ріг навпроти носа вставляє палець («дзьоб»). Кого наздожене, того б’є в спину дзьобом і міняється з ним ролями. Крізь мішковину погано видно і хлопці лягають під ноги бузькові. Той часто падає, всюди чути веселий сміх.

Третій зайвий

Всі гравці стають парами по колу, одна пара за другою, за напрямком руху. Двоє ведучих знаходяться за 3-5 кроків один від одного. Гравці парами тримаються під руки, а вільні руки на поясі. Пари рухаються по колу. Один з ведучих втікає, другий – доганяє його. Той, що втікає, рятуючись стає поряд з будь-якою парою, взявши крайнього під руку. Якщо йому це вдалося, його ловити не можна. Тепер той, що знаходиться з іншого боку пари, повинен втікати від ведучого і, теж рятуючись, приєднатись до будь-якої пари справа чи зліва від неї. Так гра продовжується, доки ведучий не спіймає кого-небудь з втікачів. Тоді вони міняються ролями.

Лавина

У грі беруть участь 20–30 дітей. Гурт шикується в колону по одному. Один учасник стає на віддалі 5–6 кроків перед колоною і котить прямо на гурт великого м'яча (кулю). Всі мусять підстрибувати, щоб запобігти ударові. Гра може проводитись між гуртами як естафета. В такому разі учасник, до ніг якого торкнеться м'яч, вибуває з гри. Перемагає команда, в якій залишається більше гравців.

Салки

Гравці стають довільно по майданчику, а в середині ведучий – “салка”, який тримає кольорову хустинку. “Салка” піднімає руку з хустинкою вгору і каже: “Я – салка!”. Після цього всі розбігаються в межах майданчика, а він намагається їх наздогнати. Гравець, до якого доторкнулися рукою або хустинкою – пійманий і стає “салкою”, а попередній ведучий передає йому хустинку і стає гравцем.

Новий ведучий “салка” не може зразу ловити попереднього. Якщо гравці вибігають за межу майданчика, їх рахують пійманими.

Палиця, що падає

Учні утворюють коло і розраховуються за порядком номерів. Перший (ведучий) займає центр кола і ставить вертикально на підлогу гімнастичну палицю, притримуючи її рукою. Тоді голосно називає будь-який номер і відпускає палицю. Названий гравець повинен не дати впасти їй на підлогу. Якщо це йому вдалося, він повертається на своє місце. Той, хто не впіймає палицю, міняється ролями з ведучим. Умови гри та критерії визначення переможців можна варіювати.

Пташка без гнізда

Діти стають двома колами точно один за одним (попарно). Перший гравець (“гніздо”) ставить руки на пояс, другий (“пташка”) – на плечі першому. За командою ведучого “Пташки, у політ!” вони залишають гнізда й “летять” за ним, імітуючи руками рух крил. Коли ж ведучий раптово вигукне: “Пташки, до гнізда!”, діти швидко повертаються назад, і він теж; ведучий теж намагається зайняти будь-яке гніздо. Учень, який залишився без місця, стає ведучим. Пташки і гнізда періодично міняються ролями. Умови гри можна варіювати.

Виклик номерів

Дві команди на відстані 8 кроків одна від одної шикуються в колони, які визначають порядкові номери. Ведучий називає певний номер, і гравці з обох команд, яким його присвоєно, оббігають голови колони – з коридору між ними на їх зовнішні сторони, – стають на свої місця і т.д. Тому, хто виявився швидшим, зараховується одне очко. Виграє команда, яка набрала найбільшу кількість очок.

Вибий ведучого

Гравці утворюють коло діаметром 12-15 м. У центрі – ведучий, якого потрібно вибити м'ячем. Ведучому дозволяється ловити м'яч. Гравець, який виб'є ведучого, займе його місце. Влучання після підскакування від землі не зараховується. Хлопчики і дівчатка грають окремо. Умови гри та критерії визначення переможців можна варіювати.

Заборонений рух

Гравцям пропонується повторювати рухи вихователя, за винятком заборонених, які завчасно обумовлюються (наприклад, “руки на пояс”). Той, хто помиляється, робить крок уперед, після чого гра продовжується. Після її закінчення відзначають найуважніших.

Фізкульт – ура!

Діти розташовуються на одному кінці майданчика, за стартовою лінією, на протилежному – за 15 – 20 м – позначають фініш. Гравці промовляють куплет з дитячої пісні “Треба спортом займатися”:

*Діти, спорт усім потрібний,
Спорт, як друг, усім нам рідний,
Помічник, здоров'я, гра –
Все це спорт! Фізкульт – ура!*

Після слів “Фізкульт – ура!” діти біжать навипередки до фінішу. Перемагають ті, хто в числі перших трьох перетнув лінію фінішу. При повторенні ігрового циклу доцільно вдатися до гандикапу, наприклад, вишикувати переможців на один два кроки далі від лінії старту.

Абетка

Дві команди розміщуються шеренгами (обличчям одна до одної) на правих половинах протилежних сторін майданчика за лініями. Керівник називає якусь букву абетки. За цим сигналом гравці обох команд одночасно перебігають на протилежні сторони майданчика, позначають названу букву й присідають. Команда, яка виконає завдання правильно і швидше, одержує очко. Остаточні підсумки підбивають після кількох ігрових циклів.

Дзвоник на урок

На протилежних половинах майданчика лініями позначають два “класи”. У класах креслять квадрати – “парти”. Їх менше, ніж гравців, на три-чотири. У центрі майданчика діти стають колом. За сигналом учителя вони починають рухатися по колу (звичайна ходьба, танцювальні кроки, біг підстрибуючи) і показують: “Перерва, перерва, можна бігати і гратися, але не можна забувати, що коли дзвенить дзвінок, – він нас кличе на урок”. Потім говорить учитель: “Швидше, друзі в клас!”. Після цих його слів діти біжать у класи й займають парти. Хто залишився без місця, той програв. Виграють учні, які жодного разу не “спізнилися на урок”.

Збирання грибів

На майданчику креслять кола діаметром 40-50 см. Це “гриби”, яких має бути на один менше, ніж гравців. Діти шикуються в шеренгу. За сигналом вони швидко займають місця в колах. Хто не “знайшов гриба”, тобто не став у коло, той програв. Далі за іншим сигналом міняються місцями, а гравець без кола намагається, скориставшись цим, зайняти якесь із них. Грають 8-10 хв. Переможцем вважається той, хто зібрав грибів найбільше, тобто змінив більше кіл і жодного разу не залишився без місця.

ІГРИ НА ШКІЛЬНОМУ СВЯТІ

Мета заняття: оволодіти методикою проведення рухливих ігор під час святкових заходів.

Теоретичне обґрунтування

Рухливі ігри застосовуються в програмі багатьох свят, а саме, шкільні, фізкультурні, присвячені початку і закінченню навчального року, у змісті зимового свята, музичних програм та ін.

Ігри прикрашають програму свята, сприяють активізації учасників. Характерними рисами таких ігор є кольоровість їх оформлення: прапорці, стрічки, квіти, музика, речитативи і співи, бутафорія, яка підкреслює сюжетність ігор.

Організатори ігор звичайно запрошують для участі всіх бажаючих. У зв'язку з цим передбачається, як правило, можливість перемінного складу гравців, нескладність рухів, прості вимоги, незначне навантаження. Успіх проведення ігор на святах залежить від підготовки до них. Необхідно підібрати відповідні ігри, назначити і провести інструктаж відповідальних за проведення кожної гри, намітити місце і час їх організації.

На шкільному святі доцільно організовувати рухливі ігри, ігрові вправи, та ігри-атракціони, де участь беруть по черзі всі діти. Переможці нагороджуються пам'ятними сувенірами. Ігри рекомендується проводити одночасно в різних місцях після основних розважальних заходів. Наприкінці свята влаштовують фінальні зустрічі команд.

Рухливі ігри мають стати органічним компонентом на шкільних святах.

Контрольні запитання

1. Значення рухливих ігор під час проведення святкових заходів?
2. Основні принципи методики проведення рухливих ігор на святах?
3. Схарактеризуйте засоби організації і проведення ігор на святах?
4. Навести приклад гри.

СЦЕНАРІЙ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СВЯТА ДЛЯ УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ

Козацькі забави

Мета: виховувати у дітей любов до України, повагу національних традицій, розширити кругозір учнів про минуле рідного краю через ідеал запорізького козацтва, допомогти молодому поколінню усвідомити інтереси нашого народу, перевірити знання учнів з історії козацтва та рідного краю, сприяти розвиткові рухового апарату, фізичних умінь та навичок, зміцнювати здоров'я, прищеплювати любов до занять фізичною культурою, виховувати почуття дружби, колективізму, взаємовиручки.

Інвентар: спортивні м'ячі, канат, повітряні кульки, скейтборди, нестандартний інвентар, карта із запитаннями.

Для проведення свята потрібно:

- 1) обрати команду (курінь) з учнів кожного класу;
- 2) обрати капітана (курінного отамана);
- 3) назвати команду відповідно до теми змагань;
- 4) підготувати яскраву емблему команди на альбомному аркуші;
- 5) із присутніх на святі вчителів обрати суддів змагання.

Змагання відбуваються у спортивному залі школи.

Хід заходу:

Ведучий. Сьогодні свято всіх зустріне,
сьогодні все козацтво тут.
І в цьому залі радість лине,
Козацькі забави всіх нас ждуть.

Доброго дня шановна, громадо! Добрий день вам, діти славетної землі! Вітаємо й вас, батьки та матері жвавої малечі! Ми раді що ви присутні на нашому святі. З давніх-давен людям відомо: *«Дерево життя – це гілочка, на якій ростуть три листочки. Перший листочок – символ минулого, другий – сучасного, третій – майбутнього»*.

Мабуть, немає жодної людини в Україні, яка б не знала про славу Запорізьку Січ.

1-й учень. Козаки – це сильні люди! Козаки – це безстрашні люди! Козаки – борці за волю! За народну щасливу долю.

2-й учень. Козак – чесна, смілива людина, найдорожча йому – Україна! Козак – слабкому захисник, цінити побратимство звик. Козак – усім народам друг і лицарський у нього дух.

3-й учень. Козак – герой народу України, козакувати – справа не проста, коли державу відбудуємо, красою слава запалає золота.

Ведучий. Сьогодні ми згадаємо про козацьку нелегку долю та пропонуємо провести змагання.

Бажаємо вам бути спритними, сміливими, кмітливими, як наші славні предки – козаки. Жили козаки куреннями, як ми у школі класами. Йдучи у бій, кожен курінь обирав собі за курінного отамана найкмітливішого і найхоробрішого козака. Отож зараз змагатимуться чотири курені: курінь 5-А класу, курінь 5-Б класу, курінь 6-А класу, курінь 6-Б класу.

(До спортивного залу входить козак).

Козак. Стривайте, це козацькі змагання? А чому мене не запросили?

Ведучий. А Ви хто?

Козак. Я, козацький старшина, помічник кошового отамана з питань козацької честі та гідності. Ви всі повинні дати мені обіцянку змагатися чесно, тому що справжні козаки – лицарі честі. *(Козак читає клятву, учні повторюють за ним).*

Клятва козачат помічникові кошового отамана

- Козачата! Обіцяйте, що в серцях ваших буде горіти чесний спортивний вогонь!
- Обіцяємо!
- Виховувати себе шляхетними, мужніми, готовими до будь – яких випробувань!
- Обіцяємо!
- Бути сміливими, сумлінними, доброзичливими, порядними!
- Обіцяємо!
- Обіцяйте, що не затуманять ваші думки та очі пристрастям!
- Обіцяємо!
- Так нехай ці слова назавжди залишаться в серцях ваших і буде покараний той, хто порушить обіцянку цю. Благослови, Боже, гідних цих козачат, пана отамана.

Ведучий. Отже, починаємо наші змагання.

Конкурс 1. «Хто спритніший»

Умови конкурсу: бігова естафета з повітряними кульками. Треба добігти до учня – помічника, віддати кульку і бігти назад, передаючи естафету рукою. Наступний гравець – забирає кульку, передаючи естафету. Виграє курінь, який першим закінчив естафету.

Конкурс 2. «Козацька кмітливість»

Умови конкурсу: учні поділяються парами, беруться за руки, відвівши їх у сторони. Між лобами треба покласти повітряну кульку. Парами рухаються приставним кроком до помічника, а потім назад до своєї команди. Естафету передають, поклавши кульку між лобами наступної пари. Виграє той курінь, який першим закінчив рух.

Ведучий. Доки журі підраховує бали, хочу ознайомити всіх з козацьким бойовим мистецтвом.

(Показові виступи спортсменів).

Давайте своїми оплесками подякуємо спортсменам. Хай все робиться в одно, журі слово надамо. (*Виступ суддів з підсумками конкурсів*).

Ведучий. Для козаків дуже важливим було побратимство. Тому я пропоную наступний конкурс нашого змагання «Конкурс побратимів».

Конкурс 3. «Конкурс побратимів»

Умови конкурсу: до столу журі запрошується по 2 козака від кожного куреня. Козаченьки обіймають одне одного і стають одним цілим, справжніми побратимами. Один набиває правою рукою м'яч, другий – лівою. Передає ударом об підлогу другому і так далі. Треба зробити якомога більше ударів за 30 с. Ведучий відмічає час, а журі підраховує удари. Якщо м'яч втратили, то час вичерпано.

Ведучий. У кожного куреня є свої уболівальники – дівчата. Доки працює журі, а козачата відпочивають, ми подивимось оригінальний танок у виконанні дівчат.

(Дівчата виконують танок)

Бувало, що козаки потрапляли у полон до ворога. Але ніщо не могло втримати їх: ні міцні мотузки, ні ворожа втрата. Завдяки своїй силі, витривалості та спритності вони, долаючи перешкоди, втікали. Отож пропоную наступний конкурс змагань «Втеча з полону».

Конкурс 4. «Втеча з полону»

Умови конкурсу: для цього змагання потрібна команда з 4 найшвидших козаків. Тепер від учнів потрібна не тільки швидкість, а й кмітливість. Треба, сівши на скейтборд, рухатися за допомогою рук та ніг до учня – помічника і назад до своєї команди.

Ведучий. А зараз запрошую найрозумнішого козака від кожного куреню для інтелектуального конкурсу.

Конкурс 5. «Найрозумніший козак»

Умови конкурсу: кожний учень відповідає на 5 запитань, якомога швидше за встановлений час. Журі враховує не лише правильні відповіді, а й час, за який відповіли учні. Правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

Запитання

Для 1-го куреню:

1. Де саме збудував свій замок славетний князь Дмитро Вишневецький?
 - а) острів Мала Хортиця;
 - б) Федотова коса;
 - в) Царський курган.
2. Як звали козаків, що займалися проведенням суден через Дніпровські пороги?
 - а) джурами;
 - б) помічниками;
 - в) лоцманами.

3. Як назвали головну фортецю запорізьких козаків, козацьку столицю?

- а) Запорізька Січ;
- б) Великий луг;
- в) Дніпровські плавні.

4. Хто був головний у кошовому війську?

- а) джура;
- б) кошовий отаман;
- в) січовий дід.

5. Хто зруйнував Січ?

- а) Петро 1;
- б) Кримський хан;
- в) Катерина – 2

Для 2-го куреню:

1. Скільки порогів існувало на Дніпрі за часів козацтва?

- а) 7;
- б) 9;
- в) 11.

2. Як наші предки називали річку Дніпро?

- а) Борисфен;
- б) Славутич;
- в) Дунай.

3. Як називалось військове товариство, громада козаків Запорізької Січі?

- а) курінь;
- б) табір;
- в) кіш або кош.

4. Коли відбувалися на Січі вибори старшин та кошового отамана?

- а) 1 вересня;
- б) 31 грудня;
- в) 14 жовтня.

5. Є на Хортиці скеля, що має назву «Дурна скеля». Чому вона так називається?

- а) на ній страчували козаків;
- б) з неї стрибали в річку обмануті молодички;
- в) з цієї скелі Російський цар наказав зруйнувати Січ.

Для 3-го куреню:

1. Де розташувалася Козацька Січ?

- а) на Дунаї;
- б) у причорноморських степах;
- в) за Дніпровськими порогами.

2. Як називали місце, де жили козаки?

- а) курінь;
- б) намет;
- в) землянка.

3. Скільки сучасних областей входили до Запорізької землі?

- а) 6;
- б) 5;
- в) 7.

4. Що таке пороги?

- а) великі земляні могили;
- б) кам'яні виступи з води;
- в) фігури, що зображували Богів.

5. Найлегендарніший кошовий отаман за всі часи існування Запорізького козацтва був...

- а) Байда, або Дмитро Вишневецький;
- б) Іван Сірко;
- в) Богдан Хмельницький.

Для 4-го куреню

1. Яку назву мав Запорізький човен, яким козаки рушали із Січі у свої славетні морські походи?

- а) галери;
- б) пироги;
- в) чайки.

2. Кого називають в Україні козаками?

- а) кріпосного селянина;
- б) вільного чоловіка;
- в) багатого вельможу.

3. Що таке «Козацькі маяки»?

- а) козацький роз'їзд;
- б) кращі козаки;
- в) світовий телеграф.

4. Який із дніпровських порогів був особливо грізним?

- а) Будило;
- б) Ненаситець, або Дід-поріг;
- в) Вільний або Гадаючий.

5. Що таке «Фортеця на колесах»?

- а) козацькі табори;
- б) скіфське поселення;
- в) курінь.

Ведучий. Щоб мужньо захищати свій народ, свою рідну неньку – Україну, козаки повинні мати неабияку силу в руках.

Наступний конкурс нашого свята «Летучий лантух».

Конкурс 6. «Летучий лантух»

Умови конкурсу: кожному гравцеві дається одна спроба, так що будьте уважними. Підіймайте цей важкий лантух і кидайте його якомога далі. Хто далі кине, той і виграє.

Ведучий. Молодці козачата. Вважаю, що деяких з вас треба вже запрошувати на богатирські ігри.

А всім командам і гостям нашого свята хочуть показати свою майстерність танцю дівчата. Прошу дівчата. *(Дівчата танцюють танець).*

(Звучить мелодія з KBK «Конкурс отаманів».)

Ведучий. Наші змагання продовжуються, і, Ви, почувши цю музику, мабуть здогадались, що наступний наш конкурс – це «Конкурс отаманів».

Конкурс 7. «Конкурс отаманів»

Умови конкурсу: повертаючи паличку, отамани швидко накручують мотузку до позначки. Виграє той отаман, яким першим накрутив мотузку до середини.

Ведучий. Молодці отамани. Судді працюють, швидко рахують! Все готово – суддям слово! І у нас залишився останній конкурс змагань.

Конкурс 8. «Перетягування линви»

Ведучий. Настав час помірятися силою усім козачатам. Пропоную куреням, на чолі з отаманом, взятися міцненько за канат – линву та за моїм сигналом починати перетягування.

(Команди перетягують канат.)

– Настав час оголосити підсумки наших змагань, слово надається журі для оголошення остаточних результатів.

(Підсумки та нагородження переможців змагань.)

Ведучий.

*Хай, добрі люди,
Вам щастя буде!
Хай буде доля
На всі роздоля.*

*І до того літ багато
На любов і згоду.
Хай не буде переводу
Козацькому роду.*

Усім велика подяка! До побачення!

РЕКОМЕНДОВАНІ ІГРИ ДЛЯ СВЯТКОВИХ ЗАХОДІВ

Птахи у клітці

Гравці утворюють два кола: внутрішнє – “клітка”, зовнішнє – “птахи”.

Під музичний супровід “клітка” рухається вліво, а “птахи” – вправо. За сигналом керівника клітка зупиняється і всі гравці піднімають з’єднані руки вгору. У цей час змінюється музичний супровід, птахи забігають під руками у клітку і вибігають з неї. За другим сигналом музичний супровід зупиняється і клітка зачиняється; гравці внутрішнього кола присідають і опускають руки

вниз. Птахи, які залишилися у клітці, приєднуються до гравців внутрішнього кола і допомагають ловити інших птахів (при повторенні гри).

Гра продовжується до тих пір, поки не будуть пійманими всі птахи. Після цього гравці міняються ролями.

Зміна місць

Гравці розташовуються парами по колу, в центрі кола – ведучий. Під музичний супровід гравці виконують танок. Після зупинки музики відбувається обов'язкова зміна місць в парах. Ведучий займає одне з них. Той, хто залишився без пари, стає ведучим. Гра продовжується 3-4 рази.

Музична змійка

Гравці поділяються на декілька команд, вишикуваних в колону по одному. Кожна команда (змійка) під відповідний музичний супровід, раніше відомий (вальс, марш, полька та ін.), виконує танцювальні вправи в колоні за направляючим, зустрічаючись з іншими змійками. Музичний супровід дається у повільному темпі. Як тільки зупиняється музика, команда зупиняється; рухи виконує інша команда. Після виконання всіх мелодій 1-2 рази, за сигналом керівника команди повертаються у вихідне положення. Перемагає команда, яка вишикувалася швидше за інших.

Жар-птиця

Гравці стають по колу і перекидають Жар-птицю один одному так, щоб той, хто стоїть в середині кола, не в змозі був її піймати. Якщо гравець, який стоїть в колі, піймає Жар-птицю, то невдало кинувши її гравець стає ведучим. Програють ті гравці, які більше були ведучими.

Примітка: Жар-птицю необхідно пошити з тканини. Хвіст – кусочки мотузки, очі – з картону, хохолок на голові - з пір'я, з двох паличок – дзьоб. Птаха слід розмалювати.

Біг за стрічками

Грають групами по 4-6 чоловік на обмеженому майданчику (6х12м). Кожний з гравців отримує по стрічці довжиною 40 см і проводить її за комірцем. Потім гравці займають місце у межах майданчика, подалі один від одного. За сигналом починається гра. Кожний намагається заволодіти стрічкою іншого, зберігши свою. Гравці, у котрих забрали стрічку, виходять з гри. Перемагає один або два (за змістом) гравця, у яких залишилась стрічка.

Рибки

Для гри розмічається коло діаметром 3–4 м. В коло входять 4 гравці, за спиною у яких на мотузці прив'язані паперові рибки. Рибка повинна лежати на підлозі. Гравці бігають в середині кола, намагаючись наступити на рибку товаришів і відірвати їх. Ті, хто залишився без рибки, виходять з гри за коло. Останній в колі – перемагає.

Обійти м'яч

На одній лінії на відстані 0,5–1,5 м один від одного розкладаються декілька набивних м'ячів. Гравці запам'ятовують їх розташування і з зав'язаними очима намагаються обійти їх, не зачепивши. Перемагає той, хто виконає завдання з меншою кількістю помилок

Точний поворот

На майданчику стоїть стілець. Гравець сідає на нього і заплющує очі. Потім встає і виконує 4-5 кроків вперед, повертається направо знову виконує стільки ж кроків і повертається наліво. Повторивши це завдання два рази, гравець намагається сісти на стілець. Хто виконає завдання – перемагає.

Землеміри

У кожного гравця атракціону в руках гімнастична палиця. Вони розташовуються на старті на відстані 2м один від одного. За сигналом рухаються до фінішу (15-20м), вимірюючи відстань палицею. Хто виконає швидше завдання, той перемагає.

Сядь і встань

Гравці стають парами один проти другого, взявшись за руки. За сигналом всі пари сідають, за другим – встають. Перемагає та пара, котра виконає завдання швидше, не розімкнувши рук.

Ворота

Два гравці відходять від гурту і вибирають собі умовні назви (наприклад, «сосна» і «ялина» або «річка» і «камінь»). По повернувшись до гурту, вони беруться за руки і піднімають їх догори, утворюючи подобу воріт. Решта гравців, узявшись за руки, попарно пробігає у ворота. Останню пару воротарі затримують, опустивши руки, і запитують у одного затриманого:

– Що ти хочеш (наприклад, «сосну» чи «ялину»?)

Той, чия умовна назва припадає до вподоби затриманому, забирає його собі, а його напарник бере другого з пари. Це, власне, один із видів жеребкування.

Розділившись таким чином на дві партії, учасники гри стають один за одним у два ланцюжки на чолі з воротарями і, обхопивши за спину тих, що стоять попереду, починають перетягуватися.

Ріпка

Діти поділені на два рівні гуртки. Один гурток «ріпка» – сідає на землю в ряді так, що ноги в колінах згинаються, а стопи обперті на землю і з'єднані. Другий гурток – «посли» – стає в ряд навпроти першого гуртка на відстані кількох кроків і починає гру. Він наближається до «ріпки» і хором говорить: «Стук, стук у ворота». Діти («ріпка») запитують: «За чим ви прийшли?». Посли: «Хазяйка хвора, ріпки захотіла». – «Хазяїн поїхали орать», відповідають діти («ріпка»). Посли відходять. Опісля знову приходять по ріпку і дістають відповідь: «Поїхали сіять!». На третій раз послам дозволяється рвати ріпку:

«Рви, рви, та гляди, коріння не пірви». Тоді послы підходять до дітей першого гуртка, подають їм руки, опираються стопами на стопи своїх пар і намагаються їх підняти із землі. Діти («ріпка») впираються і не даються підвести. Через деякий час послам вдається вирвати кількох ріпок. Пізніше гуртки міняються ролями так, що «ріпки» стають «послами», а «послы» займають місце «ріпок». Переможе гурток, який висмикав більше ріпок.

Відмінність цієї гри буває така: послы стають спиною до ріпки і подають руки своїй парі назад, після чого намагаються підвести свого противника із землі.

Петрушка

Дівчата сідають на землю в рядок, одна одній на коліна. Одна із дівчаток не сідає, а підходить до першої в ряду й каже:

– *Просили мати петрушку на юшку.*

Сказавши так, бере її за руки й хоче вирвати з рук подружки, котра, обхопивши руками, не пускає. Вирвавши і поставивши її обіч, підходить до другої, далі – до третьої і так до останньої. Якщо дівчинка, котра рве «петрушку», слабенька, то довго пручається, поки їй вдається витягнути гравця з рук іншого.

Дзвіночок

Грають утрюх. Двоє беруться за руки, а третій падає на зчеплені руки, щоб їх розірвати. Як розірве, то ті двоє втікають, а він їх ловить. Кого спіймав, той його замінить. А він стане у парі.

Щупак

У грі бере участь 20 – 30 учасників. Діти стають у дві паралельні шеренги обличчям один до одного і, взявшись за руки, утворюють поміст. На один з його кінців лягає навзناк учасник. Цього гравця гойдають і кидають у напрямі другого кінця, де керівник допомагає йому приземлитися. Всі співають (примовляють):

Щупачок, щупачок

Нам впіймався на гачок.

Нум його видати,

Далі подавати.

Гоя раз, гоя два!

А на три – враз лети!

У залізного ключа, або у вовка

Діти стають у коло, побравшись за руки, а один гравець залишається посередині і намагається прорватись, налягаючи їм на руки. Його питають:

— Який ключ? Він відказує:

— *Залізний!*

Як розщепить чії руки, то виривається з кола і втікає, а його всі доганяють та співають:

Ой дзвони дзвонять,

*Чорти вовка гонять
По болотах, очеретах,
Де люди не ходять.*

Хто піймає, той стає вовком, і гра починається спочатку.

Коромисло

Грають попарно. Гравці стають спинами один до одного і зчіплюються зігнутими в ліктях руками. Чергуючись, вони нахиляються вперед, підіймаючи догори напарника, який лежить на спині. Гра триває доти, доки обидва гравці не втомляться.

Рапіристи

У два кола, розірваних один від одного на відстані 30 см, кладуть по сірниковій коробці (або цурці такої ж величини). Двоє гравців з лозинами (пластмасовими рапірами) в руках встають з різних боків кола.

По сигналу гравці починають вибивати рапірою цурку з дальнього кола, який захищає суперник, і одночасно відбивають його атаки, охороняючи цурку у власному (ближньому) колі. Заступати за лінію круга забороняється.

Перемагає той, кому за встановлений час вдалося вибити рапірою цурку або захистити її. Гру можна проводити командами.

Швигкі пальці

До рейок гімнастичної стінки, до стійок або гімнастичних палиць, укріплених горизонтально, прив'язують по десять вузьких стрічок однакової довжини.

Змагаються два гравці. По сигналу вони повинні зав'язати банти на всіх десяти стрічках. Виграє той, хто зробить це раніше. Зав'язувати банти можна тільки вказаним способом. Гру можна проводити командами.

Звивистою стежкою

П'ять городків або кеглів розставляють по прямій лінії в 80 см один від одного. У двох кроках від крайнього містечка (за лінією) стає гравець, якому зав'язують очі.

По сигналу гравець повинен пройти в інший кінець майданчика, по черзі огинаючи кожну перешкоду.

Той, хто повалить або пропустить хоч би один предмет, вважається гравцем, який не виконав завдання. Гру можна проводити командами.

Зумій побудувати

Перед кожним гравцем кладуть п'ять городків. Гравцям зав'язують очі.

Ведучий пропонує гравцям усліпу побудувати з лежачих городків яку-небудь фігуру, наприклад «колодязь» або «гармату».

Виграє той, хто зуміє першим виконати завдання протягом встановленого часу, можна також давати завдання протягом 40 с побудувати дві фігури з 10 городків. Гру можна проводити командами.

Влучний футболіст

У 10 кроках від м'яча (будь-якого), який лежить на підлозі, стає учасник із зав'язаними очима.

По сигналу ведучого гравець повинен обернутися довкруги (на 360°), підійти до м'яча і ударити по ньому ногою.

Перемагає той, кому вдалося вдарити по м'ячу. Гру можна проводити командами.

Точні kugku

У три мішечки розміром 8x12 см насипають 100–120 г гороху. У 5–6 кроках від межі, у якої стоїть гравець, ставлять табурет.

По вказівці ведучого гравець повинен закинути всі мішечки на табурет від умовної межі.

Перемагає той, кому вдалося закинути на табурет всі три мішечки тільки вказаним способом (знизу, зверху і т.д.). Гру можна проводити командами.

Вугку

5–10 булав ставлять на підлозі в ряд в 1 м одна від одної. Така ж кількість гравців стають в 2–3 кроках від булав і отримують по одній вудці з кільцем на кінці. Кільце трохи більше, чим головка булави.

По команді ведучого гравці повинні накинути кільце на булаву.

Всі гравці виконують рівну кількість кидків (5–10, залежно від кількості булав), спіймані булави відкладаються убік. Перемагає той, у кого залишиться менше булав. Гру можна проводити командами.

УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ (РУХЛИВІ) ІГРИ ТА ЗАБАВИ

Мета заняття: визначити роль українських народних ігор та забав в системі виховання, систематизувати знання основних положень теорії ігор відповідно порі року і українських народних свят; розглянути особливості методики проведення ігор.

Теоретичне обґрунтування

У дохристиянські часи наші пращури вірили в природні сили й богів як в істоти. На їх думку, ці сили можна задобрити, прихилити до себе й таким чином бути під їх опікою. Люди вірили в магічну силу дій-ритуалів, у силу слова й руху й цими засобами намагалися забезпечити собі добробут, гарний урожай, приплід худоби, успішне полювання, щасливе родинне життя, міцне здоров'я, добру погоду. Для збільшення сили впливу на природу й надприродні явища люди стали поєднувати пісню, музику, танці та рухові дії. «Таке злиття – поєднання мистецтва, як зазначає С. Килимник, зветься синкретичним, а сила цього мистецтва – молитви – магічна, цебто – чудодійна» [12, с. 35]. Поступово

ці дії сформувалися у вигляді завершених свят та обрядів, які почали виконуватися у певні періоди календарного циклу.

Окремі дослідники характерною особливістю свята вважають веселість. Крім цього, ознаками свята можуть бути набір особливих страв, носіння гарного одягу, зміст основних дій та рухів, що виконуються і тощо.

Свято – найбільш давній елемент культури. З його втратою, на думку А.І. Мазаєва [26], людство позбавилося б одного з найбільш суттєвих компонентів своєї людяності й потрібного для свого нормального існування джерела.

За давніх часів гра була складовою частиною великого магічного ритуалу, що мав за мету вплинути на явища природи. Уславлення божеств піснями, танцями та іграми мало під собою практичну основу – задобрити оточуючу природу і таким чином забезпечити собі достаток і благополуччя. Відповідно до різних об'єктів природи, пори року і трудових процесів виконувались різні рухи, танці, фізичні вправи тощо. Вони значно підвищують емоційний фон святкувань, пов'язують у єдиний цикл усі форми обрядовості. Ігрова дія супроводжується відчуттям піднесення фізичних і духовних сил людини. Ігри дають їй справжню радість і розрядку від психонервового навантаження, спричиненого клопітким буденням нашого життя.

Віра в силу слова і рухів створила окремі ігри вегетаційного змісту, що за давнім анімістичним світоглядом, позитивно впливали на проростання зерна, розвиток рослин, високий урожай.

Особливою художністю, високою емоційністю та винятковими рисами любові до природи характеризуються хвалебні ігри. Частина ігор мала лицарсько-дружинний зміст. У багатьох іграх яскраво відображено життя і організація парубочих громад, їх військові походи, велике почуття гідності, хоробрості, відваги і любові до свого народу, здатність до його захисту.

Ігри родинно-побутового змісту, що відображають життя роду, взаємини між членами родини, мали, в першу чергу, виховний вплив на людей. Невід'ємним компонентом ігор було закликання добра, багатства та успіху в дім та родину. У змісті ігор було також малювання ідеального перебільшеного багатства, могутності поваги.

Життя наших предків було тісно пов'язане з природою, тому, враховуючи певну залежність людини від довкілля, зміст багатьох ігор мав профілактичний характер. За допомогою рухів, танців і фізичних вправ наші предки викликали велику життєдайну силу природи, сприяли росту і розвитку рослин, захищали поля від злих сил природи.

Виконання фізичних вправ також мало магічне значення. Біг мав за мету підвищити родючість землі. Стрибки та підстрибування сприяли буйному і високому росту льону, конопель, жита. Плавання і купання викликали дощ, зміцнювали здоров'я, очищували людину від усього злого.

Більшість українських народних ігор та забав виконувалася відповідно до пори року і календарних свят нашого народу.

Народна гра є також дійовим методом трудового виховання. З одного боку, високий фізичний розвиток створює хороші передумови для повноцінної та активної трудової діяльності, з іншого – в багатьох іграх спостерігається наслідування трудових дій дорослих (“Огірочки”, “Мак”, “Шевчик” та ін.) Через багаторазове повторення ігрових дій народна мудрість прагне прищепити дітям повагу до праці, звичаїв і традицій рідного народу.

За допомогою рухливих ігор діти в ранньому віці опановують перші елементи грамотності, завчають вірші, скоромовки лічилки. Окремі ігри (“Класики”, “Піжмурки”, “Цурка”) розвивають навіть математичні здібності.

Не випадково майже половина українських ігор супроводжується піснями, примовками та приказками. Їх місце у грі досить різноманітне. Ними розпочинається або закінчується гра.

Народні ігри класифікуються на різноманітні групи: дидактичні, рухливі з обмеженим мовним текстом, рухливі хорові; історичної спрямованості; з відображенням трудових процесів та побуту народу; спонтанні й сюжетні; для розвитку фізичних якостей тощо.

Методика проведення українських народних ігор нескладна і характеризується самостійністю та ініціативністю. Для вибору гри слід чітко знати завдання, що розв’язується, рівень розвитку дітей, місце і час проведення. Підбираючи гру для уроку фізичної культури, слід враховувати основні його завдання.

Зміст гри повинен відповідати віковим особливостям фізичного і психофізичного розвитку. Для дітей молодшого шкільного віку, руховий досвід яких дуже малий, рекомендуються ігри сюжетного характеру з елементарними правилами і простою структурою (“Мак”, “Іди, іди дощику”, “Ой вийтеся огірочки” та ін.). Поступово від простих ігор слід переходити до більш складних, підвищувати вимоги до швидкості та координації рухів.

У середньому шкільному віці застосовуються різноманітніші ігри. Діти вже мають певний руховий досвід, тому доцільно використовувати ігри “Ворона”, “Квочка”, “Цурка”, “Гилка проста”. Рекомендуються ігри зі швидкими рухами та стрибками (“Запорожець на Січі”, “У довгі лози”, “Пускайте нас”).

Для дітей старшого шкільного віку, в зв’язку зі зростанням фізичних можливостей, рекомендуються ігри з короткочасним силовим напруженням (“Перетяжка”, “Хвостач”, “Вежа”), точними і швидкими рухами (“Гилка складна”, “Ходулі”).

Українські народні ігри мають давню історію, по-різному впливають на організм дитини і є важливим засобом виховання позитивних рис характеру особистості.

Магічне значення українських народних ігор

Назва ігор	Магічне значення
«Кривий танець», «Вінок», «Коструб», «Воротар», «Подоряночка»	Філософський зміст: хвала сонцю; відображення змін пори року; народження, розвиток сил, старість і смерть людини.
«Мак», «Горошок», «Огірочки»	Вегетаційний зміст: передача оточуючій природі енергії, сили та радості.
«Горобчик», «Перепілка», «Чад»	Хвалебний зміст: хвала весні, птахам, любов до природи і природних явищ.
«Барвінок», «Білозорчик-Білоданчик»	Лицарсько-дружинний зміст: захист свого роду; почуття гідності, хоробрості і відваги; підготовка до військових походів.
«Діброва», «Вербова дощечка»	Родинно-побутовий зміст: відображення родинного життя; взаємини між членами родини; закликання добра, щастя, успіху та багатства.
«Царенко», «Калита», «Панас», «Хустина», «Сусідка»	Подружній та еротичний зміст: прагнення до одруження; угадування долі, характеру майбутньої дружини або чоловіка.
«Дзвін», «Лопатки», «Бирки», «Заєць», «Кучі», «Стільчик», «Коса»	Пошана покійників: задобрити душі покійних родичів; повеселити померлих людей; підтримати родичів померлих.
«Лялі», «Тополя», «Завивання вінків», «Володіння куста»	Профілактичний зміст: викликати велику життєдайну силу природи: сприяти росту рослин, захистити поля від негараздів природи.
«Котка», «Битка»	Стимулюючий зміст: зародження нового життя; пробудження природи.

Тісний зв'язок гри зі святом показав голландський історик культури І. Хейзінга у книзі «Человек играющий» (*Homo Ludens*), що була видана 1938 р., а пізніше багато разів перевидавалася. Книга присвячена вивченню феномену гри як початкового імпульсу людської історії, що зумовила розвиток всіх форм культури й навіть суспільних інститутів.

Поняття «гра» розглядається як дія, що наділена сакральним змістом і значенням. Вона – не просто гра, а «священна гра», що веде людину до стану збудження і навіть несамовитості, унаслідок чого в неї виникають уявлення про інший, священний світ. На думку Хейзінга, для всякої гри характерні дві риси: 1) гра є духовна або тілесна діяльність, що не має безпосередньої практичної мети й несе людині радість сама по собі; 2) гра проводиться за встановленими і взаємно визнаними правилами.

Ігри-пісні вчать вправно володіти словом, дотримуватися етичних норм поведінки, вони пробуджують мистецький хист до художнього слова, танцю і театрального мистецтва. Багато ігор-пісень нагадує невеличкі театральні вистави, у яких немає сторонніх глядачів – усім учасникам відведено посильну роль. Для вибору гри потрібно чітко знати завдання, які вирішуватиме гра, рівень розвитку дітей і місце проведення.

Методика проведення українських народних ігор не складна і характеризується самостійністю та ініціативністю. Для вибору гри потрібно чітко знати завдання, які розв'язуватимуть, рівень розвитку дітей, місце й час проведення. Зміст гри повинен відповідати віковим особливостям фізичного та психофізичного розвитку дітей. Для дітей *молодшого шкільного віку*, руховий досвід яких дуже малий, рекомендуються ігри сюжетного характеру з елементарними правилами і простою структурою («Мак», «Іди, іди, дощику», «Ой вийтеся, огірочки» та ін.). Поступово від простих ігор потрібно переходити до складніших, підвищувати вимоги до швидкості та координації рухів.

У *середньому шкільному віці* застосовуються різноманітніші ігри. Діти вже мають певний руховий досвід, тому доцільно використовувати ігри «Ворона», «Квочка», «Цурка», «Гилка проста». Рекомендуються ігри зі швидкими рухами та стрибками («Запорожець на Січі», «У довгі лози», «Пускайте нас»).

Для дітей *старшого шкільного віку*, у зв'язку зі зростанням фізичних можливостей, рекомендуються ігри з короткочасним силовим напруженням («Перетяжка», «Хвостач», «Вежа»), точними та швидкими рухами («Гилка складна», «Ходулі»). Традиційно склалося так, що більшість українських ігор не поділяється за статтю. Однак існують дівочі («Мак», «Горішок», «Коза») та хлопчачі («Тягти бука», «Дзвінниця») ігри.

Контрольні запитання

1. Історія виникнення народних ігор і забав?
2. Ідейний зміст і значення народних ігор?
3. Календарні ігри та забави?
4. Особливості методики проведення народних рухливих ігор?
5. Функції народних ігор у календарній обрядовості українців?

РЕКОМЕНДОВАНІ УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ІГРИ І ЗАБАВИ

Веребей

Діти стають колом, а на середині – веребей. Коло швидко рухається, всі співають, плескаючи в долоні:

*Киш, киш, веребей,
Не клюй конопель,*

*Мої конопельки,
Дрібні, зелененькі,
У вірчики в'ються
Самі не беруться:
Браться не даються.*

Веребей кидається до дітей, котрі утворили коло, вони розбігаються, поки він когось зловить. Тоді той, кого спіймано, стає *веребеем*. Гра починається спочатку.

Тягти бука

У грі беруть участь два хлопці. Вибирають посередника, який слідкує за дотриманням правил. Учасники сідають на підлогу або на землю, впираються підшвами один в одного, беруться за міцну палицю і тягнуть її. Кожний намагається відірвати суперника від землі і перекинути через себе.

Переможцем вважається той, хто зумів заставити відірватися від землі або випустити палицю з рук.

Чий Батько дужчий?

Двоє гравців сідають на землю, беруться за руки і, впершись ступнями ніг один в одного, намагаються перетягти один одного. Хто перетягне – той дужчий.

Ігу, ігу, дощук

Діти стають рядочком або колом проти вікна й співають:

“Іди, іди, дощук...” (ручки, наче до молитви склавши).

“Зварю тобі борщук” (наче мішають правою рукою борщ).

“Поставлю в кутику...” (вдають наче беруть горщик і кладуть його на землю).

“На терновім прутіку...” (показують правим пальчиком вгору).

І на додаток: “Хлюп, хлюп, хлюп!”

(Під час цього піднімають обидві ручки вгору, і, опускаючись згори донизу, припадають на одне коліно й пристукують пальчиком об долівку, удаючи хлюпотіння краплин дощу).

Коли хочуть ілюструвати великий дощ, то співають голосно:

Іди, іди, дощук...

Цебром, відром, дійницею...

(Показують, наче несуть велику дійницю).

Над нашою пашницею...

(Розводять руками, наче показують, що перед ними розстелена пашниця).

І знову: “хлюп, хлюп, хлюп!”, але уже голосніше, плещучи в долоні.

Це ніби імітація великого дощу.

Мак

Діти утворюють коло, один-два кроки один від одного.

Всередині – дівчина, що починає рухи.

Всі співають: *Ой на горі льон,*

*А в долині мак,
Мої любі сусідоньки,
Просимо вас, голубоньки,
Зробіть ось так. Гу!*

При словах “Ой на горі льон” роблять декілька кроків вправо. “А в долині мак” – кілька кроків вліво й затримують на місці, та пильно дивляться на дитину посеред кола. При слові “Просимо” виконують легкий поклін, при – “Зробіть ось так” виконують рух, що його започатковує дитина посеред кола.

Співаночку співають досхочу, тільки за кожним разом при словах “Зробіть ось так” виконується інший рух (беруться за руки, присідають, піднімають руки вгору, беруться в боки, пританцьовують і т.п.) Під кінець гри замість слів “Зробіть ось так” співають “Загукайте враз” і гукають “Гу!”.

Просо

Вибирається “хазяїн”, який стає збоку. Решта дітей, узявшись за руки, стають в ряд. “Хазяїн” з палицею в руках підходить до крайньої дівчинки в ряду і говорить:

- *Дівко, дівко, наймись до мене просо жати.*
- *А яке воно?*
- *Отаке! – показує вище голови.*
- *Не дістану.*
- *А отаке! – показує нижче колін.*
- *Не нагнусь.*
- *А заміж?*
- *Хоч зараз.*

З цими словами вона кидає руку сусідки і біжить попід піднятими руками всього ряду до кінця, а “хазяїн” переслідує її легкими ударами. З такими ж пропозиціями звертається “хазяїн” до кожної з ряду і кожну переганяє на інший край ряду. Після цього “хазяїном” стає інший і гра продовжується.

Горішок

Дівчата беруться за руки в ряд так, щоб по краях стояли вищі ростом, бігають: один кінець пробігає попід руки другому. Всі співають:

*Ой котися, горішок, крізь ручки.
Ой ловіться, дівочки, за ручки!
Гей, ловіться чотири, чотири,
Щоб Вас ці легені женили.*

Яструб

Усі, крім “яструба”, утворюють колону, взявши один одного за пояс або плечі. Направляючий запитує яструба, який перед ним:

- *Тобі кого треба?*
- *Останнього!*
- *То лови його!*

Яструб кидається до останнього, який намагається втекти протилежним боком колони і стати перед направляючим. Відбігати від ряду далі п'яти кроків не дозволяється. Спійманий стає яструбом, а колишній яструб – направляючим.

Мур

На середині майдану позначаються дві рівнобіжні лінії на відстані одного метра, де “муляр” задумує будувати стіну. У цьому коридорі стає муляр. Решта дітей – “цеглини” – гуртуються на одній стороні визначеного коридору.

Гру починає муляр. Він звертається до цеглин, кланяється їм і говорить:

*Я муляр, дім мурую,
Багато цеглин потребую,
Піску, вапна ще й глини,
Будуть з того сильні стіни.*

Після цих слів цеглини перебігають через коридор. Муляр їх ловить. Кого зловить, того ставить по черзі то на одному, то на другому кінці визначеного коридору, і так мурує стіну з обох кінців до середини. В такий спосіб отвір на середині муру щораз зменшується, тому цеглинам стає перебігати все важче й важче. Гра триває доти, поки муляр не виложить усіх цеглин і не вимурує цілої стіни. Гравець, що спіймався останнім, у наступній грі виконує роль муляра. Мулярові забороняється ловити поза межами визначеного коридору. Якщо в грі бере участь велика кількість дітей, то доцільно мурувати подвійний або потрійний мур і визначати двох або трьох мулярів.

Зайчик

“Зайчик” стає в середину кола, береться за голову і робить хворобливий вигляд. Діти рухаються по колу і співають:

*Ішов, ішов зайчик по воду,
Та й вдарився чолом у воду.
(рух і спів прискорюється)
Котрі були у батенька, котрі були у матінки,
На базар ходили і ніжки помили.
То в ті, то в ті ворота,
А наші ворота позамикані,
Жовтим піском засипані.*

На кінець пісні танцюють майже всі, в тому числі і заєць, але в той же час він вибирає момент і пробивається крізь ланцюг, а всі його ловлять. Хто спіймає – стає зайцем, гра продовжується.

Шило

П'ятеро-шестеро дітей стають тісним колом докупі головами, а один ходить навколо і за спиною котрогось кидає на землю хустинку – “шило”. Гравець повинен вхопити її і з нею оббігти навколо та стати на своє місце. Хто залишиться без місця, той носитиме “шило”.

Оса

Учасників – непарна кількість. Діти утворюють пари. Той, хто залишився сам, – “оса”. Вона займає визначене місце. Пари розлучаються і діти юрбою прибігають до осі й питають: “Осо, осо, а чи ти дуже лиха?” Та відповідає: “Як укушу, так знатимеш! Я не зла, ні лиха, а кого захочу, того й зловлю”.

Після цих слів вона ловить тих дітей, що біжать або стоять поодиноці. У момент наближення осі гравці швидко об’єднуються в пари, при її віддаленні – розлучаються і перемішуються довільно.

Гравець, котрого оса спіймає, змінює її.

РУХЛИВІ ІГРИ В ЗАНЯТТЯХ СПОРТОМ

ІГРИ В ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ

Мета заняття: розглянути систему організації занять рухливими іграми на спортивних тренуваннях з гімнастики; оволодіти методикою проведення ігор.

Теоретичне обґрунтування

Рухливі ігри в числі засобів фізичної підготовки широко застосовується у спортивних секціях, особливо на початковому етапі навчання і вдосконалення. Ігри допомагають створити емоційний фон для занять, що грає значну роль в оволодінні технікою виконання рухів, коли дії доводяться до автоматизму і увага зосереджується не стільки на руховому акті, скільки на наслідках дії, умовах і ситуації, в яких вона виконується. У зв’язку з цим, як показує досвід, гру слід застосовувати в якості засобу удосконалення навичок який виконується в підвищеному емоційному стані. У цьому випадку навичка не тільки стійка і стабільна, але й гнучка і варіативна.

З підвищення спортивних досягнень велике значення має інтелектуальний фактор. Кращі педагоги і тренери примушують своїх вихованців думати під час боротьби, без чого неможливо перемогти. Гра привчає спортсмена володіти своїми емоціями, миттєво реагувати на дії суперника, правильно думати, що є одним з найважливіших факторів становлення особистості спортсмена, його морально-вольової підготовки. У грі спортсмени підвищують рівень фізичної підготовленості, всебічно розвивають рухові якості (силу, швидкість, витривалість, спритність та ін.), необхідні для оволодіння технікою і тактикою обраного виду спорту.

Початковий етап підготовчого періоду в спорті пов’язаний з підвищенням загального рівня функціональних можливостей спортсменів, вихованням фізичних якостей, розширенням обсягу рухових вмінь і навичок. У зв’язку з цим, зі спеціальними вправами в цей період широко застосовуються ігри, які сприяють розвитку фізичних і вольових якостей.

На другому етапі цього періоду у зв'язку з більш поглибленим засвоєнням і удосконаленням спеціальних навичок обсяг рухливих ігор скорочується, проте підвищується вибірково спрямований вплив ігор на розвиток спеціальних якостей і навичок.

Наприкінці підготовчого періоду, так як він завершується легким відпочинком, ігри застосовуються для збереження емоційного настрою на подальші тренування.

Змагальний період відзначається тим, що нервові, фізичні і вольові зусилля значно тримаються на максимальному рівні, що є причиною зриву спортсмена. Рухливі ігри, інші ігрові форми виступають в цьому випадку одним з ефективних засобів, які допомагають зняти нервові перенапруження і викликати позитивні емоції.

Зміст і характер ігор спрямований на створення умов для активного відпочинку після напружених змагань і в той самий час для збереження тренуваності.

Таким чином, рухливі ігри можуть бути застосовані в техніко-тактичній і морально-вольовій підготовці спортсменів, як важливий допоміжний засіб в різних періодах спортивного тренування.

Гімнастика потребує удосконалення певних прикладних навичок у ходьбі, бігу, метаннях, стрибках, лазінні, вправах на рівновагу та ін. Ігровий метод застосовується як засіб для розвитку уваги, для запам'ятовування окремих елементів і цілісних дій, удосконалення окремих з них під час змагань. В іграх застосовуються темпові підскоки, перекиди, перевороти, шпагати, містки, вправи на розвиток гнучкості та стрибучості, рухові дії на застосування додаткових зорових подразників під час відпрацювання засвоєних акробатичних вправ.

У заняттях художньою гімнастикою ігри під музику у поєднанні з танцювальними кроками, предметами (м'ячами, обручами, стрічками та ін.) допомагають удосконалювати почуття ритму, пластичність рухів.

Тренери з гімнастики ефективно застосовують рухливі ігри у роботі на початкових етапах навчання з юними гімнастами. Ігровий метод дозволяє дітям уникнути почуття невпевненості у своїх можливостях.

Встановлено, що чим вищий рівень загальної спеціальної підготовки гімнастів, тим менший обсяг ігор з загальним впливом на заняттях з ними. Для таких гімнастів застосовуються ігри з метою надання заняттям емоційності.

Контрольні запитання

1. Місце рухливих ігор в заняттях спортом?
2. Особливості застосування рухливих ігор на різних етапах спортивної підготовки?
3. Вплив рухливих ігор на розвиток фізичних якостей?
4. Характеристика рухливих ігор на заняттях з гімнастики.
5. Навести приклад гри.

РЕКОМЕНДОВАНІ ІГРИ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ

Придумай сам

Гравці двох команд шикуються в шеренгах на різних сторонах майданчика обличчям всередину зала і розраховуються за порядком номерів. Керівник викликає будь-який номер. На середину зала виходить гравець однієї з команд і виконує три різних вправи. Потім гравець під цим номером з іншої команди виходить на середину майданчика і демонструє три свої вправи не схожі на попередні. Це стосується всіх гравців. Якщо вправа повторюється, команді призначається штрафне очко. Підсумки гри визначаються за сумою штрафних очок.

Варіант 2: Гравець іншої команди не виконує нові вправи, а чітко повторює рухи іншого гравця. У цьому випадку нараховуються штрафні очки за нечітке виконання вправ.

Живі снаряди

Дві команди шикуються в колонах напроти гімнастичних матів, гравці команд розраховуються на 1-2. За сигналом перші і другі номери команд виконують такі завдання: перші приймають положення упора присівши, а другі виконують довгий перекид через них і приймають таке саме положення. Потім перекид виконують перші. Два гравці, які виконали завдання першими дають своїй команді очко. Потім цю ж вправу виконує наступна пара. Перемагає команда, гравці якої наберуть більшу кількість очок.

Білка в колесі

Дві колони гравців шикуються одна на проти іншої. Між ними два гімнастичних мати. Між матами капітани команд по чергово виконують кат обруча. Гравці повинні виконати перекид в обруч, не задівши його. Коли всі виконають перекид, капітани стають наступними гравцями. Гра продовжується до тих пір, поки кожний гімнаст з команди не буде капітаном. За невдалий перекид – штрафне очко. Перемагає команда, гравці якої отримають меншу кількість штрафних очок.

Воротар

Гравці шикуються в колонах напроти гімнастичного мата і по черзі виконують перекид вперед зі стрибком вгору. Під час стрибка вони ловлять м'яч, який кинув тренер. За пійманий м'яч і вірно виконану вправу гравець отримує очко. Гра продовжується декілька разів. Перемагає гравець, який отримує більшу кількість очок.

Перекооти - поле

Гравці команд розподіляються по парах. Перший гравець лягає на спину і піднімає на половину зігнуті ноги вперед – вгору, а руками бере за стопи партнера, який стоїть позаду. Другий гравець бере першого за стопи. За

сигналом гравець, який стояв, опускає ноги партнера на акробатичну доріжку і виконує перекид вперед, не відпускаючи рук. За умовою після 5-6 перекидів партнери піднімаються і кожний підіймає руку в гору. За цим сигналом гру починає наступна пара, за нею третя і т.д.

Зустрічна естафета на колоді

Гравці шикуються як для зустрічної естафети. Посередині майданчика між колонами ставиться гімнастична колода, з обох сторін якого опущені гімнастичні лави. Перед кожною зустрічною колоною у лінії старту стоїть обруч і на відстані двох метрів від нього стоїть гімнастична лава вузькою рейкою вгору. За сигналом гравці, перші в колонах, пробігають крізь обруч, йдуть по рейці лави, піднімаються на колоду по нахиленій лаві і розходяться за певною домовленістю. Потім вони сходять з колоди по нахиленій лаві, проходять по рейці лави, скрізь обруч і тільки тоді починає рух наступний гравець. Виграє команда, гравці якої швидше виконають завдання естафети і поміняються місцями в колонах. Якщо гімнаст упав зі снаряда, він починає рух спочатку, на тому ж снаряді. Зустріч гравців на колоді обов'язкова.

Хто далі?

За гімнастичним конем (на місці приземлення) на матах крейдою креслять лінії, кожна з яких позначається цифрою. Через коня по черзі стрибають гравці однієї, потім іншої команди. Після приземлення кожного гравця суддя називає цифру. Перемагає команда, гравці якої отримують більшу кількість очок.

Збережи рівновагу

Гравці кожної команди шикуються по різні сторони гімнастичної колоди. За сигналом перші гравці кожної команди піднімаються на колоду і на середині, на відстані витягнутої руки один проти другого, намагаються за допомогою рухів змусити суперника зістрибнути з колоди. Гравець, який залишився на колоді, продовжує боротьбу з черговим суперником. Виграє команда, гравець якої залишиться на колоді.

Скакалка в парі

Гравці розподіляються по парах і шикуються в колонах перед загальною лінією старту. За 12-14 м перед командами стоять булави (зазначають поворотні пункти). Гравці в парах стають один біля одного. У одного з них скакалка. За сигналом перша пара кожної команди біжить вперед, перестрибуючи через скакалку. Добігши до булави, гравець, у якого скакалка, передає її партнеру, і гравці таким же чином повертаються назад. Після повернення за стартову лінію першої пари, рух починає наступна пара, яка отримала скакалку. Гра продовжується до тих пір, поки не фінішує остання пара.

Естафета зі скакалками

Креслять дві паралельні лінії на відстані 15–20 м одна від одної. Біля першої лінії шикуються дві або три команди. Гравці, що стоять попереду колони, тримають у руках скакалку. На протилежній лінії, напроти кожної

команди, ставлять прапорець. За сигналом керівника перші номери починають біг, перестрибуючи через скакалку і обігнувши прапорець, повертаються назад і передають скакалку наступному гравцеві. Той, не затримуючись, стрибає через скакалку, рухаючись уперед. Останній учасник, досягши фінішу, піднімає руку зі скакалкою вгору. Виграє команда, котра першою закінчить естафету.

Естафета з довгою скакалкою

Гравці стають у дві колони по одному біля лінії старту на відстані 4–5 кроків одна від одної. Перед кожною командою за 5–6 кроків стають по два гравці з довгою скакалкою. За сигналом керівника вони починають рівномірно крутити скакалку убік своїх команд. Водночас перші номери вибігають уперед, їхнє завдання – пробігти під скакалкою, не зачепивши її, повернутися назад, торкнутися рукою других гравців і стати в кінець своєї колони. Це саме повторюють наступні номери. Той, кого мотузка зачепила, повинен повернутися й повторити свою спробу.

Перемагає команда, що закінчила стрибки першою. Під час повторення гри тих, хто крутив скакалку, замінюють іншими.

Рухливий обруч

Гравці поділяються на декілька команд і шикуються біля лінії старту в колонах. У першого гравця кожної команди – обруч. За сигналом гравці виконують переكات обруча вперед і біжать за ним до умовної межі. Отримують обруч і повертаються до своїх команд з обертом обруча на руці. Перетнувши лінію старту передають естафету наступному гравцеві. Перемагає команда, яка швидше виконає завдання без помилок (за помилку - штрафне очко).

ІГРИ В ЗАНЯТТЯХ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ

Мета заняття: ознайомитись з особливостями методики проведення рухливих ігор на заняттях легкою атлетикою.

Теоретичне обґрунтування

Наукові дослідження і практичний досвід підтверджують, що навички бігу, стрибків і метання, придбані в ігрових умовах, не тільки легко перебудовується під час наступного, поглибленого навчання техніці цих видів вправ, але і полегшує подальше оволодіння відповідними спортивно-технічними прийомами.

Різноманітність вихідних положень, варіативність зусиль, які застосовуються в грі, забезпечують добру підготовку бігуна на початковому етапі тренування.

Під час гри спортсмени привчаються переключатися з максимально швидкого бігу на повільний і, зворотно, оволодівають повільним бігом, що важливо для легкоатлетів-бігунів. Граючись, вони виконують більшу кількість

перебіжок і бігу додатково до тих, які були застосовані в загальній фізичній підготовці та при засвоєнні техніки.

Стрибки в іграх відрізняються тим, що в них немає спеціально підібраного розбігу і удосконалюються вони будь-яким способом, в залежності від умов. Ці ігри сприяють розвитку у спортсменів координації і швидкості рухів.

Різноманітні скачки в іграх у положенні присівши, добре закріплюють суглоби і м'язи ніг. Такий характер стрибків готує опорно-руховий апарат дітей до перенесення більш значного навантаження в легкоатлетичних стрибках, розвиває координацію в різних видах відштовхування, готуючи тим самим базу для оволодіння складною технікою легкоатлетичних стрибків.

Багато кидків м'яча в іграх виконуються із-за голови, збоку, знизу та ін. Вони виконуються з місця, з ходу, в стрибках та різних умовах проведення. Кидки виконуються або на дальність, або з метою чіткої передачі м'яча партнеру. Такі кидки розвивають "почуття" кидка, його точність і силу.

Якщо в заняттях з початковими спортсменами ігровий матеріал повинен застосовуватись в значному обсязі протягом усіх періодів тренування, то в тренуваннях спортсменів-розрядників ігрові засоби застосовуються на підготовчому етапі тренування. У період змагань ігри є ефективним засобом активного відпочинку.

Рухливі ігри з ривками і перебіжками добре застосовувати після звичайної розминки з повільними бігом, підскоками в русі, різними вправами для розвитку гнучкості. Деякі ігри слід застосовувати для закріплення навичок. Під час добору ігор необхідно пам'ятати явище переносу навичок, а саме, ігри спрямовані на виховання стартової швидкості, однаково необхідні і стрибунам, і метальникам, також як і ігри з м'ячем, які рекомендовані баскетболістам або волейболістам.

Контрольні запитання

1. Значення рухливих ігор в заняттях легкою атлетикою?
2. Вплив рухливих ігор на розвиток фізичних якостей легкоатлета?
3. Особливості методики проведення рухливих ігор на заняттях легкою атлетикою?
4. Навести приклад гри.

РЕКОМЕНДОВАНІ ІГРИ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ

ІГРИ ДЛЯ БІГУНІВ

Пробігти у "ворота"

Гравці двох команд вишиковуються в шеренгах обличчям один до одного на лінії старту. На середині майданчика для кожної команди прапорцями обмежуються "ворота". За сигналом гравці біжать до протилежної

лінії, обов'язково пробігаючи свої “ворота”, і шикуються на протилежній стороні. Гра повторюється декілька разів. Розмір “воріт” обумовлюється кількістю гравців.

Збери прапорці

На футбольному полі через кожні 25м розставляють групи прапорців. У першому ряду прапорців повинно бути на 2 менше, ніж гравців. У другому ряду – ще на 2 прапорця менше і т.д. Таким чином, якщо старт виконують 10 гравців, то прапорців в рядах повинно бути послідовно: 8, 6, 4, 2.

За сигналом гравці починають біг. Кожний намагається заволодіти прапорцем першого ряду. Двоє, які залишились без прапорця, виходять з гри. Так продовжується до останнього прапорця. Гравець, який оволодів останнім прапорцем, – перемагає. Відповідно виявляються гравці, які посіли друге і третє місця.

Хто швидше

Гравці кожної команди шикуються в шеренгах за лицьовими лініями майданчика в правому куті обличчям один до одного. Вони розраховуються за номерами. У лівих кутах майданчика стоять поворотні стійки, а в центрі на стільці лежить булава. Керівник викликає будь-який номер. Гравці під цим номером вибігають вперед, оббігають поворотну стійку на протилежній стороні майданчика і, повертаючись назад, намагаються заволодіти булавою. Гравець, який отримав булаву, приносить своїй команді переможне очко. Булава ставиться на місце і гра продовжується. Можна раніше домовитись, що гра буде продовжуватись до певного рахунку або на час.

ІГРИ ДЛЯ СТИБУНІВ

Стрибни галі

Гравці кожної команди шикуються в колони за загальною лінією старту. За сигналом з лінії старту стрибають на одній нозі направляючи кожної команди. З місця приземлення направляючих стрибають наступні гравці, і так до тих пір, поки всі не виконають по одному стрибку. Перемагає команда, гравці якої пройдуть далі.

Хто вище

Гравці стають навколо волейбольного м'яча, який висить на висоті 1,5 м. Кожний гравець по черзі намагається ногою доторкнутись до м'яча. Після кожного тура м'яч піднімають вище. Хто доторкнеться ногою до м'яча на вищій висоті – перемагає.

Кинь вище

Гравці, затиснувши набивний м'яч між ступнями, по черзі вистрибують, згинаючи ноги і намагаючись перекинути м'яч через планку для стрибків у висоту. Той, хто перекине м'яч через планку на вищій висоті, перемагає.

ІГРИ ДЛЯ МЕТАЛЬНИКІВ

Через сітку

Гра проводиться на волейбольному майданчику. Кожна команда ділиться на дві групи, які шикуються як для зустрічної естафети з двох сторін сітки. Направляючі груп, які знаходяться на одній з половин майданчика, кидають набивні м'ячі через сітку і відходять в кінець колони. Гравці, які стоять з другого боку сітки, ловлять їх і кидають партнерам через сітку. Перемагає команда, гравці якої швидше виконають естафету.

Перекачування набивного м'яча

Дві команди шикуються одна проти другої довільно за лініями, які накреслені на відстані 20 м одна від другої. На відстані 3 м від кожної лінії креслиться ще по одній лінії, паралельні першій. У центр майданчика кладуть набивний м'яч. За сигналом гравці починають кидати свої м'ячі, намагаючись влучити в набивний м'яч і перекотити його за лінію трьохметрової відмітки суперника. Метання проводиться без черги, хаотично. Перемагає команда, гравці якої раніше перекотять м'яч за контрольну лінію.

З вігскоком від щита

Гравці кожної команди по черзі метають тенісний м'яч в баскетбольний щит так, щоб м'яч відскочив як можна далі. Починаючи від лінії штрафного кидка, на підлозі, паралельно їй, розмічають метрові коридори, які позначені цифрами. Чим далі коридор від лінії штрафного кидка, тим більше число. Перемагає команда, гравці якої наберуть найбільшу кількість очок.

ІГРИ ПІДГОТОВЧІ ДО СПОРТИВНИХ ІГОР

Мета заняття: ознайомитись з іграми в системі підготовки учнів до занять спортивними іграми, оволодіти методикою проведення рухливих ігор відповідно специфіки спортивної гри.

Теоретичне обґрунтування

Сучасна спортивна гра – багато планова діяльність, в якій поряд з технікою володіння м'ячем вимагаються витривалість, вольова напруга та значне зусилля. Без тренування цих компонентів неможливо підготувати спортсмена, здатного прийняти участь у змаганнях. У навчально-тренувальному процесі зі спортивних ігор поряд зі спеціальними вправами застосовуються і рухливі ігри, які сприяють фізичній, технічній і тактичній підготовці спортсменів.

Педагоги в процесі навчання пропонують учням ігрову форму виконання вправ з м'ячем. Поступово ускладнюючи рухливі ігри, вони застосовують елементи протиборства, привчаючи учнів до самостійного вибору рішень. Такі

дії дозволяють закріпити необхідні навички і удосконалити їх в умовах приближених до змагань.

Різні спортивні ігри мають багато схожих компонентів побудови технічних і тактичних дій. Тому ігри з відбором м'яча у водячих, пересуванням, взаємодією партнерів можуть бути успішно застосовані як, наприклад, у баскетболі, так і в хокеї і футболі (лінійні та зустрічні естафети, "М'яч у центр", "Не давай м'яча водячому" та ін.).

Поряд з цим кожна спортивна гра має свої спеціальні прийоми і тактичні дії, тому добір рухливих ігор пов'язаний зі специфікою спортивної гри.

Контрольні запитання

1. Значення рухливих ігор на заняттях спортивними іграми?
2. Особливості застосування рухливих ігор для формування фізичної, технічної і тактичної підготовки гравця?
3. Характеристика рухливих ігор відповідно специфіки спортивної гри?
4. Навести приклад гри.

РЕКОМЕНДОВАНІ ІГРИ ДЛЯ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ

Зустрічні передачі

Гравці кожної команди діляться на дві групи і шикуються так, як для зустрічної естафети. Відстань між зустрічними колонами 8-10 м. У направляючого однієї з груп баскетбольний м'яч. За сигналом він виконує передачу (обома руками від грудей чи іншим чином) направляючому другої групи, а сам приймає положення упор в присід. Гравець, який отримав м'яч, виконує передачу іншому гравцеві першої групи, а сам також приймає положення упор в присід. Таким чином, кожний спортсмен, який виконав передачу, присідає. Перемагає команда, гравці якої швидше виконають завдання.

Якщо хтось з гравців загубив м'яч, він повинен підняти його, стати на своє місце і тільки тоді продовжити гру. Гру можна ускладнювати.

25 передач

Гравці розраховуються по чотири і шикуються парами у 10 м один від одного. Перші номери стоять проти других (перша команда), а четверті проти третіх (друга команда). За загальним сигналом кожна пара повинна як можна швидше зробити умовним способом (від грудей, ударом у підлогу, із-за голови і т.д.) 25 передач. Пара гравців, яка першою закінчила передачі (гравець підіймає м'яч вгору) вважається переможцем.

Не дай м'яч ведучому

Усі гравці шикуються по колу, крім двох-трьох ведучих, які стають в середину. Їх завдання – доторкнутися рукою до м'яча, який гравці перекидають один одному. На місце ведучого, який доторкнувся до м'яча, іде спортсмен, який не зумів чітко передати м'яч партнеру.

Гру можна ускладнити, якщо введемо правило “трьох секунд”, протягом яких гравець повинен передати м'яч партнерові. Це ускладнює дії тих, хто володіє м'ячем (не можна здійснювати перебіжки, подвійне ведіння), але полегшує задачу ведучих. У залежності від підготовки гравців кількість їх може бути збільшена або скорочена.

Жива корзина

Гра відбувається на баскетбольному майданчику за правилами баскетболу. Замість баскетбольної корзини на підвищенні (табурет, козел, тумба) стоїть гравець і тримає на короткій палиці кільце з сіткою на подоби баскетбольної корзини. Гравець намагається підвести м'яч як можна ближче до своєї “живої корзини” та виконати прицільний кидок.

Гравець з корзиною, як сачком, намагається піймати м'яч, вибираючи для цього найбільш вигідне положення. Але не має права сходити з підвищення. Після кидка м'яч передається команді суперника. За прицільний кидок нараховується очко. Гра продовжується два тайми по 5 хвилин. Перемагає команда, гравці якої наберуть найбільшу кількість очок.

Ловець і перехоплювач

Гравці шикуються по колу. Посередині стоїть два гравці. Один з них “ловець”, а другий – “перехоплювач”. Гравці передають м'яч один одному по колу, вибираючи слушний момент для того, щоб зробити передачу своєму партнерові – “ловцю”. Останній намагається відкритись, щоб отримати передачу, а “перехоплювач” намагається прикрити “ловця” і перехопити м'яч. Через кожні дві хвилини “перехоплювач” змінюється. Гра триває до тих пір, доки всі гравці не побувають в ролі “перехоплювача”. Переможцем вважається той гравець – “перехоплювач”, який допустив меншу кількість передач “ловцю”.

Захисти товариша

Гравці однієї команди шикуються по колу на відстані витягнутих рук. У середині кола стають два гравці іншої команди. Гравці першої команди виконують один одному передачі, намагаючись вибрати момент для того, щоб кинути м'яч в одного із гравців протилежної команди. Його партнер виконує функцію захисника: він захищає свого товариша руками, ногами, тулубом. За кожне попадання нараховується виграшне очко. Гра продовжується 3–4 хвилини, після чого команди міняються ролями. Виграє команда, гравці якої наберуть найбільшу кількість очок.

Гандбол з булавами

Гра відбувається на гандбольному чи баскетбольному майданчику. Замість воріт на лицевих лініях на однаковій відстані одна від іншої стоїть по 9 булав. Правила в основному гандбольні. Задача гравців: уразити м'ячем булави, які стоять на протилежній лінії майданчика. Гра проводиться у два тайми по 5 хвилин зі зміною майданчиків. Перемагає команда, гравці якої зуміли за цей час влучити у більшу кількість булав. Після першого тайму булави заново ставлять на лицевих лініях.

Естафета парами

Гравці кожної команди шикуються за загальною лінією старту парами. За сигналом гравці першої пари починають рух вперед, передаючи довільно один одному м'яч. Вони переходять лінію фінішу на іншому кінці майданчика і таким же способом повертаються назад до своєї колони. Один з гравців кидає м'яч будь-кому з партнерів наступної пари, яка виконує теж саме завдання. Гравці, які закінчили вправу, стають у кінці колони. Виграє команда, гравці якої раніше закінчили естафету.

Естафета футболістів

Гравці поділяються на дві команди, які шикуються в колони по одному за загальною лінією старту. Направляючий кожної колони стає обличчям до гравців своєї команди у колі діаметром 2 м, який розмічений в 30 м від лінії старту. В 20 м від загальної лінії проводять паралельну середню лінію.

Головний гравець кожної колони отримує футбольний м'яч. За сигналом він веде його до середньої лінії і ударом посилає до направляючого своєї команди, який стоїть в колі, а сам займає його місце.

Направляючий, отримавши м'яч, веде до своєї колони і передає м'яч гравцю який стоїть попереду колони, а сам стає в кінець команди. Наступні гравці повторюють теж саме. Гра закінчується, коли головний гравець у колоні, отримавши м'яч, підніме його вгору. Виграє команда, гравці якої швидше закінчать естафету.

Естафету можна проводити два-три рази підряд. У цьому випадку перемагає команда, гравці якої виконають завдання за менший проміжок часу.

Перехвати м'яч

Гравці кожної команди утворюють коло діаметром 5–7 м в центрі якого стає гравець команди суперника – “перехоплювач”. За сигналом гравці починають пасувати м'яч один одному так, щоб не дати можливості їхньому супернику в центрі перехопити його. Коли “перехоплювачу” вдається торкнутися ногою м'яча чи зупинити його, то команда, яку він представляє, отримує виграшне очко. Гра продовжується 3-5 хвилин. Перемагає команда, “перехоплювач” якої торкнувся м'яча більшу кількість разів.

УДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

Мета завдання: ознайомитись з загальною характеристикою рухових якостей, оволодіти уміннями їх удосконалення засобами рухливих ігор, ознайомитись з ігровим матеріалом

Теоретичне обґрунтування

Рухливі ігри в числі засобів фізичної підготовки широко застосовується на уроках фізичної культури з метою формування рухових якостей. У грі учні підвищують рівень фізичної підготовленості, всебічно розвивають рухові якості: швидкість, силу, гнучкість, витривалість, координацію рухів, необхідні для оволодіння технікою і тактикою певних варіативних модулів шкільної програми.

Швидкість – це здатність людини здійснювати рухові дії з мінімальною для даних умов витратою часу. Це комплексна рухова якість, яка проявляється через:

- швидкість рухових реакцій;
- швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів;
- частоту (темп) необтяжених рухів

Швидкість рухових реакцій – процес, що розпочинається зі сприйняття інформації, що спонукає до дії і закінчується початком руху-відповіді.

Прості і складні реакції.

Проста реакція – здатність скоріше відповісти на заздалегідь обумовлений сигнал заздалегідь обумовленою дією.

Складні реакції: реакція на рухомий об'єкт, реакція вибору.

Реакція на рухомий об'єкт – здатність швидко і точно реагувати на нестандартні переміщення певного об'єкту в умовах дефіциту часу та простору.

Реакція вибору – це здатність швидко здійснювати добір адекватної відповіді в умовах дефіциту часу та простору.

Третій зайвий

(швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів)

Всі гравці стають парами по колу, одна пара за другою, за напрямком руху. Двоє ведучих знаходяться за 3-5 кроків один від одного. Гравці парами тримаються під руки, а вільні руки на поясі. Пари рухаються по колу. Один з ведучих втікає, другий – доганяє його. Той, що втікає, рятуючись стає поряд з будь-якою парою, взявши крайнього під руку. Якщо йому це вдалося, його ловити не можна. Тепер той, що знаходиться з іншого боку пари, повинен втікати від ведучого і, теж рятуючись, приєднатись до будь-якої пари справа чи зліва від неї. Так гра продовжується, доки ведучий не спіймає кого-небудь з втікачів. Тоді вони міняються ролями.

Палиця, що падає

(швидкість рухових реакцій)

Учні стають у коло і розраховуються по порядку номерів. Перший номер (ведучий) стає в середину кола, бере гімнастичну палицю і ставить її на підлогу, притримуючи рукою. Тоді голосно називає будь-який номер і відпускає палицю. Гравець, номер якого було названо, повинен піймати палицю, поки вона не впала на підлогу. Якщо це йому вдалося, він повертається на своє місце, а ведучий називає інший номер. Якщо він не піймає палиці, то стає ведучим, а гравець, який виконував роль ведучого, йде на своє місце. Після закінчення гри відзначають тих, хто жодного разу не побував у ролі ведучого.

Лінійна естафета з бігом

(частоту (темп) необтяжених рухів)

Учнів поділяють на дві-три команди. Вони розташовуються за лінією старту в паралельних колонах по одному. На однакові відстані (15-20 м) від лінії старту перед кожною командою ставлять прапорець. За сигналом перші в колонах біжать до прапорців, оббігають їх, повертаються до своєї команди, торкаються рукою долоні гравця, який стоїть першим, а самі стають у кінець колони. Чергові гравці негайно вибігають уперед і повторюють те саме, що й попередні. Коли останній гравець у кожній колоні після перебіжки торкнеться рукою долоні першого гравця, той підносить руки вгору. Перемагає команда, гравці якої раніше закінчили перебіжку.

Наздожени, втікаючи

(на лижах)

Гравці стають у коло на відстані 3 м один від одного. За сигналом керівника вони починають по колу доганяти один одного, тобто того, хто біжить попереду. Гравець, якого наздогнали і торкнулись палицею його лижі, вибуває з гри. Гра триває до визначеного часу. Перемагають гравці, які залишилися в колі.

Правила:

- 1) гра починається тільки за сигналом керівника;
- 2) гравці, які вибули з гри, виходять із кола;
- 3) гравець вибуває з гри тільки тоді, коли палицею доторкнеться до його лижі.

Без прояву м'язової сили людина не може виконати жодної рухової дії. Від рівня розвитку сили певною мірою залежить прояв інших рухових якостей.

В теорії фізичного виховання поняття "**сила**" застосовується для якісної характеристики довільних рухів людини, які спрямовані на вирішення конкретних рухових завдань.

При виконанні рухових дій м'язи людини виконують чотири основні різновиди роботи:

- **утримуючу**, яка виконується за рахунок напруження м'язів без зміни їх довжини (статична сила). Вона застосовується для підтримання статичних поз тіла, утримання предметів (штанга) тощо;

- **долаючи**, яка виконується за рахунок зменшення довжини м'язів. Вона застосовується найчастіше при виконанні рухових дій;

- **поступливу**, яка виконується за рахунок збільшення довжини м'язів. Завдяки поступливій роботі м'язів відбувається амортизація в момент приземлення у стрибках, бігу тощо;

- **комбіновану**, яка складається з почергової зміни названих вище режимів.

Сила як рухова якість — це здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень. Опором можуть виступати сили земного тяжіння; реакція опори при взаємодії з нею; опір навколишнього середовища; маса власного тіла; маса спортивного знаряддя; сили інерції власного тіла або його частин та інших тіл; опір партнера тощо.

Чим більший опір здатна долати людини, тим вона сильніша.

Найефективнішими засобами силової підготовки є вправи:

- з обтяженням масою предметів;
- з подоланням опору еластичних предметів;
- на спеціальних тренажерах.

Досить ефективними є також вправи:

- з опором партнерів;
- у подоланні опору маси власного тіла;
- у подоланні опору маси власного тіла з додатковими обтяженнями.

Сила – є базою для розвитку всіх рухових якостей. Від сили м'язів залежить швидкість і техніка рухів, спритність, витривалість. Сприяти розвитку сили необхідно систематично, виконуючи вправи з обтяженням, переходячи від невеликої кількості підходів із великою вагою до великої кількості підходів із малою вагою. Вправи з обтяженням необхідно виконувати швидко й динамічно і важливо дбати про пропорційний розвиток усіх частин тіла.

Перетягування пар

Учасники розподіляються на пари, беруться за руки, стоячи обличчям один до одного. Перетягування починається за сигналом. Перемагає той, кому вдається перетягнути суперника за собою на 2-3 м. За спинами пар, на відстані 2-3 м, можна провести лінії. Смикати або відпускати руки заборонено.

Тісне коло

Учасники двох команд по 8-10 гравців у кожній знаходяться у межах кола діаметром 5-7 м. За сигналом вони прагнуть виштовхнути один одного за межі кола. Гравець, який торкнувся землі за межами кола, вибуває з гри. Поштовхи, ривки, переноси партнера не дозволені. Гра триває 5-7 хвилин. Перемагає команда, яка зберегла всередині кола більше своїх гравців.

Хогіння в упорі на руках у трійках

Учасників по три розподіляють на команди. Перший номер знаходиться у центрі, другий - справа, третій - зліва. Другий і третій номери приймають положення упору лежачи, а перший бере однією рукою кожного за гомілково-стопні суглоби і притулює ноги до себе. За сигналом з лінії старту два учасники в кожній трійці рухаються в упорі на руках до лінії фінішу, що знаходиться на відстані 10-12 м. Там відбувається зміна ролей. І так, аж поки кожен не побуває в ролі учасника, який рухається в упорі на руках. Перемагає трійка, яка швидше виконає дане завдання.

Стрибучий мисливець

Змагання проводять на майданчику розміром 10x10 м. Учасники розташовуються на майданчику довільно. Один із них водячий. Усі учасники тримаючись правою рукою за гомілково-стопний суглоб і стрибаючи на одній нозі ухиляються від водячого. Той до кого доторкнеться водячий, та хто із учасників торкнеться лівою ногою землі, або вийде за межі майданчика, міняється місцями з водячим.

Стрибки в колоні

Стоячи в колоні по одному партнер, який знаходиться позаду, тримає рукою за гомілково-стопний суглоб стоячого перед ним партнера. Колонна рухається вперед стрибками. Змагання проводять між кількома колонами і з декількох спроб зі зміною ноги. Перемагає команда, яка швидше виконає завдання, без помилок.

Координація – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань. Координація характеризується можливістю людей управляти своїми рухами.

Ускладнює виконання нових рухових дій та нездатність людини ефективно використовувати реактивні сили, що виникають при взаємодії ланок тіла в процесі зміни швидкості і напрямку, координаційних автоматизмів, і стомленість, і надмірна мотивація, страх і незвичайні умови діяльності та інші причини. Координаційні здатності людини дуже різноманітні та специфічні. Проте їх можна диференціювати на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, що їх обумовлюють.

Виділяють наступні відносно самостійні види координаційних здібностей:

- здатність до управління часовими, просторовими та силовими параметрами рухів;

- здатність до збереження рівноваги;
- відчуття ритму;
- здатність до орієнтування у просторі;
- здатність до довільного розслаблення м'язів;
- координованість рухів (спритність).

Розвинена координація допомагає дитині рухатися спритно і впевнено, а також сприяє правильній поставі. Зрозуміло, координація не формується за короткий термін – на це витрачається не один рік, оскільки в процесі задіяний вестибулярний і м'язовий апарат, а також органи зору.

Розвинена координація передбачає не тільки злагоджені рухи, а й узгоджена взаємодія процесів збудження і гальмування в корі головного мозку. Ця умова є обов'язковою для відточеної роботи центральної нервової системи. Саме тому у гіперактивних дітей часто виникають проблеми з координацією.

Всі вправи для розвитку координації можна розділити на статистичні і динамічні. Перші вчать малюків зберігати рівновагу в заданій позі, наприклад, стояти на одній нозі або утримувати легкий вантаж на голові. Динамічні вправи - це ходьба по лавці, зміна напрямку при бігу і та ін. Хоча розвитку координації також прекрасно сприяють командні рухливі ігри (баскетбол, волейбол, футбол), катання на ковзанах, лижах і велосипеді, теніс.

Головний принцип виконання вправ на розвиток координації – давати навантаження, посильне дитині, що відповідає її віку. Використовуйте м'ячі, кулі, скакалку - все, що зробить заняття веселішим в очах дитини.

Вудочка

(координованість рухів (спритність))

Гравці стають у коло, посередині якого ведучий. Він крутить мотузок з прив'язаним вантажем (мішечок з піском) на кінці “вудочки”, так, щоб вантаж проходив під ногами гравців, які повинні в цей час підстрибувати. Хто з гравців зачепить “вудочку”, той вибуває з гри.

Гра закінчується тоді, коли в колі залишаються 3-5 гравців, які не зачепили “вудочку”.

Правило: якщо всі гравці перестрибують, то ведучий поступово збільшує висоту (збільшується відстань від землі до мотузки).

Захисник фортеці

(здатність до орієнтування у просторі)

Гравці стають у кружок, у центрі – фортеця (тринога: три палиці, зверху зв'язані мотузкою). На фортецю кладуть м'яч. Поряд стоїть захисник. Гравці, що стоять навколо фортеці, перекидають один одному великий м'яч, намагаючись збити фортецю. Захисник відбиває м'яч руками.

Гравець, котрий зіб'є фортецю стає захисником.

Влучно в ціль

(здатність до управління силовими параметрами рухів)

Гравці діляться на 2 команди. Після жеребкування одна з команд виходить на «лінію вогню» (вона позначається) і шикується в шеренгу. Кожний учасник команди отримує по одному (можна по 2–3) малому м'ячу (набивному або тенісному). За 5–8 м від гравців у лінію паралельно команді розставляється 10–12 городків на відстані 50–80 см один від одного.

За сигналом викладача всі гравці команди залпом кидають м'ячі, намагаючись збити якомога більше городків. Збиті городки підраховуються і ставляться на місце. Команда, що «відстрілялася», збирає м'ячі і передає їх іншій команді, яка теж намагається збити якомога більше городків. Залпи повторюються кілька разів. Виграє команда, що вибила більше городків.

Заборонений рух

(здатність до управління часовими параметрами рухів)

Гравцям пропонується повторювати рухи викладача, за винятком заборонених, які завчасно обумовлюються (наприклад, “руки на пояс”). Той, хто помиляється, робить крок уперед, після чого гра продовжується. Після її закінчення відзначають найуважніших.

Серединка

(здатність до управління просторовими параметрами рухів)

Креслять коло. Усі гравці стають у коло, перекидаються м'ячем. Хто не спіймав м'яча, той іде на “серединку” кола.

Можна замість того, щоб перекидати м'ячем, мірятися на палиці.

Гравці, які на колі перекидають м'ячем, влучають у того, хто в колі. Хто промахнеться, той іде у коло, а його місце займає той, хто був у колі, і гра продовжується.

Поворот в колі

(здатність до збереження рівноваги)

Креслять коло діаметром 50 см. Гравець стає в середину кола, підстрибує вгору з поворотом на 360. Необхідно після стрибка приземлитися в коло.

Музична естафета

(відчуття ритму)

По колу розташовуються стільці, на один менше ніж гравців. Гравці утворюють коло за стільцями. На початок музичного супроводу вони біжать по колу, на кінець музики повинні сісти на стілець. Кому не залишилось місця той відходить з гри і один стілець прибирається. Гра закінчується коли залишиться 1-2 гравці.

Фізична витривалість як рухова якість людини – це її здатність долати втому у процесі рухової діяльності.

Фізична витривалість має велике значення для життєдіяльності людини, бо дозволяє: тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; виконувати значний обсяг роботи; швидко відновлювати сили після навантажень.

Загальна витривалість як рухова якість людини – це її здатність тривалий час виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності за участю переважної більшості скелетних м'язів.

Витривалість стосовно конкретного виду рухової діяльності (в тому числі виробничої) називають спеціальною.

Серед спеціальних видів витривалості найважливішими є швидкісна, силова та координаційна.

Швидкісна витривалість людини – це її здатність якомога довше виконувати м'язову роботу з біля граничною та граничною інтенсивністю.

Вона має важливе значення для забезпечення ефективності циклічних рухових дій, спортивних ігор.

Перенос швидкісної витривалості спостерігається переважно у подібних за структурою вправах.

Силова витривалість людини – це її здатність якомога продуктивніше тривалий час долати помірний зовнішній опір.

Розрізняють статичну і динамічну силову витривалість.

Статична – пов'язана з необхідністю тривалий час напружувати м'язи або утримувати пози (ковзанярський спорт, гімнастика, боротьба, парусний спорт).

Динамічна силова витривалість характерна для циклічних вправ (біг, веслування), спортивних ігор, поєдинків.

Координаційна витривалість – це здатність людини тривалий час виконувати складнокоординаційні вправи без порушення ритму їх виконання, рівноваги та взаємо узгодженості. Вона проявляється у спортивних видах гімнастики, фігурному катанні тощо.

Немає радикальнішого способу підвищити витривалість організму, ніж систематичне стомлення. Якщо позбавити організм втоми, витривалість поступово згасає. Стомлюючи організм, ми стимулюємо відновлювальні процеси, внаслідок чого підвищується наша витривалість.

Фізичні вправи як основний засіб удосконалення витривалості повинні відповідати таким вимогам:

- бути простими за технікою виконання і доступними для всіх учнів;
- при їх виконанні повинні активно функціонувати більшість скелетних м'язів;
- їх виконання повинно викликати активність функціональних систем, що лімітують прояв витривалості;
- їх виконання дозволяє дозувати та регулювати тренувальні навантаження;
- їх можна виконувати тривалий час (від кількох хвилин до кількох годин).

Естафета з довгою скакалкою

Гравці стають у дві колони по одному біля лінії старту на відстані 4—5 кроків одна від одної. Перед кожною командою за 5—6 кроків стають по два гравці з довгою скакалкою. За сигналом керівника вони починають рівномірно крутити скакалку убік своїх команд. Водночас перші номери вибігають уперед, їхнє завдання — пробігти під скакалкою, не зачепивши її, повернутися назад, торкнутися рукою других гравців і стати в кінець своєї колони. Це саме повторюють наступні номери. Той, кого мотузка зачепила, повинен повернутися й повторити свою спробу.

Перемагає команда, що закінчила стрибки першою.

Під час повторення гри тих, хто крутив скакалку, замінюють іншими.

Мисливці і качки

Гравці-“качки” розташовується повільно по майданчику. Вибираються два ведучих-“мисливця”, які розташовуються на протилежних сторонах майданчику. У одного ведучого – м’яч. По команді “Руш!” ведучий намагається влучити в гравців-«качок», які повільно рухаються по майданчику і ухиляються від м’яча. Другий ведучий, отримавши м’яч продовжує влучення в гравців-“качок”. В кого влучив м’яч той виходить з гри. Перемагають гравці, які залишаться до кінця гри.

Регбі

На майданчику дві команди по 5 осіб, 6-й в умовних воротах. М’яч встановлюється в центрі. Обидві команди намагаються бігти за м’ячем від лінії своїх воріт. Кожна команда намагається доставити м’яч за лінію воріт суперника.

Зумій наздогнати

На біговій доріжці 16 гравців. Вони знаходяться на відстані 3 -5 метрів один від одного. За сигналом починається біг. Необхідно наздогнати попереду гравця, що біжить, але й не допустити, щоб його наздогнав гравець, що біжить ззаду. Перемагає гравець який наздожене гравця попереду.

Стонога

Команди стоять перед лінією старту, вишукувавшись у колоні по одному. Перші гравці рухаються до поворотного прапорця й назад, спираючись на стопи і долоні. Коли вони повертаються, другі гравці, які набувають такого ж положення й тримаються за щиколотки перших гравців і рухаються разом до поворотного прапорця й назад, після чого до них приєднується третій гравець і т. д. Гру проводять у вигляді змагання між двома командами. Перемагає команда яка виконає завдання і прийде до фінішу першою.

Боротьба за м'яч

Гравці діляться на 2 команди і розбігаються по всьому залу і ведучий дає м'яч команді. Команда, яка з м'ячем, повинна зробити 10 передач, так, щоб інша команда не перехопила м'яч. Коли інша команда перехопить м'яч, гра продовжується. Гру можна проводити у виді змагань. Виграє та команда яка набере більше очок.

Квач

Учасники гри довільно розміщаються на майданчику. Всі обирають ведучого – квача. В руках у квача хусточка, яку він підіймає вгору і голосно говорить “Я - квач!” За командою вчителя квач намагається догнати когось з гравців, доторкнутися рукою. Якщо йому це вдається, то він з закваченим гравцем міняються ролями. Гра продовжується. Виграє той гравець, який за час гри не був заквачений.

Гнучкість – здатність людини виконувати рухи з максимальною для її рухових можливостей амплітудою. Вона характеризується ступенем рухливості ланцюгів опорно-рухового апарату та здатністю виконувати рухи з великою амплітудою.

Цю фізичну якість необхідно розвивати з самого раннього дитинства та підтримувати. Добре розвинена гнучкість забезпечує свободу, швидкість і економність рухів. Недостатній рівень розвитку гнучкості обмежує амплітуду рухів, що не дає змогу сформувати ефективну техніку вправ, обмежує прояв сили, швидкості, координаційних можливостей, призводить до зниження економності роботи і часто стає причиною пошкодження м'язів та зв'язок.

Низький рівень рухливості не дозволяє ефективно працювати над розвитком силових якостей, тому результативність силової підготовки значно зростає при збільшенні амплітуди рухів. Виконання силових вправ з великою амплітудою рухів дозволяє проявити більший рівень сили за рахунок використання еластичних можливостей м'язів на початку руху, а також стимулює навантаження у великому діапазоні руху.

Під гнучкістю звичайно розуміють сумарний показник зміни пози за рахунок рухливості в ряді суміжних суглобів. Розрізняють анатомічну, активну, пасивну та резервну гнучкість.

Під *анатомічною гнучкістю* розуміють теоретично можливу рухливість в суглобах без врахування гальмівного впливу сухожиль, зв'язок та м'язів, що оточують суглоб. Виконуючи звичайні рухи, людина використовує незначну частину гранично можливої рухомості. Загальна діяльність висуває високі вимоги до рухливості в суглобах. При виконанні окремих елементів техніки рухомості у суглобах можна досягти 85 - 90% і більше від анатомічної.

Пасивна гнучкість – здатність людиною виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою під дією зовнішніх сил, при цьому практично весь

м'язовий апарат суглоба буває максимально розслаблений. Пасивна гнучкість є базовою основою для розвитку активної гнучкості, а остання потребує цілеспрямованого тренування. Прикладом пасивної рухливості в суглобі є виконання шпагату, що виконується під дією власної маси тіла, згинання з нахилом вперед за допомогою партнера, вправа “міст”, в якому дуже сильне прогнуте положення тіла фіксується завдяки зчепленню ніг та рук з опорою.

Активна гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових сил. Прикладом цього виду може бути рухливість в тазостегновому суглобі при виконання високої рівноваги на одній нозі, сильне прогинання в польоті. Для однієї ж вправи показники пасивної рухливості в суглобі завжди вищі, ніж показники активної рухливості. Це пов'язано з тим, що іррадіація збудження від активно працюючих м'язів перешкоджає достатньо повному розслабленню м'язів - антагоністів.

Резервна гнучкість є різницею між пасивною і активною гнучкістю. Показники пасивної гнучкості завжди вищі за показники активної. Чим вище показники резервної гнучкості, тим більше можливість для розвитку активної гнучкості.

Човник (Хто далі стрибне)

Гравців поділяють на дві рівні команди, які шикують у шеренги обличчям одна до одної. Між шеренгами креслять стартову лінію. Жереб визначає, яка команда починає гру.

Від кожної команди до лінії підходять по одному гравцю. Перший виконує від лінії старту стрибок з місця поштовхом обох ніг якомога далі. Там, де його п'ятки торкнулись підлоги, проводять лінію. Від цієї лінії в протилежному напрямі стрибає гравець іншої команди. Після його стрибка також проводиться лінія, як в першому випадку. Гравці повертаються на місце. Потім до нової позначки підходить гравець першої команди, стрибає в зворотному напрямку, далі гравець другої команди, і по черзі всі інші гравці. Коли всі гравці зроблять по стрибку, гра закінчується. Переможцем стає команда, яка більше просунулась уперед від лінії старту в бік суперника. Для більш точного визначення результату заміряють відстань від останньої позначки до стартової лінії. Після цього команди міняються місцями, і гру повторюють.

Обруч на зустріч

Учасників розподіляють на дві рівні за кількістю команди, які, в свою чергу, утворюють підгрупи. Підгрупи шикують у колони по одному на відстані 15-20 метрів на протилежних сторонах майданчика обличчям одна до одної. Перед колонами проводять лінії. У перших гравців в руках обруч.

За сигналом перші гравці ведуть обруч перекатом до протилежних колон, обводять їх, повертаються на своє місце, сильно і точно передають обруч довгим перекатом гравцям, що стоять першими в протилежних колонах, і

стають у кінець колони. Те саме робить гравець протилежної колони, і так, поки всі гравці виконають завдання гри. Перемагає команда, яка швидше виконає завдання гри і одержить менше штрафних очок.

Примітка. Для молодших учнів відстань між колонами 5-10 метрів.

Правило. За втрату обруча під час ведення або ловіння, неточну передачу, команді нараховують штрафне очко (1 сек.).

Комбінована гімнастична естафета

Гравці шикуються в колонах біля лінії старту. Напроти кожної команди на відстані 3 метрів лежить гімнастичний мат, через 2 метри з лівого боку – гімнастична лава, через 4 метри – гімнастична стінка. По команді «Руш!» перший гравець біжить вперед до гімнастичного мату – виконує перекид вперед, піднімається по гімнастичній стінці до верхньої рейки, спускається вниз (не зістрибуючи) і повертається назад по гімнастичній лаві, лежачі підтягуючись на руках. Добігає до команди і передає естафету, а сам стає в кінець команди. Перемагає та команда, яка швидше виконає завдання без помилок.

Контрольні запитання

1. Місце рухливих ігор в системі формування рухових якостей?
2. Вплив рухливих ігор на розвиток фізичних якостей?
3. Характеристика рухливих ігор спрямованих на розвиток рухових якостей.
4. Навести приклад гри.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З РУХЛИВИХ ІГОР

Мета завдання: ознайомитись з загальною характеристикою змагальної діяльності, оволодіти уміннями організації змагань з рухливих ігор, ознайомитись з ігровим матеріалом для проведення змагань з дітьми різного віку.

Теоретичне обґрунтування

Застосування в загальноосвітніх школах змагань з рухливих ігор (“Веселі старту”, “Старту надій” та ін.) передбачає не тільки перебудову в роботі вчителів фізичного виховання і загальних органів, а і формує нові критерії в оцінці діяльності школи з фізичного виховання підростаючого покоління.

Положення – головний документ по керівництву змаганнями, на основі якого здійснюється підготовка і проведення певного заходу. Воно розглядає

зміст і вказівки до ситуацій, які виникають під час проведення змагань. Зокрема, положення повинно бути стислим, чітко сформульованим і відображати розділи:

Назва інформує: про вид змагання, його зміст, учасників та відношення до організації.

1. Мета і завдання. Цей розділ дуже важливий, так як впливає на зміст останніх пунктів положення.

2. Час і місце. Інформація повинна бути викладена надто чітко.

3. Керівництво змаганнями. У цьому розділі повідомляється про керівників змагання та організації, на які покладається підготовка місць змагання і їх безпосереднє проведення.

4. Учасники змагань. У цьому розділі необхідно зазначити кого допускають до участі в змаганнях і в якій кількості, з яким складом команди, а також яких вимог повинні дотримуватись учасники.

5. Програма змагань. У цьому розділі перераховуються змагальні завдання для всіх груп учасників, їх специфіка.

6. Визначення переможців і нагородження. У змаганнях з рухливих ігор переможці визначаються за кращими командними результатами, а саме за найбільшою сумою балів, набраних командами. Крім цього висвітлюється призначення штрафних очок. У розділі нагородження зазначено, чим нагороджуються переможці і призери змагань.

Фізкультурно-масові заходи – свята сили, спритності та здоров'я повинні проходити у святковій атмосфері з відповідним оформленням і організацією. Правильна організація церемоній та процедур змагань надає мобілізуючий вплив на учасників, керівників та суддів, сприяє підвищенню значимості фізичної культури та спорту, їх пропаганді.

Для вдалого проведення фізкультурно-спортивного заходу необхідна також підготовча робота: вибір місця проведення, кольорове оформлення стадіону, спортивного залу і т.п., підбір організаторів і керівників, вибір маршу і організація його виконання, розробка дикторських текстів для радіоінформатора, технічний інвентар місця церемоній і ін. Усе це передбачає точну розробку спеціального сценарію, який включає церемоніал відкриття спортивного свята, порядок процедур у ході змагань, церемоніал закриття.

Церемоніал відкриття включає в себе:

1) шикування учасників змагань по командах, порядок шикування в алфавітному порядку, або в порядку зайнятих місць на попередніх аналогічних змаганнях, команду, яка представляє (місто, район, школу і т.п.) на яку покладено проведення змагань, команди шикуються за ранжиrom, попереду дівчата, а за ними хлопці, перед кожною командою повинен бути суддя при учасниках з табличкою, на якій вказана назва команди;

2) вихід загальної колони слідом за командуючим парадом на спортивну арену під марш та шикування лицем до основної маси глядачів та приймаючого парад;

3) рапорт командуючого парадом особам, приймаючих парад (представники адміністрації, загальних організацій, головний суддя змагань);

4) привітання учасників змагань;

5) повідомлення старшим суддям програми змагання;

6) урочистий підйом прапора (запалення вогню, салют і т.п.), для підйому прапора змагань зазвичай запрошуються переможці попереднього змагання або найсильніші спортсмени;

7) урочисте відкриття змагань (завжди доручають старшому за посадою серед приймаючих парад);

8) марш учасників, показові виступи або початок змагань за першими номерами програми.

Для успішного проведення спортивного заходу має значення коментарій ходу змагань. Його підготовка повинна бути напередодні ретельно продумана. Коментатор представляє учасників глядачам, знайомить з ходом змагань, оголошує про нагородження переможців в особистій і командній першості по видам програми змагань, повідомляє цікаві факти про спортсменів, рекорди і т.п.

Для вручення нагород бажано запросити людей праці і спорту.

Церемонія закриття спортивного свята включає в себе:

1. Шиккування команд учасників згідно зайнятих на змаганнях місць. У залежності від завдань можливо шиккування і в загальній колоні. Після виходу під марш на спортивну арену учасники шикуються обличчям до основної трибуни або основної маси глядачів.

2.Оголошення підсумків змагань.

3.Вручення командних призів. Зазвичай вручення виконує голова оргкомітету або голова керівництва організації, яка проводить змагання.

4. Опускання прапора переможцями змагань або представниками команд-переможців.

5. Урочистий вихід учасників з майданчика.

Важливе місце в спортивному церемоніалі займає атрибутика:

1. Прапор змагань.

2. Емблема змагань, нагородні жетони, пам'ятні значки, нагрудні номери учасників, сувеніри і т.п.

3. Єдина форма для суддів і учасників змагань.

4. Спортивні нагороди: дипломи, кубки, нагрудні жетони та інше.

5. П'єдестал пошани для нагородження переможців.

Вручення призів супроводжується урочистою музикою.

Ігри-естафети “Веселі старту ”

Особливе місце займають естафети в змаганнях “Веселі старту”, “А нумо хлопці”, “Тато, мама і я – спортивна сім'я“. Завдання можуть мати тематичну направленість. Має значення і послідовність естафет – в кінець програми звичайно ставиться найбільш складна та приваблива комбінуюча естафета для всіх учасників свята.

При підборі естафет необхідно враховувати:

- форму занять;
- цільову постанову;
- склад групи (вік, стать, кількість учасників та інше);
- рівень фізичної і тактичної підготовки;
- умови проведення (розміри залу, майданчика і т.п.).

При організації естафет необхідно дотримуватись правил змагань. Естафету потрібно вважати закінченою лише тоді, коли всі члени команди займуть свої місця в колоні. В естафеті дуже важливо об'єктивно визначити команду-переможницю, її визначають за наступними показниками:

1. Швидкість виконання завдань;

а) по останньому учаснику;

б) по кожному учаснику окремо, а потім по загальній сумі очок, завойованих командою.

2. Точність або якість виконання (діє очкова система – виграє команда, яка допустила найменшу кількість помилок).

3. Комплексна оцінка (виконати завдання швидко і якісно з дотриманням установлених правил, так як за кожну помилку нараховуються штрафні очки), для цього заздалегідь визначається “коштовність” можливого порушення (в секундах або очках).

Невід’ємна умова чіткої організації естафет – своєчасна і добре продумана підготовка місць їх проведення. З урахуванням поставлених завдань, виду та змісту естафети, виконується розмітка, установлюються орієнтири, заздалегідь готується необхідний інвентар.

При розмітці майданчика та розташуванні інвентаря на шляху руху учасників, для зручності дій і з метою профілактики травматизму, потрібно дотримуватись таких правил:

1. Якщо перешкода долається стрибком в довжину з розбігу, то за ним залишають вільний простір до 4-5 м;

2. У місцях зіскоків з високих перешкод потрібно покласти мати;

3. Висоту перешкод для перелазіння, стрибків, зіскоків, бігу по вузькій колоді і т.п. регулювати з розрахунком віку і підготовленості учасників;

4. Включаючи в естафети перекиди, потрібно обговорити характер їх виконання (з місця або не більше ніж з двох-трьох кроків розбігу). Як виняток, може бути виконання для хлопців – виконуючи перекид або політ-перекид на паралоновому маті.

5. На шляху руху не повинно бути предметів, щоб учасник не спіткнувся.

6. Шиккування команд, інтервал між ними і шляхи руху учасників потрібно спланувати так, щоб повністю виключити можливість зштовхування.

7. Якщо перешкода складна, то необхідно забезпечити в місцях її подолання страховку.

При проведенні в змаганнях нових незнайомих естафет потрібно передчасно ознайомити учасників з їх змістом.

Пояснення естафети повинно бути коротким і зрозумілим. Перед цим необхідно вишикувати команди у вихідне положення, потім об'явити назву естафети і її зміст, ознайомитись з правилами. Необхідно розповісти про мету дій кожного гравця і команди в цілому, а також про умови визначення переможців.

Після завершення естафети потрібно відповісти на питання, які виникли під час гри. Найбільш складні моменти естафети потрібно показувати. По можливості висновки підводяться після кожного повторення естафети. При цьому вказуються причини перемоги і поразки.

СЦЕНАРІЙ СПОРТИВНО-ПІЗНАВАЛЬНИХ ЗМАГАНЬ “ГЕЙ, ВИ, ХЛОПЦІ, СЛАВНІ ЗАПОРОЖЦІ!”

Мета: популяризація фізичної культури і спорту; пропаганда здорового способу життя: відбір кращих спортсменів для участі в міських змаганнях; оцінка рівня фізичної підготовки учнів.

Інвентар: прапорці – 2 шт.; “тунелі ” – 2 шт.; волейбольна сітка – 1 шт.; м'ячі великі – 2 шт.; м'ячі тенісні – 10 шт.; м'яч важкий лавка – 2 шт.; мішки – 2 шт.; обручі – 2 шт.; кільці дерев'яне – 1 шт.; канат – 1 шт.

Спортивний зал школи прикрашений кольоровими прапорцями, кульками, гаслами: “Бережи здоров'я змолоду ”; “Здоров'я – усьому голова” тощо. Присутні батьки учнів, запрошені гості, члени адміністрації школи, вчителі, болільники від класів. Підготовлено місця для членів журі, стіл, вкритий скатертиною, ручки, парі, дипломами та призи для переможців.

Під звуки маршу до залу заходять дві команди хлопчиків 5-х класів. Склад команди – 10 чоловік. Шикуються вони в одну шеренгу обличчям до глядачів.

Ведучий: Запорозький козак і воїн, запорозький козак і лицар – це такі поняття, які ніколи не відрізнялися один від одного. Козаки говорили: “У нас над усе – честь і слава, військова справа, щоб і себе на сміх не дати, і ворогів під ноги топтати”.

Дорогі діти, шановні дорослі! Сьогодні ми проводимо змагання для хлопчиків “Гей, ви, хлопці, славні запорожці!”, в якому учасникам треба буде проявити свій характер і показати свої фізичні якості. А ми побачимо, чи достойні вони наших предків - запорозьких козаків.

Судити змагання буде журі у складі (зачитує).

Команди – на старт (команди шикуються на лінії старту). Молодь на свята народного календаря під час народних ігор змагалася на спритність, силу, винахідливість. Тож давайте побачимо, якими спритними є наші учні.

Гра “Павучок”

Учасник у положенні в упор, зігнувшись, позаду пересувається ногами вперед до прапорця, якого оббігає й вертається назад. Те саме виконують інші учасники.

Ведучий: Як відомо, козаки вміли дуже швидко бігати, навіть наздоганяли й ловили дикого коня. А чи вміють також швидко бігати учасники змагання?
Гра “Біг у чоботях”

За сигналом перші учасники взувають важкі чоботи (які використовують електрики), біжать у них до прапорця і назад.

Ведучий: Козаки часто проводили змагання з пірнань у воду. Для цього старшина впускав прокурену люльку в річку, а молоді козаки наввипередки пірнали, щоб дістати її із дна.

Гра “Пролізть у тунель”

Команди стоять на лінії старту. За 3-5 м від кожної команди помічники пристикують до землі “тунелі” – мішки без дна (чим довші – тим краще). За сигналом перші пірнають у “тунель”, пролазять по ньому, оббігають кеглю і повертаються до своєї команди.

Ведучий. Козацька молодь вдосконалювала тіло і душу в таких іграх, як метання списа у ведмедя, метання каміння в ціль і на дальність.

Гра “Влучно в ціль”

У центрі волейбольного майданчика малюють коло діаметром 1,5 м, кладуть куб із стороною 20-30 см або важкий м’яч. Дві команди розташовуються на лицьових лініях волейбольного майданчика. Учасникам обох команд роздають (залежно від наявності) по 5-10 тенісних м’ячиків. За сигналом обидві команди одночасно метають м’ячі в ціль (куб, м’яч), намагаючись вибити його з кола. Команда, якій удасться це зробити, отримує одне очко. Гра продовжується до трьох очок.

Гра “Веселий волейбол”

Помічники тримають волейбольну сітку як для великого тенісу. Учасникам роздають по 8-10 шт. м’ячиків (скільки є в школі). За свистком діти перекидають м’ячі на сторону суперника. Гра триває 2-3 хв. За свистком закінчується. Журі підраховує м’ячі. На чийй стороні їх менше, та команда і перемогла.

Ведучий. Козацька молодь постійно розвивала свої природні задатки за допомогою таких фізичних вправ, як їзда верхи на конях, перехід через яр чи річку по стовбуру дерева, вправи з м’ячем.

Гра “Комбінована естафета”

Команди стоять на лінії старту. Перед ними на відстані 1,5-2 м вздовж майданчика ставлять по гімнастичній лавці, за нею кладуть мішок. За сигналом перші учасники пробігають по лавці, залізають у мішок, стрибають, огинають кеглю, кладуть мішок на місце і по прямій бігом повертаються назад.

Ведучий. Кожної весни вище від Дніпровських порогів козаки влаштовували змагання з веслування впоперек бурхливої річки. Вони повинні були переправитись на протилежний берег якраз навпроти місця старту.

Гра “Переправа” трьох м’ячів

На лінії старту біля кожної команди кладуть по одному обручу, в нього по три м’ячі. На триметровій лінії волейбольного майданчика ставлять ряд гімнастичних лавок, на другій половині – теж лавки, в кінці майданчика проти кожної команди – по обручу. За сигналом перші учасники по одному переносять з обруча в обруч, перестрибуючи лавки, три м’ячі. Потім у зворотному напрямку це роблять наступні учасники.

Ведучий. Як свідчить літопис, слабку людину січове товариство ніколи не вибирало в старшини. Навпаки, вождя вибирали серед сильних людей. Таким могутнім вождем був Іван Підкова, гетьман низових козаків, який був такої міцної породи, що легко гнув підкови. Добрий фізичний розвиток мали Петро Сагайдачний, Іван Мазепа, Богдан Хмельницький. Побачимо, хто з наших отаманів має кращий фізичний розвиток.

Конкурс отаманів команд “Візьми кеглю”

Два учасники стають у центрі залу на відстані витягнутої руки, тримаючись однією рукою за дерев’яне кільце (міцне). На відстані 3 м від кожного учасника ставлять по одному прапорцю. За сигналом треба, перетягнувши суперника, взяти прапорець. Хто з учасників із трьох спроб двічі перемає – той виграв поєдинок.

Ведучий. Козаки любили змагатися з перетягування голоблі, а наші хлопчики перетягуватимуть канат.

Це останній конкурс на сьогодні.

Дорогі друзі ! Програму змагань вичерпано. Для підбиття підсумків і нагородження переможців слово надається членам журі (підсумки, нагородження).

Дорогі діти! Ви проявили сьогодні свої кращі морально-вольові й фізичні якості, отримали заряд енергії і хорошого настрою надовго. Ми побачили, що в нас росте гідна зміна. А щоб стати такими ж, як запорозькі козаки, хлопчикам необхідно систематично виконувати фізичні вправи, загартовуватись і обов’язково добре вчитися. Бажаємо вам здоров’я! До нових зустрічей!

КОРОТКИЙ СЦЕНАРІЙ НАЦІОНАЛЬНИХ МАЛИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

У визначений час звучить сигнал.

Учні школи шикуються на майданчику.

Спортивний комплекс у святковому вбранні: стіл застелений обрусом, на якому – медалі, призи, кубки, грамоти.

Біля мікрофону голова Національного Малого Олімпійського комітету – директор школи, поруч – запрошені гості.

Ведучий в українському вбранні, з емблемою Олімпійських ігор, звертається до голови НМОК:

“Дозвольте національний та олімпійський прапори внести і підняти, вогонь олімпіади запалити!”.

Голова НМОК дає згоду:

“Дозволю національний і олімпійський прапори внести і підняти, вогонь запалити”.

Ведучий звертається по мікрофону до прапорonosців:

“Прошу прапори внести!”

Під звуки “Запорізького маршу” чотири спортсмени – дві дівчини і два хлопчики в національних українських костюмах – несуть національний прапор, за ними крокують 4 спортсмени в спортивній формі (синьо-жовтого кольору) і несуть білий прапор (з олімпійськими кільцями) по біговій доріжці, обходячи стрій учасників змагань, і зупиняються біля місця підняття прапорів, закріплюють їх.

Звучать слова:

“На прапорах не пишуть слів, але дорослі і діти, люди всієї планети знають, що п’ять різнокольорових переплечених кілець – це символ свята миру і дружби. Вони говорять про чесну спортивну боротьбу один з одним тільки на стадіонах, а не на полях воєн. Національним прапором України є чисте небо – символ миру (синій колір) та пшеничне поле – символ достатку (жовтий колір)”.

Ведучий: “Прапори підняти!”

Звучить гімн “Ще не вмерла Україна” (сл. М.Чубинського, музика М. Вербицького).

Піднімають прапори.

Ведучий: “Внести і запалити вогонь Малої Національної Олімпіади”.

Звучить мелодія пісні “Запорізькі козаки” (слова В.Крищенка, музика Г. Татарченка)

Запалюють факел біля могили січових стрільців. Хлопчик і двоє дівчаток з 5-го класу, біжучи повільно, несуть факел і передають учням 6 класу. Передача далі проходить на біговій доріжці, де передається факел з класу в клас.

Як правило, кращий спортсмен випускного класу піднімається сходинками вгору до чаші і запалює вогонь.

Звучать слова:

*“Багато разів, переходячи з рук в руки,
проходить цей вогонь через весь світ, щоб
досягнути олімпійського стадіону. Сьогодні
священний вогонь прибув до нас на свято.*

*Священний вогонь олімпійський,
Гори на планеті віки,
Не треба вогню Хіросіми,
Чорнобилю скажемо: ні, ні!
А Факел сьогодні запалений,
Хай полум’ям дружби горить,
Хай спорт український прославлений
В серцях наших юних дзвенить”.*

Над стадіоном злітають білі голуби.

Ведучий надає слово голові НМОІ, а потім – слово вітання гостям.

До мікрофону запрошується учасниця змагань, яка дає клятву від імені спортсменів:

“Від імені всіх учасників НМОІ обіцяю, що будемо чесно змагатись, поважаючи правила, за якими вони проводяться, у дійсно спортивному дусі, на славу спорту України, в ім'я своїх команд”.

На спортивний майданчик виходять молодша фольклорна група учнів 1–4 класів і виконує гаївки.

А ми просо сіяли, сіяли

Дівчата стають у два ряди, один проти одного, кожен ряд співає, кланяючись:

- *А ми просо сіяли, сіяли,
Ой див, ладо, сіяли, сіяли,
- А ми просо витопчем, витопчем,
Ой див, ладо, витопчем, витопчем.
- Та як же ви витопчете, витопчете?
Ой див, ладо, витопчете.
- А ми коні випустим, випустим,
Ой див, ладо, випустим, випустим.
- А ми коні злапаєм, злапаєм,
Ой див, ладо, злапаєм, злапаєм.*

Одна дівчина перебігає з першого ряду в другий, гра повторюється, аж поки всі не перейдуть в другий ряд.

Ой ягіл, ягілочка

Дівчата беруться за руки, ідуть по колу і співають. У середину вибирають дівчину, що рухами показує те, про що співається:

*Ой ягіл, ягілочко
Ягільчина дочка.
Устала раненько,
Панчошки поскидала,
Головоньку розчесала,
Возьмися, дівко, в боки,
Покажи свої скоки.
Гнися, калинонько, гнися,
Дівчинонько – не журися.
З кленового цвіту,
Вибирай собі жвіту.
З кленового луку
Вибирай собі другу,
З кленового плетю
Вибирай собі третю.
З кленового мосту
Вибирай собі шосту,*

*З хрещеного барвінку
Вибирай собі дівку.*

Царівна

Дівчата беруться за руки і стають колом.

Одна дівчина ходить у колі – “царівна”, друга ходить поза колом – “царів син”. “Царенко” ходить круг кола, намагаючись зустріти “царівну”, а вона уникає зустрічі. Коли зустрічаються, вклоняються одне одному. “Царенко” розриває коло, бере “царівну”, обводить по колу. Вони стають на місце, а в колі й поза колом стає інша пара.

*А в городечку царівна, царівна,
А за городечком царенко, царенко.
Приступи, царенку, близенько, близенько.
Поклонись царівні низенько, низенько
Приступи, царенку, ще ближче, ще ближче,
Поклонись царівні, ще нижче, ще нижче.
Пророби, царенку, ворота, ворота,
Випусти царівну з города, з города.
Обведи царівну круг гряди, круг гряди,
Та постав царівну у ряду, у ряду.*

Жучок

Дівчата стають пара біля пари. У парі обидві дівчини стоять одна до одної обличчям, взявшись навхрест за обидві руки. Маленький хлопчик вилазить їм на руки і йде по руках. Пара, по чийх руках він вже пройшов, перебігає наперед, так рухаються і співають:

*Ходить жучок по ручині,
А жучиха по долині
Грай, жучку, грай!
Приспів:
Ой, грай, жучку, грай, небоже,
Най ти пан Біг допоможе.
Грай, жучку, грай!
А ми того рік чекали,
Та щоби-сьмо жучка грали,
Грай, жучку, грай!
На жучкові опанчина,
А сам жучок, як дитина.
Грай, жучку, грай!
А наш жучок чорновусий,
На жучкові жупан куций,
Грай, жучку, грай.
На жучкові черевички,
А сам жучок невеличкий.
Грай, жучку, грай!*

Старша фольклорна група виконує українські народні пісні, народні ігри.

Слово надається головному судді змагань, який оголошує програму змагань, склад суддівської колегії.

Починаються змагання з давно забутих парубоцьких забав. Наприклад: на старт викликаються по два учасника з двох класів. Їх завдання: з стартової лінії, стрибаючи один через одного і не підбігаючи вперед, чим швидше перестрибнути через лінію фінішу; команда, яка програла, вибуває з гри. У такій послідовності і визначається команда-переможець, яка і нагороджується.

Судить ці змагання суддівська колегія педагогів школи.

Згідно з положенням один учасник може брати участь у всіх видах змагань за його бажанням.

Звучить сигнал до шикуння. Наступила найурочистіша частина нагородження переможців. Головний суддя оголошує результати змагань.

Група дівчаток і хлопчиків з молодших класів в українському національному вбранні на підносі з вишитим рушником виносять медалі, грамоти, кубки, призи, квіти.

Директор школи – голова НМОІ нагороджує учасників змагань згідно з зайнятими місцями.

Учасники НМОІ, які особливо відзначились, нагороджуються призами.

Ведучий:

- Чемпіонам НМОІ опустити прапор.

Прапори опускають, а вогонь горить, як символ продовження олімпіади.

Звучать слова:

- Дорогі друзі, наші Національні Малі Олімпійські ігри закінчились. Надіємось, що для багатьох вони стануть стежкою до нашого національного спорту.

Контрольні запитання

1. Яке значення мають змагання з рухливих ігор в системі виховання дитини?
2. Назвіть основні розділи організації змагань.
3. Дайте характеристику ігор для застосування в змагальній діяльності.
4. Основні пункти положення проведення змагань і їх функції. Скласти положення про проведення змагань “Веселі старты”.

РЕКОМЕНДОВАНІ ІГРИ-ЕСТАФЕТИ

Естафета з обручами

Для гри потрібні обручі й естафетні палички за кількістю команд. В 10–15 кроках від лінії старту перед кожною командою ставиться прапорець. На середині дистанції кладуть по обручу. Перші номери в командах одержують естафетні палички.

За сигналом учителя перші номери добігають до обручів і, не випускаючи паличок, піднімають їх, пролазять крізь них, кладуть на місце (воно повинне

бути позначене) і біжать далі до прапорців. Обігнувши прапорці, вони вертаються, знову пролазять крізь обруч і вручають естафетні палички другим номерам, а самі стають у кінець своєї колони. Другі номери проробляють те саме й передають естафету третім і т. д. Виграє та команда, яка раніше закінчить гру.

Посадка овочів

Дві-три команди вишиковуються в колони по одному. Перед командами на протилежному кінці майданчика креслять по 5 кіл. Першим гравцям вручають по мішечку з овочами (часник, цибуля, буряк, морква, картопля) або із предметами, що їх умовно зображують. За сигналом діти біжать, розкладають усі овочі у свої кола й порожній мішечок передають наступним номерам. Ті біжать, збирають овочі й мішечок з овочами передають третім і т. д. Перемагає команда, що раніше завершила гру.

Біг стоніжок

Гравці діляться на дві-три команди по 10–12 чоловік. Кожна команда одержує довгу мотузку. Гравці рівномірно розташовуються по обидва боки мотузки, за яку вони тримаються відповідно правою або лівою рукою. За сигналом команди біжать до фінішу (дистанція в 30–40 м), увесь час тримаючись за мотузку. Виграє команда, що фінішувала першою, за умови, що жоден з її учасників не кинув мотузку. Цю гру можна провести й по-іншому. Команда вишиковується в колону по одному. Усі піднімають праву руку й тримаються за шнур, натягнутий вздовж колони. За сигналом обидві команди прямують до фінішу (10–15 м) і повертаються. Перемагає команда, що повернулася раніше.

В'юни

У командах по 6–7 чоловік. Кожна команда вишиковується в колону по одному. За сигналом той, хто стоїть першим, швидко повертається навкруги, після чого другий бере його за пояс і вони повертаються вдвох, потім утрюх і т. д. Гра закінчується, як тільки останній учасник однієї з команд приєднається до своєї колони й усі повернуться навколо осі.

Швидкий поїзд

За 6–7 м від кожної команди ставлять прапорці. За командою «Марш!» перші гравці швидким кроком (бігти забороняється) направляються до своїх прапорців, огинають їх і повертаються в колони, де до них приєднуються другі за рахунком гравці, і разом вони знову долають той самий шлях і т. д. Гравці тримають один одного за лікті й під час ходьби рухають руками на зразок паровозного шатуна. Коли передній гравець – «паровоз» – повернеться на місце з повним складом, він повинен подати протяжний гудок. Виграє команда, яка першою прибула на станцію.

На нове місце

Дві команди вишиковуються в колони по одному. На відстані 15–20 м від них проводиться лінія. За сигналом учителя перші й другі номери кожної команди, взявшись за руки, біжать за лінію. Перші номери залишаються на новому місці, а другі повертаються, беруться за руки із третіми гравцями й знову біжать до лінії. Потім залишаються другі номери, а треті повертаються, щоб об'єднатися з четвертими і т. д. Перемагає команда, всі гравці якої першими опиняться на іншому боці.

Естафета з м'ячами

Для гри потрібні волейбольні м'ячі за кількістю команд. У 6–7 кроках від лінії старту перед кожною командою ставиться стілець. Перші номери, одержавши по м'ячу, біжать до своїх стільців, стають за ними й з цього місця кидають м'ячі другим номерам, після чого вертаються й стають у кінець своєї колони. Другі й наступні номери, піймавши м'яч, проробляють те саме. Якщо черговий гравець м'яч не піймав, він повинен побігти за ним, повернутися на своє місце й лише після цього продовжувати гру. Виграє команда, у якої м'яч, обійшовши всіх гравців, раніше повернеться до першого номера.

Передав – сідай

Гравці розбиваються на кілька команд по 5–6 чоловік у кожній, вибирають капітанів і вишиковуються у колони по одному. Поперед кожної колони обличчям до неї на відстані 5–6 кроків стають капітани. Капітани одержують по м'ячу. За сигналом капітан кидає м'яч першому гравцеві у своїй колоні. Піймавши м'яч, той повертає його капітанові й сідає на землю (у спортивному залі – на гімнастичну лаву). Капітани кидають м'яч наступним по черзі. Одержавши м'яч від останнього гравця своєї колони, капітан піднімає його вгору, а всі гравці його команди підхоплюються.

Виграє команда, капітан якої першим підняв м'яч і гравці якої першими підхопилися.

Якщо під час гри хто-не-будь із учасників упустив м'яч, він повинен його підняти й кинути капітанові, ставши знову на своє місце.

М'яч крізь обруч

У грі беруть участь дві команди хлопчиків і дві команди дівчаток. Для гри потрібні 10–14 гімнастичних обручів і два волейбольні м'ячі. Дівчата вишиковуються у дві шеренги одна проти одної на відстані 5–6 м. Збоку, обличчям до цих шеренг попарно стають команди хлопчиків. Кожна пара дівчат у витягнутих в сторони руках тримає по обручу, утворюючи ланцюжок. Перша пара хлопчиків з кожної команди, взявши м'яч, проходить уздовж шеренг дівчат (один попереду, інший позаду), перекидаючи один одному м'яч крізь кожний обруч. Дійшовши до кінця шеренги, повертаються назад, проробляючи те саме. Потім м'яч передається другій парі хлопчиків і т. д. Якщо м'яч не впіймали або він пролетить повз обруч, кидок повторюється. Виграє команда, що раніше виконала завдання.

Після цього команди хлопчиків і дівчаток міняються ролями: хлопчики з обручами шикуються в шеренги, а дівчата кидають крізь обруч м'яч.

Рак загкує

Команди стають в колони по одному. Перед кожною командою за 10–15 м ставлять прапорець. За сигналом перші гравці з положення упора лежачи на спині йдуть до прапорців спиною вперед, обходять їх праворуч і так само – спиною вперед – повертаються на місце. Як тільки вони перетнуть лінію старту, вирушають другі номери, потім треті й т. д. Виграє команда, що закінчила змагання першою.

Під час руху оглядатися не дозволяється.

Пінгвін з м'ячем

Дві команди шикуються в колони по одному. Перед ними за 10 кроків ставлять прапорець. Перші номери в командах одержують волейбольний м'яч. Затиснувши його між колінами й пересуваючись стрибками, вони прямують до прапорця, огинають його праворуч і повертаються. М'ячі передають наступним. Перемагає команда, що завершила гру першою.

Коли діти натренуються, гру можна ускладнити: кожен повинен пересуватися із двома м'ячами – один затиснути між колінами, а інший тримати в руках.

Передача м'ячів

Гравці розбиваються на дві команди й шикуються в шеренги одна проти іншої. Першим у кожній шерензі дають по м'ячу. За сигналом учителя вони передають м'яч своїм сусідам, а ті передають його далі. Коли м'яч дійде до останнього гравця, він повинен ударити ним об підлогу, підняти й повернути сусідові. Далі м'яч передається з рук у руки вже у зворотному напрямку. Коли м'яч повернеться до першого гравця, він повинен підняти його над головою. Перемагає та команда, яка раніше закінчить передачу м'яча.

Голка й нитка

Для гри треба приготувати дві бутафорські голки (довжиною 100–120 см) і два клубки кольорового шнура (тонкої мотузки). Гравці шикуються у дві шеренги (по 10–12 чоловік у кожній) одна проти іншої. Першим номерам кожної шеренги дають по голці, а останнім номерам – по клубку. За сигналом, розмотуючи клубок (його гравець із рук не випускає), кінець шнура передають із рук у руки уздовж шеренги. Коли він потрапляє до першого гравця, той просмикує його крізь вушко голки й повертає другому, котрий передає його далі уздовж шеренги у зворотному напрямку. Коли кінець шнура повернеться до останнього гравця й шнур, просмикнутий крізь голку, виявиться складеним удвічі, усі повертаються праворуч (або ліворуч) і слідом за ведучим, тримаючись за нитку (як говорить приказка: «Куди голка, туди й нитка»), швидким кроком обходять майданчик по периметру (межі повинні бути позначені) і повертаються на попереднє місце. Перемагає команда, що швидше виконала завдання (якщо всі правила дотримувала точно).

ОРГАНІЗАЦІЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА МІСЦЕВОСТІ

Мета заняття: ознайомитись з технікою безпеки проведення рухливих ігор на місцевості, навчити складати топографічну карту (малюнок) для гри на місцевості, проаналізувати форми організації граючих на місцевості, оволодіти методикою проведення ігор на місцевості.

Теоретичне обґрунтування

Організація і методика проведення рухливих ігор на місцевості мають певні особливості. Тут є великі можливості для використання ігор, проведення яких вимагає більше часу й простору. Проте важливо, щоб такі заняття контролював педагог. У позашкільній роботі значно легше привчати дітей самостійно використовувати засоби фізичного виховання в побуті, повсякденній практичній діяльності.

Під час літніх канікул, у оздоровчих таборах для проведення рухливих ігор є чудові умови. Тут можна вивчити нові ігри, удосконалити техніку виконання відомих.

Рухливі ігри мають стати органічною частиною всієї роботи в оздоровчому таборі, особливо зі школярами молодшого віку. Багато рухливих ігор можна успішно використовувати в самому комплексі ранкової зарядки, якщо їх добір відповідатиме меті цього заходу і дасть роботу різним групам м'язів. Ігри можна проводити на березі річки, під час купання, на лісовій галявині, а також у поході, на прогулянці тощо. Багато цікавих рухливих ігор влаштовують у лісі ("Солодке дерево", "Знайди прапорець", "Спостережливий" та ін.).

Ділянку для проведення гри добирають так, щоб її рельєф найкраще відповідав завданням і змісту гри. Для деяких ігор треба чітко визначити межі ділянки – ними можуть бути природні орієнтири, шматочки кольорового паперу тощо.

Якщо учасників багато, керівник може призначати собі на допомогу більш підготовлених і авторитетних гравців, командирів.

Складніші ігри бажано пояснювати ще до того, як виходити на місцевість. Сили у суперників у двосторонніх іграх мають бути однаковими. Гравцям, які недостатньо фізично підготовлені, доручають ролі, не пов'язані з великим навантаженням.

Результати гри оцінюються безпосередньо після її закінчення. В іграх можуть брати участь від кількох чоловік до цілого класу, загону, навіть кількох класів і загонів.

Обов'язкова умова проведення гри на місцевості – організованість і дисципліна. Ігри на воді проводяться під наглядом старших, які вміють добре плавати. Керівник повинен спочатку перевірити місце для гри на воді: дно має бути чистим і щільним. Потрібно стежити за тим, щоб гравці перебували у воді

не довше, ніж це рекомендує лікар. Навіть під час спеки тривалість занять іграми на воді не повинна перевищувати 10-15 хвилин за один раз.

Кожну зміну в оздоровчому таборі бажано проводити військово-спортивну гру “Зірниця”, а також комплексні змагання з рухливих ігор по типу – “Веселі старті”, “Спортландія”, “Свято Нептуна”.

Рухливі ігри взимку вимагають від викладача в першу чергу чіткого добору ігор з урахуванням кліматичних умов та рельєфу місцевості. Організація ігор доручається досвідченим лижникам та ковзаняркам. Ігри повинні чергуватись з вільним катанням на ковзанах, санчатах, лижах, так щоб гравці довго не стояли на місці і не мерзли.

Для ігор на снігу необхідно улаштувати рівний майданчик (40х60 м) у лощині, на галявині, між деревами або будовами, щоб був захист від вітру.

Деякі ігри, особливо на лижах, а також катання з гірок, потребують пересіченої місцевості.

Для ігор на льоду слід застосовувати замерзлі річки, озера, ставки (коли товщина криги складає не менше 20 см.) або влаштовувати заливний каток на захищеній від вітру місцевості.

Перед тим як, влаштовувати каток на землі, необхідно прибрати майданчик від снігу, вирівняти його і дати замерзнути. Навколо майданчика утворюють земляний вал висотою 20-30 см для затримання води при заливанні. Організатору розваг взимку необхідно попередньо підготувати інвентар для ігор, а також провести у приміщенні інструктаж з техніки безпеки та ознайомити з правилами гри.

Під час проведення рухливих ігор на місцевості слід пам'ятати, що ігри повинні сприяти правильному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я дітей, вихованню у них почуття товариства, взаємовиручки, колективізму.

Рухливі ігри поряд з раціональним чергуванням праці й активного відпочинку, загартовують організм дітей повітрям, сонцем і водою. Ігри на місцевості позитивно впливають на всебічний фізичний і розумовий розвиток дітей; зміцнення їх нервової системи; поліпшення фізіологічних процесів: дихання, кровообігу, травлення, обміну речовин; підвищення працездатності; сприяють оволодінню життєво необхідними руховими уміннями і навичками.

Педагогічне керівництво грою починається з її організації, яка пов'язана з методикою проведення гри.

Підбір ігор залежить від віку, фізичної підготовки гравців, умов, місця проведення, завдань заняття, інвентаря та ін. Організуючі гру, треба насамперед довести до свідомості дітей її зміст, правила поведінки під час гри і добиватися того, щоб вона проходила при максимальній активності й прояву творчої ініціативи гравців. Для цього організатор повинен дати учням уявлення про гру, спланувати послідовність проходження окремих її елементів з урахуванням поступовості їх вивчення, а саме переходу від знайомих ігор до незнайомих і систематичності застосування.

Добираючи ігри для проведення на місцевості слід дотримуватись певної тематики цих ігор, беручи до уваги (по можливості) стан погоди – температуру,

вологість повітря, силу і напрям вітру та ін. Зміст і правила ігор повинні бути нескладними, посильними для дітей і такими, які включають різноманітні фізичні вправи, знайомі школярам рухи чи з позашкільної або позакласної масової фізкультурної і спортивної роботи.

Вибрати майданчик для рухливих ігор необхідно заздалегідь. Поблизу не повинно бути ні ям, ні ящиків із сміттям чи звалищ. Місце має відповідати всім санітарно-гігієнічним умовам. В жаркі дні майданчик слід перед тим, як розпочати гру, помити водою, щоб не було пилуки під час швидкого пересування або виконання фізичних вправ.

Як тільки майданчик буде обладнано, можна приступити до організації гри. Для організації рухливих ігор використовують також галявинки, лісову місцевість, майданчики для інших занять, але краще обладнати спеціальний майданчик. Він повинен мати форму прямокутника, знаходитись у тіні дерев. Розміри коливаються від 10-15 м в ширину і до 20-30 м у довжину. Покриття може бути глинобитним або трав'яним. Риси розмічаються крейдою. Навколо майданчика для ігор можуть бути щити для метання в ціль або спуляння з луку, зарити в землю пристосування для накидування кілець. Також застосовують різні прилади нестандартного обладнання.

Для організації і проведення гри слід виділити водячих або капітанів, які допомагають керівникові готувати до гри гравців.

Організовуючи рухливу гру, треба ознайомити всіх учасників з її змістом і структурою. Ігри на місцевості потребують більшої підготовки, такі ігри потребують додаткового пояснення. Необхідно спочатку провести попередньо в одну-дві прості гри на місцевості, які потім допоможуть дітям виконати завдання з перешкодами, маскуванням.

Рухлива гра на місцевості повинна починатись і закінчуватись заздалегідь визначеним сигналом. Дотримання цієї вимоги сприяє організованому проведенню гри, дисциплінує учасників. Керівники рухливих ігор повинні привчати учасників точно виконувати всі вимоги і правила гри, відповідно до її змісту і встановлених сигналів або команд, і обов'язково слідкувати за додержанням дисципліни усіма гравцями. Особливо суворо треба дотримуватись правильного дозування фізичного навантаження під час гри.

Збільшувати або зменшувати фізичне навантаження можна кількома способами, в тому числі збільшенням або зменшенням: кількості повторювань окремих елементів, відстані від пробіжок, різних перешкод, які треба подолати під час гри, ваги різних предметів для перенесення, перерв у грі, або між повторенням окремих ігор.

Рухливі ігри на місцевості потребують більше часу, але для меншої кількості дітей. Організація і методика проведення ігор має свої особливості. Ігри на місцевості можуть застосовуватись як на уроках фізичної культури, так і на перервах, у позашкільний час, в секційній роботі, в оздоровчих таборах, на майданчиках біля оселі. І в залежності від мети і задач застосовуються засоби і методи навчання.

Контрольні запитання

1. Значення рухливих ігор на місцевості в системі фізичного виховання дітей?
2. Основні положення техніки безпеки проведення рухливих ігор на місцевості?
3. Форми організації граючих під час проведення гри?
4. Особливості методики проведення ігор?
5. Скласти топографічну карту місцевості для проведення гри на місцевості.
6. Скласти картку-завдання гри на місцевості.

РЕКОМЕНДОВАНІ ІГРИ НА МІСЦЕВОСТІ

Спостережливий

Під час прогулянки, екскурсії керівник зупиняє загін і оголошує гру, яку буде проведено.

- Іти будемо мовчки, – говорить він. – Намагайтесь запам'ятати все побачене. А саме: яка дорога (йде вгору чи під ухил, в який бік повертає), що видно на ній (які пішоходи, машини), що міститься справа і зліва від дороги тощо. Через 20–25 хв зробимо відпочинок і виявимо найспостережливішого.

Під час відпочинку (на привалі) всі сідають у коло. Керівник задає запитання (в окремих випадках можуть їх задавати й самі гравці), які повинні бути різноманітними й по можливості охоплювати все, на що діти могли б звернути увагу. Удосконалюються спостережливість, увага, пам'ять.

Подивись і запам'ятай

Учасники розподіляються на дві команди. Гравці однієї дивляться в один бік, а гравці іншої сидять до них спиною й дивляться в протилежний. Кожний гравець за 10 хв повинен запам'ятати все, що бачить перед собою. Потім команди міняються місцями. Керівник або самі діти питають одні в одних про побачене раніше. Оглядатись не дозволяється. За кожную правильну відповідь нараховується очко. Перемагає команда, яка набере більше очок.

Пройти без шуму

Кільком гравцям зав'язують очі; вони стають парами один проти одного, на відстані витягнутих рук, утворюють “ворота”. Решту гравців розподіляють на групи (за кількістю воріт) і дають завдання: пройти через ворота. Проходити потрібно без шуму, обережно, можна пригнутися, проповзти. Гравці, які зображають ворота, намагаються почути й затримати того, хто проходить. Перемагають гравці, які зуміють непомітно пройти через ворота.

Вішукай прапорець!

На невеликій ділянці в різних місцях керівник розкладає кілька прапорців. Вони повинні бути малопомітними на місцевості, але не дозволяється закопувати в землю, засипати піском. Гравцям пропонують вирушити на пошуки прапорців, на що дається 10-12 хв. Після цього керівник подає сигнал і всі гравці повертаються на місце. Хто знайшов прапорець, віддає його керівникові. Особливо слід відзначити тих, кому вдається знайти 2-3 прапорці.

Поплавки

Грають встановлений час. Гравці заходять у воду по груди.

По сигналу ведучого гравці роблять глибокий вдих і сідають, опустившись на дно, голову нахиляють до колін, а руки сполучають попереду. Потім розкривають руки, трохи торкаються дна і спливають, як поплавки, вгору. Після кожного спливання знову опускаються на дно.

Перемагає той, хто за встановлений час зробить більшу кількість вправ.

Бігом по воді

Гравці шикуються уздовж борту на дрібному місці водоймища і розділяються на пари.

По сигналу ведучого гравці кожної пари біжать якнайскоріше по воді уздовж берега і торкаються руками увіткненої в дно водоймища вішки. Перемагає той хто виконає вправу швидше. Біг повторюється у зворотний бік.

Гравці під час бігу повинні тримати руки на поясі, за головою або вгорі, торкання рукою вішки обов'язково.

Водолази

Учасники шикуються на березі, а ведучий кидає на дно річки або басейну декілька (по числу гравців) пластмасових тарілочок або гумових шайб.

По сигналу ведучого «водолази» упірнають і прагнуть зібрати якомога більше предметів. На це дається 30–40 с.

Гра триває строго протягом встановленого часу. Перемагає той, хто збере більшу кількість предметів.

Рибки і рибки

Гравці діляться на дві рівні команди – «рибаки» і «рибки». «Рибаки» діляться на три трійки, шикуються на березі і беруться за руки.

По сигналу ведучого «рибаки» ловлять «рибок», що вільно переміщаються у воді (глибина до пояса). Наголошується час, за який «рибаки» зловили всіх «рибок», після чого команди міняються ролями.

«Рибка» вважається спійманою, якщо троє «рибаків» стулять навколо неї руки. Перемагає команда, якою знадобилося менше часу, щоб вивести з гри всіх «рибок».

Чапля і жабенята

(глибина до пояса)

Учасники створюють коло й беруться за руки. Один гравець призначається “чаплею”, троє – “жабенятами”. Чапля ловить жабенят, яким дозволяється виходити з кола, пірнаючи під руками гравців у різних напрямках і знову виринаючи в коло. Чапля може виходити з кола, тільки перестрибуючи через руки гравців (для чого останні трохи присідають). Заквачене жабеня міняється роллю з чаплею, і гра триває.

Щука

(глибина до грудей)

Гравці шикуються в шеренгу. Одного з них обирають “щукою”. Він стає на відстані 10-15 кроків попереду шеренги й повертається до неї спиною. За сигналом керівника гравці наближаються до щуки, намагаючись підійти до неї якомога ближче. Раптом керівник вигукує: “Щука пливе!” Щука швидко обертається, а гравці в цю мить мають сховатись – пірнути з головою під воду. А той, хто не встигне своєчасно пірнути і його помітила щука, вибуває з гри. Перемагає той, хто зуміє першим наблизитися до щуки й залишитись непоміченим.

Маскуйся швидко

Ведучий рахує до двадцяти, заплющивши очі. За цей час гравці повинні розбігтися в різні сторони й швиденько заховатися. Закінчивши рахувати, ведучий свистить (говорить: “Починаю шукати!”) і, відкривши очі, оглядає все навколо, не зрушуючи з місця. Всіх кого вгледить він називає на прізвище. Виграє той, хто буде помічений останнім.

Біг за орієнтиром

На пересіченій місцевості ведучий намічає 2-3 орієнтири, показує їх гравцям і ставить завдання пробігти дистанцію по цих орієнтирах (в будь-якому напрямі) якомога скоріше і повернутись у вихідне положення. Дистанція, в залежності від віку, може бути 1-2 км.

Прикордонники

Гра проводиться в районі лісного шляху. На шляху патрулюють прикордонні наряди (всього 10 чоловік). Кожний має свисток (як знаряддя сигналізації на заставу). У 100 м від шляху розміщуються два відділення прикордонників. Це заставка. По другий бік лісу відводять двох порушників. Гра починається за сигналом ведучого – свистку, чи звуку горна. Порушники намагаються перейти непомітними кордон – шлях. Патруль уважно слідкує за кордоном і, коли помічає порушника, подає сигнал на заставу свистком. Застава висилає групу захвата. Щоб захватити порушників, їх потрібно зап’ятнати. Коли навіть хоч одному порушнику вдається перейти кордон непомітним, чи його помітять, але не затримують прикордонники з застави до сигналу загального збору граючих, то в цій грі перемагають порушники. Коли ж прикордонний патруль помітить двох порушників чи коли прикордонники з

застави затримають хоч одного, то перемагають прикордонники. Сигнал загального збору на шляху подають після 20-30 хв з початку гри. Сигнал повинен бути достатньо голосним, щоб його почули всі учасники гри.

Умовні знаки

Діти, які беруть участь у грі, разом з ведучим йдуть по лісовій стежинці. Через 300-400 м ведучий зупиняє всіх на місці, дає завдання через 5 хв повернутись тим же шляхом, намагаючись знайти знаки, які будуть залишені на землі, на деревах та кущах. Йдучи назад, ведучий залишає 10-15 знаків: кладе на землю пучок зірваної трави, ставить олівцем хрестик на дереві, чи встромляє гілочку і т.п. Кожну позначку він записує. Повернувшись, гравці повідомляють, які знаки вони знайшли.

Зустрічний маршрут

Гра проводиться у лісі чи на пересіченій місцевості. Беруть участь дві команди по 10-12 чоловік. До цього ведучий прокладає маршрут довжиною 2,5 – 3 км та готує завдання командам. У день гри на поворотних пунктах кожного етапу ставлять контролерів або кладуть конверти яскравого кольору із завданням. Старт командам дається одночасно, при цьому кожній дають завдання на перший маршрут, наприклад: “Азимут 90, 880 м”. Дійшовши до містка на шляху, де знаходиться перший контрольний пункт (КП), команда отримує від контролера (чи знаходе в конверті) нове завдання, наприклад: “Азимут 10, 700 м” і т.п. Друга група рухається назустріч першій, але за азимутами навпаки. Виграє команда, яка перша повернеться до місця старту-фінішу.

Влуч у ціль

На земляному майданчику вбивають кілочок, до нього прив'язують мотузку завдовжки 4– 5 м і окреслюють коло такого самого розміру. Потім з того ж центру за допомогою мотузки накреслюють ще два менших кола радіусом в 1,5 і 1 м. Виходить ніби мішень на землі.

У грі беруть участь дві команди по 10–15 учнів у кожній. Треба заздалегідь підготувати пов'язки, що закривають очі, за кількістю учасників однієї команди. Члени команди розташовуються на великій площині з інтервалом в 1–2 кроки й розраховуються на номери. Гравці другої команди зав'язують їм пов'язки. Учитель викликає гравців за номерами у довільному порядку. Викликаний повинен увійти в коло й зупинитися там, де, за його підрахунками, перебуває центр мішені. Коли всі гравці команди опиняться в колі, вони знімають пов'язки. Очки зараховуються залежно від того, наскільки кожен відхилився від центру: ті, хто «влучив» у яблучко, одержують 5 очок; діти, які опинилися в межах другого від центру кола, – 3 очки; іншим очки не зараховуються. Потім команди міняються ролями. Перемагає команда, гравці якої наберуть більше очок. Коли діти зупиняться на відпочинку, учитель вишиковує всіх у шеренгу, потім пропонує їм розійтися й повернутися рівно через 5 хвилин. За годинником він визначає час, витрачений кожним гравцем, і повідомляє

результати. Гра повторюється два-три рази. Перемагають ті, хто найточніше зумів розрахувати час.

Невидимки

Учитель на 5 хвилин зав'язує ведучому очі або укриває обличчя хусткою. За цей час гравці повинні розбігтися в різні боки й сховатися. Ведучий у межах невеликої галявини намагається знайти їх. Наприкінці гри учитель подає сигнал. Всі не знайдені гравці підіймаються, не сходячи зі своїх місць. Переможцем вважається той, хто виявився найближче до ведучого і залишився непоміченим. Гравці ховаються так, щоб, вийшовши з укриттів, опинитися в полі зору ведучого.

Нас не чути і не видно

Ведучий сідає на землю із зав'язаними очима. Інші розташовуються за 20 кроків від нього по колу. Той із гравців, на кого вкаже учитель, починає обережно наближатися до ведучого. А той, зачувши кроки, повинен вказати рукою напрямок, звідки ці звуки доносяться. Якщо першого разу він визначить напрямок правильно, невдачливому невидимці доведеться змінити ведучого, якщо ж ні – гра триває. Переможцем виявиться той, хто зуміє наблизитися до ведучого впритул і торкнутися до його плеча.

Друг-другок, уступи дубок

Гравці – білки. У кожної своє дерево. В одній білки (ведучого) дерева немає. Він підходить до дерева будь-якої білки й просить: «Друг-другок, уступи дубок».

Білка не повинна уступати свій будинок. Вона біжить по колу вправо, а ведучий – вліво. Вони оббігають всі будинки, торкаються кожного дерева. Та з білок, що першою наблизиться до дерева, від якого починали бігти, під ним і стає. Білка, що залишилася без будинку, водить.

Рекомендації

Грати можуть 10–12 чоловік. Діти стають біля дерев – охороняють їх. Три дерева залишаються без сторожів, але гравці повинні захищати й ці дерева. Завдання ведучого полягає в тому, щоб поставити на стовбурах крейдою п'ять міток. Однак мітку можна ставити лише на тому дереві, якого ніхто з охорони в цей момент не торкається. Оскільки три дерева не мають постійного сторожа, гравцям доводиться увесь час перебігати від одного дерева до іншого. Ведучий повинен встигнути випередити охорону, однак ставити більше ніж одну мітку за раз забороняється. Якщо у встановлений час ведучому виконати завдання не вдасться, його заміняють іншим, котрому досить поставити лише стільки міток, скільки не вистачає.

У разі повторення гри мітки повинні мати інший вигляд (галочки, хрестики та ін.).

Збити містечко

(взимку)

Дві команди, заготовивши сніжки, шикуються за загальною лінією. Попереду у 8 м ставлять по містечку. Кожна команда за сигналом ведучого дає залп на вказане їй містечко. Містечко яке збили, відносять на 1 м далі, а потім повторюють кидки. Виграє команда, яка змогла після однакової кількості кидків з другою командою віднести містечко на більшу відстань.

Знайди скарб

(взимку)

Креслиться коло діаметром 5-10 м. Гравцям пропонують закрити очі, і один, якого призначили ведучим, будучи в колі, ховає в сніг який-небудь предмет – паличку, банку, дощечку, м'яч. По команді гравці відкривають очі і починають шукати захований предмет, розгрібаючи сніг ногами чи руками. Хто знайде – стає ведучим.

Любиш кататися...

(взимку)

Дві – три команди по шість – вісім чоловік шикуються на старті. У кожної санчата. Попереду у 10-20 м напроти кожної команди ставлять у сніг прапорці. У кожній команді перший номер тримає санки за мотузку, другий сідає на санчата, третій підштовхує сидячого на санчатах. За сигналом кожний екіпаж повинен якомога скоріше оббігти навколо прапорця та повернутись назад. Після цього перший номер стає в кінець колони, другий злізає з санчат та бере їх за мотузку, третій сідає, а четвертий (із колони) виходить підштовхувати сидячого. Зміна гравців проходить до тих пір, поки всі не виконають завдання (останнім на санчата сідає перший номер команди). Перемагає команда, яка прийде до фінішу першою.

Нанайські гонки

(взимку)

Беруть участь одночасно декілька пар. У кожній парі один стоїть спиною до направлення руху, а другий – обличчям і підштовхує першого, тримаючи за пояс. За сигналом всі пари рухаються до наміченого орієнтира – прапорця, лінії. Досягнувши його, повертаються назад, але при цьому міняються ролями. Перемагає пара, яка повернулася першою.

З гірки на гірку

Кожна команда, яка бере участь, ділиться на дві групи. Одна розташовується на вершині однієї гірки, друга – на вершині другої. За сигналом головний гравець першої половини спускається вниз, а потім біжить на вершину гірки і торкається рукою головного гравця другої половини команди, той спускається вниз і т.д. Перемагає команда, яка першою закінче змагання.

ІГРИ Й ЗАБАВИ В ОБРЯДАХ ТА ЗВИЧАЯХ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ

Мета заняття: розглянути основні питання виникнення народної гри, її значення, особливості методики проведення.

Теоретичне обґрунтування

Частиною народної педагогіки є козацька педагогіка, яка формує підростаюче покоління українців як вірних синів рідної землі; це народна виховна мудрість, що основною метою мала формування в сім'ї, школі та громадському житті козака – лицаря, мужнього громадянина з чітко вираженою українською ментальністю.

Народні ігри, як і рідна мова, пісні, обряди – наш дорогоцінний скарб, який має виховне і оздоровче значення. В іграх закладена мудрість народна. Вони не лише розвивають фантазію, кмітливість, знайомлять нас з народними звичаями, а й з великою школою фізичного виховання.

У народі кажуть: “Де гра, там і радість”. Діти і дорослі іноді можуть настільки захопитися грою, що, буває, їх навіть заспокоїти важко. Те, що відбувається в звичайній неігровій ситуації, нудне, навіть неприємне, проте у грі, завдяки емоційній привабливості, труднощі долаються успішно й легко. Уявити дитинство без гри неможливо.

Ігри тісно пов'язані з національними традиціями, обрядами, звичаями. Під час гри дитина виконує певні дії, відтворюючи вчинки конкретної людини певного часу, імітує поведінку тварин, птахів, рослин, одержуючи необхідний обсяг знань норм поведінки й моралі. Тому духовний світ дитини – це безмежний світ найрізноманітніших відчуттів і почуттів, емоцій і настоїв, понять і образів, фантазій і ідеалів.

Кожна нація, кожен народ, навіть кожна соціальна група має свій духовний світ – це своя культура, свої традиції та звичаї, що виробилися протягом багатьох століть й освячені віками.

Народні звичаї та обряди. Це та духовна культура, яка передавалася століттями в народі, це золота скарбниця для сьогодення і майбутнього покоління.

Національна культура – це історичний досвід етносу, який акумулює його взаємини, прагнення, життєві цінності, практику освоєння навколишнього середовища й передачі соціального досвіду підростаючому поколінню. Втілена в усній і писемній народній творчості, в мистецтві, віруваннях, ремеслах, національна культура в собі акумулює багатовікову історію життя етносу.

У дохристиянські часи наші пращури вірили в природні сили й богів як в істоти. На їх думку, ці сили можна задобрити, прихилити до себе й таким чином бути під їх опікою. Люди вірили в магічну силу дій-ритуалів, у силу слова й руху й цими засобами намагалися забезпечити собі добробут, гарний урожай, приплід худоби, успішне полювання, щасливе родинне життя, міцне здоров'я, добру погоду. Для збільшення сили впливу на природу й надприродні явища люди стали поєднувати пісню, музику, танці та рухові дії. «Таке злиття-

поєднання мистецтва, як зазначає С. Килимник, зветься синкретичним, а сила цього мистецтва - молитви - магічна, цебто - чудодійна» [12, с. 35]. Поступово ці дії сформувалися у вигляді завершених свят та обрядів, які почали виконуватися у певні періоди календарного циклу.

Календарні ігри та забави українців

Назва свята	Перелік народних ігор
ВЕСНА	
Теплий Олекса	«Заплітати Шума», «Та це ж весна», «Іде, ще дід», «Гляньте, діточки», «Журавель», « У довгі лози».
Благовіщення	«Кривий танець», «Подояночка», «Білозорчик-Білоданчик», «Горобчик», «Перепілонька», «Мости», «Воротар», «Царенко», «Щітка», «Мак», «А ми просо сіяли», «Жуч-жучок», «Зельман».
Великдень	«Довгі лози», «Боротьба», «У короля», «Великодній дзвін», «Просо», «Стовп», «Коструб», «Цурка», «Чаклун», «Набитки», «У війну», «Боротьба», «Навипередки-уперегонки».
Проводи	«Лопатки», «Бирки», «Кучі», «Заєць», «Стільчик», «Носа», «Сорока», «Білиця», «Двірник і джура», «Жмурки», «Зв'язаний встане», «Тягнуть дуба», «Король і вїт», «Бука тягнуть».
Лука	«Горю-дуба», «Ляля», «Віночок», «Міст», «Ріпка», «Петрушка», «У залізного ключа», « У вовка».
«Вулиці»	«Вінок», «Зайчик», «Вербова дощечка», «Огірочки».
Юрія	«Веснянки і гаївки», «Верхова їзда», «Метання», «Хороводи».
ЛІТО	
Трійця	«Тополя», «Водили Куста», «Похорон Ярили», «Дуба», «Горю-дубом», «Проводили русалок».
Івана Купала	«Стрибки через вогонь», «Водити відьму», «Біг», «Купання».
Петра і Павла	«Ворона», «У коня», «Дзвіночок», «Коромисло», «Яструб», «латка», «У цурки-палки», «Циганка», «У скраклі», «Бабак», «У шуляка», «Блудько», «Щенята», «Трампижа», «Смик».
Іллі	«В'язання бороди», «Жнива», «Ой у полі жито», «Передай іншому», «Веребей», «Гречка».
Маковея	«Гуси», «У гусей», «Король», «Квач», «Барвінок», «Сірий вовк», «У грушки», «Просо», «Оса», «Птиці».
ОСІНЬ	
Успіння	«У бобра», «Грибок», «Кози», «Мисливці і зайці», «Гарбуз», «Зайчик», «Вуж», «Яструб», «Дуб».

Парубочі Громади	«Жмурки», «Долоні», «Згинати сухого вовка», «Верни голова», «Вкрасти сало», «Боротьба».
Дівочі громади	«Чернушко-душко», «Любко», «Чад», «Поїхав Іван за Дунай», «По улиці широкі».
Покрова	«Кулачі бої», «Запорожець на січі», «Чорний лицар», «Козак», «Мур».
Вечорниці	«Панас», «Шута», «Хустина», «Сусідка», «Долоні», «Нічки».
ЗИМА	
Катерини	«Ігри-гадання», «Закликання долі», «Жмурки».
Андрія	«Калита», «Парубочі пустощі», «Метання».
Різдво	«Танці», «Ковзання по льоду», «Катання на санчатах, крижинах і ковзанах», «Гойдалки».
Новий рік	«Коза», «Меланка», «Сніжки», «Булка», «Борюкання на снігу», «Катання великих снігових куль з гір».
Водохреще	«Кулачні бої», «Катання на конях», «Змагання вершників».
Стрітення	«Тягти бука», «Чий батько дужчий», «Перетяжка», «Буряк».
Масляна	«Ніжкові заговіни», «Колодка», «Катання з ігр»

Ігри та забави взимку

Випав перший сніг. Це неповторна радість для дітей і батьків. У цей день неможливо втримати дітей вдома; діти і дорослі вітають один одного з першим снігом. А коли ще сніг легкий, то їхнім радощам немає меж.

Ігри й забави починаються з ліплення снігової баби – істукана, ідола, язичницького божка дитячої гри. Потім катають великі снігові кулі і пускають їх з гірок; чия далі закотиться і не розламається. Але, щоб закотити снігову кулю на якесь підвищення, потрібно було докласти чимало зусиль, щоб вона опинилася на самому високому місці. Велику радість і сміх викликає в дітей, коли хтось падає і снігова куля перекочується через нього, набираючи швидкість з гори і збільшуючи відстань. Підвівшись, невдаха біжить з гірки за кулею, яку вже важко наздогнати, а наздогнавши, намагається її зупинити, але йому це не вдається, знов падає і, врешті-решт, снігова куля розламається на ньому, або розбивається внизу під горою.

Як діти, так і дорослі вітають один одного з першим снігом. Зробивши засідку, гурт хлопців і дівчат підстерігають того, хто ще не був на вулиці. Хтось з гурту йде до хати і викликає на ігри або погуляти. Проходячи біля засідки, жертва опиняється в руках гурту, який раптово з'являється, збиває її з ніг, обсипає снігом і натирає обличчя. Це триває до того часу, поки потерпілий або потерпіла не вирветься з їх рук і після цього починається гра в сніжки. Здебільшого ця гра проходить між парубками та дівчатами.

Коли настали морози, річки й озера вкрилися кригою, діти йдуть ковзатися на лід.

На озері або річці вибирали чисте місце, коли такого не було, то розчищали лід від снігу. Коли вже зроблено ополонку, вставляли жердину, встромлюючи її в землю, і залишали доти, доки вона не замерзне. Коли жердина добре замерзла, на неї клали колесо від воза і до колеса прикріплювали другу жердину, в кінці якої прив'язували санчата. У колесо встромлювали кілки і біля колеса посипали піском. Два – три парубки, беручись за кілки, крутять колесо, а інші сідають в санчата. Якщо лід рівний, то санчата мчать з великою швидкістю. Чим довша жердина, до якої прив'язані санчата, тим більша швидкість.

Ігри та забави часто були пов'язані з релігійними та обрядовими святами. У народі кажуть: “Введення прийде, свят наведе”. І справді, 4 грудня починається зимовий цикл календарних свят, дуже популярних у народі: Катерини, Андрія, Варвари, Сави, Миколи, Ганни і, нарешті, Різдво, Новий рік і Водохреща.

Особливо важливим зимовим святом для молоді був **день св. Андрія Первозданного**, який припадає на 13 грудня.

З вечора дівчата сходяться до хати ворожити і першим ділом печуть балабушки – невеликі круглі тістечка з білого борошна. Для того, щоб спекти балабушки, дівчата повинні набрати ротом криничної води і нести так, щоб хлопці не побачили. А як хлопці побачать, що дівчата несуть воду, то зображають різних тварин, або дотепно жартують, щоб розсмішити дівчат. Дівчата мусять бігти до інших криниць, а там стоять другі хлопці – вартові, які не пускають дівчат набрати води. Вони змушені вертатися назад до більш жартівливих і дотепних хлопців. Юнаки досягають свого, щоб прийти разом на свято до дівчат.

Вечір напередодні Різдва – “свят вечір”, “Лілія”, “кутя” був магічним часом творення вимріяного буття.

На святковому столі повинно бути 12 страв і усі пісні. Як тільки сходила перша зірка, усі сідали вечеряти, починаючи з куті. Після вечері починалися забави. Малі діти бігають по долівці і тішаються ялинкою – якщо така в хаті, залазять під стіл і там “квокчуть” – “*щоб квочка сідала*”. Мати їм кидає за це в соломі солодоші, горішки та дрібні гроші. Натішившись, діти лягають спати, а батько й мати починають тихесенько співати.

Напередодні Нового року розпочинаються символічні дії з водою – народження богині води Дани. У цей день дівчата і хлопці грали у весільні пари, що є глибоко символічним і пов'язане з космологічними міфами й уявленнями. Вранці на Новий рік виносять сміття з хати, висипають за ворота і запалюють. Коли вогонь розгорівся, стрибають через нього всі, від найстаршого в сім'ї до найменшого, а після дітей і тварини, які є в обійсті, “*щоб всяка нечисть на вогні залишилась і в Новий рік увійти чистими*”. Діти грали в “Морозенка”: старий лісовий дід із великими червоними губами і бурульками

під носом. Один з них “Морозенко” з палицею говорить: *“По морозі ходжу, дітям ручки (щічки, очі, ніс, ноги) відморожу.*

Діти ховають ручки, а хто не встиг заховати, того “Морозенко” торкається палицею, і він стає замороженим. Гра триває доти, поки хтось з гравців залишиться незамороженим. Незаморожений стає “Морозенком” і гра продовжується.

На Новий рік збираються парубки і, переодягнувшись в Меланку, ведмедя, козу, журавля, цигана, чорта, ходять від хати до хати посівати з веселощами і жартами.

На хрещення збирався, святково одягнений люд. Приїжджали і сходились з навколишніх сіл і хуторів селяни, в яких не було своєї церкви. Після хрещення води всі присутні набирали освячену воду з ополонки в посудину і несли додому. Дівчата вмивали лице, щоб бути гарними, а хлопці-смільчаки купалися в ополонці. По обіді сходилися на льоду хлопці з сусідніх сіл і хуторів, боролися і билися навкулачки – хто кого переможе. Переможці забирали собі “орден” – хрест, вирубаний льоду, і несли в своє село, хутір.

Ігри та забави навесні

Весняні свята – найдавніші у звичаях нашого минулого. У своїх легендах, казках, народ створив образ Весни – дівчини з квітами в пишній красі. На ці свята припадало найбільше ігор і розваг, пов’язаних із стародавніми міфами та віруваннями. На весняні свята були ігри і військового характеру, бо весною військо виходило в похід, а жінки й дівчата лишалися самі.

У дітей забави починалися з таненням снігу, коли вода струмками збігає у низьке місце. Вони пускають плоті, роблять дерев’яні кораблики й запруді. Під час випасу худоби робили там кубла, на яких знаходили собі розваги.

Перше свято Весни – закликання. Форми заклику Весни в Україні дуже багаті й різноманітні. Дівчата з різних кутків села перегукувались між собою, потім сходилися разом, водили танець проти сонця і співали веснянки. В цей день грали у “Хрещика”, “Віночок”, “Заплетеного шума” та інші.

Хрещик

Дівчата стають попарно, одна пара за другою, а попереду - одна дівчина, яка говорить:

– *Горю, горю пень!*

Остання пара питає:

– *Чого ти гориш?*

– *Красної дівки хочу.*

– *Якої?*

– *Тебе пані молодії.*

При цих словах остання пара розбігається, намагаючись з’єднатись попереду тієї, що “горить”, та ловить когось з них. Якщо спіймає, то та, що залишилась без пари, починає “горіти”, не спіймає – продовжує “горіти” сама.

Віночок

Усі учасники гри стають в шеренгу і беруться за руки. Два крайні гравці з одного кінця підіймають угору руки, а два крайні із другого кінця проходять між ними, ведучи за собою всіх інших. Потім вони так само проходять під руками другої, третьої і всіх наступних пар.

Таким чином, пари ніби переплітаються у вінок. Кожен гравець кладе ліву руку на плече лівого, праву – на руку правого сусіда, крайні гравці теж переплітаються руками і починається хоровод. Усі співають:

*Ой кумо-кумо,
В плетеного Шума!
Як наша мати
Буде розплітати?
Розплетися, Шуме,
Розплетися!
Хрещатий барвінку,
Розстелися!*

Коли приспівка закінчиться, ведучий (крайній гравець, який проходив під руками усіх пар) починає з протилежного кінця відривати від ряду одного гравця за одним, Останнього з ряду підкидають вгору, вигукуючи:

– Горю, горю!
Так гра закінчується.

Заплітати Шума

Дівчата беруться за руки і творять два ключі – один за одним, паралельно і при цьому співають:

*Ой, кума, кума,
В зеленого Шума,
В нашого Шума
Зелена шуба*

Після цього обидва “ключі” біжать вперед, а потім назад і при цьому співають:

*Ой, Шум ходить по діброві,
А Шумиха рибу ловить,
Що вловила, те пропила,
Своїй дочці не вгодила.
Постій, дочко, до суботи,
Куплю плахту і чоботи, -
Червона плахта,
Зелена запаска –
Люби мене, козаченько,
Коли твоя ласка.*

Великдень на Україні – це свято не тільки Воскресіння Ісуса, а ще й свято весняного воскресіння, яке відзначалось у день весняного рівнодення ще за часів язичництва.

Після розговіння люди збирались на великодні ігри: гойдались на гойдалках, гралися крашанками в “набитки”, “Котка”, “Відгадалки”, “Кидка” тощо.

Гойдалка під час Великодня була центром всіх розваг. Як правило, гойдалку будують парубки. Закопавши в землю два стовпи, вгорі з’єднували перекладиною, на якій були два залізних кільця. До кілець чіпляли дві голоблі, до яких внизу прикріплювали дошку. Від самого ранку до пізнього вечора на перший, другий і третій день свят біля гойдалки гралися від малого до старого. У давні часи гойдалка очищала повітря від усього злого, що накопичилось за зиму. Хто погойдався на гойдалці, той очистився і буде здоровим. Тут також грали в крашанки.

Перепілочка

Це пісенна гра. Дівчатка стають у коло і беруться за руки. У центрі присіла одна дівчинка. Коло поволі рухається, і дівчатка співають.

А в нашої перепілки та голівка болять.

Приспів: Тут була, тут була перепілочка.

Дівчина, то виконує роль «перепілки», береться за голову. І далі виконує всі рухи, про які співають подруги. Після кожного рядка виконується приспів:

А в нашої перепілки п ідо шовк и болять,

А в нашої перепілки та живої ик болять.

А в нашої перепілки та віченьки болять.

А в нашої перепілки вушка болять.

А в нашої перепілки та старий чоловік,

А в нашої перепілки молодий чоловік.

Перепілка танцює. Потім кланяється комусь із дівчат, яка стає «перепілкою».

Котка

З похилого місця, з перепоною внизу, котять яйця, одне за одним, намагаючись котити так, щоб потрапити своєю крашанкою в крашанку партнера.

Хто частіше попадає, той виграє.

Kugok

Один із партнерів кладе дві крашанки на такій віддалі одна від одної, щоб поміж ними не могло прокотитися яйце; другий партнер стає на віддалі одного сажня і кидає свою крашанку; якщо він попаде одночасно в обидві – виграє, а як не попаде в жодне – програв.

Bigragka

Кладуть кілька шапок, під одну з них – крашанку; хто відгадає, під котрою з шапок є крашанка, той виграє, а не відгадає – програв.

Напередодні Юрієвого дня святкується “Красна гірка” – це одне з народних свят красної весни; з цього дня починаються хороводи, ігри на горах і долинах. У цей день грають в “Горюдуба”.

Горюгуб

Дівчата, бавлячись, вигукують:

*Ой сухий дубе, гориш дуже,
З тебе полум'я наше дуже,
Наше полум'я через воду,
Через воду на свободу!*

Або:

- *Горю-горюю пень!*
- *Чого гориш?*
- *Красної дівчини хочу!*
- *Якої?*
- *Тебе молоді!*

Після цих слів “Красна дівчина” втікає, біжучи з гори на долину, а “Горю-горю пень” переймає її, намагаючись зловити. Якщо спіймає, то для цієї пари гра закінчується; в гру вступає друга пара, і так триває доти, поки вся група дівчат не буде переловлена.

На весняні свята грали в ігри, що були пов'язані з хліборобськими мотивами та відображали оранку, сівбу, збирання дозрілого врожаю. Це такі ігри, як “Горошок”, “Огірочки”, “Мак”, “Жнива”, “Гарбуз” та ін.

Ігри та забави влітку

Одна з найулюбленіших розваг влітку – купання в річці, ставку чи озері. На річці стрибали з обриву, пірнали на дальність, хто довше пробуде під водою, грали в доганялки, “Водяного квача”, кидали на глибину різноманітні речі та діставали їх. Пастухи – це були діти віком від 7 до 12 років, із задоволенням купали коней і корів, чіплялись руками за хвіст або за роги тварин, плавали разом з ними, ловили рибу, раків.

У лісі в жмурки, долали різні перешкоди, лазили з дерева не дерево, гойдалися на великих гілках. Брали з дому маленькі топірці і кидали їх в дерево, щоб вони встромлювались у стовбур. Робили засідки, пастки, стріляли з лука. Ловили диких маленьких звірят: зайчиків, білочок і з ними гралися. **Свято Івана Купали** – перше свято літа, під час якого відбувається багато своєрідних обрядів піснями – це день літнього сонцевороту.

У різних регіонах України це свято святкується по-різному, але внутрішня ідейна суть його однакова.

З початком збирання врожаю в ігри не грали. Молодь збиралася на вулицях для розваг, але досить рідко: розважатись не було часу.

Ігри та забави восени

Восени починається пора збирання врожаю. Діти й старші хлопці та дівчата ходили в ліс збирати ягоди, гриби, жолуді. У теплу погоду хлопці ловили вужів на пагорбах, які грілися перед зимовою сплячкою, приносили в село і бігали за дівчатами, лякаючи їх.

Діти пастухи пекли опеньки, рижики, картоплю. Коли дозрівали гарбузи, то хлопці робили з нього опудало: зрізують вершок, вичищають середину, прорізують ножом очі, ніс, здоровенного рота. У рота настромлюють паличок і виходить, ніби опудало вишкірює зуби, а в середину ставлять запалену свічку. Коли стемніє, беруть те опудало і йдуть туди, де бавляться діти, або збираються на гуляння люди. Коли раптово це опудало вискакує, від несподіванки діти або гурт людей лякаються і з криком розбігаються хто куди.

Як упаде листя, діти його згрібають на купи, підпалюють і роблять курище. Це листя не горить, бо воно ще сире, а потихеньку тліє, з нього виділяється багато їдкого диму. Діти, бавлячись, перестрибують через це курище, качаються по ньому, змагаються, хто довше витримає дим, стоячи в курищі. Або назбирають велику купу листя і починають, з'їжджаючи, перевертатися і борюкатися. А ще один або двоє ховаються в це листя і потім різко вискакують з нього, коли хтось проходить поруч, лякаючи перехожого.

Ріпка

Учні діляться на дві команди. Одна команда – «Ріпка» – сідає на землю в ряді так, що ноги в колінах зігнуті, а стопи обперті на землю і з'єднані. Друга команда – «Посли» – стає в ряд навпроти першої команди на відстані кількох кроків і починає гру. «Посли» наближаються до «Ріпки» і хором говорять: «Стік, стук у ворота». «Ріпки» запитують: «За чим ви прийшли?» «Посли» відповідають: «Господиня хвора, ріпки захотіла» і намагаються вирвати «ріпку» з землі (за руки підняти її з підлоги). «Ріпки» впираються і не зрушуються з місця. Через деякий час «Послам» вдається вирвати декілька «ріпок». Потім команди міняються ролями. Перемагає команда, що висмикає більше «ріпок».

Щітка

Хлопці й дівчата беруться за руки й утворюють довгий ланцюг. Крайньою завжди стає дівчина; вона стоїть нерухомо, міцно упираючись обома ногами в землю. Всі інші учасники гри ходять навколо неї, тримаючись за руки. Таким чином, дівчина через деякий час обвивається “живим ланцюгом”. Коли “ланцюг” навколо неї замкнувся, вона починає бігати в тісному колі, помалу розсовуючи його, і співає:

*Щітка маленька,
Де твоя ненька?
На маківці сиділа,
Дрібен мачок дзюбала:
Дзюбу, Дзюбу, дзюбанець,
Ходи, дівко, в танець,
А за нею молодець;
Не йди, дівко, у танець,
Лихо буде під кінець.*

Коли дівчина переспіває пісню, виходить з кола парубок, і між ним та дівчиною йде така розмова:

- *Горю, горю пень!*
- *Чого гориш?*
- *Щітки, гребінки, красної дівки!*
- *Якої?*
- *Тебе молодой!*

Після цього дівчина вибігає з кола і втікає, а парубок кидається її ловити. Якщо дожене і спіймає, то веде в коло і становить її поруч з собою. Якщо ж не дожене, то доводиться йому самому стояти в колі. На цьому гра закінчується.

Ігри в народних звичаях і обрядах, як бачимо, супроводжували проведення і релігійних свят, і календарних циклів пір року. Вони дійшли до наших днів з глибокої давнини, з праісторії наших предків. Може, тому вони і сприймаються кожним новим поколінням по-своєму, удосконалюються й урізноманітнюються ним.

Контрольні запитання

1. Значення ігор і забав в системі виховання підростаючого покоління?
2. Місце ігор в обрядах та звичаях українського народу?
3. Особливості методики проведення ігор і забав:
 - а) вибір гри;
 - б) підготовка місця для проведення;
 - в) організація гри;
 - г) управління грою та підведення підсумків.
4. Ігри та забави із співом, приказками й промовками (навести приклад)?
5. Ігри і забави для розвитку фізичних здібностей (навести приклад)?

РУХЛИВІ ІГРИ НА ЗАНЯТТЯХ З ДІТЬМИ, ЯКІ МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

Мета заняття: розглянути питання про необхідність застосування рухливих ігор, як реабілітаційного заходу; оволодіти методикою проведення ігор з дітьми, які мають відхилення у стані здоров'я; ознайомитись з методичними особливостями до застосування ігор при різних захворюваннях.

Теоретичне обґрунтування

Сучасні діти шкільного віку випробовують значну гіпокінезію.

Відомо, що руховий дефіцит призводить до послаблення всього організму. Її наслідки негативно позначаються на здоров'ї, розвитку і фізичній підготовленості дітей. Великі можливості для попередження та ліквідації цих недоліків має раціонально організоване фізичне виховання підростаючого покоління в сім'ї і школі.

Діти з проявами гіпокінезії відстають від ровесників у фізичному розвитку, а також у кількісному і якісному удосконаленні психомоторних навичок. Нерухомий спосіб життя значно більше впливає на хворих або ослаблених хворобою дітей. Більшість з них може наздогнати своїх здорових однолітків при умові чіткої організації їхньої фізичної активності під лікарським наглядом.

Застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з відхиленнями у стані здоров'я сприяє їх загальному розвитку. Крім цього, цілеспрямовано підібрані (з урахуванням віку, стану здоров'я, характеру функціональних змін організму і ступеня фізичної підготовленості дітей) рухливі ігри можуть одночасно сприяти оздоровленню, загартуванню, а також профілактиці попередженню загострення захворювань.

В умовах школи проводяться рухливі ігри в групах загальної фізичної підготовки з учнями спеціальної медичної групи. У спеціальну програму занять з даним контингентом учнів рухливі ігри включаються поряд з гімнастичними вправами, елементами спортивних ігор, легкої атлетики та лижної підготовки.

Завданням учителя при застосуванні рухливих ігор на заняттях з послабленими дітьми є сприяння покращенню їх здоров'я і усунення недоліків рухових функцій.

Для хворих і ослаблених дітей пропонується групування рухливих ігор з урахуванням стану здоров'я, ступеня активності болючого процесу (продовження ремісії захворювання), віку дітей, їх фізичної підготовки, психічного розвитку, індивідуальних особливостей, показників функціональних проб серцево-судинної системи дитини.

Для реабілітаційного впливу на організм, дозування і найбільш оптимальної індивідуалізації їх добору всі ігри рекомендується розділити на 4 групи (за психофізичним навантаженням): 1 група – ігри з незначним навантаженням, 2 – з помірним навантаженням, 3 – з тонізуючим навантаженням, 4 – з тренувальним навантаженням.

Навантаження в іграх повинно відповідати руховому режиму, який призначають дитині з урахуванням ступеня активності, тяготи процесу захворювання та показників функціональних проб із дозуванням фізичного навантаження.

Показники до занять з рухливими іграми

Рухливі ігри 1 та 2 групи використовуються переважно в умовах стаціонару. Їх пропонують дітям з недостатньою загально-фізичною підготовкою, наприклад, звільнення від фізичної культури в школі, а також дітям, які знаходяться в санаторії, лісній школі. Мета таких ігор – зниження загально фізіологічного навантаження на організм дитини після гри із великим емоційним напруженням.

Рухливі ігри з незначним психофізичним навантаженням (1-групи)

Ці ігри призначають у ранні терміни ремісії захворювання – з 2–3 неділей, після зменшення активності процесу захворювання, зниження його гостроти і при задовільній реакції на функціональні проби з дозованим навантаженням.

Ігри проводяться під суворим контролем лікаря, інструктора лікувальної фізкультури і вихователя. Загальна рухова активність хворого відповідає постільному чи спочатку напів- постільному режиму. Вихідне положення дитини при заняттях цими іграми – сидячи на стільці. Дозволяється включати тривалу ходьбу по кімнаті у повільному і середньому темпі (по 20 с двічі). Тривалість занять 5-10 хв. Кількість повторень 2-4 рази підряд. Допускається проведення 2-3 ігор, нескладних за змістом. Амплітуда рухів у цих іграх невелика: у роботу в основному включаються дрібні і середні м'язові групи, для великих м'язових груп даються лише елементарні рухи.

Рухливі ігри з помірним психофізичним навантаженням (2-ї групи)

Такі ігри застосовуються через 3-4 тижні після зменшення активності хворобливого процесу чи загострення хвороби. Показники функціональної проби серцево-судинної системи з дозованим навантаженням повинні бути задовільними.

Загальна рухова активність відповідає лікувальному режиму стаціонару. Вихідне положення дитини під час гри: сидячи, стоячи, в ходьбі. Вихідне положення змінюється частіше, ніж під час проведення ігор 2 групи.

Ігри 1 та 2 групи, маючи розважальну форму, у досвідчених руках інструктора лікувальної фізичної культури (вихователя), який уміє створити варіативність ігор, можуть надавати і спеціальний вплив, наприклад, тренувати вестибулярний апарат при захворюванні центральної нервової системи, вегето-судинної дистонії гіпертонічного типу. Значення ігор 1 і 2 групи не обмежується розважальними і спеціальними діями, вони можуть також розвивати деякі моральні якості і моторні навички: увагу, швидкість реакції, чіткість виконання та координацію рухів (особливо у мілких та середніх м'язових групах).

Рухливі ігри з тонізуючим психофізичним навантаженням (3 групи)

Ігри цієї групи використовуються для дітей через 6 місяців після одужання. Подібні ігри призначені також для школярів спеціальної і підготовчої фізкультурної групи.

Вихідне положення під час гри: стоячи, в ходьбі, застосовується дозований біг чи біг у короткі інтервали часу для виконання того чи іншого завдання гри. Заняття проводяться у фізкультурному залі чи в теплі дні року на майданчику, на повітрі. Деякі ігри, за погодженням лікаря, бажано проводити на повітрі взимку. Час занять 30 хвилин. Гру повторюють 2-5 разів. В одне заняття включають декілька рухливих ігор з різноманітним сюжетом, з навантаженням на усі м'язові групи. Амплітуда рухів середня, допускається і велика. Метод виконання рухів напів груповий і груповий (10-15 осіб).

Під час ігор 3 групи одночасно вимагається увага і спритність, точність і швидкість реакції, координація складних рухів; використовуються елементи змагання.

Рухливі ігри з тренувальним психофізичним навантаженням (4 групи)

Ці ігри розраховані на дітей добре фізично підготовлених які займаються у підготовчих чи основних фізкультурних групах, спортивних кружках. Ігри пропонуються дітям у стані стійкої ремісії захворювання, коли минуло не менше 6 місяців після одужання.

Ігри цієї групи відрізняються від попередніх значними вимогами, які пред'являються до органів дихання, кровообігу, нервової системи. Вони виконуються з великою амплітудою рухів, з застосуванням бігу, вимагають швидкості реакції, швидкості, а деякі і витривалості. Значно виражена емоційність, яка супроводжує ці ігри, також збільшує загальне навантаження на організм дитини.

Для кращого дозування навантажень, переключення його на різні сфери психічної і фізичної діяльності дітей, формування необхідних навичок і здібностей, а також для більш чіткого регулювання емоційного і фізичного навантаження, доцільно ігри 3 і 4 групи чергувати і сполучати з іграми 1 і 2 групи. Для дітей, які мало витривалі і мало треновані, щільність навантаження під час проведення ігор знижується за рахунок більш частого включення ігор 1 і 2 групи.

Загальні методичні вказівки до проведення рухливих ігор

Проведення рухливих ігор з хворими і ослабленими дітьми вимагає дотримання суворого медичного і педагогічного контролю за їх станом. Контроль здійснюється наглядом за дітьми протягом дня і безпосередньо під час гри. При призначенні і проведенні ігор з хворими і ослабленими дітьми необхідно враховувати вікові особливості, загальний стан здоров'я дитини, протікання захворювання, стійкість ремісії, динаміку показників функціональних проб з дозованим навантаженням, стан інтелектуального і фізичного розвитку і т.п.

Методика проведення рухливих ігор для забезпечення адекватності їх стану хворих дітей вимагає враховувати ступінь активності захворювання. Для хворих у початковому періоді ремісії пропонуються ігри, які не викликають великого психофізичного навантаження. Наприклад, ігри мало рухливі з правилами на етичне виховання того чи іншого руху, деякі ігри на точність, увагу (ігри «Знайди і помовчи», «Майстри і машини», «Чотири стихії»).

Слід мати на увазі також, що при низці захворювань вимагання чіткості виконання рухів також може бути великим навантаженням, наприклад, при поразці центральної нервової системи, а також спочатку занять для ослаблених дітей після перенесених захворювань.

Дітям у період стійкої ремісії захворювання бажано рекомендувати ігри з елементами змагань. Необхідне дозування навантаження в іграх забезпечується включенням пауз відпочинку і дихальних вправ. Особливе значення для регулювання навантаження має щільність емоційності гри.

Пропоновані групування ігор повинні відповідати рішення спеціальних завдань у відповідності з клінікою даного захворювання, реабілітації хворих і ослаблених дітей (покращення функцій центральної нервової системи, органів

дихання, кровообігу, опорно-рухового апарату, порушених при тих чи інших захворюваннях).

РЕКОМЕНДОВАНІ ІГРИ

Булькання (3-14 років; I-II групи)

Кількість дітей які грають біля 6-8. Перед кожною дитиною на столі стоїть склянка чи пляшка, яка наповнена невеликою кількістю води. В склянку, пляшку вставлена соломинка (коктейльна трубочка). Інструктор (вихователь), у якого також є пляшка із соломинкою, показує як вірно дуту в пляшку через соломинку, щоб за один видих отримати довге булькання. Він глибоко вдихує носом і робить довгий видих у трубочку: отримує довгий булькаючий звук. Потім інструктор (вихователь) просить дитину виконати цю вправу 1-3 рази. Цю вправу почергово виконують всі діти. Відмічаються ті діти в яких було саме довге булькання.

Відбійний молоток (3-7 років; I-II групи)

Інструктор лікувальної фізкультури (вихователь) говорить дітям: “Ви всі, мабуть, бачили відбійні молотки, якими розбирають асфальт для ремонту труб під землею. Зараз ми поспробуємо з вами наслідувати цьому молотку. Для цього необхідно виговорювати звук “дддддд...”. Вправа виконується на протязі 3-4 хвилин.

Найди і помовчи (5-14 років; I-II групи)

Діти сидять на одній із сторін кімнати, відвернувшись та заплющив очі.

(Гра може проводитись в положенні лежачи із дітьми, які знаходяться на лежачому режимі). Той хто веде кладе предмет, не закриваючи його, на видному місці. Після його дозволу діти відкривають очі і починають ходити по кімнаті, розшукуючи предмет. Перший хто побачить його не повинен показувати іншим, що знає де предмет, а мовчки відійти в бік і сісти на місце; таким чином поступає і другий хто найшов предмет і т.д. Діти які знаходяться на лежачому режимі, шукають предмет тільки очима, і він повинен знаходитись в такому місці де всім дітям його було б видно. Дітям, які не знайшли предмет допомагають таким чином: діти які знайшли предмет дивляться на нього, і той хто не знайшов по їх очам повинен знайти цей предмет.

Можна допомагати, кажучи “гаряче”, коли гравець проходить близько від предмета, та “холодно”, “холодніше”, коли відходить від нього.

Кільце (6-14 років; I групи)

Діти сидять на лаві, стільцях чи на килимі, зручно, кругом. На мотузку надівають кільце; кінці мотузки зв'язують. Діти, які грають, беруться обома руками за мотузку, рухають кільце один до одного, а для того, щоб ведучий не замітив місце його знаходження, всі гравці безперервно рухають руками в дві сторони. Підмітив у кого знаходиться кільце, ведучий швидко ловить руку з кільцем. Дуже часто моторні та тямущі встигають в цей час передати кільце далі і гравець який шукав його продовжує “водити”. У кого буде знайдено кільце, той буде ведучим. Самі моторні відзначаються.

Кулак – долоня (6-14 років; I-II групи)

Діти сидять чи лежать (при лежачому режимі). Всі повинні затиснути ліву кисть руки в кулак, пальцями вверх. Витягнуті пальці правої руки впираються в кулак лівої руки. Потім кисть правої руки стискається, а пальці лівої руки витягуються і впираються в кулак правої. Рухи повинні бути швидкими і точними.

ВЕСЕЛА ГІМНАСТИКА. Комплекс вправ ігрового характеру (4-10 років; II-III групи)

“Діти! – говорить інструктор лікувальної фізкультури, звертаючись до гравців. – Ви всі пам’ятаєте героїв казок Буратіно – Чи поліно і Мальвіну? Ось вони на малюнках! Вони вирішили займатися гімнастикою, щоб стати сильними, мужніми, швидкими і хочуть, щоб всі діти займалися разом з ними. Займемося гімнастикою разом з ними”.

Вправа 1. Стати прямо, голову не опускати, плечі трішечки опустити і відвести назад. Спочатку глибоко подихати. Виконувати довгий видих, як буцімто здуваєш з кульбаби пух. Потім виконати глибокий вдих носом:

*Подуй на одуванчик,
Як дує гарний хлопчик,*

*Подуй, подуй сильніше
І станеш здоровіше.*

Вправа 2. Діти стоять, руки на поясі. За командою інструктора лікувальної фізкультури ходять як лелека, високо піднімаючи ноги. Тривалість заняття 10-20 с.

*До чого трава висока,
То кропива, то осока,*

*Піднімай по вище ноги,
Якщо йдеш не по дорозі.*

Вправа 3. “Подивіться, – з вертається інструктор лікувальної фізкультури, – як хлопчики грають – пиляючи дрова”. Стати попарно, обличчям один до одного, взятися за руки, ноги злегка розставити, права рука попереду. В кожній парі партнер повинен згинати спочатку праву руку, а ліву випрямляти, потім навпаки ліву згинати, а праву випрямляти. Повторити 6-10 раз.

М'ячі різні несе́мо
(5-10 років; II, III групи)

Діти шикуються в дві шеренги у протилежних кінцях майданчику. У дітей першої шеренги маленькі кольорові м'ячі (краще м'які, набивні). Діти другої шеренги повертаються спиною до стінки. Перша шеренга піднімає м'ячі і наближається до другої. Інструктор лікувальної фізкультури приговорює :

*Ми йдемо, йдемо, йдемо,
М'ячі різні несемо!*

Підійшовши до другої шеренги, діти з м'ячами зупиняються на відстані двох кроків і кладуть м'ячі на підлогу. Інструктор говорить:

*У кого тут м'яч лежить
Той за нами не біжить,
А свій м'ячик піднімає
І скоріш у нас кидає!*

Після цих слів діти першої шеренги швидко тікають на свої місця, а діти другої шеренги піднімають м'ячі, і кидають їх в сторону першої шеренги. Діти, в яких попадає м'яч, вибувають з гри, останні продовжують гру, але шеренги міняються місцями. Гру повторюють 2-3 рази.

Ходьба по прямому містку (2-7 років; II-III групи)

“Місток” – дошка, яка лежить на підлозі. Діти по одному підходять до “містка”, стають на нього, відкривають рота, висовують язика, на кінчик якого інструктор кладе гумове кільце. Пройшовши “місток”, дитина сама знімає кільце і віддає його інструктору. Спочатку кожную дитину (2-4 років) тримають за руку, а потім ходьба здійснюється самостійно. Слідкувати за поставою.

Хто швидко (5-14 років; II-III групи)

Змагаються пари. Дві дитини, які змагаються, сідають кожний за свій стіл. На столі між двома тоненькими планками розташовані рівні числа – 5-10 повітряних куль. Витягнувши трубочкою губи, кожна дитина глибоким сильним видихом намагається здути кулі зі столу (по одному). Вдих через ніс.

Перемагає той, хто виконає цю задачу скоріше. Коли дітей багато, тоді гра може стати командною. Швидше переможе та команда, члени якої скоріше здують кулі зі стола.

Черешашку (3-14 років; III-IV групи)

Діти повзають на животі, рухаючи вперед одночасно праву руку, ліву ногу, потім ліву руку, праву ногу. Діти – “черепашки” повзають на майданчику під натягнутими мотузками, намагаючись не торкатися їх. Хто доторкнеться до мотузки, той вважається пійманим в “капкан” і вибуває з гри.

ПИТАННЯ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ

1. Визначити основні поняття про ігру.
2. Обґрунтувати особливості поняття про гру.
3. Оздоровче значення рухливих ігор і забав.
4. Освітнє значення рухливих ігор і забав.
5. Виховнє значення рухливих ігор і забав.
6. Проаналізувати особливості виникнення гри.
7. Дати оцінку класифікації ігор за проявами фізичних здібностей.
8. Проаналізувати оздоровче значення рухливих ігор.
9. Визначити основні ознаки гри.
10. Обґрунтувати національний характер і значущість ігор-забав.
11. Роль народних ігор у фізичному вихованні дітей.
12. Видатні педагоги про рухливі ігри.
13. Фізичні вправи та рухливі ігри в календарній обрядовості українців.
14. Визначити місце рухливих ігор на уроках фізичної культури.
15. Рухливі ігри і забави у вихованні дітей раннього та дошкільного віку.
16. Проаналізувати особливості добору ігор для дітей молодшого шкільного віку.
17. Проаналізувати особливості добору ігор для дітей середнього шкільного віку.
18. Проаналізувати особливості методики проведення рухливих ігор на місцевості.
19. Проаналізувати особливості добору ігор для дітей старшого шкільного віку.
20. Обґрунтувати методику проведення рухливих ігор на перервах.
21. Проаналізувати методику проведення рухливих ігор в групах продовженого дня.
22. Проаналізувати особливості методики проведення ігор-забав на святах.
23. Проаналізувати значення рухливих ігор в заняттях спортом.
24. Обґрунтувати методику змагань з рухливих ігор.
25. Обґрунтувати особливості методики проведення ігор з дітьми, які мають відхилення у стані здоров'я.
26. Дати оцінку рухливим іграм, як засобу фізичного виховання.
27. Проаналізувати місце рухливих ігор в системі фізичного розвитку дитини.
28. Проаналізувати необхідність застосування рухливих ігор-забав в системі виховання дитини в сім'ї.
29. Обґрунтувати необхідність застосування рухливих ігор в різні періоди спортивного тренування.
30. Обґрунтувати особливості добору ігор.
31. Дати оцінку педагогічному обґрунтуванню ігор (класифікація)
32. Обґрунтувати методику навчання на заняттях рухливих ігор.
33. Обґрунтувати принципи навчання на заняттях рухливих ігор.
34. Визначити основні форми організації учнів рухливими іграми.
35. Дати оцінку класифікації ігор за характером рухової діяльності.
36. Визначити способи ділення граючих на команди.
37. Визначити способи виділення ведучих для ігор.
38. Дати оцінку схемі пояснення гри.

39. Визначити особливості підготовки місця для гри.
40. Проаналізувати процес керівництва грою.
41. Визначити шляхи дозування навантаження під час проведення гри.
42. Визначити критерії суддівства процесу гри і підведення підсумків.
43. Визначити техніку безпеки проведення рухливих ігор на місцевості.
44. Визначити характеристику ігор-естафет.
45. Дати оцінку некомандним іграм.
46. Дати оцінку перехідним іграм до командних.
47. Проаналізувати процес організації граючих для ігор естафет.
48. Дати порівняльну характеристику рухливим і спортивним іграм.
49. Визначити характеристику рухливих ігор-забав (навести приклад).
50. Визначити основні розділи положення про проведення змагань.
51. Дати оцінку індивідуальним іграм-атракціонам.
52. Проаналізувати методику проведення рухливих ігор за обраним видом спорту.
53. Дати оцінку місцю рухливих ігор в оздоровчих таборах.
54. Дати оцінку методики проведення рухливих ігор на воді.
55. Дати оцінку методики проведення рухливих ігор взимку.
56. Проаналізувати методику проведення гри «Кіт і миша».
57. Проаналізувати методику проведення гри «Шило».
58. Проаналізувати методику проведення гри «Білі ведмеді».
59. Проаналізувати методику проведення гри «Білки, жолуді, горіхи».
60. Проаналізувати методику проведення гри «Два морози».
61. Проаналізувати методику проведення гри «Естафета з човниковим бігом».
62. Проаналізувати методику проведення гри «Третій зайвий».
63. Проаналізувати методику проведення гри «Рибалки і риби».
64. Дати оцінку гри-забаві «Подольночка» і проаналізувати методику проведення.
65. Проаналізувати методику проведення гри «Невід».
66. Дати оцінку іграм для дітей молодшого шкільного віку.
67. Дати оцінку іграм для дітей середнього шкільного віку (навести приклад).
68. Дати оцінку іграм для проведення на місцевості (навести приклад).
69. Проаналізувати методику проведення гри «Естафета з веденням м'яча».
70. Проаналізувати методику проведення гри «Лисиця і заєць».
71. Проаналізувати методику проведення гри «Посадка овочів».
72. Проаналізувати схему написання конспекту уроку з рухливих ігор.
73. Проаналізувати методику проведення комбінованої естафети (навести приклад).
74. Проаналізувати методику проведення гри «Чіткий поворот».
75. Проаналізувати методику проведення гри «Ми веселі діти».
76. Проаналізувати методику проведення гри «М'яч капітану».
77. Дати оцінку рухливим іграм в заняттях спортом.
78. Проаналізувати методику проведення гри-забави на місцевості «Солодке дерево».
79. Проаналізувати процес організації змагань з рухливих ігор «Веселі старты».
80. Проаналізувати місце ігор в системі професійної підготовки вчителя фізичної культури.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

для самостійного опрацювання дисципліни

1. Рухливі ігри як засіб фізичного виховання школярів.
2. Значення ігор-забав в сучасній системі виховання дітей.
3. Педагогічна характеристика ігор для дітей молодшого шкільного віку.
4. Педагогічна характеристика ігор для дітей середнього шкільного віку.
5. Педагогічна характеристика ігор для дітей старшого шкільного віку.
6. Форми організації школярів засобами рухливих ігор.
7. Особливості методики проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури.
8. Особливості методики проведення рухливих ігор в позаучбовий час.
9. Особливості методики проведення рухливих ігор на заняттях спортом (обраним видом спорту).
10. Розвиток фізичних здібностей засобами рухливих ігор.
11. Особливості методики проведення рухливих ігор та забав на місцевості.
12. Особливості методики проведення рухливих ігор взимку.
13. Особливості методики проведення рухливих ігор на воді.
14. Особливості методики проведення рухливих ігор в оздоровчих таборах.
15. Реабілітаційний вплив рухливих ігор та забав на дітей з вадами фізичного розвитку.
16. Організація і проведення змагань з рухливих ігор («Веселі старты», «Нумо, хлопці», «Козацькі розваги» та ін.).
17. Народні ігри у календарній обрядовості українців.
18. Українські народні ігри у фізичному вихованні дітей раннього віку.
19. Національно-патріотичне виховання засобами рухливих ігор.
20. Рухливі ігри і забави у фаховій підготовці майбутнього вчителя фізичної культури.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР І ЗАБАВ»

Оцінювання якості знань студентів, в умовах організації навчального процесу за кредитно-модульною системою здійснюється шляхом поточного, модульного, підсумкового (семестрового) контролю за 100-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання.

Поточний контроль – це оцінювання навчальних досягнень студента (рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів) під час проведення аудиторних занять, організації самостійної роботи, на консультаціях (під час відпрацювання пропущених занять чи за бажання підвищити попереднє оцінювання) та активності студента на занятті.

Поточний контроль реалізується у формі опитування, експрес-контролю на практичних заняттях, практичного контролю засвоєння навчального матеріалу, запланованого на самостійне опрацювання студентом тощо.

Форми участі студентів у навчальному процесі, які підлягають поточному контролю:

- усна доповідь;
- доповнення, запитання до того, хто відповідає, рецензія на виступ;
- аналіз джерельної та монографічної літератури;
- письмові завдання (творчі роботи, реферати тощо);
- самостійне опрацювання тем;
- підготовка тез, конспектів навчальних або наукових текстів;
- систематичність роботи на практичних заняттях, активність під час обговорення питань.

Критеріями оцінки є:

усні відповіді:

- повнота розкриття питання;
- логіка викладання, термінологія;
- емоційність та переконаність;
- використання основної та додаткової літератури;
- уміння робити порівняння, висновки;

виконання письмових завдань:

- повнота розкриття питання;
- цілісність, системність;
- акуратність оформлення письмової роботи.

Максимальний бал з теми модуля на *практичному занятті* – 2 бали:

- **1,5-2 б.** ставиться, коли студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, логічно викладає його, пов'язуючи з вивченим раніше, бачить між предметні зв'язки, наводить аргументи, робить покликання на потрібну літературу. Обов'язковим є ознайомлення з

додатковою літературою, її опрацювання і використання під час розкриття питання.

- **1,5-1 б.** ставиться, коли студент засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його, наводить приклади, однак є незначні проблеми з усвідомленням системних зв'язків, коментарем теоретичного матеріалу. Не завжди дотримується логіки викладу, припускається незначних помилок чи неточностей.
- **1 б.** ставиться студентові, який засвоїв матеріал на рівні переказування, відтворює вивчене не завжди логічно, припускається помилок.
- **0,5 б.** одержує студент, який невпевнено переказує матеріал, не завжди вправно ілюструючи його. Під час відповіді потребує допомоги, допускається помилок.

До 2-х балів студент може отримати за виконанні завдання *самостійної роботи* з певної теми модуля, з урахуванням якості, повноти виконання завдання.

До 2-х балів ставиться студентові, який робить вдалі доповнення протягом практичних занять з певної теми модуля, виправляє неточності, однак при цьому індивідуально не виступає з окремих питань;

Якщо студент жодного разу не відповідав на практичних заняттях, не виконував завдання викладача – матиме за відповідний поточний контроль 0 балів.

До 5 балів передбачено за виконання самостійного завдання в 3-му модулі: підготовка творчої роботи з організації і проведення рухливих ігор в обраному виді спорту.

Студент, який не з'являвся на заняття (з поважних причин, підтверджених документально), а отже, не мав **поточних оцінок**, має право повторно пройти поточний контроль під час консультацій. На консультаціях студент може відпрацювати пропущені практичні заняття, захистити реферати, а також ліквідувати заборгованості з інших видів навчальної роботи.

З дисципліни «Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав» передбачена така форма семестрового контролю, як екзамен, який проводиться у кінці семестру. Екзамен складається з усної відповіді за запропонованими білетами.

Першим етапом семестрового контролю є визначення підсумкової семестрової модульної оцінки як суми підсумкових модульних оцінок, отриманих за результатами засвоєння всіх модулів.

Екзамен виставляється за результатами роботи студента впродовж усього семестру за 100 бальною шкалою. Усі студентам, які повністю виконали навчальний план і позитивно атестовані з цієї дисципліни попередньо отримують до 60 балів та під час екзамену максимально можуть отримати – 40 балів. У випадку отримання менше 60 балів (FX в ECTS) за результатами семестрового контролю, студент обов'язково здійснює перескладання для ліквідації академзаборгованості.

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Богданов Г.П. Игры и развлечения в группах продленного дня: пособие для учителей. М.: Просвещение, 1985. 144 с.
2. Богуш А.М., Лисенко Н.В. Українське народознавство дошкільному закладі. К.: Вища шк., 1994. 398 с.
3. Былеева Л.В. Сборник подвижных игр. М.: «ФиС», 1960. 203 с.
4. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: учеб. пособие для институтов физ. культ. / [Изд. 5-е, перераб. и доп.]. М.: «ФиС», 1982. 224 с.
5. Вольчинський А.Я. Українські рухливі ігри для дітей 5-6 років: метод. посібник для вихователів дошк. закл. К.: ІЗМН, 1996. 96.
6. Воропай О. Звичаї нашого народу: етнограф. Нарис. К.: АВПТ «Оберіг», 1993. 592 с.
7. Геллер Е.М. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов. Минск: «Высшая школа», 1977. 173 с.
8. Демчишин А.А., Мазола Р.С. Подвижные игры. К: Радянська школа, 1985. 190 с.
9. Демчишин А.А., Мухин В.Н., Мозола Р.С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. К: Здоровья, 1989. 168 с.
10. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов / [2-е изд., стереотип]. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 160 с.
11. Забавки галицьких дітей / упорядник І.І. Кубай. Трускавець, 1995. С. 5-34.
12. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному висвітленні : у 3 кн. 6 т. Факс. вид. К.: АТ «Обереги», 1994. Кн. I, т.1 : Зимовий цикл; Т. 2: Весняний цикл. 400 с.
13. Коротков И.М. Зимние игры школьников. М.: «Просвещение», 1964. 96 с.
14. Кругляк О.Я., Кругляк Н.П. Від гри до здоров'я нації : методичний посібник. Тернопіль: «Підручники і посібники», 2000. 80 с.
15. Левків В.І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ...кан. пед. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 / Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 1998. 17 с.
16. Мартинюк І.В. Національна система виховання: шляхи реалізації. *Рідна шк.* 1994. № 3-4. С. 13-17.
17. Неробеев В.Н. Спортивные аттракционы. М.: «Просвещение», 1964. 39 с.
18. Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Методические рекомендации для учителей физического воспитания. Кировоград: КГПИ, 1987. 60 с.
19. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців. Львів: УСА, 1995. 254 с.
20. Стельмахович М.Г. Українська родинна педагогіка. К.: ІСДО, 1996. – 288 с.
21. Стратковская В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. [2-е изд., перероб. и доп.]. М.: Медицина, 1987. 240 с.

22. Традиції фізичної культури в Україні: зб. наук. статей / За заг. ред. С.В. Кириленко, В.А. Старкова, А.В. Цьося. К.: ІЗМН, 1997. 248 с.
23. Усова А.П. Игра и организация жизни детей: методические указания. М., 1962. 37 с.
24. Фіцула М.М. Педагогіка: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. К.: Видавничий центр «Академія», 2000. 544 с.
25. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави: навчальний посібник. Луцьк: Волинське обласне редакційно-видавниче підприємство «Надстиря», 1994. 96 с.
26. Цьось А.В., Даделюк Н.А. Історія фізичного виховання на теренах України найдавніших часів до початку ХІХ ст.: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. 456 с.
27. Шевченко О.В. Рухливі ігри і забави: навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання / О.В. Шевченко. – Кіровоград: «Імекс-ЛТД», 2008. – 164 с.
28. Шевченко О.В. Рухливі ігри і забави: навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Харків: ФОП Озеров Г.В., 2017. 140 с.
29. Шитик С.М. Подвижные игры. М.: «ФиС», 1952. 62 с.
30. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры: учеб. пособие для студентов. М.: «Просвещение», 1977. 143 с.
31. Яницька О.Ю. Українські народні рухливі ігри для дітей старшого дошкільного віку. Рівне: [б. в.], 1992. 73 с.

АЛФАВІТНИЙ ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНИХ ІГОР І ЗАБАВ

А МИ ПРОСО СІЯЛИ, СІЯЛИ.....	103
АБЕТКА	54
БЕЗДОМНА ЛИСИЦЯ	33
БІГ – ПЕРЕСЛІДУВАННЯ З ПЕРЕШКОДАМИ	43
БІГ ЗА ОРІЄНТИРОМ.....	103
БІГ ЗА СТРІЧКАМИ.....	62
БІГ ПО КОРИДОРАХ.....	48
БІГ СТОНІЖОК	106
БІГОМ ПО ВОДІ	113
БІЛІ ВЕДМЕДІ	12
БІЛКА В КОЛЕСІ	76
БОРОТЬБА ЗА М'ЯЧ	45
БУЗЬОК	52
БУЛЬКАННЯ (3-14 РОКІВ; I-II ГРУПИ)	131
В'ЮНИ.....	106
ВЕРЕБЕЙ.....	34
ВЕСЕЛА ГІМНАСТИКА. КОМПЛЕКС ВПРАВ ІГРОВОГО ХАРАКТЕРУ (4-10 РОКІВ; II-III ГРУПИ).....	132
ВИБИЙ ВЕДУЧОГО	54
ВИВІРКА, ШИШКА, ГОРІХ.....	12
ВИКЛИК НОМЕРІВ	38
ВИСТАВКА КАРТИН	50
ВІДБІЙНИЙ МОЛОТОК (3-7 РОКІВ: I-II ГРУПИ)	131
ВІДГАДКА.....	125
ВІДШУКАЙ ПРАПОРЕЦЬ!	113
ВІНОЧОК.....	123
ВЛУЧ У М'ЯЧ	45
ВЛУЧ У ЦІЛЬ.....	115
ВЛУЧАННЯ У МІШЕНЬ.....	49
ВЛУЧНИЙ ФУТБОЛІСТ	66
ВЛУЧНО В ЦІЛЬ	37
ВОВК І ВІВЦІ	48

ВОВК І КОЗИ	35
ВОВК У КАНАВІ	36
ВОДОЛАЗИ	113
ВОРОНИ.....	30
ВОРОТА.....	63
ВОРОТАР.....	76
ВСІ ДО СВОЇХ ПРАПОРЦІВ	30
ВСТИГНИ ЗАЙНЯТИ МІСЦЕ	50
ВУДКИ.....	66
ВУДОЧКА.....	36
ГОЛКА Й НИТКА.....	97
ГАНДБОЛ З БУЛАВАМИ.....	84
ГОНКА М'ЯЧІВ	30
ГОРІШОК.....	72
ГОРОБЦІ – СТИБУНЦІ	36
ГОРЮДУБ	125
ГРЕЧКА.....	29
ДЗВІНОЧОК	64
ДЗВОНИК НА УРОК.....	54
ДІД МОРОЗ.....	48
ДРИБУШЕЧКИ.....	33
ДРУГ-ДРУЖОК, УСТУПИ ДУБОК	116
ЕСТАФЕТА З ВЕДЕННЯМ М'ЯЧА І КИДКОМ У КОШИК	42
ЕСТАФЕТА З ДОВГОЮ СКАКАЛКОЮ	78
ЕСТАФЕТА З ЕЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛУ	43
ЕСТАФЕТА З ЕЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	43
ЕСТАФЕТА З ЛАЗІННЯМ І ПЕРЕЛАЗІННЯМ.....	39
ЕСТАФЕТА З М'ЯЧАМИ.....	116
ЕСТАФЕТА З ОБРУЧАМИ.....	106
ЕСТАФЕТА ЗІ СКАКАЛКАМИ.....	77
ЕСТАФЕТА ПАРАМИ	84
ЕСТАФЕТА ФУТБОЛІСТІВ	84
ЖАР-ПТИЦЯ.....	62
ЖИВА КОРЗИНА.....	83

ЖИВІ СНАРЯДИ	76
З ВІДСКОКОМ ВІД ЩИТА.....	81
З ГІРКИ НА ГІРКУ	118
ЗАБОРОНЕНИЙ РУХ	54
ЗНАЙДИ СКАРБ	117
ЗАЙЧИК НА ГОРОДІ.....	49
ЗАЙЧИК.....	73
ЗАПЛІТАТИ ШУМА.....	123
ЗАХИСНИК ФОРТЕЦІ	37
ЗАХИСТИ ТОВАРИША	83
ЗБЕРЕЖИ РІВНОВАГУ.....	77
ЗБЕРИ ПРАПОРЦІ.....	80
ЗБИРАННЯ ГРИБІВ	55
ЗБИТИ МІСТЕЧКО	117
ЗВИВИСТОЮ СТЕЖКОЮ	65
ЗЕМЛЕМІРИ	63
ЗЕМЛЯ, ВОДА, ВОГОНЬ, ПОВІТРЯ.....	48
ЗМІНА МІСЦЬ	62
ЗУМІЙ ПОБУДУВАТИ.....	65
ЗУСТРІЧНА ЕСТАФЕТА НА КОЛОДІ	77
ЗУСТРІЧНИЙ МАРШРУТ.....	115
ЗУСТРІЧНІ ПЕРЕДАЧІ	82
ІГРИ ТА ЗАБАВИ НАВЕСНІ	122
ЗУМІЙ НАЗДОГНАТИ.....	92
ІГРИ ТА ЗАБАВИ ВЛІТКУ	125
ІГРИ ТА ЗАБАВИ ВЗИМКУ	110
ІГРИ ТА ЗАБАВИ ВОСЕНИ.....	126
ІГРИ-ЕСТАФЕТИ “ВЕСЕЛІ СТАРТИ”	87
ІДИ, ІДИ, ДОЩИКУ	71
КВАЧ ЗІ СТІЛКАМИ.....	38
КИДОК.....	124
КИНЬ ВИЩЕ	80
КІЛЬЦЕ (6-14 РОКІВ; І ГРУПИ).....	132
КІТ І ГОРОБЦІ	49

КІТ І МИША	31
КОЗАЦЬКІ ЗАБАВИ.....	56
КОЛО	41
КОМАНДА ПРУДКОНОГИХ	39
КОМБІНОВАНА ЕСТАФЕТА.....	45
КОМПАС	50
КОРОМИСЛО.....	65
КОМБІНОВАНА ГІМНАСТИЧНА ЕСТАФЕТА.....	95
КОТКА	124
КУЛАК – ДОЛОНЯ (6-14 РОКІВ; І-ІІ ГРУПИ)	131
ЛАВИНА.....	53
ЛАТКА	32
ЛИЖНИК БЕЗ ПАЛИЦЬ	44
ЛИЖНИКИ – НА МІСЦЯ!.....	40
ЛИСИЦЯ І ЗАЄЦЬ	35
ЛІНІЙНА ЕСТАФЕТА З БІГОМ	42
ЛОВЕЦЬ І ПЕРЕХОПЛЮВАЧ.....	83
ЛЮБИШ КАТАТИСЯ.....	117
МАК	71
МАСКУЙСЯ ШВИДКО	114
МИ ВЕСЕЛІ ДІТИ!	29
МИСЛИВЦІ І КАЧКИ.....	92
МИШОЛОВКА	29
МОРЕ ХВИЛЮЄТЬСЯ !.....	48
МУЗИЧНА ЗМІЙКА.....	62
МУР	73
М'ЯЧ ВЕДУЧОМУ !	48
М'ЯЧ КАПІТАНУ.....	44
М'ЯЧ КРІЗЬ ОБРУЧ	108
М'ЯЧ СУСІДУ.....	37
М'ЯЧІ РІЗНІ НЕСЕМО (5-10 РОКІВ; ІІ, ІІІ ГРУПИ)	133
М'ЯЧ-СЕРЕДНЬОМУ	38
НА НОВЕ МІСЦЕ.....	107
НАЗДОЖЕНИ, ВТІКАЮЧИ.....	44

НАЙДИ І ПОМОВЧИ (5-14 РОКІВ; І-ІІ ГРУПИ)	131
НАНАЙСЬКІ ГОНКИ.....	117
НАС НЕ ЧУТНО І НЕ ВИДНО	116
НЕ ДАЙ М'ЯЧ ВЕДУЧОМУ	83
НЕВИДИМКИ.....	116
ОБЕРТИ ОБРУЧА	49
ОБІЙДИ М'ЯЧ.....	63
ОЙ У ПОЛІ ЖИТО !	33
ОЙ ЯГІЛ, ЯГІЛОЧКА.....	103
ОСА.....	74
ПАЛИЦЯ, ЩО ПАДАЄ	41
ПАНАС	35
ПЕРЕДАВ – СІДАЙ	107
ПЕРЕДАЧА М'ЯЧІВ	108
ПЕРЕКАЧУВАННЯ НАБИВНОГО М'ЯЧА	81
ПЕРЕКИНЬ ШВИДШЕ.....	39
ПЕРЕПІЛОЧКА.....	124
ПЕРЕКОТИ-ПОЛЕ.....	76
ПЕРЕПРАВА ЧЕРЕЗ РІЧКУ.....	32
ПЕРЕСТРІЛКА.....	46
ПЕРЕХВАТИ М'ЯЧ	84
ПЕТРУШКА	64
ПІНГВІН З М'ЯЧЕМ	108
ПОВОРІТ В КОЛІ	49
ПОДИВИСЬ І ЗАПАМ'ЯТАЙ.....	112
ПОДОЛЯНОЧКА	33
ПОПАДИ В ЦІЛЬ	39
ПОПЛАВКИ.....	113
ПОСАДКА ОВОЧІВ.....	106
ПОТЯГ.....	38
ПРИДУМАЙ САМ.....	76
ПРИКОРДОННИКИ	114
ПРОБІГТИ У “ВОРОТА”	79
ПРОЙТИ БЕЗ ШУМУ	113

ПРОСО.....	72
ПТАХИ У КЛІТЦІ.....	61
ПТАХИ.....	31
ПТАШКА БЕЗ ГНІЗДА.....	53
РАК ЗАДКУЄ.....	108
РАПІРИСТИ.....	65
РИБАКИ І РИБКИ.....	114
РИБКИ.....	62
РІПКА.....	63
РУХЛИВА ЦІЛЬ.....	45
РУХЛИВИЙ ОБРУЧ.....	78
САЛКИ.....	53
СЕРЕДИНКА.....	44
СІРИЙ ВОВК.....	29
СКАКАЛКА В ПАРІ.....	77
СПОСТЕРЕЖЛИВИЙ.....	118
СТОНОГА.....	93
СТРИБНИ ДАЛІ.....	80
СТРИБКИ В КОЛОНІ.....	88
СТРИБОК ЗА СТРИБКОМ.....	41
СТРИБУЧИЙ МИСЛИВЕЦЬ.....	88
СЯДЬ І ВСТАНЬ.....	63
ТІСНЕ КОЛО.....	88
ТОЧНИЙ ПОВОРІТ.....	63
ТОЧНІ КИДКИ.....	66
ТРЕТІЙ ЗАЙВИЙ.....	40
ТРИ РУХИ.....	49
ТЯГНИ В КОЛО.....	40
ТЯГТИ БУКА.....	71
У ЗАЛІЗНОГО КЛЮЧА, АБО У ВОВКА.....	32
У РІЧКУ, ГОП!.....	32
УМОВНІ ЗНАКИ.....	115
УСІ ЗА КАПІТАНАМИ!.....	42
ФІЗКУЛЬТ – УРА !.....	54

ХОДЬБА УПОРІ НА РУКАХ У ТРІЙКАХ.....	88
ХОДЬБА ПО ПРЯМОМУ МІСТКУ (2-7 РОКІВ; II-III ГРУПИ)	133
ХРЕЩИК.....	122
ХТО ВИЩЕ.....	80
ХТО ДАЛІ КИНЕ ?.....	37
ХТО ДАЛІ?	77
ХТО НАЙВЛУЧНІШИЙ?	41
ХТО ШВИДШЕ (5-14 РОКІВ; II-III ГРУПИ).....	133
ХТО ШВИДШЕ.....	80
ЦАРІВНА	104
ЧАПЛЯ І ЖАБЕНЯТА	114
ЧЕРЕЗ СІТКУ	81
ЧЕРЕПАШКИ (3-14 РОКІВ; III-IV ГРУПИ)	133
ЧИЙ БАТЬКО ДУЖЧИЙ?	71
ЧОВНИК.....	94
ШВИДКИЙ ПОЇЗД.....	107
ШВИДКІ ПАЛЬЦІ	65
ШВИДКО ПО МІСЦЯХ.....	31
ШИЛО.....	73
ЩІТКА	126
ЩУКА	114
ЩУПАК.....	64
ЯСТРУБ	72
25 ПЕРЕДАЧ	82

ЗМІСТ

ВСТУП	3
СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ	4
НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР І ЗАБАВ	5
ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ	9
Основні поняття про рухливі ігри та їх класифікацію	9
Методика проведення рухливих ігор	15
Рухливі ігри на уроці фізичної культури	21
Ігри на перервах	46
Ігри в групах продовженого дня	51
Ігри на шкільному святі	55
Українські народні (рухливі) ігри та забави	66
РУХЛИВІ ІГРИ В ЗАНЯТТЯХ СПОРТОМ	74
Ігри в заняттях з гімнастики	74
Ігри в заняттях легкою атлетикою	78
Ігри підготовчі до спортивних ігор	81
Удосконалення рухових якостей засобами рухливих ігор	85
Особливості проведення змагань з рухливих ігор	95
Організація методики проведення рухливих ігор на місцевості	109
Ігри й забави в обрядах та звичаях українського народу	118
Рухливі ігри на заняттях з дітьми, які мають відхилення у стані здоров'я	127
ПИТАННЯ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ	134
ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ ДИСЦИПЛІНИ	136
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР І ЗАБАВ»	137
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	140
АЛФАВІТНИЙ ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНИХ ІГОР І ЗАБАВ	142

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Шевченко Ольга Володимирівна,
*Заслужений працівник фізичної культури і спорту України,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
теорії і методики фізичного виховання*

РУХЛИВІ ІГРИ І ЗАБАВИ

*Навчально-методичний посібник
для студентів факультетів фізичного виховання*

Підписано до друку 08.06.2022 р.
Формат 60х84 ¹/₁₆. Папір офсет. Цифровий друк.
Ум. др. арк. 7. Тираж 100.

*ВІДДРУКОВАНО: ФОП Піскова М.А.
м. Кропивницький, вул. Тараса Карпи, 17–11.*

*СВІДОЦТВО ПРО ДЕРЖАВНУ РЕЄСТРАЦІЮ
№ 24440000000027816 від 18.08.2016.*

