

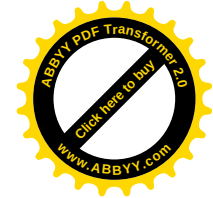
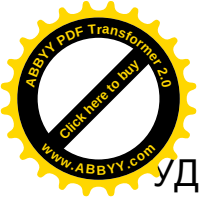
Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка
Інститут фізичної культури

Кафедра олімпійського і професійного спорту

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКЛАДАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР З ЕЛЕМЕНТАМИ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Навчально-методичний посібник для студентів
напряму підготовки 6.010202 «Спорт»

Суми
Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка
2011



УДК 796.011.3:796.063(075.8)
ББК 75.5я73
Т 33

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради
Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
(протокол №6 від 12 січня 2011 року)

Укладачі:

С. В. Одинцова – ст. викладач кафедри олімпійського і професійного спорту;

Г. Б. Гученко – ст. викл. кафедри олімпійського і професійного спорту

Рецензенти:

В. В. Затилкін – доцент кафедри олімпійського та професійного спорту;

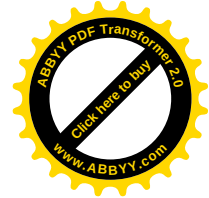
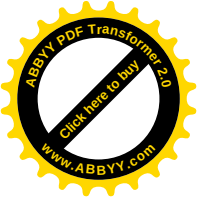
О. В. Міщенко – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання

ТЗЗ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКЛАДАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ЗАБАВ З ЕЛЕМЕНТАМИ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ :
навчально-методичний посібник [для студентів напряму підготовки 6.010202 «Спорт»] / [уклад. : С. В. Одинцова, Г. Б. Гученко]. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. – 72 с.

Навчально-методичний посібник містить інформацію про зміст і особливості методики викладання рухливих ігор і забав з видів спорту за програмним матеріалом.

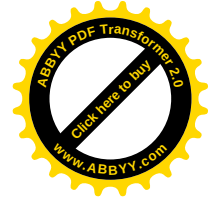
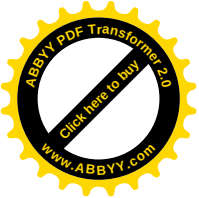
Призначено для студентів ВНЗ фізичної культури, учителів ЗОШ та тренерів.

УДК 796.011.3:796.063(075.8)
ББК 75.5я73



ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. Рухливі ігри з елементами різних видів спорту в системі фізичного виховання населення	5
РОЗДІЛ 2. Методика проведення рухливих ігор	6
РОЗДІЛ 3. Рухливі ігри з елементами різних видів спорту.....	9
3.1. Рухливі ігри з елементами баскетболу.....	9
3.2. Рухливі ігри з елементами волейболу.....	19
3.3. Рухливі ігри з елементами легкої атлетики.....	24
3.4. Рухливі ігри з елементами футболу.....	34
3.5. Рухливі ігри з елементами гімнастики	41
3.6. Рухливі ігри з елементами плавання	48
3.7. Рухливі ігри з елементами туризму.....	61
ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ ПОКАЖЧИК	67
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	68



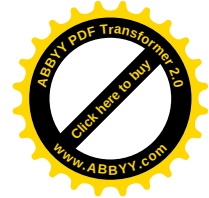
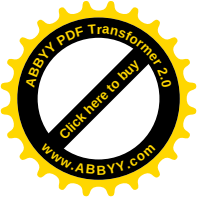
ВСТУП

Ігрова діяльність набуває особливої ваги в період найбільш активного формування характеру в дитячі та юнацькі роки. Граючись, діти засвоюють життєво необхідні рухові вміння і навички. Рухливі ігри – універсальний і незамінний засіб фізичного виховання дітей. Важлива перевага рухливих ігор полягає в тому, що самою своєю суттю вони вичерпують усі види притаманних людині природних рухів, надають комплексний вплив на організм, що росте, на становлення особистості людини.

Правильно організовані і проведені рухливі ігри сприяють підвищенню фізичного рівня людини, впливають на розвиток рухових дій та є однією з підготовчих частин до видів спорту. За допомогою рухливих ігор виховують фізичні якості, а саме: спритність, швидкість, силу, витривалість, гнучкість та розвивають здатність до володіння спортивним інвентарем.

Ми зупинилися на групі ігор, підготовчих до видів спорту. З цією метою було здійснено аналіз величезного педагогічного досвіду використання рухливих і народних ігор та забав у фізичному вихованні дітей та згрупували їх відповідно до видів спорту. Використання таких ігор сприятиме вихованню в дітей ініціативності, самостійності і творчої активності, а естафет – взаємодії з партнером по команді, відчуття відповідальності перед своїми товаришами, рішучості у своїх діях. Методика викладання рухливих ігор з елементами спорту враховує особливості дитячого організму, дозволяє поступово підійти до виконання складних рухових дій, виправити помилки, регулювати навантаження, що запобігає перевтомленню. Крім того, до методичних рекомендацій включені ЗРВ (загальнорозвивальні вправи), які можуть бути використані для проведення підготовчої частини уроку за модулями з футболу, баскетболу, гімнастики, легкої атлетики тощо.

Навчально-методичний посібник призначений для студентів, учителів фізичної культури та тренерів.



РОЗДІЛ 1. РУХЛИВІ ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НАСЕЛЕННЯ

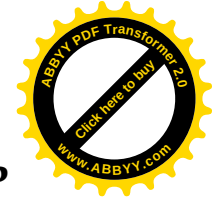
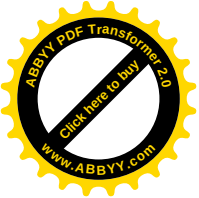
Використання рухливих ігор у системі фізичного виховання населення України має важливе значення в розв'язанні оздоровчих, освітніх і виховних завдань.

Основна їх мета – формування фізичного, психічного та соціального здоров'я підростаючого покоління, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей. Час вносить зміни у зміст ігор, створює багато варіантів, лише їхня рухлива основа залишається незмінною. Світ ігор дуже різноманітний: рухливі, сюжетні, народні, рольові, спортивні, ігри-забави тощо. Нинішній стан розвитку фізичної культури і спорту вимагає інших підходів до навчання рухливих ігор. Сьогодні актуальним є не просто заняття рухливими іграми, використовуючи їх як засіб фізичного виховання різних верств населення, а й застосування рухливих ігор з елементами видів спорту як початковий етап залучення тих, хто займається, до занять конкретним видом спорту, який у подальшому обере особа для систематичних занять. Народна педагогіка вимагає, щоб батьки, вчителі, вихователі піклувалися про фізичний розвиток дитини, всіляко заохочували їх до рухів.

Найкращими «ліками» для дітей від рухового «голоду» є рухливі ігри. Народні рухливі ігри та забави за змістом і формою прості і доступні дітям різних вікових груп. Вони є універсальним засобом у фізичному вихованні молоді.

Під час гри розвивається сила дитина, твердішою стає рука, гнучкішим тіло, несхибним окомір, розвивається винахідливість та ініціатива, формуються високі моральні якості: доброта, чутливість, уміння поступатися своїми інтересами в ім'я колективу, переборювати труднощі, долати перешкоди.

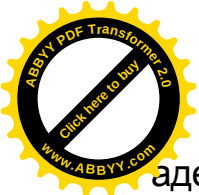
«У грі розкривається перед дітьми світ, розкриваються творчі можливості особистості», – говорив великий український педагог В. Сухомлинський («Серце віддаю дітям», Т. 3. ст. 95).



РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР

Необхідні такі рухливі ігри, які б виховували в дітей морально-вольові якості і зміцнювали здоров'я, сприяли б правильному фізичному розвитку та формуванню життєво важливих рухових умінь і навичок. Неприпустимо у процесі гри принижувати людську гідність, дозволяти грубість. Таким чином, рухливі ігри відіграють велику роль у вихованні свідомої дисципліни у дітей, яка є неодмінною умовою кожної колективної гри. Організоване проведення гри багато в чому залежить від того, як діти засвоїли її правила, що є проявом свідомої дисципліни. У процесі ігор у дітей формуються поняття про норми громадської поведінки, а також виховуються певні культурні навички. Однак гра дає користь тільки тоді, коли керівник добре обізнаний з педагогічними завданнями, які розв'язуються під час гри, з анатомо-фізіологічними та психологічними особливостями дітей, із методикою проведення ігор, дбає про створення й додержання відповідних санітарних умов.

Більшість рухливих ігор має широкий віковий діапазон: вони доступні дітям різних вікових груп. Найбільша близькість певної гри певному віку зумовлюється ступенем її доступності. Важлива умова успішності ігрової діяльності – розуміння змісту й правил гри. Їх пояснення 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, доки ті, що грають, не втратили зацікавленості до вивчених раніше. Перед тим, як обрати певну гру, слід поставити конкретне педагогічне завдання, вирішенню якого вона сприяє, враховуючи склад учасників, їхні вікові особливості, розвиток і фізичну підготовленість. Під час добору гри треба враховувати форму проведення занять (урок, перерва, свято, тренування), а також те, що дуже важливо дотримуватися відомого в педагогіці принципу поступового переходу від легкого до складного. Щоб визначити ступінь складності певної гри, враховується кількість елементів, які входять до її складу (біг, стрибки, метання тощо). Ігри, які складаються з меншої кількості елементів і в яких немає розподілу на команди, вважаються легшими. Добір гри залежить і від місця проведення. Таким чином, ефективність проведення гри залежить від

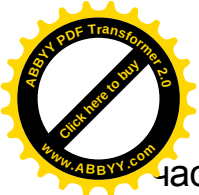


адекватності вирішення багатьох організаційних чинників.

Спрямовуючи ігрову діяльність, керівник допомагає обирати спосіб вирішення ігрової задачі, добиваючись активності, самостійності і творчої ініціативи гравців. В окремих випадках він може залучатися до гри сам, демонструючи, як краще діяти у конкретному випадку. Важливо своєчасно виправляти помилки. Пояснювати помилку потрібно стисло, показуючи правильні дії. Коли цих прийомів недостатньо, застосовують спеціальні вправи, окремо аналізують певну ситуацію і пояснюють спеціальні дії. Відповідальним моментом у керівництві рухливими іграми є дозування фізичного навантаження, визначення якого є складнішим, ніж у фізичних вправах, не пов'язаних з ігровими діями.

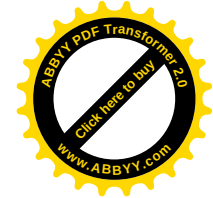
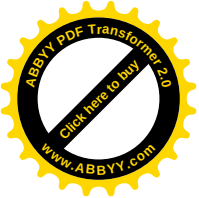
Ігрова діяльність своєю емоційністю захоплює дітей і вони не відчують втоми. Щоб уникнути перевтомлення гравців, необхідно своєчасно припинити гру або змінити її інтенсивність і характер навантаження. Регулюючи фізичне навантаження під час гри, керівник може використовувати різноманітні прийоми: зменшувати або збільшувати час, відведений на гру; змінювати кількість повторень гри, розміри майданчика і довжину дистанції, яку пробігають гравці; коригувати вагу і кількість предметів; ускладнювати чи спрощувати правила гри й перешкоди; вводити короточасні паузи для відпочинку або уточнення чи аналіз помилок. Закінчення гри має бути своєчасним (коли гравці отримали достатнє фізичне й емоційне навантаження). Передчасне або раптове закінчення гри викликає незадоволення у дітей. Щоб уникнути цього, педагог повинен укластися у час, відведений для гри. Після закінчення гри необхідно підбити підсумки. Повідомляючи результати, слід указати командам й окремим гравцям на припущені помилки та негативні й позитивні моменти в їхній поведінці. Бажано відзначити кращих ведучих, капітанів, суддів.

Як уже зазначалося, рухливі ігри використовуються для вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань у відповідності до вимог програми. Залежно від завдань і характеру гри, її фізичного та емоційного навантаження, складу гравців вона може бути використана у всіх частинах тренування. Підготовча частина – ігри невеликої рухливості й складності, що сприяють зосередженості уваги дітей. Найхарактернішими видами рухів для цих ігор є ходьба, біг із нескладними додатковими вправами. Основна



частина – ігри з бігом на швидкість, з подоланням перешкод, метанням, стрибками та іншими видами рухів, які потребують великої рухливості. Ігри в основній частині повинні сприяти вивченню й удосконаленню техніки виконання певних рухів. Заключна частина – ігри незначної та середньої рухливості з простими рухами, правилами та організацією. Вони повинні сприяти активному відпочинку після інтенсивного навантаження в основній частині й завершенню його з чудовим настроєм.

Всебічного виховання і гармонійного розвитку дітей можна досягти тільки у процесі багаторічного, систематичного і правильно організованого навчання рухливих ігор. Ігри на місцевості належать до рухливих, хоча вони відрізняються від них як за змістом, так і за завданнями, які вирішуються, а також умовами, методикою проведення. Майже всі ігри, які проводяться на місцевості, передбачають наявність у дітей певної підготовки, знань і навичок. Серед дітей ігри на місцевості користуються великою популярністю, викликають у них задоволення і, крім того, дуже корисно впливають на їх загальний розвиток, сприяють прояву ініціативи, вчать спритно пересуватися, добре маскуватися, правильно орієнтуватися в різноманітних ігрових ситуаціях, долати певні перешкоди, пов'язані з використанням умов і завдань гри тощо.



РОЗДІЛ 3. РУХЛИВІ ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ

3.1. РУХЛИВІ ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛУ

1. Організовуючі вправи: шикування, перешикування.

2. ЗРВ:

- різновиди ходьби, бігу, стрибків;
- вправи для верхнього плечового пояса;
- вправи з нахилами та присідами;
- вправи для розтягування м'язів (стретчинг);
- ЗРВ у парах.

3. Спеціальні вправи:

- вільний біг з прискореннями;
- повороти на місці;
- повороти в русі;
- зупинки: двома кроками і стрибком;
- імітація ведення баскетбольного м'яча з переміною напрямку;
- фінти на місці і в русі, без м'яча і з м'ячем.

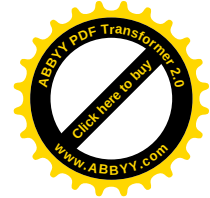
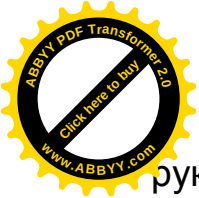
«Квачик навпочіпки»

Хід гри. Гра відбувається на половині баскетбольного майданчика, де всі учасники рухаються у присіді. Вибирається ведучий, який, рухаючись таким чином, передає квачик іншому гравцеві тощо.

«М'яч у центр»

Хід гри. Гравці діляться на рівні команди і стають з інтервалом на витягнуті руки. Гравці в обох колах розраховуються за порядком номерів. Перші номери стають у середину з м'ячем у руках (баскетбольним). За сигналом керівника центральні гравці передають м'яч другим номерам, отримують його назад, передають наступним тощо. Коли центральний гравець отримає м'яч від останнього гравця, він передає його другому номеру і міняється з ним місцями. Другий номер стає в середину кола й так само починає передавати м'яч третьому та інше. Гра закінчується тоді, коли всі гравці побувають у ролі центрального. Перемагає команда, яка першою закінчить передачу м'яча.

Варіанти: • передавати м'яч різними способами: однією або двома



руками, від грудей, з-за голови, з ударом м'яча об підлогу.

Інвентар: м'ячі.

«Квач з м'ячем»

Хід гри. Гравці бігають по майданчику, рятуючись від переслідування ведучого, і передають один одному баскетбольний м'яч. Завдання полягає в тому, щоб передати м'яч гравцю, якого наздоганяє ведучий, тому що гравця з м'ячем квачити не можна. Ведучому дозволяється у процесі гри квачити м'яч на льоту, перехоплювати його. Якщо ведучий зумів це зробити, його замінює гравець, який загубив м'яч.

Інвентар: м'яч.

«Охороняй капітана»

Гравці діляться на дві команди. У кожній команді по одному капітану, 3–4 нападаючих і така сама кількість захисників. Майданчик поділяють середньою лінією навпіл. Капітани і захисники залишаються на своїй половині майданчика, а нападаючі переходять на половину поля суперника.

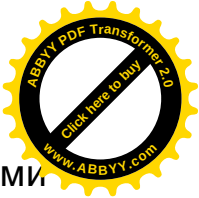
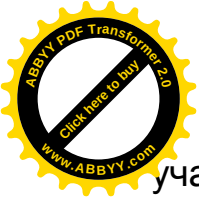
Хід гри. Після розігрування м'яча у центрі команда, яка заволоділа м'ячем, намагається за рахунок ведення і передач наблизитися до капітана-суперника і заквачити його м'ячем. Цьому протидіють захисники, намагаючись перехопити м'яч і, у свою чергу, відправити його на половину поля суперника своїм нападаючим. За попадання м'ячем у капітана (він рухається тільки на своїй половині майданчика) команда отримує одне очко. Захисникам не дозволяється переходити середню лінію (на допомогу своїм нападаючим), а нападаючим повертатися на свою половину на допомогу захисникам. За порушення правил команда карається втратою м'яча. Гра триває 15–20 хвилин. Команда, яка набрала найбільше очок, перемагає.

Інвентар: м'яч.

«Естафета з елементами баскетболу»

Гравці діляться на дві команди і розташовуються на протилежних кінцях майданчика в колони. Кожна команда отримує м'яч.

Хід гри. За сигналом гравці, які стоять першими в колонах, швидко ведуть м'ячі до протилежних щитів і кидають у кільце (обов'язково треба попасти). Підбирають м'ячі, ведуть їх назад і передають наступним



учасникам у своїх колонах, а самі займають місця за останніми гравцями. Виграє команда, яка раніше закінчить естафету.

Інвентар: 2 м'яча.

«Передача м'ячів у колонах»

Гравці розподіляються на 2–4 команди. Кожна з них шикується в колону по одному, одна паралельно до іншої. Гравці займають місця на відстані витягнутої руки. М'яч у капітана команди, який стоїть попереду.

Хід гри. За сигналом команди починають передавати м'яч назад з поворотом тулуба. Останній у колоні отримує м'яч, перебігає уперед і продовжує передачу. Перемагає команда, капітан якої першим буде на вихідному місці.

Варіанти:

- передача м'яча зверху до останнього, а назад знизу між ногами;
- передача м'яча зверху, наступний – знизу і т.д. Останній біжить вперед і т.д.;
- прокотити м'яч знизу між ногами до останнього, а назад – зверху до першого;
- передача в стрибку з поворотом на 180° вправо, а назад вліво.

Інвентар: 2–4 м'ячі.

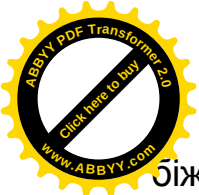
«Колова естафета»

Хід гри. Усі учасники діляться на 3–4 команди і стають у шеренги лівим боком до центру. Крайні у шерензі отримують м'ячі. За сигналом вони починають бігти по зовнішньому колу з веденням баскетбольного м'яча будь-яким способом. Добігши до своєї шеренги, гравець передає м'яч другому гравцю. Біг по колу здійснюють інші гравці. Гравець, закінчивши коло, стає у свою шеренгу з внутрішнього боку кола. Інші гравці відходять на крок вправо. Після того, як усі гравці команди пробіжать по колу, той, хто починав біг, піднімає руку.

Інвентар: м'ячі.

«Естафета з веденням м'яча»

Хід гри. Чотири команди займають місця у різних кутах майданчика. М'ячі знаходяться у перших гравців. За сигналом перші ведуть м'яч по межі майданчика у заданому напрямку, не зрізаючи кутів. Під час ведення м'яча, кожний гравець намагається наздогнати гравця, який



біжить попереду. Якщо наздогнав, то команді зараховується бал. Коли перший гравець доведе м'яч до своєї команди, він передає його другому номеру. За сигналом м'ячі ведуть другі номери тощо.

Інвентар: м'ячі.

«Зустрічна естафета»

Хід гри. Дві рівні команди стають у колони. Колони поділяються навпіл. Кожна половина команди стає навпроти другої половини на відстані 10–28 м. За сигналом перші гравці з певної сторони команд ведуть м'ячі до своїх партнерів, які стоять на протилежному боці майданчика. Вони віддають м'яч партнеру, а самі стають позаду усієї команди. Потім ведення починає другий партнер та інше. Команда, яка перша виконає вправу, перемагає.

Інвентар: м'ячі.

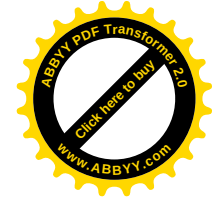
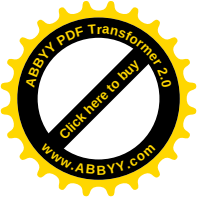
«Прибити комара»

Хід гри. Більшість гравців мають баскетбольні м'ячі. Ведучий переслідує одного з гравців, який володіє м'ячем. Він намагається «прибити комара» – заквачити м'яч. Тікаючи від нападу, гравець може передати м'яч якому-небудь із партнерів. Тоді ведучий намагається заквачити м'яч в іншого гравця. Якщо ведучий «приб'є комара», то він міняється роллю з тим гравцем, який володіє м'ячем. Збільшенням кількості ведучих і м'ячів ускладнює гру.

Інвентар: м'ячі.

«Виклик»

Хід гри. Дві команди стають у шеренги на лінії майданчика справа від щитка. Гравці в командах розраховуються за порядком номерів. Команда отримує один м'яч, який може бути у будь-кого з гравців. Тренер голосно називає будь-який номер. Цьому гравцю повинні передати м'яч, а потім він веде його до визначеної лінії та назад, і займає своє місце. Гравці обох команд, які, отримавши м'яч, біжать уперед, оббігають перепони і намагаються якомога швидше зайняти своє місце у команді. Гравець, який першим виконає завдання, приносить своїй команді 2 бали. Якщо гравці фінішують одночасно, то команди отримують по одному балу. Команда, яка отримала більшу суму балів за певний час, перемагає.



Варіанти:

- ведення м'яча правою рукою;
- ведення м'яча лівою рукою;
- ведення з переведенням м'яча з лівої на праву.

Інвентар: м'ячі.

«Сторож і лисиця»

Хід гри. Команди стоять біля лінії штрафних кидків у шеренгах обличчям одна до одної. По одному гравцю з кожної команди виходять на середину майданчика, де у центрі окресленого крейдою кола знаходиться якийсь предмет (булава, кеглі, а з часом баскетбольний м'яч). Один гравець – «сторож», інший – «лисиця». «Лисиця» різними рухами, які повинен повторювати «сторож», намагається відволікти увагу гравця, схопити предмет і занести його за лінію своєї команди. «Сторож» може наздогнати «лисицю», але тільки до лінії штрафного майданчика протилежної команди. Успішно закінчивши одноборство, гравець приносить своїй команді бал. Ролі команд визначаються за жеребкуванням. Коли одноборство закінчать всі гравці, команди міняються ролями.

Інвентар: булава, кеглі, м'ячі.

«Захист фортеці»

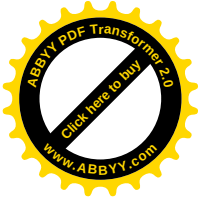
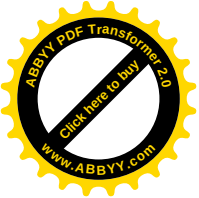
Хід гри. Гравці, розімкнувшись, стоять за лінією окресленого кола, в одного з них – м'яч. У центрі кола – «фортеця» – кілька кеглів і м'яч. Ведучий – захисник фортеці – знаходиться перед нею у колі і захищає її від ударів, які виконують гравці за лінією кола за допомогою м'яча. Гравець, який зруйнував фортецю, стає захисником.

Інвентар: м'яч, кеглі.

«За м'ячем до щита»

Хід гри. Дві команди стають у шеренги вліво і вправо вздовж лінії штрафного кидка, обличчям до щита на одному боці майданчика. Гравці у кожній команді розраховуються за порядком номерів. Ведучий стає між командами і, викликаючи будь-який номер, кидає м'яч у щит. Гравці, чиї номери названі, біжать до щита і ведуть боротьбу за м'яч, який відскочив. Той, хто заволодіває м'ячем, приносить своїй команді бал.

Інвентар: м'яч.



«Не дай обвести і закинути»

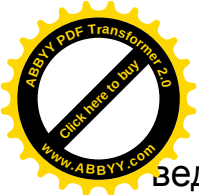
Хід гри. Беруть участь дві команди по 5 чоловік. Одна команда – «захисники», інша – «нападаючі». Уздовж майданчика креслять коридор шириною 2,5 м і довжиною 6 м. На кожному боці коридора стають по 2 гравці з команди «захисників» через одного на відстані 1,5 м. П'ятий захисник стає біля середньої лінії, нападаючий з м'ячем біля лицьової лінії перед входом у коридор. Гравці команди, яка захищається, не перетинаючи лінії коридору, намагаються оволодіти м'ячем, який за сигналом керівника гри веде змієюю «нападаючий». На виході з коридору «нападаючому» протистоїть «захисник» біля середньої лінії, який намагається не дати йому можливості обіграти себе з ходу і закинути м'яча у корзину. Якщо «захисник» торкнеться м'яча рукою або виб'є м'яч під час ведення, то команда «захисників» отримує бал. За закинутий м'яч команді «нападаючих» зачисляється 1 бал. Якщо кидок був неточним або м'ячем заволодіє захисник, то команда, що нападає не отримує балів. Гра продовжується доти, поки всі гравці не виконають ролі «захисників» і «нападаючих». Бали підраховуються, перемагає та команда, яка набрала найбільшу їх кількість.

Інвентар: м'яч, крейда.

«Баскетбольна естафета»

Хід гри. Гравці діляться на 2 рівні команди і стають у колони на відстані 2–3 м одна від одної. Перед першими гравцями проводиться лінія. На відстані 8–15 м від цієї лінії навпроти кожної колони ставлять стійки. Перші гравці беруть по м'ячу. За сигналом вони ведуть м'яч, обводять кожен свою стійку і повертаються назад. Не добігши 2–3 м до колони, віддають м'яч другим гравцям ударом об підлогу. Гравці, які повернулися, стають у кінець колони. Перемагає та команда, яка перша закінчить виконувати завдання.

Варіанти: • команди стають так само, як і в попередній естафеті. На відстані 10–15 м від початкової лінії креслять кінцеву. Перші гравці за сигналом ведуть м'яч до кінцевої лінії і звідти кидають його наступному гравцеві своєю команди. Інші роблять те саме. Гравці, які добігли до кінцевої лінії, залишаються там. Гра закінчується, коли останній гравець команди прибіжить з м'ячем до кінцевої лінії і передасть його гравцю, який починав гру. Перемагає команда, яка зробить це першою. Гравці



ведуть м'яч до стійок лише правою (лише лівою двома по черзі) рукою, назад повертаються бігом, при цьому підкидають м'яча догори й одночасно плескають у долоні 3 рази (обертають м'яч навколо тулуба).

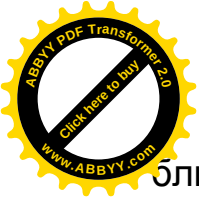
Інвентар: м'ячі, стійки.

«Складна гонка м'яча»

Хід гри. Майданчик ділиться по ширині на 2 рівні частини. На кожній половині креслять кола діаметром 0,5 м на відстані 3 м один від одного і нумерують їх. Кількість кіл на кожному боці повинна дорівнювати кількості половини гравців без одного. Наприклад, грають 20 людей – кіл буде 9. Гравці діляться на дві рівні команди. Кожна команда виділяє по одному захиснику. Усі гравці, крім захисників, стають у кола, причому кожна команда на своїй половині поля. Захисники стають біля середньої лінії на полі своїх суперників обличчям до своєї команди. Суддя, стоячи на середині лінії, підкидає м'яч угору між захисниками, які намагаються заволодіти м'ячем або відбити його в бік своїх гравців, не заходячи за лінію на свій бік. Коли захисник заволодів м'ячем, він перекидає його гравцю у першому колі. Захисник протилежної команди заважає цьому, відбиваючи м'яч у бік своїх гравців або перехоплює його у повітрі. Якщо гравець у першому колі заволодів м'ячем, він перекидає його гравцю у другому колі, другий – третьому та інше, поки м'яч не дійде до останнього кола. Останній гравець перекидає його своєму захиснику, і команда отримує бал. Після цього в командах відбувається переміщення гравців: останні гравці стають захисниками, всі інші рухаються на одне коло в бік останнього, а захисники стають у перші кола. Після переміщення гра продовжується так, само як вона і починалась. Якщо м'яч перехоплений захисником під час передачі, наприклад, від другого третьому гравцю, то під час наступного заволодіння м'ячем гравці цієї команди продовжують передачу, починаючи з другого гравця, тобто з того місця, де м'яч був втрачений. Таким чином, м'яч переходить від однієї команди до іншої багато разів. Гра триває доки, поки всі гравці не побувають захисниками або до певної кількості балів. Команда, яка набрала більше балів, перемагає.

Правила:

1. М'яч повинен перекидатися послідовно від першого до останнього гравця і до захисника. Причому м'яч вважається спійманим лише в тому випадку, якщо він кинутий від гравця, який стоїть у



ближньому колі за номером на один менше. Інші кидки робляться лише для відволікання захисника протилежної команди.

2. Захисник може бігати по всьому майданчику супротивника, крім кіл.

3. Під час ловіння м'яча гравці повинні хоча б одною ногою бути в колі.

4. Захисники не мають права заходити за лінію на свій бік.

5. Захисники не мають права викидати м'яч з рук гравців.

6. За всі помилки м'яч передається захиснику іншої команди.

7. Якщо м'яч буде спійманий одночасно двома гравцями протилежних команд, дається спірний м'яч.

8. Коли м'яч пройде всіх гравців і повернеться до захисника, команда отримує очко.

Інвентар: м'яч, крейда.

«3 двома м'ячами назустріч»

Хід гри. Гравці двох команд стоять у зустрічних колонах на різних половинах поля. Перед першими гравцями проводиться лінія старту. За сигналом перші гравці піднімають два м'ячі з підлоги і ведуть їх лівою і правою руками до протилежних колон. Потім передають м'ячі першим гравцям у протилежній колоні, а самі стають в її кінець. Виграє та команда, яка першою закінчить обводити м'ячі і перший гравець знову опиниться попереду колони з піднятою рукою.

Інвентар: м'ячі.

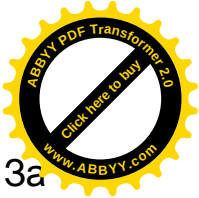
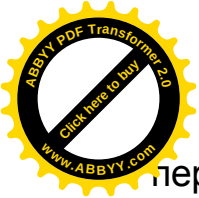
«Тільки своєму»

Хід гри. Дві команди грають у баскетбол, але передачі можна робити тільки своїм сусідам по номерах. Наприклад, 5 робить передачі лише 4 і 6. Якщо хтось помилився, м'яч передається суперникам.

Інвентар: м'яч, майки з номерами.

«За м'ячем суперника»

Хід гри. Гравці поділяються на дві команди з однаковим складом. Команди шикуються в колони за лінією старту. Першим номерам дають по м'ячу. За сигналом вони кидають м'яч якомога далі у поле і біжать за м'ячем суперника. Після заволодіння ним якнайшвидше повертаються назад з веденням м'яча однією рукою (лівою, правою, двома по черзі). Гравець, який першим зайняв своє місце, отримує очко. Після цього м'яч



передають іншому гравцю, а хто повернувся – йде у кінець колони. За сигналом гру продовжує наступна пара. Перемагає команда, яка набрала найбільшу кількість очок. Після кидка не можна повторно торкатися свого м'яча.

Інвентар: м'ячі.

«М'яч у стіну»

Хід гри. Команди шикуються в колони по одному обличчям до стіни на відстані 3–4 м від неї, у руках направляючого баскетбольний м'яч. За сигналом перший кидає м'яч в стіну заданим способом і швидко стає в кінець колони, а м'яч ловить наступний гравець, який повторює завдання та інше. Потім учасники без зупинки виконують інші завдання. Виграє та команда, яка першою і без помилок виконала всю серію завдань.

Варіанти:

- кидки виконуються двома руками знизу (кинути м'яч у стіну, дати йому вдаритись об підлогу і спіймати двома руками; кинути м'яч об стіну і спіймати відразу; кинути м'яч об підлогу, щоб він відскочив до стіни, і після цього спіймати);
- ті ж вправи, але двома руками зверху;
- однією правою рукою;
- однією лівою рукою.

Інвентар: м'яч.

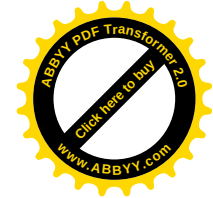
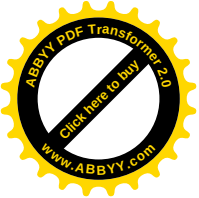
«Естафета парами з м'ячем»

Хід гри. Гравці двох команд діляться на пари. Гравцям першої пари дають м'яч. За сигналом обидва гравці починають рухатися вперед і виконують один одному передачі. Вони повинні перетнути обома ногами лінію фінішу у другому кінці майданчика, повернутися назад у колону таким же чином. Один із гравців кидає м'яч партнеру наступної пари і вони виконують те саме. Закінчивши вправу, пара займає місце в кінці колони.

Варіанти:

- передачі двома руками від грудей, зверху, знизу;
- передачі однією рукою;
- передачі з відскоком від підлоги.

Інвентар: м'ячі.



«Атакують п'ятірки»

Хід гри. Грають три команди. Друга і третя п'ятірки стають у захист під корзинами. М'яч знаходиться у гравців першої п'ятірки, яка розташовується в будь-якому порядку обличчям до першої команди. За сигналом керівника гравці першої п'ятірки атакують щит другої п'ятірки, намагаючись закинути м'яч у корзину. Як тільки гравцям другої п'ятірки вдається перехопити м'яч, вони, не зупиняючись, атакують щит третьої п'ятірки. Тим часом перша п'ятірка залишається під щитом у захисті. Якщо третя п'ятірка, якщо заволодіє м'ячем, починає напад на першу п'ятірку тощо. Команда, яка закине м'яч, отримує очко і стає у захист. Гра триває 10–15 хв. Перемагає команда, яка набере найбільшу кількість очок. Гра проводиться за правилами баскетболу.

Інвентар: м'яч, майки різного кольору для трьох команд.

«Попади в обруч»

Хід гри. Команди поділяють на 2 частини, які шикуються в колони по одному обличчям один до одного на відстані 5–7 м. У направляючих баскетбольні м'ячі. Посередині між командами стоять 2 гравці, які тримають обручі високо вгорі. За сигналом направляючий кидає м'яч крізь обруч першому номеру своєї колони, яка знаходиться навпроти, а сам стає в кінець колони. Гравець, який спіймав м'яч, кидає його назад і стає в кінець своєї колони та інше. Якщо гравець не влучив в обруч, то він повинен повторити кидок. Гра триває доти, поки м'яч знову не опиниться у направляючого.

Інвентар: м'ячі, обручі.

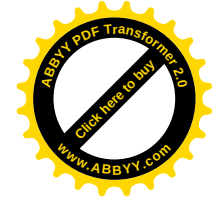
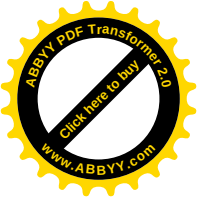
«Естафета з двома м'ячами»

Хід гри. Команди шикуються в колони, у направляючих по 2 м'ячі. За сигналом учасники по черзі виконують серію завдань з м'ячами на вказану відстань (8–10 м) уперед і назад.

Варіанти:

- тримаючи м'ячі на долонях;
- притиснувши м'ячі один до одного долонями;
- тримаючи один м'яч збоку, а інший вести об підлогу;
- стрибками на двох з м'ячем, а другий вести об підлогу;
- ведення одного м'яча рукою, а іншого ногою.

Інвентар: м'ячі.



«Кидай – біжи»

Гравці діляться на дві шеренги й розміщуються вздовж майданчика обличчям один до одного на відстані 5 м. Інтервали між гравцями 3–4 кроки. Гравці в одній шерензі розраховуються на «другий – перший» у другій на «перший – другий». Перші номери – одна команда, другі – інша команда. Крайні гравці шеренг одержують по м'ячу.

Хід гри. За сигналом крайні гравці передають м'яч по діагоналі партнерові, що стоїть навпроти й відразу біжить за м'ячем. Гравець, отримавши м'яч, швидко передає його партнерові у протилежну шеренгу й також перебігає на його місце та інше. Коли м'яч попадає до крайніх гравців, вони за допомогою ведення м'яча оббігають протилежну шеренгу, а всі гравці рухаються відповідно вправо. Передача м'яча й переміщення відбуваються у тому самому порядку доки, поки гравці, які зробили першу передачу, не стануть знову попереду своїх шеренг. Переможець визначається за кількістю часу, витраченого на гру.

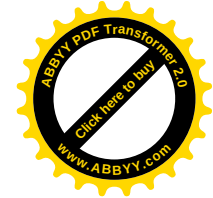
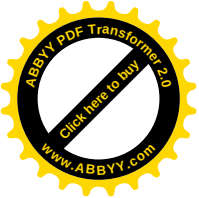
Інвентар: два м'ячі.

3.2. РУХЛИВІ ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛУ

1. Стройові вправи: шикуння, перешикування.

2. ЗРВ:

- ходьба з перемінним темпом;
- ходьба у напівприсіді;
- ходьба з високим підняттям стегна і рук;
- ходьба приставним кроком з підскоком (2 кроки ліворуч–уперед, те саме праворуч–уперед);
- ходьба навшпиньках прямо та з поворотом носків до внутрішньої та до зовнішньої сторони ;
- ходьба випадами: уліво–вперед, управо–вперед, уліво–назад, управо–назад;
- ходьба схресним кроком прямо та спиною вперед, боком;
- швидка ходьба прямо та в повному присіді;
- біг з перемінним темпом;
- біг схресним кроком прямо та спиною вперед, боком;
- біг у звичайній стійці з переходом в низьку;



- біг з коловими рухами руками;
- перемінний біг з активним виправлянням ніг спереду та повним згинанням позаду;

- біг з прискоренням.

ЗРВ:

- колові рухи руками, тулубом;
- поперемінне швидке зведення рук уперед (з положення руки в сторону до торкання пальцями лопаток);
- згинання розгинання рук в упорі лежачи, спираючись на гімнастичну драбину;
- нахили тулуба та повороти;
- стоячи на колінах, нахили назад (руки на поясі, за голову);
- лежачи, згинання і розгинання ніг;
- те саме, зі схрещуванням ніг над підлогою;
- те саме, кола ногами;
- міст (з допомогою партнера);
- «жабка»;
- лежачи на животі, піднімання прямих ніг і тулуба;
- ЗРВ в парах з набивними м'ячами;
- вправи для розвитку стрибучості, спритності та витривалості.

«Перекидання м'ячів»

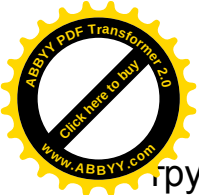
Хід гри. Команди розміщуються на протилежних боках майданчика. Гравці перекидають м'ячі через сітку протилежній команді і намагаються зробити це так, щоб усі три м'ячі були одночасно у суперників. Та команда, в якій опиняться три м'ячі, програла очко. Гра триває до певної кількості очок. Відтак команди міняються сторонами майданчика.

Інвентар: м'ячі.

«Снайпер»

Гра проводиться на волейбольному майданчику без сітки. Гравці стають так, щоб капітан команди перебував за однією лінією майданчика (лицьова), а гравці його команди розташовувалися на протилежному боці майданчика. Гравці кожної команди нібито знаходяться між двох вогнів. З одного боку їм загрожує капітан, а з іншого боку – його команда.

Хід гри. На середині один з капітанів уводить м'яч (волейбольний) у



гру – передає його гравцям своєї команди, а ті повертають м'яч назад. Вони пасують між собою для того, щоб вибрати вдалий момент і потрапити м'ячем у гравця протилежної команди. Суперники переміщуються по майданчику й намагаються ухилитися від м'яча або перехопити його. Гравець, в якого влучили м'ячем, виводиться за межі майданчика, але продовжує грати поруч зі своїм капітаном за лінією майданчика. Він так само, як і капітан, має право ловити, передавати м'яч, вибивати суперника й тощо. Таким чином, завдання учасників, які володіють м'ячем – вибивати гравців протилежної команди, а гравців, які не володіють – перехопити м'яч для того, щоб опанувати ініціативу й нападати. Гра може продовжуватися доти, поки не будуть «вибиті» всі гравці однієї з команд, у тому числі й капітан, що заходить на майданчик в останній момент.

Інвентар: м'яч, крейда.

«Бомбардири»

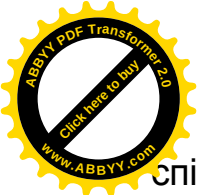
Хід гри. Учасники стають у коло й перекидають (як у волейболі) м'яч один одному. Той, хто припуститься помилки під час прийому м'яча або віддасть м'яч неточно, присідає у центрі кола. Гравці передають м'яч по колу і сильним ударом посилають його в тих гравців, що присіли. М'яч, що відскочив від гравця під час удару, знову вводиться у гру. Якщо ж гравець не потрапив м'ячем у тих хто присів, то сам займає місце поруч із ними. «Обстріл» триває до того часу, поки один із сидячих не піймає м'яч у руки. Тоді всі піднімаються й займають місця по колу, а в середину йде гравець, після передачі якого м'яч був спійманий.

Інвентар: м'яч.

«М'яч ловцеві»

Грають на майданчику розміром 20–30 м, Неподалік від кожної із протилежних коротких сторін площадки креслять 2 кола, одне в іншому, розміром 1 і 3 м у діаметрі. Гравці діляться на 2 команди. Кожна команда виділяє по одному ловцю, які стають у середині малих кіл. Перед ловцями у великому колі розміщуються 2 захисники від команди суперника. Всі інші гравці вільно розміщуються на майданчику.

Хід гри. Керівник підкидає м'яч угору. Гравці кожної команди намагаються опанувати м'ячем і, передаючи його один одному, підвести м'яч якомога ближче до свого ловця й кинути його так, щоб той зміг його



спіймати, незважаючи на дії захисників іншої команди. За кожний спійманий ловцем м'яч відповідна команда отримує одне очко. Команда, що набрала під час гри більшу кількість балів, перемагає.

Інвентар: м'яч, крейда.

«Боротьба за м'яч»

Гравці діляться на дві команди, які розміщуються на майданчику парами – суперник біля суперника.

Хід гри. Капітани команд стають на середину майданчика. Керівник кидає вгору волейбольний м'яч між капітанами, які намагаються заволодіти ним або ж відбити якому-небудь зі своїх гравців. Отримавши м'яч, гравець повинен віддати його учаснику своєї команди. Суперники відбивають, перехоплюють м'яч і передають його своїм товаришам. Гравці повинні зробити десять передач підряд своїм партнерам. Команда, якій це вдається, виграє очко, після чого гра починається знову. Якщо м'яч перехопили суперники, рахунок починається спочатку. Виграє команда, яка набрала більшу кількість балів. Забороняється тримати м'яч у руках понад три секунди і робити з м'ячем більше ніж два кроки, штовхати гравців, вибігати за майданчик, виривати м'яч із рук (його можна вибити ударом долоні). Команда, гравець якої порушив правила, втрачає одне очко.

Інвентар: м'яч.

«М'яч у повітрі»

Хід гри. Гравці стають у коло на невеликій відстані один від одного. У середину кола виходить ведучий. Гравці, які стоять в колі, перекидають волейбольний м'яч один одному в різних напрямках. Ведучий намагається доторкнутися до м'яча або спіймати його. Якщо ведучий перехоплює м'яч, він міняється місцями з тим гравцем, який припустився помилки.

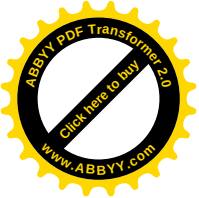
Інвентар: м'яч.

«Передача в парах»

Хід гри. Гравці команд стають за лицьовою лінією в парах. Відстань між колонами 5 м, а між гравцями у парах 1,5 м. У перших пар — волейбольний м'яч. За сигналом гравці виконують передачі один одному і при цьому пересуваються до сітки і назад. Передають естафету наступній парі. Виграє команда, яка першою закінчила виконання вправи.

Варіанти:

- передача м'яча зверху, знизу;



- під час пересування пробігти під сіткою з одночасною передачею партнеру.

Інвентар: м'ячі.

«Сам собі»

Хід гри. Команди шикуються в колони за лицевою лінією майданчика. Відстань між колонами 3м. У перших номерів м'ячі. За сигналом гравці починають просування до сітки і при цьому виконують серію передач самому собі. Добігають до сітки і повертаються назад таким же чином. Виграє команда, яка першою закінчила вправу.

Варіанти:

- повертаючись назад, виконати передачу з-за лінії нападу;
- під час пересування пробігти під сіткою, продовжуючи виконувати передачі самому собі, добігти до протилежної лицьової лінії, повертаються кругом і з-за лінії нападу виконують довгу передачу через сітку.

Інвентар: м'ячі.

«Перепасуй м'яч»

Хід гри. Команди стають у кола. Відстань між гравцями 2 м. У центрі кола знаходиться капітан з волейбольним м'ячем. За сигналом він передає м'яч першому номеру, потім другому та ін. Гра закінчується тоді, коли капітан отримав м'яча від останнього гравця команди.

Варіанти: • капітан віддає м'яч увесь час в одну точку, а гравці пересуваються по колу.

Інвентар: м'яч.

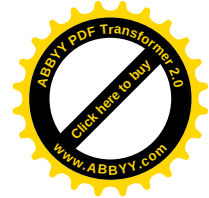
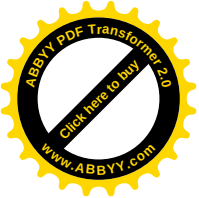
«Віддай капітану»

Хід гри. Команди шикуються в колони навпроти своїх капітанів. За сигналом капітани передають м'яч першому номеру. Той відпасовує його назад капітану і стає в кінець колони. Виграє команда, яка першою закінчить.

Варіанти:

- гравці, яким передає м'яч капітан, залишаються на своїх місцях, але присідають;
- гравці, які відпасували м'яч, біжать і стають позаду капітанів.

Інвентар: м'ячі.



«Швидко по колу»

Хід гри. Команди стоять у колах, інтервал між гравцями 1–2 кроки, у руках у капітанів команд по волейбольному м'ячу. На місцях, де знаходяться учасники, креслять на підлозі невеликі кола. За сигналом капітан підкидає м'яч вертикально вгору, а всі гравці одночасно переміщуються по колу вправо (проти годинникової стрілки) і стають у сусіднє коло, а м'яч ловить другий номер. Потім він підкидає м'яч тощо. Гра закінчується тоді, коли капітан команди повернеться на своє місце і зловить м'яч від останнього гравця.

Інвентар: волейбольні м'ячі, крейда.

«М'яч-стрибунець»

Хід гри. Гравці діляться на 2 команди. На волейбольному майданчику на середній лінії ставлять гімнастичні лави. За сигналом одна з команд подає м'яч у бік суперника так, щоб він відскочив від підлоги на своєму боці поля, а потім перелетів через перешкоду на бік суперника. Ті повинні дати відскочити м'ячу один раз від підлоги, а потім послати його так, щоб він знову відскочив від підлоги на їхньому боці, а потім на боці суперника. За кожну помилку нараховується штрафне очко. Гравці мають право виконати дві передачі перед тим, як перевести м'яч на бік суперника. Гра триває 10–20 хв. Виграє команда, яка матиме меншу кількість штрафних балів.

Інвентар: м'яч, гімнастичні лавки.

«Невидимий волейбол»

Хід гри. Гра проводиться за правилами волейболу, але при цьому сітку накривають тканиною, яка не просвічується.

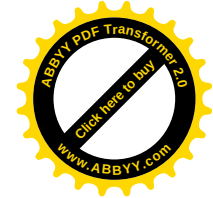
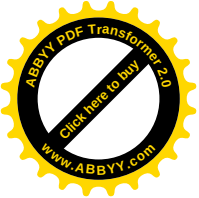
Інвентар: м'яч, тканина.

3.3. РУХЛИВІ ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

1. Стройові вправи: шикування, перешікування.

2. ЗРВ у русі та на місці:

- ходьба на місці з високим підніманням стегна, стискаючи та розтискаючи пальці рук;
- 1– 4 кроки на місці піднімаючи ноги вгору, 5– 8 стискаючи та розтискаючи пальці опустити руки донизу, нахилиючись донизу;
- ходьба навшпиньках та у напівприсіді;



- ходьба з перекатом з п'ятки на носок (руки в боки);
- ходьба руки вперед, руки вгору, в боки, униз;
- ходьба випадами;
- у ходьбі плескання руками спереду, на кожен крок;
- плескання руками під зігнутим коліном;
- плескання під прямою ногою;

3. Стрибки на місці та в русі:

- три стрибки на місці та з поворотом на 180°;
- три стрибки на місці та з поворотом на 360°;
- стрибок ноги нарізно з поворотом на 180°;
- стрибки, прогнувшись, рухаючись спиною уперед;
- стрибки з присіду, напівприсіду;
- стрибки на місці, підтягуючи коліна до грудей;
- стрибки із згинанням ніг у групування;
- стрибок із згинанням у тазостегновому суглобі з винесенням

ніг уперед.

4. Різноманітні нахили тулуба вперед, назад, в сторону, комбіновані нахили.

5. Махи ногами.

6. Присіди, напівприсіди, колові рухи тулубом та тазостегновим суглобом.

7. Випади ногами в боки, вперед, назад.

8. Вправи в положенні стоячи на колінах та лежачи на спині, животі.

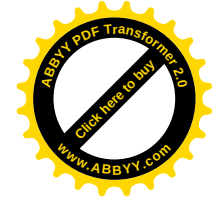
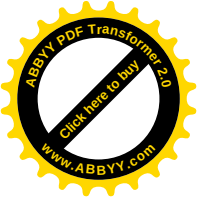
9. Вправи з набивними м'ячами.

10. Вправи в парах.

11. Вправи з використанням гімнастичних приладів.

12. Спеціалізовані вправи:

- спортивна ходьба (ходьба на прямих ногах);
- звичайний біг;
- біг з перешкодами;
- естафетний біг;
- стрибки з подоланням перешкод;
- стрибки в довжину на дальність;
- метання тенісного м'яча;



- штовхання набивного м'яча.

«Безпритульний заєць»

Хід гри. Із кількості гравців вибирається «мисливець» і «безпритульний заєць». Усі інші учасники малюють собі кола і кожний стає у своє. «Безпритульний заєць» тікає, а «мисливець» його ловить. «Заєць» може врятуватися від «мисливця», забігши в будь-яке коло; тоді «заєць», який стоїть у колі, повинен відразу ж утікати, тому що тепер він став безпритульним і «мисливець» буде ловити його. Як тільки «мисливець» спіймав «зайця», він сам стає «зайцем», а колишній «заєць» – «мисливцем». Цю гру можна проводити і з усією групою дітей. В цьому разі коло утворюють 4–5 дітей, які беруться за руки. В кожному такому колі стає по «зайцю». Гру проводять за тими самими правилами. Через 2–3 хвилини за сигналом керівника гра переривається. Хтось із дітей, що утворюють коло, міняється місцями із «зайцем», що стоїть усередині кола. Гра поновлюється і повторюється 4–5 разів, щоб усі діти виконали роль «зайця».

«Другий зайвий»

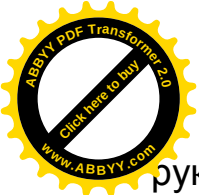
Хід гри. Учасники гри шикуються по колу на відстані кроку один від одного. Двоє ведучих – один утікає, а другий його наздоганяє. Коли тому, хто втікає, загрожує небезпека бути пійманим, він може стати попереду будь-якого гравця. Той утікає від переслідувача і сам намагається зайняти місце попереду. Якщо переслідувач доторкнувся до того, хто втікає, то гравці міняються ролями і ведучим стає той, хто втікав.

Варіанти: • той, хто втікає, намагається стати попереду одного з гравців. Той, хто опинився позаду, не тікає, а стає ведучим і починає переслідувати того гравця, який сам щойно був у ролі того, хто доганяє. Ведучим забороняється бігати через коло.

«Земля, вода, вогонь, повітря»

Учасники гри стають у коло, у центрі – ведучий.

Хід гри. Кидаючи м'яч кому-небудь з гравців, він вигукує одне з 4–х слів: «земля», «вода», «вогонь», «повітря». Якщо ведучий скаже «земля», то той, хто ловить м'яч, повинен швидко назвати яку-небудь свійську тварину, або дику тварину; «вода» – рибу; «повітря» – птаха. А якщо ведучий вигукне «вогонь» – усі учасники гри повинні, розмахуючи



руками, швидко обернутися кругом. М'яча при цьому ніхто не ловить. Ведучий сам піднімає м'яч із землі і гра триває. Неуважні виконують певну фізичну вправу (присідають, віджимаються від підлоги і т.п.), а потім знову приймають участь у грі.

Інвентар: м'яч.

«Коники – спортсмени»

Хід гри. Усі гравці – коники. На відстані метра від стіни біля довшої її сторони зазначені хатки коників стійла. Їх повинно бути на 1 менше ніж гравців.

Перед початком гри всі учасники стоять у колі правим боком. За командою: «Крок коня!» – коники йдуть, високо піднімаючи коліна, торкаючись ними до долонь рук. За командою – «Поворот!» коники повертаються та йдуть у протилежний бік по імпровізованому манежу для виїзду. По команді: «Риссю!» коники біжать. «Крок коня!» — знову йдуть. За сигналом керівника: «У стійло!» усі біжать, намагаючись зайняти визначене місце. Той, хто залишився без своєї домівки, програє. Потім знову кількість хаток зменшують на 1.

Гру проводять 3–4 рази. Виграють діти, які зробили всі завдання й жодного разу не залишилися без стійла.

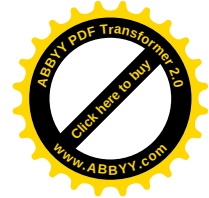
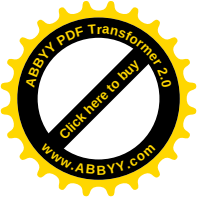
Інвентар: крейда.

«Білі ведмеді»

Хід гри. Креслять невелике коло. Це «крижина». Решта простору – «море». Його на майданчику обмежують лініями. Обирають ведучого «білого ведмедя», решта гравців – «ведмежата». «Ведмідь» іде на крижину, ведмежата розташовуються довільно по всьому майданчику. Ведмідь кричить: «Виходжу на ловлю!», біжить з крижини в море і починає ловити ведмежат. Як тільки піймає кого-небудь, відводить його на крижину. Потім ловить друге ведмежа. Кожна пара спійманих, взявшись за руки, допомагає ловити інших. Наздогнавши кого-небудь, вони швидко з'єднують руки так, щоб пійманий гравець опинився між руками.

Після цього вони кричать: «Ведмідь, на допомогу!». Ведмідь підбігає і квачить пійманого. Гра триває доти, поки не переловлять усіх ведмежат. Гравець, якого спіймали останнім, вважається найспритнішим і наступного разу стає «білим ведмедем».

Інвентар: крейда.



«Квачик»

Одного з гравців обирають ведучим, решта вільно розташовується на майданчику. Ведучий піднімає руку і кричить: «Я квач!»

Хід гри. За сигналом керівника учасники розбігаються, а ведучий намагається наздогнати й торкнутися рукою одного з них. Тоді цей гравець стає ведучим, підіймає руку і називає себе квачем. Гравця, який утікає, може визволити його товариш, якщо вони стануть по два один до одного і виконують якусь вправу (з'єднають руки, витягнуті у боки вниз).

Варіанти:

- грають парами;
- вибирають не одного ведучого, а кілька.

«Лабіринт»

Хід гри. Гравці стають, розімкнувшись у всіх напрямках так, щоб можна було взяти один одного за руки. Між шеренгами є коридори лабіринту. Один ведучий тікає по коридорах, інший наздоганяє і заквачує. Якщо це відбувається, ведучі міняються місцями. За сигналом тренера гравці опускають руки, роблять поворот управо (або вліво) і знову беруться за руки. Утворюють нові коридори у лабіринті. Цим прийомом вони захищають утікача. Ведучі через певний час змінюються.

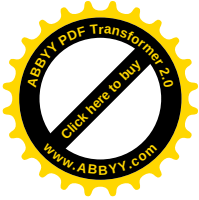
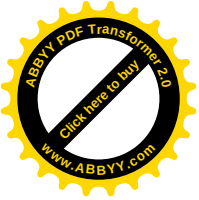
«Виклик номерів»

Хід гри. Гравці діляться на дві команди по 6–10 чоловік, шикуються в паралельні колони і розраховуються за порядком номерів. За 5 кроків перед лінією старту проводять ще одну лінію – лінію фінішу.

Керівник стоїть збоку і називає номер. Ці гравці оббігають свою колону зліва направо і намагаються якнайшвидше досягти лінії фінішу. Той, кому це вдалося першому, приносить команді одне очко. Номери називаються в будь-якій послідовності, що забезпечує їх постійну готовність до старту. Гра продовжується 3–4 хвилини. Перемагає команда, що набрала більше балів.

Варіанти: • гру можна провести, орієнтуючи дітей на зоровий сигнал. У цьому випадку на товстих аркушах завчасно пишуть великі цифри. Гравці, що мають цей номер, оббігають предмет, фінішують і стають на свої місця в колонах.

Інвентар: крейда, аркуші з цифрами, предмети.



«Пінгвіни»

Група поділяється на 2 команди, які шикуються в колони по одному біля стартової лінії. У руках направляючих – м'ячі.

Хід гри. За командою «Раз, два, три!» перші номери затискають м'яч між колінами і стрибають до місця повороту (12–15 м). Там беруть м'яч у руки, оббігають кеглю і хутчіш повертаються назад, де віддають м'яч другому номеру, а самі стають у кінець колони. Перемагає команда, яка першою закінчить гру.

Інвентар: 2 м'ячі, 2 кеглі.

«Стрибки по купинах»

На майданчику з десятима невеликими (діаметром 30–40 см) колами – «купинами» позначають дві доріжки, розміщені зигзагом на відстані 70–80 см одна від одної. Учасники гри розподіляються на дві колони і стають перед своїми рядами біля стартової лінії.

Хід гри. За сигналом гравці, які стоять першими праворуч з естафетними паличками (або прапорцями), просуваються вперед стрибками з купини на купину, швидко повертаються назад, передають естафету наступним учасникам, а самі стають на лівий фланг. Перемагає команда, гравці якої рідше потрапляли в «болото», і першими закінчили естафету. Під час стрибків не можна наступати на лінію кола й пропускати купини.

Варіанти:

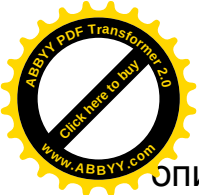
- стрибки можна робити однією або двома ногами (за умовою);
- стрибаючи на обох ногах, виконувати вправу: потягнутися вгору і зробити оплеск над головою.

Інвентар: крейда.

«Естафета по колу»

Хід гри. У центрі накреслено коло. Всі гравці діляться на 3–5 команд і шикуються боком до центру кола. Утворюється своєрідне сонечко з промінчиками. Кожен промінь – команда. Гравці, перші від центру кола, тримають у руці естафетну паличку.

За сигналом керівника вони біжать по колу (зовні) і передають естафету гравцю, який тепер стоїть першим у своїй команді. Той, хто прибіг, стає у шеренгу на місце останнього. Коли той хто починав гру,



зупиниться на своєму місці і отримає естафетну паличку, він піднімає її, показуючи, що команда завершила гру.

Правила забороняють під час бігу торкатися тих гравців, що стоять, заважати тим, хто здійснює перебіжки. За порушення правил нараховують штрафні очки.

Інвентар: естафетні палички.

«Човник»

Учасники поділяються на 2 команди і стають на протилежних боках майданчика. Між ними проводиться середня лінія (старту).

Хід гри. Капітани команд за чергою посилають своїх гравців до середньої лінії, від якої вони виконують стрибок один управо, а гравець іншої команди – уліво від цієї лінії. Після стрибка першого гравця місце його приземлення відмічається крейдою, і з цієї позначки в інший бік (до середньої лінії) стрибає гравець з команди суперника. Довжина його стрибка також відмічається, після чого у боротьбу вступають другі номери тощо.

Інвентар: крейда.

«Хто швидше»

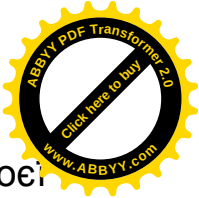
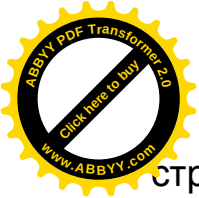
Гравці стають у колони парами, взявшись за руки, попереду – ведучий, який тримає прапорець над головою.

Хід гри. За командою гравці останньої пари роз'єднують руки і біжать один з правого, а другий з лівої сторони від пар, що стоять, до гравця з прапорцем. Той, хто тримає прапорець, віддає його тому, хто побіг першим. Той, хто візьме прапорець, замінює ведучого і робить три кроки назад, звільняючи місце попереду себе для пари. Її роблять, взявшись за руки, гравець, який тримав раніше прапорець, і той, хто підбіг до нього другим. Якщо обидва бігуни візьмуться за прапорець разом, то він залишається у ведучого, а вони стають першою парою. Потім біжать, не чекаючи сигналу, друга пара з кінця колони та ін.

Інвентар: прапорці.

«Естафети-потяги»

Хід гри. Перед командами, які стоять у колонах (по 8–12 чоловіків), проводиться лінія, а у 10–12 м від кожної з них кладуть м'ячі. За сигналом перші номери команд оббігають м'ячі (проти годинникової



стрілки) і біжать до стартової позначки. Вони пробігають мимо своєї колони, оббігають її ззаду і знову біжать до м'ячів. Коли вони пробігали стартову позначку, до них, узявшись за пояс, приєднуються другі номери, і потім гравці вдвох оббігають перешкоду. Після повороту навколо команди до них приєднувалися треті та ін. Гра закінчується, коли вся команда, зображуючи вагончики (не відпускаючи рук), фінішує, тобто останній гравець пересікає лінію старту.

Інвентар: м'ячі.

«Дістати м'ячик»

Хід гри. Підвісити на шнурку м'ячик на доступній учасникам висоті. Гравець виконує три кроки розбігу, відштовхується однією ногою і намагається торкнутися рукою підвішеного на шнурку м'ячика. Висота, на якій підвішений м'ячик, поступово збільшується. Для того щоб знати, на скільки сантиметрів піднімається м'ячик, потрібно на шнурку кожних п'ять сантиметрів зав'язувати вузлик. Для визначення особистої або командної першості за кожний вдалий стрибок нараховується одне очко. Вдалим вважається стрибок, коли гравець торкнувся рукою м'ячика. На кожній висоті виконується одна спроба.

Інвентар: м'ячик, шнурок.

«Біг з м'ячиком»

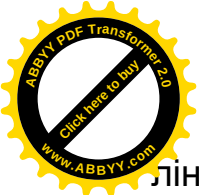
Хід гри. Накреслити дугу, позаду якої розміщені дві і більше команд гравців, які вишикувані в колону по одному. Двоє ведучих: один з них знаходиться за дугою посередині між командами, тримаючи м'ячик, а другий стоїть попереду на певній відстані від першого. Відстань між двома ведучими може бути довільною і залежить від віку, статі й підготовки учасників.

За сигналом тренера ведучий, що знаходиться за дугою, передає м'ячик другому ведучому по землі. Перші учасники по одному з кожної команди біжать за м'ячем. Команда, представник якої першим торкнеться м'ячика, отримує очко. Гра продовжується доти, поки всі гравці не візьмуть участь у грі. Виграє команда, яка в сумі набрала більше очок.

Інвентар: великий або малий м'ячик.

«День і ніч»

Хід гри. Посередині майданчика, розміченого прапорцями, креслять



лінію, на якій шикуються у шеренги команди спиною один до одного. З обох боків від середньої лінії на відстані 10 м креслять по лінії з кожного боку (фінішні). Одна команда називається – «День», а друга – «Ніч». Ведучий, який знаходиться збоку від гравців, голосно називає одну команду. Гравці названої команди миттєво втікають від гравців другої команди за фінішну лінію, а гравці іншої команди наздоганяють їх. Наздоганяти гравців дозволяється до фінішної лінії. Якщо гравець торкнувся рукою того, хто втікає, то отримує для своєї команди одне очко. Доганяти можна лише одного гравця. Гра проводиться кілька разів підряд. Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок.

Інвентар: прапорці, крейда.

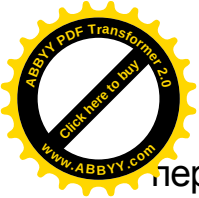
«Біг з наздоганянням»

Хід гри. Розмічаються три паралельні лінії. Дві перші, які знаходяться на відстані 5–7 метрів одна від одної, є стартовими лініями. Третя лінія – фінішна, знаходиться на відстані 15–20 м від ближчої стартової лінії. Учасники поділяються на дві команди, наприклад, червоних і синіх. Команда червоних знаходиться на одній стартовій лінії, команда синіх на другій. Гравці команди, що знаходяться на стартовій лінії, розташованій ближче до фінішної, займають одне з положень (сидячи, лежачи), а гравці, розташовані на іншій стартовій лінії, займають положення високого або низького старту. За сигналом тренера гравці обох команд починають бігти. Завдання гравців, що стартують із ближньої до фінішу лінії – першими добігти до фінішу. А гравці, які стартують з дальньої лінії, повинні наздогнати і торкнутися рукою суперників. Гру проводять кілька разів. Під час проведення наступного забігу гравці міняються місцями. Виграє команда, яка набрала більше очок.

Інвентар: прапорці.

«Зустрічна естафета»

Хід гри. Гравців розподіляють на дві команди, учасники кожної з них, розрахувавшись на перший – другий, у свою чергу, діляться на дві частини. Перші номери кожної команди шикуються в колони і стають за позначеною лінією. На відстані 15–20 м від неї креслять другу лінію, за якою проти колони своїх партнерів стають другі номери. За сигналом гравці, які стоять першими в колоні № 1, біжать до другої половини своєї команди,



передають колоні № 2 естафетну паличку і стають в її кінець. Другі номери, отримавши паличку, біжать до перших номерів, передають їм естафетну паличку тощо. Виграє команда, яка раніше виконає завдання, тобто перші номери якої стануть на місця других номерів і навпаки. Кожен гравець перед тим, як віддати паличку, має перетнути накреслену лінію.

Інвентар: естафетні палички.

«Естафета парами»

Хід гри. Гравців розподіляють на дві команди. Кожна з них шикується в колону по два перед лінією старту. Перед кожною колоною ставлять у ряд 6–8 кеглів на відстані 1–1,5 м. За командою керівника пари, які стоять у колоні першими, тримаючись за руки, пробігають між кеглями «змійкою», намагаючись не збити їх, і повертаються на свої місця. Потім біжить наступна пара. Виграє та команда, пари якої раніше за інших виконують завдання.

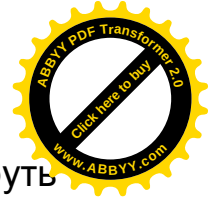
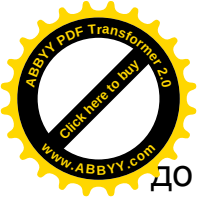
Інвентар: кеглі.

«Наступ»

Хід гри. Дві команди шикуються за лицьовими лініями на протилежних боках обличчям до середини. За вказівкою викладача гравці однієї команди приймають положення низького (або високого) старту, а гравці другої команди беруться за руки і йдуть уперед. Коли до команди, яка стоїть на старті, залишається 2–3 кроки, викладач дає свисток. «Наступаючі» роз'єднують руки і бігом біжать за лінію свого дому. Гравці другої команди переслідують їх і намагаються схопити гравців. Потім рахується кількість спійманих гравців і гра продовжується, але напад веде інша команда. Гра проводиться кілька разів.

«Погоня»

Хід гри. Учасники стають у дві розімкнуті шеренги за 6–8 м одна за другою. Пари (які стоять попереду й позаду) підбираються так, щоб швидкість бігу в них була приблизно однакова. За 15–20 м від першої шеренги кладуться м'ячі за 2 м один від одного (за кількістю учасників у шерензі). У 2 м від кожного м'яча кладеться маленький м'яч. За командою: «На старт!» – гравці обох команд приймають положення високого або низького старту, за командою: «Руш!» – біжать до великих м'ячів. Добігши до них, перші номери оббігають їх справа наліво й біжать



до своєї стартової лінії. Другі номери, оминувши великі м'ячі, беруть маленькі, повертаються колом і біжать за першими номерами, що втікають, намагаючись потрапити м'ячем в свого супротивника. Перші номери біжать за лінію, де стоять другі номери. У кого потрапили м'ячем, підіймають руку. Керівник рахує кількість заквачених. Потім шеренги міняються ролями. Після кількох перебіжок підраховується вся кількість гравців, пійманих з кожної команди.

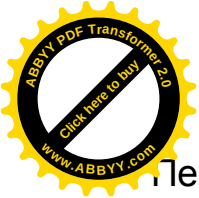
Інвентар: м'ячі.

3.4. РУХЛИВІ ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ

1. Організація дітей до уроку: шикування, перешикування.
2. ЗРВ у русі:
 - спортивна ходьба з різною швидкістю;
 - ходьба з поступовим підвищенням швидкості і переходом на біг;
 - звичайний біг, приставними кроками праворуч, ліворуч;
 - рівномірно-перемінний біг;
 - біг із зупинкою за сигналом;
 - стрибки з поворотом на 90°, 180°, 360°;
 - ходьба з рухами руками вгору і вниз;
 - ЗРВ у парах;
 - рівновага, стоячи на одній нозі;
3. Вправи для розвитку гнучкості:
 - нахили з різних вихідних положень;
 - махи ногами в передньо-задньому і поперечному напрямках;
 - вправи на розтягування м'язів на місці (стретчинг);
4. Вправи для розвитку швидкості:
 - повторна пробіжка коротких відрізків від 6 до 10 метрів;
 - човниковий біг 2 x 10 м, 4 x 5 м, 4 x 10 м.
 - оббігання стійок на час.

«Зустріч»

Хід гри. На майданчику проводять дві лінії на відстані 4–6 м. Гравці діляться на дві групи і стають один проти одного за лінією. За сигналом усі одночасно котять один одному м'ячі, але так, щоб вони зустрічались. Гравці, чиї м'ячі зустрілись, отримують від ведучого фішку.



Переможе пара, яка в кінці гри має найбільше фішок. Кількість повторень гри – за домовленістю.

Інвентар: м'ячі.

«М'ячі на землі»

Хід гри. Гравці утворюють коло. У центрі – ведучий. Гравці передають м'яч один одному, а ведучий намагається перехопити його. Якщо йому вдається це зробити, то на його місце стає той, хто останній передавав м'яч.

Інвентар: м'яч.

«Ножний м'яч у колі»

Хід гри. Усі гравці, крім одного, ведучого, стають у коло. Ведучий стає всередину кола, кладе м'яч на землю й ударом ноги намагається виштовхнути його з кола між двома гравцями. Гравці ж намагаються не пропустити м'яч повз себе й відбивають його ногами назад у коло. Перед початком гри домовляються з якого боку гравці повинні відбивати м'яч. Таким чином один гравець охороняє тільки один проміжок з одного боку. Якщо гравець пропустить м'яч повз себе з цього боку, то стає всередину кола замість ведучого, який іде на його місце. Що стосується правил, то вони такі:

- гравці не мають права доторкатися руками до м'яча;
- ведучий не може підходити до гравців ближче, ніж на два кроки;
- якщо ведучий ударив м'яч так, що він пролетів повз голови гравців, то він сам вносить його всередину кола і знову водить;
- гравці не мають права сходити зі своїх місць усередину кола.

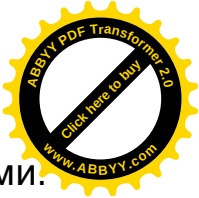
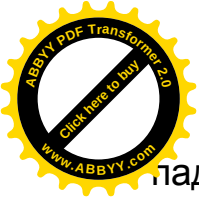
Інвентар: м'яч.

«Юний воротар»

Хід гри. Гра проводиться окремо для групи воротарів. Після показу футболісти виконують такі вправи:

- приймання нерухомого м'яча, розташованого в секторі від воротаря, у падінні. Приймання м'яча, що котиться у нижній кут воріт у падінні;
- гра 3 x 3 (з воротарями) у футбол із захопленням воріт на маленькому майданчику 20 x 20 м.

При організації першої вправи ліворуч і праворуч від воротарів на відстані 80–100 см кладуть по м'ячу. За сигналом ведучого воротарі



падають «перекотом» ліворуч або праворуч і ловлять м'яч руками. Поступово відстань збільшується до 1,5–2 м.

Друга вправа виконується в парах. Воротарі руками по черзі на відстані 6–8 м спрямовують м'яч у нижній кут воріт. Граючи три на три у футбол, юні воротарі замінюють гру у воротах грою у полі.

Інвентар: м'ячі, ворота.

«На майданчику»

Хід гри. Гра проводиться на майданчику розміром 10х30 м, де розташовується три гравця. Один знаходиться на задній лінії майданчика, другий – на передній, третій – із м'ячем на відстані 25–30 м від майданчика. Перед ним постає завдання – передати м'яч повітрям партнеру, що знаходиться на задній лінії, в будь-яку точку майданчика. Гравець, що знаходиться на передній лінії майданчика, заважає прийняти м'яч своєму супернику, і зробити йому відповідну передачу. Після 20 передач – міняються місцями. Перемагає той, хто припуститься менше помилок.

Інвентар: м'яч.

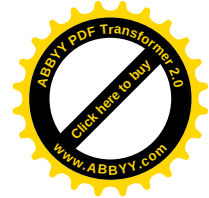
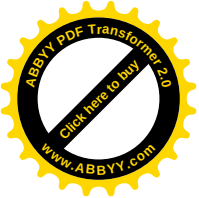
«Футболісти»

Посередині рівного майданчика, розміром близько 30х40 м, ставлять ворота зі стійкою. Розміри воріт – залежно від «кваліфікації» гравців. Якщо грають дівчата, то ширина воріт буде близько 2 м, а у хлопців вони можуть бути у 2 рази менше. Грають дві команди. Одна – команда «б'ючих» – за жеребкуванням стає за однією з лицьових ліній майданчика, а інша – команда «поля» – вільно розміщується на майданчику.

Хід гри. За сигналом керівника перший гравець команди «б'ючих» виконує удар ногою по м'ячу і відразу біжить вздовж бокової лінії до прапорця, який стоїть на протилежній лицьовій лінії і повертається назад. Бити потрібно прямо перед собою так, щоб м'яч пройшов між правою боковою лінією та воротами.

Доки біжить гравець, який вдарив по м'ячу, інша команда намагається затримати м'яч, відпасувати його ближче до воріт і забити гол з боку команди «б'ючих». Якщо гол забито раніше, ніж гравець, який вдарив по м'ячу повернеться за лінію, де стоїть його команда, то очко надається команді «поля», в іншому випадку – команді «б'ючих». Потім, за чергою, б'ють усі гравці, після чого команди міняються ролями.

Інвентар: м'яч, дві стійки.



«Біг від м'яча»

Хід гри. Гра проходить на майданчику 20х25. Двоє партнерів передають м'яч один одному і намагаються влучити ним по гомілці всіх інших гравців. Той, у кого влучили м'ячем, приєднується до ведучих. Гра триває доти, поки не залишиться один гравець. Ведення м'яча заборонено. Гравці, які переступили обмеження майданчика, вважаються закваченими.

Інвентар: м'яч.

«Зміна місць по колу»

Хід гри. Змагання проходять між двома командами, які стоять у колах діаметром 15–20 м і мають по одному м'ячу. Гравець передає м'яч у бік іншого, біжить за м'ячем і займає позицію цього гравця. Останній, після отримання м'яча, відразу продовжує гру – віддає пас і теж біжить за м'ячем. Мета гри – за певний час набрати якомога більше передач у своїх командах.

Варіанти:

- варіювати вид передачі (м'яч передавати відразу або перед цим зупинити);
- гра двома м'ячами;
- поставити дві команди в одне коло.

Інвентар: м'ячі.

«Вкидання на влучність»

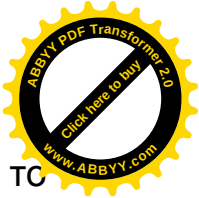
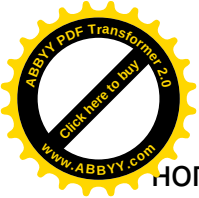
Хід гри. Одна команда стає у коло діаметром 20м, інша – у середину кола. Завдання зовнішньої команди – за допомогою кидків м'яча двома руками зверху (як під час вкидання у футболі з-за бокової лінії) влучити у гравців команди – суперника. За кожне влучення – виграшне очко. Гра триває 4–5 хв, після чого команди міняються ролями. Виграє команда, яка набере найбільшу кількість влучень.

Варіанти: • грати одночасно кількома м'ячами.

Інвентар: м'ячі.

«Ловіння по колу»

Хід гри. Гравці стають у коло на відстані 2–3 м один від одного в положенні ноги нарізно. Один гравець призначається «ловцем», а інший – «втікачем». Обидва повинні вести м'яч. Якщо «ловець» доганяє «втікача», то вони міняються ролями. Якщо ж «втікач» встигає пробити м'яч через



ноги одного з гравців, які утворюють коло і сам пролазить між ними, то «ловцем» стає гравець, який отримав від «втікача» м'яч. Дозволяється бігати тільки поза колом. Квачити можна лише рукою.

Інвентар: м'ячі.

«Двома м'ячами»

Хід гри. Беруть участь 2 команди з рівною кількістю гравців, Кожній команді дається м'яч. Гра проводиться за правилами гри у футбол. Якщо одній команді вдається відібрати м'яч в іншої, то вона має право атакувати двома м'ячами. За кожний забитий гол – очко. Для цієї гри потрібно 2 суддів.

Варіанти: • м'ячі різного кольору. Одним м'ячем дозволяється грати тільки правою ногою, а іншим – лівою.

Інвентар: м'ячі.

«Ногою та головою через сітку»

Хід гри. За сигналом ведучого гравець однієї команди перебиває м'яч ногою через сітку на половину суперника. Завдання гравців, на боці яких знаходиться м'яч, передати його через сітку не більше ніж трьома ударами ногою чи головою. Якщо одна з команд припуститься помилки, гра зупиняється і команда яка припустилась помилки, програє очко. Рахунок ведеться як у волейболі.

«Рухливі ворота»

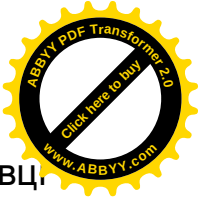
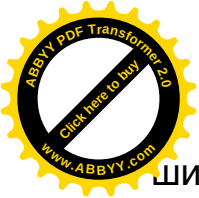
Хід гри. Грають дві команди з рівною кількістю гравців. Обидві команди грають на одні рухливі ворота, які утворюють два гравці, по одному з кожної команди. Вони беруть гімнастичну палицю на плечі, а самі стають ніби то стійками. Ці ворота повинні рухатись так, щоб гравці не змогли влучити в них. Гру починає одна з команд. Суперники отримують м'яч тоді, коли вони відберуть м'яча, або при аутах. Забивати м'яч можна з обох боків воріт. Грають 3–5 хв, а потім змінюють гравців, які утворюють ворота.

Варіанти: • змінюється висота та ширина воріт.

Інвентар: м'яч, гімнастична палиця.

«Бій м'ячами»

Хід гри. Беруть участь дві команди по 5–10 гравців. Посередині майданчика малюють дві лінії на відстані 2 м – це центральна лінія



шириною 2 м. У кожної команди по 5 м'ячів. За сигналом гравці починають перебивати свої м'ячі на бік суперника. Коли всі м'ячі опиняться на боці суперника, гра зупиняється. Команда, яка перебила всі м'ячі, отримує очко. Потім м'ячі знову розподіляються між командами порівну. Гра триває 15–20 хв.

Інвентар: м'ячі, крейда.

«Удари по медицинболу»

Хід гри. Гравці діляться на дві рівні команди. На центральній лінії кладуть медицинбол. На відстані 3 м від центральної лінії креслять лінії. Гравці розташовуються за ними, у кожного гравця м'яч. Завдання: за допомогою ударів по м'ячу влучити у медицинбол і перекотити його за лінію суперника. За вдалу спробу – очко. Гра триває 10 хв.

Варіанти:

- збільшити кількість медицинболів;
- удари тільки після 3 присідань.

Інвентар: м'ячі, медицинболи.

«Тачка і м'яч»

Хід гри. У кожній команді хлопці групуються по троє, стаючи один за одним: другий номер обхоплює першого руками за пояс, а третій бере другого за ступні – утворюється «тачка». Перед хлопцем кладуть футбольний м'яч. За сигналом «тачка» починає рухатися вперед. При цьому перший гравець веде ногою м'яч. Таким чином «тачка» дістається до прапорця встановленого на відстані 15 м від старту. Друга трійка повторює завдання. Перемагає команда, яка швидше і без порушень дістанеться до старту.

Інвентар: м'ячі.

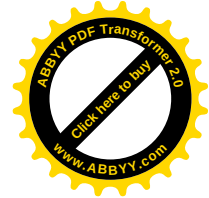
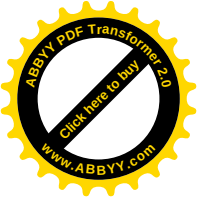
«Естафета слалом»

Хід гри. Естафета проходить між двома командами. Метою є обведення чотирьох стійок від старту до фінішу і назад, розташованих на відстані 2 м одна від одної. Команда, яка швидше закінчила естафету, отримує виграшне очко.

Варіанти:

- варіювати вид ведення;
- замінювати відстань між стійками.

Інвентар: м'ячі, стійки.



«3 двома м'ячами»

Гра проводиться між кількома командами. У капітана два м'ячі: баскетбольний і футбольний.

Хід гри. За сигналом керівника направляючі ведуть баскетбольний м'яч рукою, а футбольний – ногою. Коли вони добіжать до місця повороту (10–15м), то забирають м'ячі у руки і повертаються бігом до своєї команди, де передають естафету наступному учаснику. Виграє команда, яка першою закінчила гру.

Інвентар: 4–6 м'ячів, 2–3 поворотні стійки.

«Біг назустріч»

Хід гри. Гра проводиться між кількома командами. Кількість гравців повинна бути парною. Команди діляться навпіл і стають в колони на відстані 30м одна від одної. Перші гравці ведуть м'яч до першого гравця протилежної групи і стає в кінець колони.

Варіанти:

- передача м'яча без ведення;
- обведення стійок;
- ведення м'яча спиною вперед.

Інвентар: м'ячі, стійки.

«Естафета з бар'єрами»

Хід гри. 2 команди шикуються в колони за стартовою лінією. Перед ними на дистанції стоять бар'єри. Завдання гравців: намагатися пробити м'яч крізь кожний бар'єр, перестрибнути через них, а потім повернутися до партнерів, при цьому м'яч вести збоку від бар'єрів.

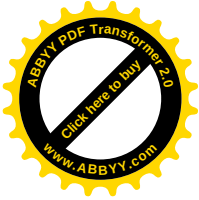
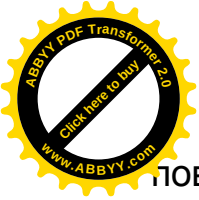
Варіанти:

- пролізти крізь бар'єри;
- обводити бар'єри.

Інвентар: м'ячі, бар'єри.

«Прокоти м'яч»

Команди – в колони по одному, у положенні упор лежачи, м'яч – у направляючого. За сигналом перший номер нахиляється вперед і поштовхом двома руками посилає м'яч між ногами назад. Гравець, який стоїть позаду, ловить м'яч, що котиться, біжить на початку колони і повторює те саме. Гра закінчується в той момент, коли перший номер



повернеться з м'ячем на місце направляючого.

Варіант естафети:

- передача м'яча здійснюється ногами.

«Естафета з елементами багатоборства»

Підготовка до естафети: гравців розподіляють на 2 команди. Кожна з них шикується в колону по одному. Перед кожною командою на відстані 10–15 м стоїть перешкода заввишки 50–60 см, ручний м'яч та обруч.

Хід гри. За сигналом направляючі біжать до перешкоди, перестрибують її, добігають до м'яча, кидають його в обруч з відстані 5–6 м. Підхопивши м'яч, біжить назад та передають його наступному гравцеві.

3.5. РУХЛИВІ ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ГІМНАСТИКИ

1. Стройові вправи: повороти, шиккування, перешикування.

2. ЗРВ у русі:

- звичайний біг, біг підскоками, біг схресним кроком, біг галопом;
- ходьба навшпиньках, на п'ятках, схресним кроком, приставним кроком;
- виконання вправ у кроці: вправи для рук, голови, тулуба, з нахилами, випадами.

3. ЗРВ на місці:

- виконання вправ з різних вихідних положень: для тулуба, ніг, рук, шиї;
- вправи на гнучкість та рівновагу;
- акробатичні вправи;
- стрибки;

4. ЗРВ у парах;

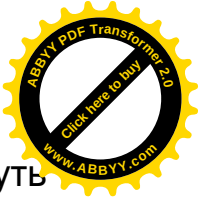
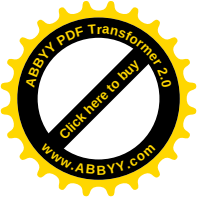
5. Вправи на гімнастичних приладах;

6. Вправи з предметами (м'ячами, обручами тощо);

7. Вправи з елементами пірамід.

«Злови мавпочку»

Гравці, які вдають мавпочок, розміщуються на одному боці майданчика, де є прилади для лазіння. На протилежному боці майданчика знаходяться ловці мавп (2–4 чол.).



Хід гри. Ловці домовляються між собою про те, які рухи вони будуть робити, а потім виходять на середину і показують їх. Мавпочки залазять на драбини і звідти спостерігають за рухами ловців. Виконавши рухи, ловці повертаються назад, а мавпочки злізають, наближаються до того місця, де були ловці, і повторюють рухи. За сигналом керівника «Ловці!» мавпочки біжать до своїх драбин. А ловці намагаються наздогнати їх до того, як мавпочки залізуть на драбини. Потім ті мавпочки, яких спіймали, допомагають ловцям квачити інших мавпочок.

Інвентар: гімнастичні драбини.

«Палиця, що падає»

Хід гри. Гравці стають у коло (10–12 чол.). У центрі кола стоїть ведучий з гімнастичною палицею. Усі гравці розраховуються за порядком номерів. Ведучий ставить палицю на підлогу, а зверху її трохи притримує. Потім він називає якийсь номер гравця і відпускає палицю. Гравець, чий номер був названий, повинен схопити палицю. Якщо вона впала, то гравець стає ведучим, а ведучий займає місце гравця й отримує його номер.

Інвентар: гімнастична палиця.

«Стрибки через скакалку»

Хід гри. Діти розташовуються по майданчику. Двоє ведучих беруть довгу скакалку за кінці так, щоб частина, яка провисає, була орієнтовно на висоті колін, і ходять з нею вздовж майданчика. Решта гравців бігає, перестрибуючи через скакалку. Хто зачепить скакалку, – замінює одного з ведучих.

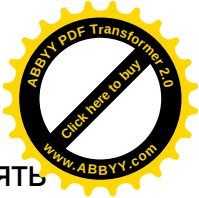
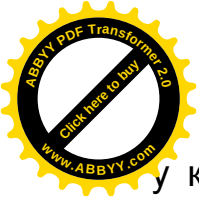
Інвентар: скакалка.

«Лави над головою»

Дві або три команди шикуються в колону. Справа від команд (у ніг гравців) знаходиться гімнастична лави.

Хід гри. За загальним сигналом гравці кожної команди переводять лаву через голову на протилежний бік. Після цього гравці переплигують і знову нахиляються до неї, щоб її переставити. Гра закінчується, коли усі команди перемістилися з одного боку майданчика на інший. Перемагає команда, гравці якої швидше виконають завдання.

Варіанти: • шикуння те саме, але гра проводиться з двома лави



у кожній команді. Гравці стають ногами на одну лаву, а другу ставлять паралельно до першої. Переставивши лаву описаним способом, гравці переходять на неї, а ту, на якій стояли, переправляють над головою.

Інвентар: 2–4 лави, крейда.

«Мотузка під ногами»

2–4 команди шикуються в колони по одному паралельно одна до одної, на відстані 6–8 м. Проти кожної команди ставлять по булаві. Гравці, які стоять у колоні попереду, отримують по скакалці.

Хід гри. За сигналом направляючі біжать до своєї булави, оббігають її та, повернувшись до колони, подають один кінець скакалки гравцю, що стоїть попереду. Тримавши скакалку за кінці, вони біжать уздовж колони, один зліва, а другий справа від неї і проводять скакалку під ногами гравців усієї команди, які перестрибують через неї. Після цього гравець, який починав гру, залишається у кінці колони, а другий біжить зі скакалкою до своєї стійки, оббігає її, повертається до своєї колони і передає один кінець наступному гравцю команди. Удвох вони знову проносять скакалку під ногами всієї команди та ін. Перемагає команда, яка першою закінчила гру.

Інвентар: скакалки, 2–4 булави.

«В'юни»

Учасники поділяються на команди по 6–8 гравців. Кожна команда шикується в колону по одному.

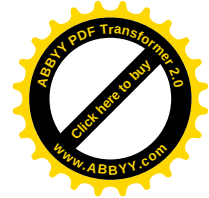
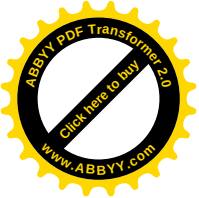
Хід гри. За сигналом направляючий у кожній команді повертається кругом, після чого другий гравець бере його за пояс і вони виконують поворот удвох, потім утрюх, у чотирюх та ін.

Як тільки останній у колоні виконає поворот, гра закінчується. Ця команда і буде переможцем.

«Естафета з обручами»

Хід гри. На старт виходять дві команди. За сигналом один гравець із кожної команди біжить до фінішної прямої. На дистанції він повинен пролізти крізь обруч, а подолавши її, взяти в руки і підняти над головою другий обруч. Наступний гравець починає бігти лише тоді, коли його торкне попередник, який біжить у кінець колони. Перемогу здобуває команда, яка закінчила естафету першою.

Інвентар: обручі.



«Хто найспритніший»

Хід гри. У грі беруть участь кілька команд. Направляючий стоїть біля стартової лінії, підкидає м'яч і біжить уперед до позначеної лінії, а потім повертається назад, намагаючись спіймати м'яч. Перемагає команда, яка точніше й швидше виконає завдання.

Варіанти:

- гравці підкидають м'яч; сідають, встають і ловлять його, після другого підкидання виконують упор лежачи, а після третього – біжать уперед, до позначеної лінії і повертаються назад;
- кожен наступний гравець біжить, підкидаючи м'яч, при цьому він повинен плеснути в долоні 3 рази, а потім тільки піймати м'яч.

Інвентар: м'ячі.

«Перетягування в парах»

Хід гри. На майданчику проводять лінію. По різні її боки стають гравці правим плечем один до одного. Правою рукою кожен із гравців намагається перетягнути іншого за позначену лінію. Повторюючи вправу, суперники намагаються перетягнути один одного лівою рукою.

«Перетягування канату»

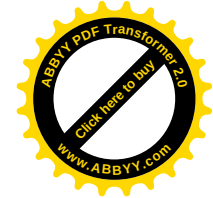
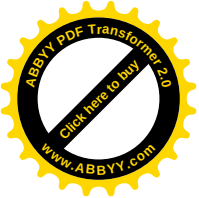
Хід гри. Гру проводять у спортивному залі (на рівній місцевості). Уздовж майданчика на певній відстані проводять три паралельні лінії – А (посередині), Б і В. Уздовж майданчика кладуть канат, середина якого зі спеціальною позначкою лежить на лінії А. Після цього дві команди стають обличчям до середньої лінії і беруться за канат. Капітани перебувають біля вихідних ліній Б і В. За сигналом керівника починається перетягування. Команда, яка перетягує канат (його середину) за вихідну лінію, перемагає.

Інвентар: канат, крейда.

«Рухливий ринг»

Хід гри. Посередині майданчика кладуть зв'язаний кільцем товстий мотузок. По два гравці від кожної команди виходять зі строю і беруть у руки мотузок, створюючи своєрідний ринг. За сигналом кожен гравець тягне мотузок до себе, намагаючись заволодіти прапорцем, що стоїть позаду на відстані 2 кроків. За це команді зараховується 1 очко. Після розіграшу очка на ринг виходить наступна четвірка.

Інвентар: мотузок, прапорці.



«Уперті козлики»

Хід гри. У грі беруть участь дві команди. По одному гравцю від кожної команди викликають у центр майданчика. Взявшись за одну гімнастичну палицю, «козлики» намагаються виштовхати один одного за лінію накреслену на відстані двох кроків позаду кожного. Той, хто переможе суперника, приносить команді 1 очко.

Інвентар: гімнастична палиця.

«Естафета з обручем»

Для гри потрібні два дерев'яні або пластмасові обручі. Змагаються дві команди по 5 чоловік, вони шикуються шеренгами навпроти один перед одним. Відстань між гравцями в командах півтора – два кроки. Крайньому в кожній команді дають обруч.

Хід гри. За сигналом капітани пропускають обруч через себе, а потім передають сусідньому гравцю. Другий виконує те саме, передає обруч третьому та ін. Останній повертає його таким самим способом назад. Гра триває доти, поки обруч не повернеться до капітана. Виграє команда, гравці якої виконали все швидше і не припустилися помилок.

Варіанти:

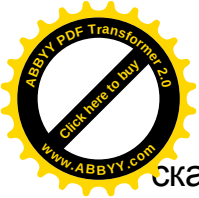
- можна використовувати для гри кілька (3–5) обручів. За сигналом, піднявши обруч вгору, капітан передає його сусіду, який пропускає його через себе, піднімає і передає тому, хто стоїть поряд. Поступово капітан віддає всі обручі на другий кінець шеренги. Виграє команда, яка зробила це швидше;

- за 10–15 м перед кожною шеренгою лежать обручі. Завдання кожного гравця добігти до обруча, підняти його, пропустити через себе і повернутися назад, доторкнувшись рукою до наступного. Виграє команда, яка виконала вправу швидше.

Інвентар: обручі.

«Естафета зі скакалкою»

Хід гри. Гравці кожної команди шикуються за загальною лінією старту в колону по одному. Перед кожною колоною на відстані 20 м ставлять прапорці. За сигналом направляючий у колоні вибігає із-за стартової лінії та рухається вперед, стрибаючи через скакалку. Біля прапорця він складає скакалку вдвоє та бере її в праву руку. Назад він рухається, проводячи



скакалку під ногами. Передає естафету наступному гравцеві команди. Виграє команда, яка швидше виконала вправу.

Інвентар: скакалки, прапорці.

«Переправа в обручі»

Хід гри. Команди шикуються в колони перед лінією старту. У направляючих гімнастичний обруч. За сигналом обруч одягають на пояс два перші гравці і швидко біжать на інший бік майданчика (відстань 15 м). Перший номер залишається за фінішною лінією, а другий не знімаючи обруча, швидко повертається назад і повторюють завдання з третім номером та ін. Перемагає команда, яка першою закінчила переправу.

Інвентар: обручі.

«Встигни перебігти!»

Хід гри. Команди шикуються в колони на відстані 2–3 м від середньої лінії. На цій лінії проти кожної команди стають по два учасника, які крутять довгу скакалку у напрямку від колони. За сигналом гравці по черзі намагаються пробігти під скакалкою так, щоб не зачепити її. Ті гравці, які пробігли і не зачепили скакалку, шикуються в колону на протилежному боці майданчика. Виграє та команда, яка швидше та якісніше виконає завдання.

Варіанти:

- гравці пробігають під скакалкою по двоє, тримаючись за руки;
- те ж саме в трьох.

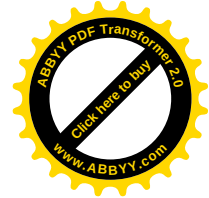
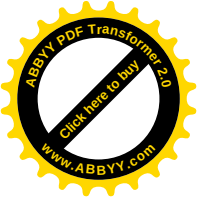
Інвентар: скакалки.

«М'яч у тунелі»

Хід гри. Команди шикуються у шеренги і приймають вихідне положення – упор лежачи на зігнутих руках. Направляючі та замикаючі стоять обличчям один до одного, у направляючих м'ячі. За сигналом гравці віджимаються від підлоги і, піднявши таз, приймають положення упору зігнувшись. Направляючий котить м'яч під гравцями і лягає на підлогу. Замикаючий перебігає на місце направляючого. У цей час усі гравці, згинаючи руки, лягають на підлогу. Потім знову все повторюється. Виграє та команда, яка швидше виконає вправу.

Варіанти: • умови ті самі, але вихідне положення гравців – упор сидячи позаду, а під час кидка м'яча – упор лежачи позаду.

Інвентар: м'ячі.



«Кавуни»

Хід гри. Команди шикуються у шеренги, відстань між гравцями 2 кроки. Збоку від перших гравців лежать набивні м'ячі (7 шт.). За сигналом гравці передають м'ячі на інший бік шеренги. А останній гравець складає їх у намальоване коло. Виграє команда, яка першою закінчила передачу м'ячів.

Інвентар: медицинболи, крейда.

«Не упусти м'яча»

Хід гри. Склад команди – 8–10 чоловік. Вихідне положення гравців – сидячи один за одним, відстань 1–1,5 м, м'яч у направляючого, затиснутий ступнями. За сигналом направляючий лягає на підлогу і, піднімаючи ноги, передає м'яч зверху над головою в ноги наступному гравцю. І так до останнього. Останній бере м'яч в руки і біжить на місце направляючого тощо. Виграє команда, яка першою закінчила естафету.

Інвентар: м'ячі.

«Хто утримається?»

Хід гри. Склад команди 6–8 чоловік. Команди стоять у колонах перед перевернутою догори лавою (одна з одного боку, інша – з другого). За сигналом перші номери підходять по лавці один до одного й ударами по долонях або по плечах намагаються вивести суперника з рівноваги. Закінчивши, гравці стають у кінець своїх колон. Виграє команда, яка матиме більшу кількість перемог.

Інвентар: лава.

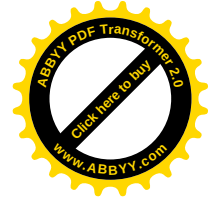
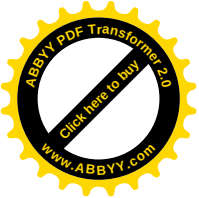
«Подвійний баланс»

Хід гри. Перед кожною командою стоїть гімнастична колода, у направляючих гімнастична палиця. За сигналом перші номери, утримуючи палицю на долоні або на пальцях, проходять швидким кроком по колоді. Після цього вони беруть палицю в руки і біжать до лінії старту, передають її наступному гравцю тощо.

Інвентар: колода, гімнастична палиця.

«Крізь кільце»

Хід гри. Гравці стоять у колонах або у шеренгах на гімнастичній лаві. У руках перших номерів по кільцю (діаметром до 50 см). За сигналом гравець пролазить крізь кільце, потім другий та ін.



Інвентар: лава, кільце.

«Стрибай і неси»

Хід гри. Команди шикуються в колони, у направляючих гімнастичний обруч. На відстані 20 м в обручі лежать 2 набивні м'ячі. За сигналом перші номери стрибками через обруч долають відстань до м'ячів. Кладуть обруч, а з м'ячами в руках повертаються до лінії старту. Передають м'ячі наступним та ін. Виграє команда, яка швидше виконає завдання.

Інвентар: обручі, медицинболи.

3.6. РУХЛИВІ ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ПЛАВАННЯ

1. ЗРВ на суші:

- різноманітні махи руками, нахили голови, колові рухи тулубом;
- нахили та присіди;
- вправи на розтягування.

2. Спеціальні вправи на суші:

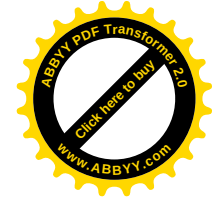
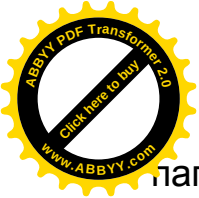
- імітація підготовчих вправ: групування,
- імітація гребкових рухів ніг кролем на спині;
- імітація гребкових рухів рук кролем на спині, на грудях;
- імітація гребкових рухів руками і ногами, виключаючи старту і повороти;
- імітація гребкових рухів брасом;
- імітація гребкових рухів батерфляєм;
- виконання рухів на розвиток реакцій та частоти рухів;
- імітація гребних рухів комплексного плавання.

«3 донесенням уплав»

Хід гри. (глибина по груди). Гравці розміщуються на березі у шерензі обличчям до води. Керівник перед початком гри роздає по аркушу сухого паперу. За сигналом вони заходять у воду й швидко плывуть до віхи, встановленої на відстані 8–10 м від берега. Обігнувши її, повертаються назад. Виграє той, хто першим фінішує і поверне керівникові сухий аркуш паперу.

Правила:

- забороняється заважати партнерам плывти, навмисно бризкати на



папірці. Порушник вибуває з гри;

- забороняється ставати або йти по дну;
- глибина повинна бути по груди.

«Змагання з переодяганням»

Хід гри. (глибина до шиї). На одному березі неширокої водойми кладуть одяг (куртку й штани) відповідно до кількості дітей, а на протилежному – розташовуються гравці. За сигналом вони біжать до води, швидко перепливають водойму, одягаються і вправ повертаються у вихідне положення. Перемагає той, хто раніше повернувся на своє місце. Гудзики на комірці й манжетах не застібають. Штани знизу мають бути без резинок, а кишені вивернуті.

Варіанти:

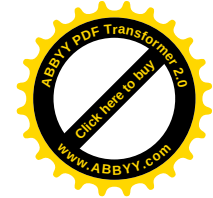
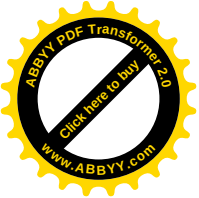
- гравці одягаються і за командою перепливають на протилежний бік, у воді скидають одяг і, тримаючи його в руці, доставляють на берег. Перемагає той, хто першим вийшов на берег;
- гравці за сигналом перепливають на протилежний бік, одягаються, плывуть назад, скидають одяг і у руці доставляють у вихідне положення.

«Дельфіни»

Хід гри. (глибина до пояса). На відстані 12–15 м від стартової лінії позначають лінію фінішу. Дітей шикують в одну шеренгу. За командою керівника гравці, відштовхнувшись ногами від дна, вистрибують угору–вперед (немов дельфіни), падають грудьми на воду з піднятими вгору руками і ковзають, аж поки не фінішують. Перемагають гравці, які з меншою кількістю відштовхувань за правильного ковзання подолають дистанцію. Виконується 5–6 разів. Повторюють гру, рухаючись у протилежному напрямі.

«Торпеди»

Хід гри. Учасників поділяють на три–чотири команди і шикують у колони по одному. Проти кожної команди на відстані 3–4 м стає гравець з обручем у руці і занурює його у воду. За сигналом керівника перші гравці кожної команди «торпеди», відштовхнувшись ногами від дна, ковзають під водою, намагаючись пройти крізь обруч. Потім те саме роблять наступні гравці. І так доти, поки всі закінчать гру. Перемагає команда, яка більше разів влучила в ціль.



Правила:

• у бік «торпеди» обручі не пересувають, за порушення команда програє;

• під час повторення гри замінюються ті, хто тримав обручі.

Інвентар: обручі.

«Комбіновані естафети»

Хід гри. Групу поділяють на дві однакові команди. За сигналом керівника кожний гравець долає встановлену відстань:

а) зі старту способом кроль, у зворотному напрямі – способом брас;

б) в один бік з м'ячем у руках, працюючи тільки ногами, у зворотному – тільки руками, затиснувши м'яч між ступнями чи колінами;

в) в один бік, тримаючи якийсь предмет у правій руці, у зворотному напрямі – в лівій;

г) в один бік, штовхаючи м'яч головою, у зворотному – кидаючи м'яч на воду перед собою.

Перемагає команда, яка перша завершила естафету.

Інвентар: м'ячі, предмети.

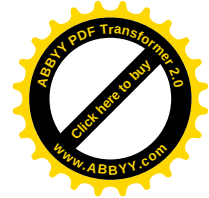
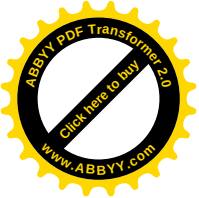
«Подолання перешкод»

Хід гри. Групу поділяють на дві однакові команди. За сигналом керівника кожний гравець пропливає встановлену відстань, долаючи перешкоди: рятувальний круг, колоду, сітку, човен тощо (через які перелізає чи пірнає під них). За обхід перешкоди або неправильне її подолання команді нараховують штрафне очко. Під час проведення естафети можна використати також природні перешкоди. Перемагає команда, гравці якої перші справилися із завданням.

«Спритні»

Хід гри. Групу поділяють на дві однакові команди. За сигналом керівника гравці кожної команди в сорочках пливуть до протилежного боку басейну, виходять з води, одягають покладені там капелюхи, повертаються, зав'язують краватки і знову пливуть у протилежний бік. Там беруть парасольки у руки і з ними фінішують. Перемагає команда, яка перша справилася із завданням.

Інвентар: сорочки, капелюхи, краватки, парасольки.



«Сядь на дно»

Хід гри. (глибина до пояса). Діти розташовуються довільно у воді. За сигналом керівника глибоко вдихають і за допомогою поштовхів, гребків руками, різних додаткових рухів тулубом намагаються сісти на дно. Перемагають гравці, яким удалося сісти і більше просидіти на дні. У воді очі не заплющують.

«Сом у сітці»

Хід гри. (глибина до пояса). Гравці, взявшись за руки, утворюють коло – «сітку». Відстань між гравцями – їм. У центрі кола знаходиться один із гравців – «сом». За сигналом керівника він намагається вирватися із «сітки»: пірнувши під руки або перевалившись через них. Гравець, з чієї вини «сом» утік з кола, стає «сомом». Гра триває 5–7 хв. Після її закінчення керівник відзначає кращих виконавців ролі «сома».

Правила:

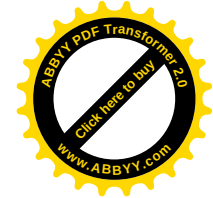
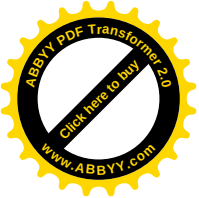
- винним вважають гравця, з правого боку від якого «сом» вирвався;
- «сому» не дозволяється кілька разів підряд намагатися прорвати «сітку» в тому самому місці;
- гравця, який з п'яти спроб не зміг прорватися через «сітку», замінюють іншим, який ще не був у ролі «сома».

«Мисливці й качки»

Хід гри. (глибина до пояса). Групу поділяють на дві однакові команди. Перша – «мисливці» – утворює коло діаметром 8–10 м, а друга – «качки» – довільно розташовується в середині кола. «Мисливці», перекидаючи гумовий м'яч, намагаються влучити ним у будь-яку з «качок». А ті, уникаючи влучного кидка, присідають у воді, відпливають у різні боки, пірнають. Гра триває 2–3 хв, після чого команди міняються ролями. Перемогу здобуває команда, що має більше влучень.

Правила:

- якщо м'яч залишився в середині кола, то одна з «качок» віддає його «мисливцям»;
- влучення в «качку» не зараховують, якщо «мисливець» вийшов уперед;
- «качки» не мають права перехоплювати м'яч, яким перекидаються «мисливці»;



- затримку м'яча «качкою» вважають влученням.

Інвентар: м'яч.

«Клювання»

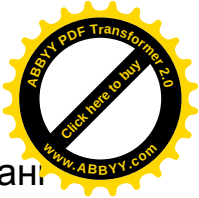
Хід гри. (глибина до пояса). Гравці утворюють тісне коло, у центрі якого стоїть керівник. За його сигналом усі приймають положення «поплавець». Керівник торкається рукою спини гравця, що сплив на поверхню, і він, видихнувши, опускається на дно. Затримавшись на дні якомога довше, стає на ноги і випростовується. Перемагає той, хто більше разів затримається довше за інших на дні. Виконується 8–10 разів.

«Морські звірі»

Хід гри. (мілководдя). Діти довільно розташовуються у воді й за командами керівника зображують різних тварин. За командою: «Крокодил!» – лягають грудьми на воду й, переставляючи руки по дну, пересуваються до берега, тягнучи ноги, а за командою «Рак!» – рухаються так само, але у зворотному напрямі ногами вперед. За командою: «Краб!» – передбачається рух за допомогою рук і ніг, зігнувшись. За командою: «Жаба!» – на глибині 20–25 см, упираючись руками в стегна, підстрибують на двох ногах і рухаються вперед до берега. Команду: «Тюлень!» – виконують, лежачи на місці на грудях і перевертаючись з боку на бік, спину, груди. За командою: «Морський котик!» – перевертаються з боку на бік, просуваючись до берега за допомогою рук. Команда: «Пінгвін!» – виконується на глибині до пояса просуванням до берега з розгойдуванням з боку на бік і виконанням руками колових рухів біля стегон. За командою: «Дельфін!» – на глибині до пояса підстрибують і присідають у воду по шию. За командою: «Летюча риба!» – розбігаються і стрибають ногами вперед, падаючи спиною на воду. За командою: «Чапля!» – на глибині 15–20 см підстрибують уздовж берега на одній нозі. За командою: «Білий ведмідь!» – на глибині до колін, опустивши голову у воду і пирскаючи, рухаються вздовж берега, переступаючи руками і ногами. Кожну команду виконують 20–30 с. Загальна тривалість гри 4–5 хв. Після закінчення гри керівник відзначає дітей, які краще освоїли й точніше зображували відповідні рухи.

«Морський бій»

Хід гри. (глибина до пояса). Групу поділяють на дві команди.



Зайшовши у воду, вони стають обличчям одна до одної на відстані 1–1,5 м і за сигналом керівника поштовхом об воду долонями бризкають одна на одну, змушуючи суперників відступити. Перемагає команда, яка виявить більше стійкості і збереже до кінця гри вихідне положення у строю, або та, що менше порушувала правила. Гра триває 2–3 хв. Виконується 2–3 рази.

Правила:

- забороняється торкатися один одного руками;
- гравець, який повернеться спиною до суперників, приносить команді штрафне очко.

«Гуси»

Хід гри. (мілководдя) Діти заходять у воду на 12–15 м і повертаються обличчям до берега. На відстані 5 м від берега стоїть «вовк». На оклик керівника з берега: «Гуси, Гуси!» відповідають: «Га-га-га!». Керівник: «Їсти хочете?». Діти: «Так, так, так!». Керівник: «То мерщій біжіть сюди! Тільки вовк за горою, то ж ховайтесь під водою!». Діти біжать до берега і занурюються, коли побачать «вовка».

Правила:

- «вовк» не має права ловити тих гравців, які перед ним устигли пірнути під воду;
- гравець, якого «вовк» спіймав, стає на одну лінію з ним і допомагає в наступній спробі ловити «гусей».

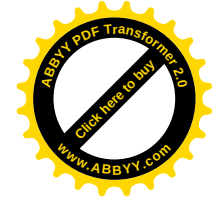
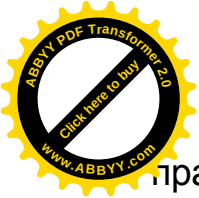
Виконується 5–6 разів. Перемагає гравець, який залишиться останнім.

«М'яч на мотузці»

Хід гри. (глибина до грудей). Усі учасники стають у коло, розраховуються на перший–другий, утворивши таким чином дві команди. Керівник – у центрі кола з мотузкою в руках, до якої прив'язаний м'яч. Подавши сигнал, керівник розкручує мотузку так, щоб м'яч проносився низько над головою. Гравці, щоб не зіткнулися з ним, головою занурюються у воду. Той, до кого доторкнеться м'яч, штрафується на 1 очко (він має назвати номер своєї команди). Переможницею стає команда, яка набрала менше штрафних очок. Гра триває 3–4 хв.

Правила:

- гравцям забороняється виходити з кола; за порушення цього



правила команда отримує штрафне очко;

- для збільшення навантаження і кількості занурювань м'яч обертають швидше.

Інвентар: м'яч.

«Пройти тунель»

Хід гри. (глибина до пояса). Групу поділяють на дві–три команди по п'ять–шість гравців у кожній, які стають у колони по одному з дистанцією 0,5 м та інтервалом між командами 3 м. За першим сигналом керівника гравці ставлять ноги нарізно. За другим сигналом останній у колоні пірнає й просувається вперед між ногами товаришів. Винирнувши, він стає попереду колони на відстані 0,5 м і підіймає руку. Це стає сигналом для пірнання наступного гравця. Виграє команда, яка швидше закінчить.

Правила:

- забороняється зменшувати відстань між гравцями в колонах протягом гри;
- якщо гравець винирнув раніше, він має право продовжити далі.

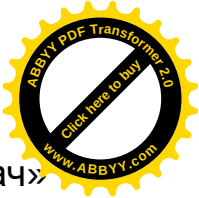
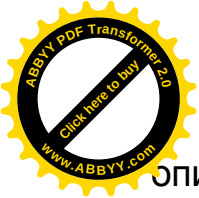
«Міна»

Хід гри. (глибина до грудей). Діти стають у шеренгу обличчям до берега. На відстані 1,5–2 м від берега стають гравці з м'ячами (тримають у витягнутих руках на воді). За сигналом керівника гравці, які розміщуються на березі, присідають і, відштовхнувшись ногами, пливуть до м'яча, пірнають під ним. «Міна не вибухне», якщо гравець, проковзнувши під нею, не доторкнеться до неї. Потім гравці міняються місцями (хто тримав м'ячі, стають на берег, а ті, хто виконував вправу, тримають м'ячі). Виконується 6–10 разів. Переможцем вважається той, хто найменше разів «підірвав міну».

Інвентар: м'ячі.

«Третій – зайвий у воді»

Хід гри. (глибина по коліна). Учасники утворюють коло і розподіляються на перший – другий. Після цього другі стають позаду перших так, щоб коло складалося з кількох пар. Гру починає одна пара. Для цього перший з неї стає «втікачем» і переходить на протилежний бік кола. За командою керівника другий – «квач» – наздоганяє «втікача». А той, рятуючись, стає перед будь-якою парою. Відразу ж гравець, що



зупинився третім, стає зайвим і втікає від «квача». Якщо «квач» доторкнувся до «втікача» рукою, той стає «квачем», а «квач» – «утікачем». Гра триває 5–7 хв.

Правила:

- гравцям дозволяється бігати тільки із зовнішнього боку кола;
- під час бігу гравцям дозволяється допомагати собі поштовхами рук об воду і падати грудьми на воду;
- гравця, який довго не може наздогнати «втікача», керівник замінює іншим, і гра продовжується.

«Наступ»

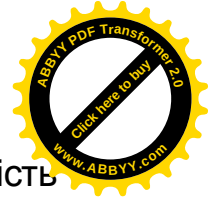
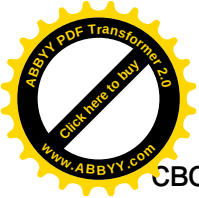
Хід гри. (глибина до пояса). Групу поділяють на дві однакові команди. На відстані 15–20 м одна від одної віхами або поплавцями позначають лінії вихідного положення, уздовж яких команди шикуються у шеренги обличчям одна до одної. За сигналом керівника гравці кожної команди, взявшись за руки, «наступають» одна на одну, дотримуючись строю. На відстані 1–2 м між командами керівник за попередньою домовленістю сигналізує (першій команді – одним, другій – двома свистками) й одна з команд швидко повертається кругом і тікає до своєї лінії, інша переслідує її. Гравець, якого вдалося заквачити, зупиняється, і команда отримує штрафне очко. Керівник підраховує кількість штрафних очок. Виконується 6–8 разів. Перемагає команда, в якій виявиться менше штрафних очок.

Правила:

- забороняється втікати до умовного сигналу;
- керівник веде гру так, щоб кожна команда була ловцями і втікачами однакової кількості разів;
- квачити гравців дозволяється до лінії вихідного положення;
- після підрахунку очок заквачений гравець продовжує гру.

«Карасі і коропи»

Хід гри. (глибина до грудей). Групу поділяють на дві команди – «карасів» та «коропів», які стають спинами одна до одної (боком до берега). Відстань між шеренгами 1 м. Керівник з берега виголошує: «Карасі!». «Коропи» швидко втікають у свої «володіння», які позначають на воді буйками (відстань до буйків – не менше ніж 5 м). Суперник намагається наздогнати і доторкнутися втікачів перш, ніж вони добіжать у



свої «володіння», і гра повторюється. Керівник підраховує кількість пійманих (за одного – 1 бал). Виконується 6–8 разів. Перемагає команда, що набрала більшу кількість очок.

Правила:

- до команди керівника гравцям не дозволяється обертатися;
- керівник має назвати кожну команду однаковою кількістю разів, аби вони були в однакових умовах;
- кожен гравець повинен ловити тільки гравця, який стоїть перед ним.

«Долаючи опір»

Хід гри. (глибина до пояса). Групу поділяють на три – чотири однакові команди і шикують у колони по одному паралельно на березі. На відстані 6–8 м проти кожної команди буйками або віхами позначають місця повороту. За сигналом керівника перші гравці біжать до своїх буйків, допомагаючи собі рухами рук, повертають назад і передають естафету дотиком до руки наступного гравця. Те саме роблять усі наступні учасники. Перемагає команда, яка першою закінчила естафету.

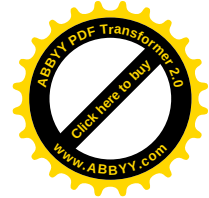
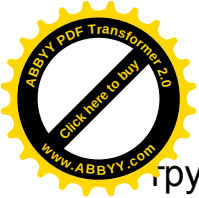
«Дожени»

Хід гри. (глибина до пояса). Учасники діляться на дві команди і стають у колони на березі. У перших гравців гумові м'ячі. За сигналом керівника перші номери кидають м'ячі якомога далі від берега. За другим сигналом обидва кидаються у воду, бігом або вплав намагаються заволодіти м'ячем суперника і повернутися з ним на берег. Потім усе повторюють інші номери команд. За кожну перемогу нараховується 1 бал. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

Інвентар: м'ячі.

«Естафета з веденням м'яча»

Хід гри. (глибина до пояса). Учасників поділяють на дві однакові команди, які у свою чергу, поділяються навпіл і шикуються на відстані 8–10 м у протилежних колонах обличчям одна до одної. За командою перші гравці стартують до своїх партнерів і, пливучи кролем, ведуть перед собою гумові м'ячі, підштовхуючи їх головою або руками (кидати м'ячі забороняється). Передавши м'ячі першим учасникам протилежних груп, вони виходять на берег. Гравці, які одержали м'ячі, плывуть у протилежний бік і передають їх наступним учасникам. І так доти, поки всі гравці закінчать



гру. Перемагає команда, яка швидше і без помилок виконала завдання.

Інвентар: м'ячі.

«Волейбол у воді»

Хід гри. (глибина до пояса). Учасники утворюють коло і, довільно плаваючи, намагаються ударом однієї руки по гумовому м'ячу або кидком двома руками передати, його будь-кому з партнерів. Гравець, який втратив м'яч, стає у середину кола й намагається спіймати м'яч, який передають один одному інші гравці. Гравці мають право вибивати того, хто знаходиться в середині кола. Якщо хтось із гравців, які стоять в середині, зловить м'яч, тоді всі виходять з середини кола, а гравець, від якого був зловлений м'яч, стає в середину кола. Гра триває 10–20 хв.

«Хто перетягне?»

Хід гри. (глибина до пояса). Гравці стають у колони одна проти одної (по 5–6 учасників у команді), захоплюють канат і тягнуть у свій бік, намагаючись перетягнути команду суперників за вказану лінію.

Інвентар: канат.

«Бій вершників»

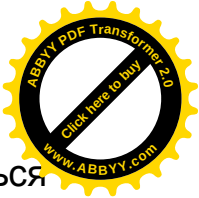
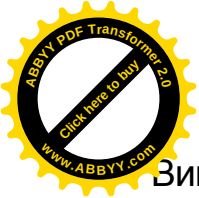
Хід гри. (глибина до грудей). Групу поділяють на дві команди, кожна з яких розбивається на пари. Один гравець – «кінь», інший – «вершник». «Вершники» сідають на «коней», і шеренгами команди наближаються одна до одної. Хапаючи і штовхаючи один одного, «вершники» намагаються скинути суперників із «коня». Зазнає поразки команда, всі «вершники» якої раніше будуть скинуті з «коней». Перемагає команда, яка здобула більше перемог.

Правила:

- скинуті «вершники» вибувають із гри разом зі своїми «конями»;
- гравці – «коні» в боротьбі участі не беруть;
- у наступних сутичках «вершники» й «коні» міняються ролями.

«Хто кого перетягне?»

Хід гри. (глибина до пояса). Групу поділяють на дві команди по 4–5 гравців у кожній. Діти стають у колони обличчям одна до одної. Капітани обох команд (вони стають першими) беруться міцно за руки, гравці обхоплюють капітанів та послідовно один одного за пояс. За сигналом керівника починають перетягувати кожний у свій бік.



Зиграє команда, яка перетягнула суперників за лінію прапора. Виконується 3–4 рази.

Правила:

- у разі розриву (розчеплення рук) гру продовжують з місця порушення правил;
- команді зараховують поразку, якщо капітан навмисно висмикує руки з рук суперника.

Інвентар: прапорці.

«Довга лоза»

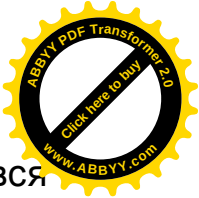
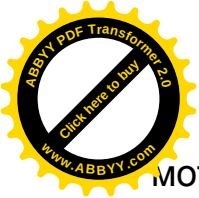
Хід гри. (глибина до грудей). Учасників поділяють на дві команди по 4–5 гравців у кожній, які шикуються в колони з інтервалом між колонами 3 м і дистанцією між гравцями в колонах 1–1,5 м. За першим сигналом керівника всі, крім останніх у колонах, ставлять ноги нарізно. За другим сигналом останні швидко підходять до тих, хто стоїть перед ними, спираються руками на їхні плечі і поштовхом ніг та рук перестрибують через них. Потім пронирюють між ногами наступних гравців, перестрибують через третіх та ін. Опинившись попереду колони, вони роблять крок уперед, приймають положення ноги нарізно, плеснувши долонями по воді, голосно вигукують: «Старт!». Після цього сигналу стартують наступні учасники, які стають останніми в колонах. Гра закінчується, коли всі гравці опиняться на своїх місцях. Перемагає команда, яка швидше закінчила гру.

«Плавання втрюх»

Хід гри. (глибина до грудей). Гравці діляться на 2 команди і потім на «трійки». За сигналом перша «трійка» стає за лінію старту в колону по одному (відстань від лінії фінішу 5–6 м). Усі лягають грудьми на воду, другий у колоні захоплює плечі першого руками, а третьому кладе ноги на плечі; далі перший і третій плывуть брасом, намагаючись швидше подолати дистанцію. Потім це завдання виконує наступна «трійка», і так доти, поки всі «трійки» візьмуть участь у грі. Перемагає команда, яка точніше і швидше подолає дистанцію.

«Футбол на воді»

Хід гри. (глибина до пояса). Учасників поділяють на дві команди по 5–7 гравців у кожній. Гру проводять на ділянці 6 x 6 м, обмеженій



мотузками з прапорцями, з протилежних боків знаходяться ворота – вся шестиметрова лінія. Гравці плавають тільки на спині у довільному положенні. Керівник кидає м'яч у центр, і гра починається. М'яч дозволяється бити і штовхати тільки ногами, намагаючись за рахунок просування до «ворот» суперника і передати його товаришам або завести за межу – «забити гол». Гру проводять у 2–3 тайми по 3–4 хв. Перемагає команда, яка забила більше голів.

Інвентар: м'яч, мотузки, прапорці.

«Гусінь»

Хід гри. (глибина до грудей). Групу поділяють на колони по 5–6 гравців у кожній і шикують за лінією старту. За першим сигналом учасники лягають на воду і кожен захоплює ногами за поперек того, хто знаходиться попереду чи позаду. За другим сигналом «гусінь» починає плисти вперед до лінії фінішу, яка знаходиться на відстані 5–6 м від лінії старту. Всі працюють руками способом кроль на спині або на грудях, починаючи гребти одночасно однойменними руками. Останній працює ногами способом кроль. Завдання – фінішувати якомога швидше, не розірвавши захват. Перемагає команда, яка швидше і з меншою кількістю помилок пропливе дистанцію.

«Рухливий м'яч»

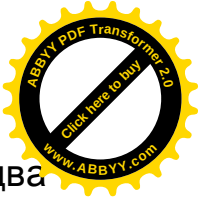
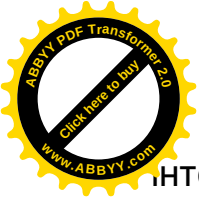
Хід гри. (на мілкому місці). Дітей шикують в одну шеренгу з інтервалом 0,5 м. Кожен із гравців тримає в руках м'ячик настільного тенісу або повітряну кульку. За першим сигналом керівника діти лягають на воду, упираючись руками в дно, й кладуть м'ячики на воду біля рота. За другим сигналом усі разом починають рухатися вперед, переступаючи руками по дну й глибоко видихаючи, дути на м'ячики до команди «Стій!», за якою миттєво зупиняються. Переможцем вважається гравець, чий м'ячик виявився ближче до фінішної лінії. Виконується 3–4 рази.

Варіанти: • гра проводиться на глибині до грудей. Гравці йдуть за м'ячем по дну.

Інвентар: м'ячики, повітряні кульки.

«Пірнальники»

Хід гри. (глибина до грудей). Групу поділяють на кілька однакових команд по 5–7 гравців у кожній і шикують у колони по одному з



інтервалом між колонами 2–3 м. Перед кожною командою – по два гравці, які тримають за кінці гімнастичну палицю.

За сигналом керівника гравці з палицею пересуваються з обох боків колон в їх кінець, проносячи палицю над поверхнею води. Під час наближення палиці гравці, що стоять у колонах, швидко присідають, занурюючись у воду з головою, а потім випрямляються. Добігши до кінця колони, один з учасників, що проносив палицю, стає в її кінець, а інший повертається назад, подає протилежний кінець палиці наступному гравцеві (який стоїть першим), і вони повторюють те саме. Але цього разу в кінець колони стає той, хто двічі проносив палицю. І так далі, аж поки учасник, який стояв на початку гри останнім, стане першим. Перемагає команда, яка перша закінчила гру.

Інвентар: гімнастична палиця.

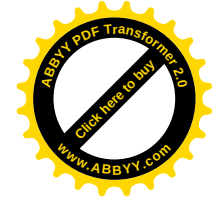
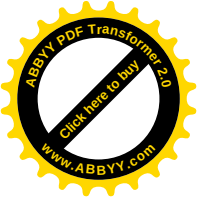
«Гриби»

Хід гри (в басейні). На середині басейну розсипають «гриби» – предмети, що плавають (м'ячики настільного тенісу, пінопластові поплавці, невеликі пластмасові іграшки). Дві команди, в кожній з яких по 4–6 дітей, за сигналом стартують із протилежних боків басейну, збирають «гриби», повертаються на свій бік і складають їх у кошик, який стоїть посередині борту. Кожному учаснику дозволяється брати тільки один «гриб». Поклавши його в кошик, можна повернутися за другим, третім, поки будуть зібрані всі «гриби». Виграє команда, у якої буде більше «грибів».

Інвентар: різні предмети, кошики.

«Швидкий буксир»

Хід гри. (глибина до пояса). Групу поділяють на 2–3 команди по 6–8 гравців. Кожна команда шикується в колону по одному за лінією старту. Лінію фінішу позначають на відстані 8–10 м від стартової. У перших парах кожної команди гравець, який стоїть позаду, лягає грудьми на воду, захоплює відведені назад руки партнера. За сигналом керівника перші гравці починають бігти до лінії фінішу, а другі ковзають, допомагаючи рухами ногами. Фінішувавши, гравці міняються ролями і без команди стартують у протилежний бік. Коли перетне лінію старту перша пара, стартує друга та ін. Перемагає команда, що перша закінчила гру.



3.7. РУХЛИВІ ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТУРИЗМУ

1. Шикування, стройові вправи.
2. ЗРВ у русі:
 - різновиди ходьби, бігу;
 - вправи для верхніх кінцівок ;
 - вправи з нахилами тулуба;
 - вправи для розвитку координації.
3. Вправи для розвитку спритності і рівноваги:
 - ходьба по колоді, навшпиньках, із заплющеними очима;
 - присіди на одній нозі, друга пряма попереду, руки вперед;
 - стійка на лаві на одній нозі руки в боки.
4. ЗРВ у парах.
5. Силкові вправи для розвитку м'язів.

«Хвиля»

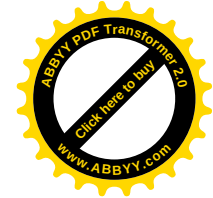
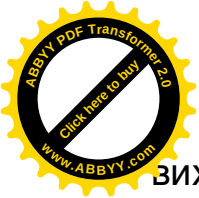
Хід гри. Команди шикуються паралельними колонами. Гравці стоять у потилицю один за одним на відстані витягнутої руки, ноги на ширині плечей. За сигналом судді перші номери беруть двома руками м'ячі, що лежать перед ними, і через голову передають їх другим номерами. Другі номери, нахилившись, передають м'яч наступним гравцям між ногами. Треті знову передають м'ячі через голову та ін. Перемагає команда, яка, не припустившись жодної помилки і не впустивши м'яча, швидше за інших передала його від першого номера до останнього.

У жаркий день на березі річки замість м'яча можна використовувати казанок з водою. Переможе команда, яка швидше виконає завдання і в якій в казанку залишилося більше води.

«Боротьба в ланцюзі»

Хід гри. На майданчику на відстані двох–трьох метрів розмічаються три паралельні лінії. Команди шикуються біля крайніх ліній обличчям одна до одної, потім сходяться на середній лінії й утворюють єдиний ланцюг, причому гравець однієї команди знаходиться між двома гравцями іншої команди. Учасники гри беруть один одного під руки і за сигналом судді починають боротьбу, прагнучи перетягнути суперників за ту межу, звідки вони прийшли. Перемагає команда, якій удається це зробити.

Поруч стоять гравці, які допустили розрив ланцюга, а отже, вони



виходять із гри.

«Боротьба на межі»

Хід гри. Команди, вишикувавшись у шеренги, стоять по обидва боки лінії обличчям одна до одної.

Інтервали між гравцями у шеренгах – 1 м. За сигналом учасники наближаються до межі і, не переступаючи її, намагаються взяти за руки гравців іншої команди та перетягнути їх на свій бік. За кожного гравця, якого примусили хоча б однією ногою заступити за межу, команді нараховується очко. Гравець, якого перетягнули за межу, виходить із гри. Гравці однієї команди можуть допомагати один одному.

«Зав'яжи вузол»

Хід гри. Перед кожною командою на відстані 10–20 м відмічають коло діаметром 1,5–2 м. У коло кладуть мотузку завдовжки 1 м і товщиною 0,5–1 см. У кожного кола стоїть суддя. Учасник гри, добігши до кола, бере мотузку, зав'язує вузол (спосіб обмовляється заздалегідь), показує судді, розв'язує мотузку і кладе на місце.

Якщо вузол був зав'язаний правильно, учасник біжить до своєї команди. Якщо суддя фіксує помилку, гравець повертається рачки.

«Водоноси»

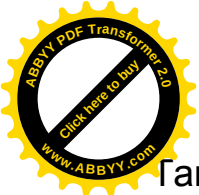
Хід гри. На старті стоять відра, наповнені водою, і гуртки (відра і гуртки однакового розміру, об'єм води однаковий).

За сигналом судді перші номери команд беруть гуртки, зачерпуючи зі свого відра воду, і поспішають до фінішу, де стоять порожні відра, у кожної команди воно своє. Виливши воду, учасники бігом повертаються на старт і передають кухоль другому учаснику. Потім у гру вступає третій учасник та ін.

Завдання гравців – не тільки швидше пройти дистанцію, але й не розплескати воду.

«Перенеси потерпілого»

Хід гри. Команди шикуються у шеренги по двоє на лінії старту, а капітани – на лінії фінішу. За сигналом капітани біжать до своєї команди, де, взявшись за руки з одним із гравців, переносять до лінії фінішу іншого, «потерпілого». Від фінішної межі «потерпілий» повертається назад і разом із гравцем другої пари переносить другого «потерпілого».



Так відбувається доти, поки вся команда не збереться на лінії фінішу. Перемагає команда, яка зробила це швидше.

«Крос гусениць»

Хід гри. Це забавне змагання краще організувати на піщаному пляжі. Від центру майданчика шнуром за допомогою кроків відміряють кілька рівних радіусів (за кількістю учасників), кінці яких позначаються камінчиками, прапорцями тощо. На вихідних позиціях гравці лягають на живіт головою до центру кола. Помічники судді зав'язують їм руки за спиною й ноги по щиколотки. По команді всі спрямовуються до центру майданчика, де знаходиться приз – миска з цукерками, яблуками, горіхами та ін., накрита серветкою. Кожен прагне досягти центру раніше за інших, і той, хто «прийшов» першим, повинен захопити серветку зубами й відкинути її в бік. Учасникам дозволяється будь-який спосіб пересування: перекочуванням з боку на бік, відштовхуючись від землі колінами, кульбитами, стрибками на колінах або на ногах і т.п. Не дозволяється тілом зрушувати миску з місця.

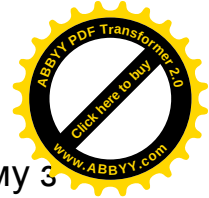
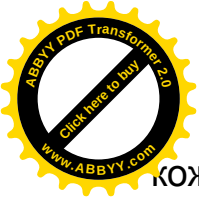
«Вершники»

Хід гри. Грають дві команди по 6–8 чоловік. Учасники команд поділяються на «коней» і «вершників». За сигналом «вершники» сідають на плечі своїх «коней» і, зблизившись із «вершниками» іншої команди, намагаються за руки поцупити їх із «сідла». «Коні» тримають своїх вершників за ноги, їм забороняється торкатися руками суперників, за кожного стягнуто з «сідла» «вершника» команда отримує одне очко, а «вершник» разом з «конем» виходить із гри. Гра продовжується доти, поки «вершники» однією з команд не залишать майданчик або не закінчиться певний час.

«Кінь» може складатися з двох гравців – один з них стоїть, а інший, нахилившись, обхоплює його позаду навколо пояса. На останнього сідає верхи «вершник». Під час гри він однією рукою тримається за плече гравця, що стоїть, а іншу використовує під час боротьби з «вершниками» іншої команди. Якщо «вершника» стягнули із «сідла» або «кінь» роз'єднався, вся трійка виходить з гри.

«Збір грибів»

Хід гри. На майданчику розмічені два кола діаметром 1,5–2 м. У



кожному розкидані 20–30 шишок, камінців («гриби»). Гравців, по одному з кожної команди, із зав'язаними очима заводять у центр кіл, за сигналом вони починають збір «грибів» у кошики (коробки, пакети). Піднімати можна тільки один «гриб», лише поклавши його в корзину, нагинатися за другим. Перемагає, той хто збере більше «грибів» за 1 хвилину.

«Бій півнів»

Хід гри. Суперники входять у коло (діаметр 2–3 м), схрещують руки на грудях і, стрибаючи на одній нозі, намагаються виштовхнути один одного з кола або змусити стати обома ногами на землю.

Кому це вдасться, той і переможець.

«Штовхання плечима»

Хід гри. Суперники стоять у колі правим (лівим) плечем один до одного, руки за спиною і намагаються плечем виштовхнути іншого з кола.

«Штовхання стоячи»

Хід гри. Суперники стоять у колі спиною один до одного, з'єднавши зігнуті в ліктях руки, і намагаються, упираючись ногами, виштовхнути іншого з кола.

«Штовхання сидячи»

Те ж, що і в попередньому варіанті, але суперники сидять.

«Комічний біг»

Хід гри. Змагання можна проводити у вигляді естафети, на різних етапах якої використовуються різні види пересування, наприклад:

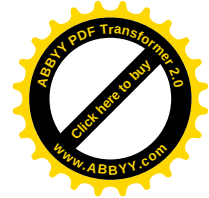
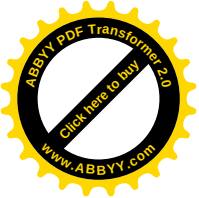
- на одній нозі;
- навпочіпки стрибками,
- на четвереньках;
- із зімкнутими ногами.

«На трьох точках»

Учасники стають на коліна, причому ліва нога піднята і витягнута вгору. Біжать на двох руках і правій нозі.

«Жаб'ячий біг»

Хід гри. Учасники сідають навпочіпки. За сигналом ставлять дві руки вперед на землю, потім роблять обома ногами стрибок з положення навпочіпки, потім знову виставляють руки вперед та ін.



«Гуси»

Хід гри. Учасники сідають навпочіпки і гусячим кроком, перевальцем рухаються до фінішу.

«Раки»

Хід гри. Учасники стають на коліна спиною до фінішу. Рухаються «задом наперед».

«Кенгуру»

Хід гри. Учасник пересувається стрибками або дріботливими кроками, затиснувши між колінами м'яч або сірникову коробку. Руки на пояс.

«Біг у мішку»

Хід гри. Кожному учаснику видається великий мішок, в який він залазить з ногами. Двома руками мішок утримується вище пояса.

«Біг з картоплею»

Хід гри. Учаснику дається ложка, в якій лежить картопля. Ложку тримають у витягнутій руці або в зубах. Якщо під час руху картопля впала, її піднімають, знову кладуть у ложку і продовжують біг.

«Парний біг»

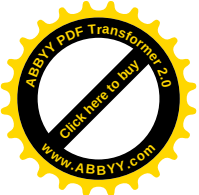
Хід гри. Праву ногу одного учасника пов'язують біля щиколотки з лівою ногою іншого учасника. Потім гравці кладуть руки один одному на пояс і біжать «на трьох ногах».

Варіанти:

- Учасники стають парами. Передній упирається руками об землю, задній притримує його за ноги. Пересуваються в такому положенні.
- Учасники стають парами спиною один до одного. Зчіплюються руками, зігнутими в ліктях. Пересуваються боком.
- Учасники беруться за руки хрест-навхрест. Перемагає пара, яка не розчепила руки під час бігу і прийшла до фінішу першою.

«Хто швидше?»

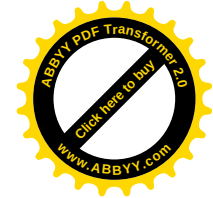
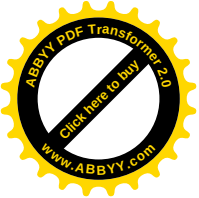
- Вдіне нитку в голку;
- пришиє гудзик;
- почистить картоплю;
- відпиляє чурбак;
- заб'є два цвяхи;



- збере в рюкзак 20 розкиданих предметів (кожен раз знімаючи, розв'язуючи й знову одягаючи рюкзак). Змагання можна проводити як етапи естафети.

Неодмінна умова:

- Ґудзик, картопля та інші предмети повинні бути однакового розміру;
- знаряддя праці повинні бути однаковими (наприклад, ножі для чищення картоплі);
- зони збору речей у рюкзак повинні бути розділені.



ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ ПОКАЖЧИК

Б

Батерфляй 48

В

Віковий діапазон 6

Вихідні положення (В.П.) 34, 41, 46, 49, 53, 55

Ж

«Жабка» 20

З

Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) 4, 9, 21, 37, 45, 53, 67, 68

Е

Емоційне навантаження 7, 8

Емоційний фон

К

Квач 9, 10, 30

Купини 29

М

Медицинбол 39, 47, 48

Н

Набивний м'яч 20, 25, 26, 47, 48

О

Окомір 5

Організаційні чинники 7

П

Пірнальники 59

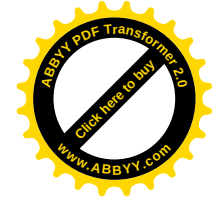
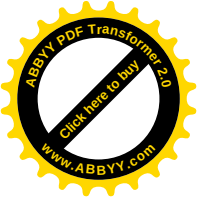
Подвійний баланс 47

С

Стретчинг 9, 34

Ф

Фінт 9



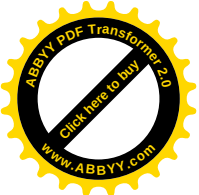
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна література

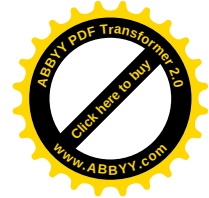
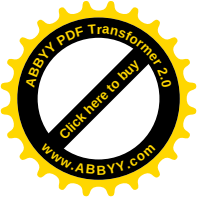
1. Андрущук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Андрущук Н. В., Леськів А. Д., Механошин С. О. – Тернопіль : Підручники та посібники, 1998. – 400 с.
2. Батурина Е. Г. Сборник игр к «программе воспитания в детском саду» / Е. Г. Батурина. – М. : Просвещение, 1974. – 120 с.
3. Вольчинський А. Я. Педагогічні умови застосування національних рухливих ігор у системі фізичного виховання дітей 5–6 років / А. Я. Вольчинський. – Луцьк, 1998. – 16 с.
4. Воробей Г. В. Народні ігри та забави у фізичному загартуванні молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю / Г. В. Воробей. – К., 1997. – 16 с.
5. Єфімова Н. Г. Методика проведення рухливих ігор / Н. Г. Єфімова. – К. : Рад. шк., 1979.
6. Міщенко О. В. Підготовча частина занять у футболі / О. В. Міщенко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. – 43 с.
7. Міщенко О. В. Проведення підготовчої частини занять з баскетболу / О. В. Міщенко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2005. – 36 с.
8. Олійник І. О. Рухливі ігри : навч. посіб. / І. О. Олійник, К. Г. Єрусалимець. – Кременець : КОГШ, 2005. – 104 с.
9. Рухливі ігри для учнів: 5–9 класи / [упоряд. А. Фломбойм]. – К. : Шк. світ, 2011. – 112 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).

Додаткова література

1. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков / Г. Л. Апанасенко. – К. : Здоровье, 1985. – 80 с.
2. Артемова Л. В. Динамика содержательности общения детей 7 лет в игровых группах. Новое исследование в психологии / Л. В. Артемова. – М., 1986. – Вып. 2. – С. 49–55.
3. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К. : Здоровье, 1987. – С. 34–40.



4. Бальсевич В. К. Фізична культура для всіх і для кожного / В. К. Бальсевич. – М. : Фізкультура і спорт, 1988. – С. 8–26.
5. Виготський Л. С. Вибрані психологічні дослідження / Л. С. Виготський. – М. : Учпедгаз, 1987. –С. 230–237.
6. Дитяча розвага: українські народні пісні, забави та ігри. – К. : Музична Україна, 1993. – 104 с.
7. Народні ігри та забави : метод. реком. / [укл. Г. В. Воробей]. – К. : ІСДО, 1995. – 176 с.
8. Прокопова Л. І. Українські народні рухливі ігри як засіб виховання дітей молодшого шкільного віку / Прокопова Л. І., Гученко А. Б., Одинцова С. В. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 46 с.



Навчальне видання

Укладачі: **Одинцова Світлана Валентинівна**
Гученко Ганна Богданівна

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКЛАДАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР З ЕЛЕМЕНТАМИ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Навчально-методичний посібник для студентів
Напряму підготовки 6.010202 «Спорт»

Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011 р.
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Відповідальний за випуск: **А.А. Сбруєва**
Комп'ютерна верстка: **І.Є. Тріфонова**

Здано в набір 18.02.11. Підписано до друку 17.03.11.
Формат 60х84/16. Гарн. Arial. Друк ризогр. Папір офсет.
Умовн. друк. арк. 4,2. Обл. вид. арк. 4,1. Тираж 100 прим. Вид № 21.

Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка
40002, м. Суми, Роменська, 87

Виготовлено у видавництві СумДПУ ім. А. С. Макаренка

