ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ

ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

КУ «ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ~~»~~

КЗ «ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І-ІІІ СТУПЕНІВ №3

ім. М. КОЦЮБИНСЬКОГО

ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ»



***РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЕСТАФЕТИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ***

**номінація «Навчально – методичний посібник»**

Давискиба Денис Вікторович

вчитель фізичної культури

«спеціаліст першої категорії»

тел. (097) 37-47-395.

Якубенко Алла Олександрівна

вчитель фізичної культури

«спеціаліст»

тел. (096)73-78-308.

м. Вінниця

2021

Автор - упорядковувач **Давискиба Денис Вікторович**, вчитель фізичної культури комунального закладу «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №3 Вінницької міської ради»

Автор - упорядковувач **Якубенко Алла Олександрівна**, вчитель фізичної культури комунального закладу «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №3 Вінницької міської ради»

**Давискиба Д.В., Якубенко А.О.** Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні учнів. Методичний посібник / Д.В. Давискиба., А.О. Якубенко – Вінниця: ММК, 2021 47с.

Рецензенти:

Бистрицький О.С., викладач вищої категорії, старший викладач і магістр педагогіки комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»

Гусєв В.Г., завідувач відділу військово-патріотичного виховання, основ здоров’я та фізичної культури вінницької академії безперервної освіти.

Рекомендовано методичною радою

комунального закладу «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №3

ім. М. Коцюбинського Вінницької міської ради»

(Протокол № 3 від 11.01.2021 р.)

У запропонованому посібнику розкриваються теоретичні основи вибору програмного забезпечення викладання фізичної культури. У посібнику подано 70 рухливих (в т.ч. українських народних) ігор та естафет, методичні поради з питань організації та методики проведення їх на уроках фізичної культури та позаурочні форми роботи з фізичного виховання школярів, з метою підготовки до активної життєдіяльності. Для вчителів фізичної культури, початкових класів, вихователів груп продовженого дня, тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл і клубів, студентів вищих педагогічних навчальних закладів, батьків та учнів, які люблять грати рухливі ігри, естафети.

**ЗМІСТ**

1. **Вступ……………………………………………………………………………4**
2. **Оздоровче, освітнє і виховне значення рухливих ігор………………….7**
3. **Методика проведення рухливих ігор…………………………………..… 12**
4. **Поради молодому педагогові…………………………………………….... 16**
5. **Перелік естафет……………………………………………………………….17**
6. **Зміст рухливих ігор……………………………………………………….… 19**
7. **Використана література……………………………………………………. 49**

**Вступ**

*«****Гра – це є творчість, гра – це є праця,***

***а праця – шлях дітей до пізнання світу»***

***М. Вашуленко***

Ігри є одним з найпоширеніших засобів фізичного виховання і являють собою свідому, активну та ініціативну діяльність людей, спрямовану на досягнення умовної мети, добровільно встановленої гравцями.

Рухливі ігри – це ігри, метою яких є загальний фізичний розвиток без спеціальної підготовки. Вони побудовані на вільних, різноманітних і простих рухах, пов’язані з включенням у роботу головним чином великих м’язових груп, прості за своїм змістом і правилами.

Рухливі ігри відзначаються великою емоційністю, оскільки в них завжди є широкі можливості для виявлення особистих якостей, ініціативи.

Правильна організація і проведення рухливих ігор завжди приносять задоволення, створюють добрий настрій. Дітей в іграх захоплюють широкі можливості для вияву особистих якостей, активності, ініціативи. Учасники ігор, більше ніж в інших фізичних вправах, можуть виконувати різні рухові дії так, як їм хочеться, відповідно до своїх індивідуальних особливостей. Одним із дійових факторів привабливості ігор є елемент змагання. Навіть у таких простих іграх є чітко виражене бажання гравців перемогти: скоріше оббігти коло, догнати партнера або встигнути втекти від нього. Ще яскравіший змагальний характер мають ігри, у яких учасники діляться на групи, команди, у яких кожний учасник прагне досягти кращих результатів. При цьому в одних групових іграх рухові дії за сигналами здійснюють відразу всі учасники, тому особиста участь кожного учня не буває в центрі загальної уваги, в інших іграх за діями кожного гравця з запалом спостерігають всі учасники команди.

Граючи, діти задовольняють властиву їм потребу в рухах.

**Метою збірки є допомога вчителю фізичної культури в підготовці до уроку.**

Формування української національної системи фізичного виховання школярів вимагає перебудови процесу фізичного виховання, переходу до розвиваючої, демократичної та гуманістичної системи освіти. Це потребує нових підходів до проведення уроків основ здоров'я і фізичної культури. Хочемо, щоб із раннього дитинства кожна особистість була переконана в необхідності збереження й зміцнення свого здоров'я, ведення здорового способу життя, прагнула доброго фізичного стану. Хочемо, щоб кожен учитель, який би предмет у школі він не викладав, був переконаний, що тільки поєднання розумової й фізичної діяльності принесуть плоди всебічного й гармонійного розвитку особистості. Учні в школі малорухомі, адже тривалий час проводять у сидячому положенні, їхні органи й системи життєдіяльності втрачають здатність правильно функціонувати. Ми пропонуємо вихід — потрібно частіше грати в рухливі ігри та естафети, які сприяють створенню гарного настрою й зміцненню здоров'я. Але, на жаль, учні не мають достатньо вільного часу для таких занять, не знають рухливих ігор. А втім, і не всі вчителі знають рухливі ігри та естафети. Хочемо допомогти вчителям фізичної культури, вчителям початкових класів у вивченні та проведенні рухливих ігор та естафет, які є важливим засобом реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання школярів. Уроки фізичної культури в школі мають бути цікавими, веселими, захоплюючими, саме це сприяє меті, і найскладніший матеріал учні засвоюють легко. Ігри та естафети виховують у них найкращі риси характеру, розвивають інтелект. При укладанні цього посібника вивчались праці науковців А. Борисенка, Г. Воробей, А. Демчишина, В. Левківа, А. Цьося. Нами опрацьовані й побудовані прості й доступні рухливі ігри та естафети, для яких не потрібно дорогого інвентарю та обладнання. Хочемо допомогти вчителям інших предметів (основ здоров'я, природознавства, біології, математики, образотворчого мистецтва, музики, іноземної мови, хореографії), щоб використовували рухливі ігри для реалізації міжпредметних зв'язків. Проведення уроків цих предметів на свіжому повітрі в поєднанні з рухливими іграми та простими естафетами збагатять особистість як розумово, так і фізично. Цей посібник для вас, студенти вищих педагогічних закладів освіти, які в майбутньому будуть педагогами. Майбутнє уроків у школі, на нашу думку, — це синтез, міжпредметна інтеграція уроку фізичної культури з уроками інших предметів і навпаки — це наше переконання. Зичимо вам удачі, дорогі педагоги, студенти, батьки і учні.

**Оздоровче, освітнє та виховне значення рухливих ігор**

З давніх-давен в Україні будь-які зібрання дорослих і дітей супроводжувались ігровою діяльністю, найбільш поширеними різновидами якої були біг, скачки, стрільба з лука, кулачні бої, метання спису, а жінки та дівчата водили хороводи. Участь у грі дозволяла людині відійти від проблем повсякдення, запобігала виникненню сумніву й недовіри до своїх сил.

Насамперед дітям цікавий сам процес дій, миттєві зміни ігрових ситуацій. Доводиться самостійно знаходити вихід із непередбачених ситуацій, намічати мету, встановлювати взаємодії з товаришами, проявляти спритність, витривалість і силу. Уже саме нагадування про наступну гру викликає в дитини позитивні емоції, приємне хвилювання. Серед учених поширена думка, що гра — це структурна модель поведінки дитини. За допомогою якої вона пізнає довкілля й готується до активного його перетворення. Отже, за допомогою рухливих ігор діти готуються до життя.

Великий оздоровчий ефект має проведення ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної системи, збільшує рухливість суглобів і міцність зв’язок, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань.

«**У грі розкривається перед дітьми світ, розкриваються творчі можливості особистості», - говорив великий український педагог Василь Сухомлинський.**

На уроках в учнів виховуються морально-вольові якості особистості формується розуміння того, що піклування про своє здоров’я та фізичну підготовку є не тільки особистим, а й суспільним обов’язком, виробляється потреба до повсякденних занять фізичними вправами. Учні навчаються життєво важливих рухових дій, їх виконання в різних умовах, отримують відповідні знання, що допомагають самостійно займатися фізичними вправами; виховують рухові якості, необхідні в практичному житті людини. Уроки фізичної культури сприяють зміцненню здоров’я дитини, всебічному та гармонійному розвитку.

У народній та рухливій грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне та трудове виховання. Активна рухова діяльність ігрового характеру, позитивні емоції підсилюють усі фізіологічні й психологічні процеси в організмі, поліпшують роботу всіх органів і систем. Правила ігор регулюють поведінку гравців, сприяють вихованню взаємодопомоги, чесності, колективізму, дисциплінованості, відповідальності, витримки, вміння долати труднощі, цілеспрямованості, сміливості, рішучості і т.д. Ігри привчають долати психічні й фізичні навантаження, створюють у дітей бадьорий настрій.

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

Оздоровче значення ігор:

• сприяють гармонійному росту організму школяра;

• формують правильну поставу;

• загартовують організм;

• підвищують працездатність;

• зміцнюють здоров’я.

Близько 70% шкіл України не мають спортивних залів. Вихід тільки один: влітку і взимку, навесні і восени проводити уроки фізичної культури на свіжому повітрі. При цьому всі учні й вчитель повинні бути одягнені в спортивну форму. При зміні погоди відповідно змінюється одяг, який повинен забезпечити вільність рухів, надійно запобігати охолоджуванню й перегріванню.

Одяг учнів при плюсовій температурі має бути такий: футболка або майка з бавовни, спортивний костюм або шорти чи спортивні труси, шкарпетки, кросівки або кеди. У вітряну погоду можна надіти ще вітрівку, пов’язку на голову або тоненьку шапочку.

Одяг учнів при низькій або мінусовій температурі (пізня осінь або рання весна, взимку): футболка з довгими рукавами, теплий трикотажний спортивний костюм, шерстяні шкарпетки, кросівки, куртка, шапочка й рукавиці.

**Освітнє значення ігор:**

• формують рухові вміння й навички з бігу, стрибків, метання тощо;

• розвивають фізичні якості: швидкість, силу, спритність, гнучкість і витривалість;

• дають основи знань із фізичної культури й спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю і т.д.

Під час проведення рухливих ігор учні повторюють, закріплюють, удосконалюють рухові вміння і навички, розвивають фізичні якості. Наприклад, граючи в ігри «Влуч у мішень», «Влуч у ціль», « Снайпери», «Мисливці і качки», учні вдосконалюють вміння й навички в метанні малого м’яча; «Вудочка», «Горобці-стрибунці» - у стрибках; в іграх-естафетах розвиваються такі фізичні якості, як швидкість, спритність, сила.

Отже, правильно методично побудований урок із застосуванням ігор, естафет, дає можливість із великою ефективністю розв’язувати освітні завдання.

**Виховне значення ігор:**

• виховують моральні та вольові якості учнів;

• виховують любов до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу;

• виховують любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Використання рухливих ігор та естафет у школі | | |
| Предмети |  | Позаурочні форми занять |
| • основи здоров'я і фізична культура;  • Я і Україна;  • математика  • музика  • іноземна мова  • валеологія  • народознавство | фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня (рухливі перерви, година здоров'я, спортивна година в групі продовженого дня, прогулянки, екскурсії, фізкультурні паузи); позакласні форми (спортивні секції, змагання, вікторини, конкурси, свята ...). |

**Класифікація рухливих ігор для школярів**

У педагогічній практиці існує така класифікація рухливих ігор:

• індивідуальні («Квач», «Вудочка», «Карлики і велетні») і командні («Абетка», «Гопак», «Всі до своїх прапорців»);

• із предметами («М'яч середньому», «Квач зі стрічками») і без предметів («Квач», «Гопак»);

• з ведучими («Вудочка», «їжак», «Ми веселі діти») і без ведучих («Передай далі», «Хто де живе?»);

• за переважаючим розвитком фізичних якостей (ігри для розвитку швидкості: «День і ніч», «Захисники фортеці», «Останній вибуває»; ігри для розвитку сили: «Гопак», «Човник», «Силачі»; ігри для розвитку спритності: «Квач зі стрічками», «Море хвилюється» тощо);

• за інтенсивністю фізичного навантаження (ігри малої інтенсивності: «Карлики і велетні», «Тиша», ігри середньої інтенсивності: «Вище землі», «Пошта йде у всі міста», ігри великої інтенсивності: «Вудочка», «Потяг»);

• за місцем проведення (на свіжому повітрі: «Фізкультура», «Класи», «Другий зайвий», у залі: «Лесування волейболістів», «Уважні сусіди», «Коники», на воді: «Перекинь швидше», на снігу: «Швидкі санки»);

• за спрямованістю рухових дій (ігри з бігом: «Ворота», «Всі до своїх прапорців»; ігри з ходьбою: «Зайчик», «Котики», ігри зі стрибками: «У річку, гоп», «Довга лоза», ігри з передачею м'яча: «Злови м'яч», «Передай далі»), ігри з метанням «Снайпери», «Влуч у ціль», «Спритний м'яч»).

**Методика проведення рухливих ігор**

1. **Підготовка до гри**

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

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

**Підготовка місця для гри**. Для проведення ігор, естафет на свіжому повітрі необхідно підготувати майданчик із рівною поверхнею. Велике значення мають зелені насадження, які захищають його від вітру й куряви, освіжають повітря, дають тінь. Якщо гра проводиться в залі, необхідно його провітрити, помити підлогу, спортивні прилади розмістити так, щоб під час гри вони не заважали. Для відпочинку гравців, що виходять із гри, потрібно поставити кілька гімнастичних лав.

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

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

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

• на розсуд вчителя;

• шляхом розрахунку;

• фігурного марширування;

• за призначенням капітанів команд.

Вибирати команди, ведучих можна за допомогою лічилок.

1. **Пояснення гри**

Успішне проведення гри залежить від педагогічного таланту, артистичної майстерності, організаторських здібностей вчителя, його вміння дохідливо, коротко, цікаво пояснити гру, вміло керувати її процесом, бути об'єктивним та уважним в оцінці ігрових дій учнів.

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

Коли вчитель проводить гру з шикуванням учнів у коло, то сам стоїть у колі. Якщо гравці розподілені на дві команди і розміщені одна проти другої, то вчитель стоїть між ними.

Для кращого засвоєння гри учнями рекомендуємо супроводжувати пояснення гри показом окремих рухів гравців. Правила гри пояснюють докладно лише у випадку. коли гру проводять уперше.

Перед поясненням гри, проводить вступну бесіду:

1. **Проведення гри**

Після розміщення гравців на майданчику, пояснення гри й її правил, гра починається за умовним сигналом вчителя (свисток, сплеск у долоні).

Ігри сюжетного характеру («Кіт і мишка», «Гривеньки»), де немає змагального моменту, не потребують особливо чітких команд.

Такі ігри можна розпочинати за вказівкою, висловленою спокійним голосом: «Раз, два, три — гру почали!»

Під час гри вчитель уважно стежить за її ходом і поведінкою гравців.

Завдання вчителя:

• керувати грою;

• подавати команди, розпорядження, звукові та зорові сигнали;

• робити вказівки по ходу;

• самому брати участь у грі. виконувати головну або другорядну роль;

• спостерігати за загальним станом і самопочуттям кожного учня.

Вказівки слід робити в позитивній формі, підтримуючи радісний настрій дітей.

Вчитель може робити підказки про доцільність виконання того чи іншого руху.

У грі, естафетах учням дозволяється голосно кричати, стрибати, радіти.

Фізичне навантаження в грі рекомендуємо регулювати такими прийомами:

зменшенням або збільшенням часу, відведеного на гру, кількістю повторень гри, розмірами майданчика й довжиною дистанції, яку пробігають гравці, масою предметів, що використовуються учнями, введенням короткочасних пауз-бесід для відпочинку.

Отже, дозування фізичного навантаження в грі визначається методикою проведення її, місцем та умовами, у яких перебувають гравці.

Навантаження визначають за зовнішніми ознаками гравців та пульсом.

1. **Підведення підсумків гри**

Гру потрібно закінчити своєчасно, коли гравці отримали достатнє емоційне й фізичне навантаження. Закінчують гру за сигналом вчителя організовано: зупиняють гравців, підраховують результати, оголошують переможців.

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

Вчитель проводить аналіз гри, естафети, звертає увагу на розвиток фізичних якостей учнів, наголошує, які фізичні вправи виконувати вдома, щоб покращити свої результати. Підкреслює, що всі відомі спортсмени світу (футболісти, легкоатлети, волейболісти) люблять грати в різноманітні ігри та естафети.

Вчитель оголошує й пояснює групові та індивідуальні домашні завдання учням, звертає увагу на те, що на уроці будуть проводитись «Олімпійські ігри» з перевірки даних їм завдань.

Отже, підведення підсумків гри, естафети — один із важливих елементів методики їх проведення.

**Поради молодому педагогові**

1. Умій зацікавити учнів українськими народними рухливими іграми.
2. З повагою стався до учнів.
3. Дотримуйся загальної культури спілкування.
4. Проводь рухливі ігри та естафети на свіжому повітрі.
5. Перевіряй в учнів одяг і взуття перед тим, як проводити урок основ здоров'я і фізичної культури на свіжому повітрі, особливо в холодні пори року.
6. Добре вивчай зміст та правила проведення гри.
7. Обдумуй місце проведення ігор, особливо естафет.
8. Для проведення ігор та естафет виготовляй інвентар; для нагородження — вимпели, атрибути медалей тощо.
9. Реалізовуй міжпредметні зв'язки.
10. За допомогою ігор та естафет оздоровлюй, навчай і виховуй.
11. Перед, між і після ігор проводь бесіди, пам'ятаючи про фізкультурну освіту учнів.
12. Продумуй різні варіанти наведених у посібнику ігор та естафет.
13. Проводь різні види і типи уроків із застосуванням ігор, а саме: урок-гра, урок-змагання, урок-конкурс, урок-свята: «Веселі старти», «Козацькі забави», урок-екскурсії.
14. Займайся разом з учнями у спортивній формі, будь прикладом ведення здорового способу життя для учнів, учителів, батьків.
15. Регулюй фізичне навантаження на уроці за частотою серцевих скорочень, дотримуйся гігієнічних вимог до організації уроку, вимагай від учнів дотримування особистої і громадської гігієни.
16. Не забувай про диференційований підхід, враховуй вікові, статеві та індивідуальні особливості школярів.
17. Оголошуй, пояснюй учням значення ігор і естафет для підвищення фізичної підготовки і активного відпочинку вдома.
18. Пам'ятай про правила техніки безпеки і страхування.

**Перелік естафет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Назва естафети** | **Сторінка** |
| **1** | **Альпіністи** | **21** |
| **2** | **Король** | **21** |
| **3** | **Ритмічна** | **21** |
| **4** | **Тунель з обручів** | **22** |
| **5** | **Зміна місць з гімнастичними палицями** | **22** |
| **6** | **Чехарда потоком** | **22** |
| **7** | **З набивними м’ячами** | **23** |
| **8** | **В’юни** | **23** |
| **9** | **Біг з обручем** | **24** |
| **10** | **Гусениця** | **24** |
| **11** | **Скачки** | **25** |
| **12** | **М’яч в центрі** | **25** |
| **13** | **Стонога** | **25** |
| **14** | **Баскетбол** | **26** |
| **15** | **Навиворіт** | **26** |
| **16** | **Не заплутайся** | **27** |
| **17** | **Утримай м’яч** | **27** |
| **18** | **Гра собою** | **27** |
| **19** | **Вантаж** | **28** |
| **20** | **Тачки** | **28** |
| **21** | **Жабки** | **29** |
| **22** | **Раки** | **29** |
| **23** | **Парами** | **29** |
| **24** | **Обмін** | **30** |
| **25** | **Перешкода** | **30** |
| **26** | **Зустрічна** | **30** |
| **27** | **Кеглі** | **31** |
| **28** | **Ланцюжок** | **31** |
| **29** | **Не втрать** | **31** |
| **30** | **Віддай і сідай** | **32** |
| **31** | **Віддай точно** | **32** |
| **32** | **Не збий м’яч** | **32** |
| **33** | **Віддай швидше** | **33** |
| **34** | **Влучний** | **33** |
| **35** | **Ліво - право** | **33** |
| **36** | **Догори - донизу** | **34** |
| **37** | **Стрибунець** | **34** |
| **38** | **Потоки точно** | **34** |
| **39** | **Переправа** | **35** |
| **40** | **Обведи** | **35** |

**Перелік ігор**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Назва естафети** | **Сторінка** |
| **1** | **Біг фантом** | **36** |
| **2** | **«Хто прудкі ший і стрімкіший»** | **36** |
| **3** | **«До фінішу»** | **37** |
| **4** | **Літаючий мяч** | **37** |
| **5** | **Гостре око** | **38** |
| **6** | **Палиця що падає** | **38** |
| **7** | День і ніч | **38** |
| **8** | **«Піонербол» («Малюкбол»)** | **39** |
| **9** | **Вудочка** | **39** |
| **10** | **Командні стрибки** | **39** |
| **11** | **Зустрічна естафета зі скакалкою** | **39** |
| **12** | **Тачка** | **40** |
| **13** | **На плечах** | **40** |
| **14** | **Влуч у кошик** | **40** |
| **15** | **Влуч у ціль** | **40** |
| **16** | **Позбався м’яча** | **40** |
| **17** | **Розвідники і вартові** | **41** |
| **18** | **Ловіння парами** | **42** |
| **19** | **Не зачепи** | **42** |
| **20** | **Штурм** | **43** |
| **21** | **Швидкий той, хто позаду** | **43** |
| **22** | **Хто спритніший** | **44** |
| **23** | **Біг з вибуванням** | **44** |
| **24** | **Швидше зміни місце** | **45** |
| **25** | **Зміни лідера** | **45** |
| **26** | **Два проти двох у куті поля** | **46** |
| **27** | **Три проти трьох у штрафному майданчику** | **46** |
| **28** | **Гра з гандикапом** | **47** |
| **29** | **Вихід з половини майданчика** | **48** |

**Естафета «Альпіністи»**

Дві команди шикуються в колони по одному. Однією рукою кожен учасник команди тримається за довгу мотузку (скакалку). За сигналом «альпіністи», тримаючись однією рукою за мотузку, усією командою біжать до кеглі, яка знаходиться на відстані 10-15м, оббігають її, повертаються усі гуртом назад і стають усі гуртом назад. Естафета вважається закінченою, коли усі гравці вишукуються в колону.

**Звернути увагу:** ніхто не має права відірватися від мотузки (скакалки).

**Естафета «Король»**

Дві команди шикуються на лінії старту в колону по одному. На відстані 10- 15 м від навпроти кожної команди визначається друга стартова лінія. З команди вибираються два гравця-носія. Вони стають на початку колони обличчям один до одного, руки в замок - навхрест. За сигналом їм на руки сідає перший гравець і вони переносять його таким чином за другу стартову лінію, залишають його там , а самі повертаються до команди. Беруть на руки наступного гравця і так само переносять його. Естафета вважається закінченою, коли будуть переправлені усі гравці.

**Звернути увагу:** гравців беруть на руки лише за стартовою лінією.

**Естафета «Ритмічна»**

Учасники кожної команди розподіляються на дві групи і шикуються, як для зустрічної естафети, на протилежних лініях майданчика, в колони по одному. У направляючого першої групи в руках гімнастична палка. По сигналу він біжить вперед, добігає до направляючого протилежної колони 22 своєї команди, передає йому другий кінець палки і разом вони проносять палку під ногами всіх учасників цієї групи, які в стрибку долають палку. Гравець першої групи залишається в кінці колони, а направляючий другої групи з палкою біжить до учасників першої групи і там разом з направляючим виконує ту ж саму вправу. Виграє команда, гравці якої скоріше поміняються місцями в колонах.

**Звернути увагу:** щоб через палку гравці перестрибували, а не переступали.

**Естафета «Тунель з обручів»**

Гравці кожної команди розподіляються на дві групи. Перша група шикується за лінією старту в колону по одному, а друга з гімнастичними обручами розташовується в шеренгу по одному боком до гравців першої групи. Інтервал між гравцями 1 м. З обручів створюється «тунель». По сигналу направляючий в колоні пробігає через «тунель», вертається назад за лінію старту. Тільки тоді стартує черговий гравець. Виграє команда, гравці якої скоріше виконають завдання. Після першої спроби гравці в групах міняються ролями.

**Звернути увагу:** при проходженні по «тунелю» не звалити обруч.

**Естафета «Зміна місць з гімнастичними палками»**

Гравці кожної команди один напроти одного на відстані 2 м. Кожний гравець притримує рукою поставлену вертикально на підлогу, за визначеною лінією, гімнастичну палку, закривши її зверху долонею. По сигналу гравці кожної пари (учасники, які стоять один напроти одного, складають пару) повинні помінятися місцями. При цьому гравець повинен підхопити палку свого напарника так, щоб вона не впала (свою палку кожний залишає на 21 місці). Якщо в когось з гравців палка впала, його команда отримує штрафне очко. Гра продовжується 3-4 хвилини. Виграє команда, гравці якої наберуть меншу кількість штрафних очок.

**Звернути увагу:** щоб гравці ставили палку за лінією, а самі не перетинали її. Варіанти естафети: а) викладач може поступово збільшувати дистанцію між шеренгами; б) гру можна провести по принципу вибування. В цьому випадку гравець, який допустив помилку, вибуває з гри разом з напарником.

**Естафета «Чехарда потоком»**

Учасники розподіляються на рівні команди і шикуються за загальною лінією старту в колону по одному. В кінці майданчика на проти кожної колони повинна бути поворотна стійка. В двох метрах від стартової лінії направляючі кожної колони повинні стояти в положенні зігнувшись в упорі на одну ногу і нахиливши голову (чехарда). По сигналу перший гравець коло стартової лінії виконує стрибок через направляючого і зробивши крок – випад, також приймає положення характерне для чехарди. В цей час стартує черговий гравець і перестрибнувши через двох своїх партнерів також приймає аналогічне положення і так, поки всі гравці не досягнуть стійки повороту, і не повернуться в вихідне положення. Перемагає команда, всі гравці якої раніше перетнуть стартову лінію і приймуть вихідне положення.

**Звернути увагу:** після виконання стрибка через гравця не робити більше ніж один крок-випад.

**Естафета «З набивними м’ячами»**

Для проведення цієї естафети повинна бути гімнастична стінка, набивні м`ячі. Дві команди шикуються в колонах за загальною лінією на відстані 10- 12 м від гімнастичної стінки. Направляючі тримають в руках набивні м`ячі. По сигналу вони біжать до гімнастичної стінки, закидають м`ячі за верхню 20 жердину і повертаються назад до своїх команд, стрибаючи на двох ногах. Черговий гравець біжить до гімнастичної стінки, дістає м`яч і повертається стрибками на двох ногах. Виграє команда, яка закінчить естафету першою.

**Звернути увагу:** щоб при поверненні до команд гравці стрибали на двох ногах.

**Естафета «В’юни»**

В грі можуть приймати участь декілька команд з 7-9 учасників в кожній. Вони шикуються в колону, при цьому головні гравці розташовуються ближче до центру майданчика. По сигналу викладача, направляючі гравці роблять поворот навколо себе. Як тільки направляючий повертається в вихідне положення, до нього приєднується черговий гравець, який взявши головного гравця під пояс, повертається разом з ним навколо себе. Аналогічно робить і третій гравець. З кожним поворотом росте кількість «в`юнів». Виграє команда, гравці якої скоріше виконають повороти і займуть вихідне положення.

**Звернути увагу:** рух наступного гравця дозволяється лише після того, як попередній гравець повертається в вихідне положення.

**Естафета «Біг з обручем»**

Група розподіляється на команди по 4 учасника в кожній. Гравці шикуються в колону по одному за загальною лінією старту. Проти кожної 19 колони на відстані 16м встановлюють стійку для повороту. У кожного направляючого в колоні гімнастичний обруч. По сигналу направляючий вибігає вперед, оббігає поворотну стійку і повертається в свою команду. За стартовою лінією він надіває обруч на чергового гравця і тепер вони двоє, знаходячись в обручі, біжать. Потім таким же чином до них приєднуються третій, четвертий гравці. Виграє команда, учасники якої скоріше виконують завдання.

**Звернути увагу:** щоб обруч надівався на наступного гравця тільки за лінією старту.

**Естафета «Гусениця»**

Учасники кожної команди розподіляються на дві групи і шикуються, як для зустрічної естафети за протилежними лініями майданчика. Гравці першої групи кожної команди приймають положення «гусениці», гравець кладе ліву руку на ліве плече гравця, який стоїть спереду, а правою рукою підтримує гомілкостоп його правої ноги, зігнутої в колінному суглобі. По сигналу вони починають пересування вперед, стрибаючи на одній нозі і зберігаючи рівновагу. Як тільки останній в цій колоні перетне протилежну лінію, в гру вступають учасники другої групи. Виграє та команда, в якій останній в колоні, скоріше перетне лінію старту.

**Звернути увагу:** щоб всі гравці під час пересування зберігали положення «гусениці».

**Естафета «Скачки»**

Всі учасники розподіляються на однакові по зросту пари гравців, які стають в потилиця один до одного. Перший відводить назад праву ногу, другий бере її правою рукою за гомілкостоп і притискає до свого стегна. Другий витягує вперед ногу, перший лівою рукою бере за гомілкостоп і також притискає його. Всі пари стають на стартову лінію і по команді починають стрибки вперед до фінішної лінії (до неї від старту 20-30 м). Гравці, які перетинають фінішну лінію, міняють опорні ноги і повертаються назад. Виграють пари, які повернуться першими.

**Звернути увагу:** щоб ноги були добре притиснути до тулуба партнера.

**Естафета «М’яч в центрі»**

Гравці розподіляються на 2 рівні команди і кожна створює своє коло. Учасники команди стають на відстані 1-2 м один від одного, розподіляються за порядком номерів. Перші номери стають в середині своїх кіл і отримають по набивному м`ячу. По сигналу гравець, який стоїть в центрі, кидає набивний м`яч другому номеру, отримує від нього м`яч і кидає третьому номеру і т.д. Коли гравець, який стоїть в центрі кола отримує м`яч від останнього учасника, він передає його іншому гравцю і міняється з ним місцями. Другий номер також починає гру, кидаючи м`яч третьому гравцю, отримує від нього і передає четвертому і т.д. Потім в середину стає третій номер. В процесі гри учасники повинні по черзі бути в ролі центрального. Команда, яка закінчила кидати м`яч раніше другої команди, рахується переможницею. Для того, щоб гра пройшла чітко, її необхідно один раз провести, як тренувальну. В цій грі необхідно по два судді – для кожної команди.

**Звернути увагу:** щоб усі гравці побували в центрі кола.

**Естафета «Стонога»**

Гравці розподіляються на 2-4 команди (по 3-5 чоловік) в кожній). Учасники шикуються в колону по одному паралельно одна до одної. Кожний учасник приймає положення упора лежачи і кладе ноги на плечі партнера (який стоїть позаду) так, щоб його голова знаходилась між гомілок. Останній бере ноги передостаннього, як тачку. По сигналу всі учасники починають пересуватися вперед, переставляючи руки. Перемагає команда, яка перша перетне лінію фінішу.

**Звернути увагу:** слідкувати за тим, щоб «стонога» не розірвалася.

**Естафета «Баскетбол»**

Команди шикуються в дві колони по парам. Направляючим парам дається баскетбольний м’яч, вони стають обличчям один до одного, боком до основного напрямку. На відстані 10-15 м від кожної колони малюється інша лінія. За сигналом перша пара просувається вперед боком, виконуючи передачу баскетбольного м’яча двома руками від грудей. Добігши до іншої лінії вони повертаються назад таким же чином. Віддають м’яч наступній парі і стають в кінець колони. Наступна пара виконує теж саме. Естафета вважається закінченою, коли перша пара знов стає першою.

**Звернути увагу:** техніка передачі м’яча при русі.

**Естафета «Навиворіт»**

Дві команди шикуються на лінії старту в колону по одному. Гравці розвертаються до лінії старту спиною на відстані 10-15 м навпроти кожної команди розташовується кегля (м’яч). За сигналом направляючі починають бігти до кеглі спиною вперед. Добігши до кеглі, повертаються до своєї команди лицем вперед. Торкаються плеча наступного гравця, таким чином передавши естафету, стають в кінець колони. Наступний гравець робить теж саме. Естафета вважається закінченою, коли направляючий знову стає направляючим.

**Звернути увагу:** при русі спиною вперед дивитися через ліве плече в сторону напрямку.

**Естафета «Не заплутайся»**

Дві команди шикуються на лінії старту в колону по одному. На відстані 10- 15 м навпроти кожної команди малюється інша лінія. За сигналом гравець 16 № 1 прискорюється до другої лінії старту і повертається назад, бере гравця № 2 і прискорюється з ним. Гравець № 1 залишається за іншою стартовою лінією, а гравець № 2 повертається до своєї команди, бере гравця № 3 і з ним прискорюється. І так далі. Естафета вважається закінченою, коли усі гравці переправляться за іншу лінію старту.

**Звернути увагу:** при бігу гравці повинні триматися за руки.

**Естафета «Утримай м’яч»**

Дві команди шикуються в колону по одному. Направляючим дається волейбольний м’яч. На відстані 5-7 м розташовують кеглю навпроти кожної команди. За сигналом перші гравці починають рухатися вперед, набиваючи волейбольний м’яч двома руками зверху. Обходять кеглю і повертаються до команди, передають м’яч наступному гравцеві і стають в кінець колони. Наступний гравець робить теж саме. Естафета вважається закінченою, коли направляючий стає знову направляючим.

**Звернути увагу:** якщо втрачається м’яч, то спочатку підібрати м’яч, повернутись на місце, де був втрачений м’яч, і лише тоді продовжувати рух.

**Естафета «Гра з собою»**

Дві команди шикуються в колону по одному. Направляючим дається волейбольний м’яч. На відстані 5-7 м розташовують кеглю навпроти кожної команди. За сигналом перші гравці починають рухатися вперед, набиваючи волейбольний м’яч двома руками знизу. Обходять кеглю і повертаються до команди, передають м’яч наступному гравцеві і стають в кінець колони. Наступний гравець робить теж саме. Естафета вважається закінченою, коли направляючий стає знову направляючим.

**Звернути увагу:** якщо втрачається м’яч, то спочатку підібрати м’яч, повернутись на місце, де був втрачений м’яч, і лише тоді продовжувати рух.

**Естафета «Вантаж»**

Дві команди шикуються в дві колони по парам. На відстані 5-8 м ставиться кегля навпроти кожної команди. Один гравець з пари застрибує на спину іншому. За сигналом пара починає пересуватися до кеглі, оббігає її і повертається до команди. Наступна пара починає рух лише тоді, коли попередні учасники перетнуть лінію старту. Естафета вважається закінченою, коли остання пара повернеться на своє місце.

**Звернути увагу:** щоб вагова категорія гравців, які застрибують на спину, співпадала з ваговою категорією тих, що несуть.

**Естафета «Тачки»**

Дві команди шикуються в дві колони по парам. На відстані 5-8 м ставиться кегля навпроти кожної команди. Один гравець з пари приймає положення упору лежачі, а другий гравець бере першого гравця за ноги і піднімає його. За сигналом пара, находячись в такому положенні, починає пересуватися вперед (гравець № 1 пересувається на руках), минаючи кеглю. Повертаються назад і, торкаючи рукою плече наступної пари, передають естафету. Естафета вважається закінченою, коли остання пара повернеться на своє місце.

**Звернути увагу:** при русі на руках коліна повинні бути рівними.

**Естафета «Жабки»**

Дві команди шикуються в колони по одному. Учасники з кожної команди, розрахувавшись на перший-другий, у свою чергу діляться на дві частини (вони шикуються в колону одна проти одної на відстані 15-20м). Правила проведення естафети такі ж, як і попередньої «Раки». Варіанти естафет: а) рухатися вперед стрибками з повного присіду; б) рухатись вперед упершись руками спереду.

**Естафета «Раки»**

Дві команди шикуються в колони по одному. Учасники з кожної команди, розрахувавшись на перший-другий, у свою чергу діляться на дві частини (вони шикуються в колону одна проти одної на відстані 15-20м). Перші номери присідають, опираючись на руки за спиною. За сигналом «раки»- учасники, перебираючи ногами і руками, починають рухатись на зустріч один одному. Коли «рак» доповзе до лінії, що позначає територію другої половини його команди, наступний гравець починає повзти. Таким чином «раки» міняються місцями. Естафета вважається закінченою, коли усі раки однієї команди поміняються місцями.

**Звернути увагу:** наступний «рак» розпочинає рух лише тоді, коли попередній «рак» доповзає до половини відстані.

**Естафета «Парами»**

Дві команди шикуються в колони по два перед лінією старту. Перед кожною колоною ставлять у ряд 6-8 кеглів на відстані 1-1,5м. За сигналом пари, які стоять у колоні першими, тримаючись за руки, пробігають між кеглями змійкою, намагаючись не збити їх, і повертаються до своєї команди, 13 передають естафету, торкаючись плеча наступної пари. Самі стають в кінець колони. Наступна пара виконує теж саме. Естафета вважається закінченою, коли перша пара стає знов першою.

**Звернути увагу:** під час бігу учні тримаються за руки; якщо одна з кеглів падає, то спочатку її піднімають, а лише тоді продовжують бігти.

**Естафета «Обмін»**

Дві команди шикуються в колони по одному. На відстані 5-10м (навпроти кожної команди) ставлять кеглю та кладуть скакалку. Капітанам дають б\б м’ячі. За сигналом направляючі виконують ведення до кеглі, обмінюють м’яч на скакалку, роблять 5 стрибків, повертаються до своєї команди і передають скакалку гравцеві, який стоїть попереду. Самі стають в кінець колони. Гравець, який отримав скакалку, біжить до кеглі, виконує 5 стрибків, обмінює скакалку на м’яч і веде м’яч до своєї команди і віддає м’яч наступному гравцеві і т.д. Естафета вважається закінченою, коли направляючі стають знову направляючими.

**Звернути увагу:** гравці повинні обов’язково виконати всі завдання.

**Естафета «Перешкода»**

Дві команди шикуються в колони по одному. Учасники з кожної команди, розрахувавшись на перший-другий, у свою чергу діляться на дві частини (вони шикуються в колону одна проти одної на відстані 15-20м). Правила проведення естафети такі ж, як і попередньої «Зустрічна». Варіанти естафет: а) естафети проводяться на лавах і учням потрібно пробігти з одного кінця в інший; б) учні мають пролізти через гімнастичний обруч (обручі); в) учні перестрибують через натягнуту резинку; г) стрибки через скакалку (пробігають пів відстані, беруть скакалку, що лежить на підлозі, роблять 5-10 стрибків і біжать далі).

**Звернути увагу:** гравці повинні обов’язково подолати всі перешкоди.

**Естафета «Зустрічна»**

Дві команди шикуються в колони по одному. Учасники з кожної команди, 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 15-20м 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 (або просто торкаються руки) і стають у її кінець. Другі номери, діставши паличку, біжать до перших номерів, передають естафетну паличку і т.д. естафета вважається закінченою, коли перші номери стануть на місця других, і навпаки.

**Звернути увагу:** кожен гравець перед тим, як віддати паличку, має перетнути накреслену лінію.

**Естафета «Кеглі»**

Дві команди шикуються в колони по одному. Навпроти кожної команди на відстані 10-15м від лінії старту кладуть обруч. За командою капітани з кеглями (по одній в руці) добігають до своїх обручів, ставлять кеглі, повертаються назад,торкаються витягнутої руки гравця, який стоїть попереду, і стають у кінець своєї колони. Наступні гравці підбігають до кеглів, забирають їх, передають наступним гравцям і т.д. виграє команда, яка раніше закінчила естафету.

**Звернути увагу:** якщо поставлена кегля в обручі впала, треба спочатку її підняти і поставити на місце, а потім продовжувати біг.

**Естафета «Ланцюжок»**

Дві команди шикуються в колони по одному. На відстані 5-7м від колони розташовані м’ячі. За сигналом гравці № 1 оббігають м’яч і повертаються до своєї команди. Беруть за руку гравця № 2 і вже разом оббігають м’яч. Повертаються, беруть за руку гравця № 3 і втрьох оббігають м’яч. Естафета вважається закінченою, коли вся команда оббіжить м’яч і стане в колону на своє місце.

**Звернути увагу:** щоб команди, оббігаючи м’яч, не розривали руки, тим самим порушуючи цілісність ланцюжка.

**Естафета «Не втрать»**

Дві команди шикуються в колони по одному. На відстані 5-7м від колони розташовані м’ячі. У направляючих в руках тенісні ракетки та м’ячики. За сигналом направляючі, набиваючи тенісні м’ячики, пересуваються вперед. Обходять м’ячі і повертаються до своєї команди. Передають ракетку та м’ячик наступному гравцеві і стають в кінець колони. Наступні гравці виконують теж саме. Естафета вважається закінченою, коли останній гравець поверне направляючому ракетку та м’ячик.

**Звернути увагу:** щоб гравці, рухаючись, постійно набивали тенісний м’ячик.

**Естафета «Віддай і сідай»**

Дві команди шикуються в колони по одному. Направляючі гравці 10 знаходяться на відстані 3-4м від команди обличчям до них. В руках в\б м’ячі. За сигналом направляючі віддають передачу двома руками зверху гравцю, який стоїть в колоні перший. Той, в свою чергу віддає назад м’яч таким самим чином і присідає. Капітани віддають передачу наступним гравцям таким самим чином. Естафета вважається закінченою, коли капітани отримують передачу від останнього гравця в колоні.

**Звернути увагу:** техніка передачі м’яча двома руками зверху.

**Естафета «Віддай точно»**

Дві команди шикуються в колони по одному. У направляючих в руках б\б м’ячі. за сигналом направляючі роблять ведення м’яча на відстань 5-7м. Розвернувшись обличчям до команди вони роблять передачу двома руками від грудей (двома руками із-за голови, однією рукою збоку тощо). Наступні гравці, отримавши передачу, виконують теж саме. Естафета вважається закінченою, коли вся команда переміститься на протилежну сторону.

**Звернути увагу:** техніка ведення м’яча; техніка передачі м’яча двома руками від грудей (двома руками із-за голови, однією рукою збоку тощо).

**Естафета «Не збий м’яч»**

Дві команди шикуються в колони по одному. На відстані 5-7м від колон розташовані м’ячі (кеглі тощо). У направляючих в руках б\б м’ячі. За сигналом направляючі обводять м’ячі за допомогою ведення і передають наступним гравцям м’яч передачею двома руками від грудей і біжать в кінець колони з лівої сторони. Наступні гравці виконують теж саме. Естафета вважається закінченою, коли направляючі стають на свої місця.

**Звернути увагу:** техніка ведення м’яча; техніка передачі м’яча двома руками від грудей.

**Естафета «Віддай швидше»**

Дві команди шикуються в колони по одному, ноги широко розставлені. Направляючі стоять обличчям до команд, м’яч у направляючих. За сигналом направляючі віддають м’яч, покотивши його між ногами колони, а самі біжать з лівої сторони в кінець колони. Останні гравці передають м’яч наперед поверху (над головою). Ті, хто стали першими в колоні (гравці № 2), розвертаються обличчям до команди і коли м’яч потрапляє їм у руки, віддають м’яч між ніг так саме як і попередні гравці і біжать в кінець колони. Естафета вважається закінченою, коли направляючий знову стає 9 направляючим.

**Звернути увагу:** щоб м’яч над головою передавав кожний гравець, а не через одного; оббігати колону тільки з лівої сторони.

**Естафета «Влучний»**

Дві команди шикуються в колони по одному, ноги широко розставлені За сигналом направляючі передають м’яч назад над головою. Наступні гравці роблять те саме. Коли м’яч потрапляє до останніх гравців, вони повертають м’яч, покотивши його між ногами команди. Естафета вважається закінченою, коли направляючі піднімуть м’яч над головою.

**Звернути увагу:** щоб м’яч над головою передавав кожний гравець, а не через одного.

**Естафета «Ліво-право»**

Дві команди шикуються в колони по одному. За сигналом направляючі передають м’яч назад з лівої сторони, наступні гравці передають м’яч з правої сторони і так до кінця колони, чергуючи ліво-право. Останні гравці, отримуючи м’яч, оббігають колону з правої сторони і стають перед направляючими. І таким чином знову продовжують естафету. Естафета вважається закінченою, коли направляючі знову стають направляючими.

**Звернути увагу:** на правильне чергування передачі м’яча ліворуч та праворуч; оббігати колону тільки з правої сторони.

**Естафета «Догори-донизу»**

Дві команди шикуються в колони по одному. За сигналом направляючі передають м’яч назад між ніг, наступні гравці передають м’яч над головою і так до кінця колони, чергуючи низ-верх. Останні гравці, отримуючи м’яч, оббігають колону з правої сторони і стають перед направляючими. І таким чином знову продовжують естафету. Естафета вважається закінченою, коли направляючі знову стають направляючими.

**Звернути увагу:** на правильне чергування передачі м’яча низом та верхом; оббігати колону тільки з правої сторони.

**Естафета «Стрибунець»**

Дві команди шикуються в колони по одному. Поперед колони повздовж ставляться гімнастичні лави. Направляючим видаються волейбольні (ф\б) м’ячі. За сигналом направляючі, перестрибуючи через лаву зліва направо, просуваються вперед. Дійшовши до кінця лави, направляючі розвертаються обличчям до команди і передають естафету, покотивши м’яч по лаві в зворотному напрямку. Наступні учасники виконують теж саме. Естафета вважається закінченою, коли вся команда переправиться на інший кінець лави.

**Звернути увагу:** щоб м’яч котився по площині лави.

**Естафета «Покоти точно»**

Дві команди шикуються в колони по одному. Поперед колони повздовж ставляться гімнастичні лави. Направляючим видаються волейбольні (ф\б) м’ячі. За сигналом направляючі виконують біг ноги нарізно ( лава між ніг ), 7 м’яч котять по лаві . Коли вони перебігли на інший кінець лави, розвертаються обличчям до команди і передають естафету, покотивши м’яч по лаві у зворотному напрямку. Наступні учасники виконують теж саме. Естафета вважається закінченою, коли вся команда переправиться на інший кінець лави.

**Звернути увагу:** щоб м’яч котився по площині лави.

**Естафета «Переправа»**

Дві команди шикуються в колони по одному. Направляючим видаються футбольні м’ячі. За сигналом направляючі виконують ведення м’яча до позначки 15 м. Розвертаються обличчям до команди і точним пасом передають таким чином естафету наступному учаснику. Самі залишаються на місці. Наступні гравці виконують теж саме. Естафета вважається закінченою, коли вся команда переправиться на іншу сторону.

**Звернути увагу:** пас виконується однаково для всіх учасників (або зовнішньою або внутрішньою стороною стопи або носком – на вибір викладача).

**Естафета «Обведи»**

Дві команди шикуються в колони по одному. На відстані ( 5-10-15 ) метрів розташовуються кеглі ( м’ячі ). Направляючим видаються футбольні м’ячі. За сигналом направляючі виконують ведення м’яча і обводять кеглі. Повертаються до своєї колони і легким пасом віддають естафету наступному учаснику, а направляючі стають в кінець колони. Наступні гравці повторюють дії направляючих. Естафета вважається закінченою, коли направляючі знову займають перші положення в колоні.

**Звернути увагу:** якщо учасник збиває кеглю, то спочатку він ставить її на місце, і лише тоді продовжує естафету.

**Гра «Біг з фантом»**

Позначають стартову лінію й місце повороту (прапорець, коло тощо) на відстані 15-20м від лінії старту. Учасників поділяють на дві або більше команд. Їх шикують на стартовій лінії (в колони по одному). У направляючих повинен бути фант (хустина, стрічка), пов'язаний на шию.

За сигналом учасники з фантом біжать до місця повороту й назад до своєї команди, знімають фант і пов'язують наступному гравцеві своєї команди, який продовжує біг, а сам стає в кінці команди. І так триває, поки всі гравці не зроблять забіг.

Перемагає команда, учасники якої без порушень правил гри першими закінчили естафету.

**Гра розвиває в учнів швидкість і моторність.**

**Гра «Хто прудкі ший і стрімкіший»**

Проводиться на майданчику, де позначають стартову лінію. Сюди приносять предмети для метання: гранати, м'ячики, палиці тощо.

Учнів шикують на стартовій лінії з предметами для метань. Два або три гравці стають на старт без предметів. За командою вчителя учасники виконують кидок, після чого стають на старт (види старту обумовлюють до початку гри) одночасно по команді стартують. Кожен намагається заволодіти одним з предметів, які кидали. Програє той, хто залишився без предмета. Так повторюють кілька разів. Переможцями стають гравці, які повернулися з предметом для метання.

**Гра розвиває уміння швидко бігати.**

**Гра «До фінішу»**

Позначають стартову лінію, беруть кілька набивних м'ячів, учасників поділяють на дві або більше команд і шикують в колону по одному на стартовій лінії. На відстані 15-20м від стартової лінії напроти кожної команди кладуть набивний м'яч.

Ті, що стоять перші (в кожній команді) за сигналом керівника біжать до м'яча, опираються на нього рукою, оббігають 3-4 рази (про умови гри домовляються заздалегідь) навколо м'яча й повертаються до своєї команди. Перебігання стартової лінії є сигналом наступному учасникові команди, який повторює дію свого попередника.

Гра триває, поки всі гравці команд закінчать біг.

Переможцем стає команда, учасники якої швидше за інші команди і без порушень правил гри закінчать біг.

**Гра спрямована на вироблення швидкості і спритності.**

## «Літаючий м'яч»

Проводиться на волейбольному майданчику з сіткою. Кожній команді (всього 2 команди) дається по волейбольному м'ячу. За свистком гравці починають перекидати м'ячі через мотузку. Якщо на полі будь-якої команди 2 м'ячі, то гра переривається. Команда, яка не встигла своєчасно перекинути м'яч через мотузку, програє 1 очко. Через 5 хвилин команди міняються місцями і визначають команду-переможця першої гри. Якщо у двох іграх по 5 хвилин перемогла одна і та ж команда, то на цьому гра припиняється. Якщо ж за перші

5 хвилин перемогла одна команда, а за наступні інша, команди міняються місцями і грають ще 5 хвилин для визначення переможця.

Гравці не мають права переходити на майданчик іншої команди.

**Гра розвиває спритність і швидкість.**

## «Гостре око»

Під час ходьби або бігу за зоровим сигналом учні виконують заздалегідь обумовлені дії. Наприклад, піднята руку означає, що учні повинні виконати випад уперед і набути стійку волейболіста. Підняті обидві руки означають, що учні мають виконати 2–3 приставних кроки, набути низьку стійку волейболіста та зімітувати передачу м’яча обома руками зверху.

## «Палиця, що падає»

Учні утворюють коло діаметром 6–7м і розраховуються за порядком номерів. У центрі кола ведучий тримає за верхній кінець гімнастичну палицю, що знаходиться у вертикальному положенні. Ведучий промовляє номер будь-якого гравця та відпускає палицю. Гравець, якого викликали, повинен зробити випад і підхопити палицю, не давши їй можливість упасти. Якщо це йому вдається, то він повертається на своє місце, якщо ж ні — замінює ведучого й гра триває. Поступово відстань до палиці збільшують, гравці виконують біг із подальшим стрибком і зупинкою.

*Варіант:*палицю замінити на м’яч і проводити як «М’яч, що падає».

## «День і ніч»

Гравці двох команд розташовуються на середині майданчика спиною одне до одного на відстані 1,5–2 м. Одна команда — «День», друга — «Ніч». У кожної команди на своїй стороні майданчика є «будинок». Після слів ведучого «День!», гравці команди «День» швидко тікають до свого «будинку», а гравці команди «Ніч» наздоганяють їх. Потім усі займають свої місця та підраховують пійманих. Перемагає команда, яка піймає більше суперників.

**«Піонербол» («Малюкбол»)**

Основною його технічною відмінністю від класичного волейболу є те, що м’яч під час гри дозволено брати до рук. Подачу, пас партнерові та перекидання м’яча на сторону суперника здійснюють не ударом, а кидком. Матч складається з 3 партій, кожна з яких триває до 15 очок. Виграє команда, яка перемогла у двох партіях. Цю гру включено до програми середніх загальноосвітніх шкіл, вона також є підготовчим етапом в опануванні основ волейболу, баскетболу та гандболу.

**«Вудочка»**

Гравці утворюють коло. Ведучий обертає мотузку з прив’язаним до кінця вантажем (торбинкою, що наповнена піском). Гравці повинні перестрибувати через мотузку, не зрушуючи з місця. Той, хто зачепив вантаж або мотузку, стає ведучим. Гру можна ускладнити, змінюючи висоту обертання мотузки, виконуючи стрибки на одній нозі або стрибки з поворотом кругом.

**«Командні стрибки»**

Гравці об’єднуються у рівні за кількістю команди. За сигналом перші гравці стрибають у довжину з місця. Наступний гравець стрибає з того місця, на яке приземлився попередній і так до останнього гравця у команді. Перемагає команда, гравці якої опиняться далі після стрибків усіх учасників.

**«Зустрічна естафета зі скакалкою»**

Гравці об’єднуються у дві команди та поділяються навпіл, шикуючись на протилежних боках майданчика у колону по одному. За сигналом перші гравці команд стрибками через скакалку на обох ногах прямують уперед. Досягнувши протилежної колони, вони передають скакалку наступному гравцеві. Перемагає команда, яка першою завершила естафету та скоїла менше порушень.

**«Тачка»**

Гравці об’єднуються у дві рівні за кількістю команди, у кожній команді вони розраховуються на перший і другий. Перші номери набувають упор лежачи, другі — беруть перших за ноги. За сигналом утворені пари гравців пересуваються до умовної позначки, де міняються місцями та повертаються до своїх команд. Перемагає команда, учасники якої швидше завершать естафету.

**«На плечах»**

Гра у волейбол у колі, сидячи на плечах партнера. Гравці розраховуються на перший і другий, перші номери сідають на плечі другим і всі утворюють коло. Через 5–7 хв за сигналом гравці міняються місцями.

**«Влуч у кошик»**

На майданчику перебувають дві команди. Одна команда грає в нападі, друга — у захисті. Гравці команди, яка нападає, по черзі виконують нападальні удари. Команда захисників повинна прийняти м’яч і з першої передачі спрямувати його у кошик, що закріплений на стійці. Перемагає команда, яка спрямує більше м’ячів у кошик.

**«Влуч у ціль»**

На майданчику перебувають дві команди. Гравець однієї з команд спрямовує м’яч для нападаючого удару, а гравець другої команди виконує його по цілі (позначка на майданчику). Після цього гравці міняються місцями. Перемагає команда, яка уразить більше цілей.

**«Позбався м’яча»**

Дві команди довільно розташовуються по обидві сторони волейбольного майданчика. У кожного гравця в руках м’яч. За сигналом гравці кидають м’ячі у визначений спосіб (під сіткою однією або обома руками, у стрибку через сітку та ін.). Перемагає команда, на стороні якої не виявиться жодного м’яча.

## Гра «Розвідники і вартові»

На протилежних кінцях майданчика креслять лінії на відстані 18-20 м, за якими стають в шеренгу дві команди ( розвідники **»** і **«** вартові **»**). Посеред майданчика креслять коло, куди кладуть м'яч. Гравців у командах розраховують за порядком номерів.

Команда розвідників намагається занести м'яч за свою лінію, а команда вартових заважає їм.

Учитель голосно називає номер і гравці, які стоять напроти (мають ці номери), підбігають до м'яча. Якщо вартовий виявиться неуважним, розвідник хапає м'яч і тікає з ним у свій табір, а вартовий іде в **«**полон**»**, стає за спиною розвідника.

Якщо обидва гравці одночасно вибігають на середину, то розвідник повинен відвернути увагу вартового, для чого робить різні рухи руками, стрибає на місці з поворотом. Ці рухи має повторювати за ним вартовий. Якщо розвідник ухопив м'яч, а вартовий наздогнав його і доторкнувся до нього рукою, полоненим стає розвідник.

Гра триває доти, доки всі номери візьмуть у ній участь. Лічать полонених і відпускають у свої команди. Гра повторюється, але гравці міняються ролями. Виграє команда, яка взяла більше полонених.

Переслідувати гравця можна до лінії табору. Гравець, який випустив м'яч, вважається спійманим. Щоразу м'яч на місце ставить розвідник.

**Гра розвиває швидкість, навички з бігу.**

## Гра «Ловіння парами»

Для гри креслять майданчик 10х12м. Обирається один ведучий – ловець, решта – втікачі, які довільно розташовуються на майданчику.

За сигналом ловець ловить кого-небудь з утікачів і стає з ним в пару. Пара ловить ще втікачів, весь час кількість пар збільшується. Гра закінчується, коли всі бідіть спіймані.

Пари можуть ловити втікачів, тільки коли взялись за руки. Забороняється під час ловіння хапати втікачів. Гравець, який вибіг за межі майданчика, вважається спійманим.

**Розвивається швидкість, спритність.**

## Гра «Не зачепи»

Обладнання: 6 стійок і еластичний шнур.

Від стартової лінії на відстані 2м встановлюють 2 стійки і натягують еластичний шнур на висоті грудей учнів; ще через 2м ставлять наступну пару стійок і натягують шнур на висоті плечей учнів; ще через 2м останню пару стійок і натягують шнур на висоті голови учнів. Від стартової лінії на відстані 20м креслять фінішну лінію.

За командою вчителя **«**На старт!**»** стають кілька учнів (відповідно до кількості доріжок і шириною між стійками). Вибігають зі старту активно, без напруження й без торкань о шнура (нахиляють не лише голову, а й тулуб). Перемагає той, хто краще за всіх вибіжить зі старту й на фініші буде першим за 8-10 повторень. Якщо таких гравців буде кілька, між ними слід розіграти першість.

**Гра розвиває вміння правильно вибігати зі старту, вправно виконувати стартові команди, швидкість.**

## Гра «Штурм»

Проводиться на місцевості з крутим схилом завдовжки 25-30м.

Кожному гравцеві дають прапорець. Біля підніжжя схилу позначають стартову лінію.

Спершу учасники гри стають на стартову лінію і піднімаються спокійним кроком на вершину, ставлять там свої прапорці й повертаються на місце старту.

За сигналом керівника (який стоїть на підйомі), учасники стрімко біжать на гору. Перемагає той, хто перший підійме свій прапорець.

Ця гра може проводитись як командна. Гравців поділяють на команди (по 3-4 гравці). Перемагає команда, яка закінчила підйом і останній її учасник першим підняв прапорець.

**Гра вдосконалює стартовий розбіг, розвиває силу ніг, вправність, швидкість.**

# Гра «Швидкий той, хто позаду»

Проводиться на бігових доріжках, креслять стартову і фінішну лінії на відстані 30 м одна від одної. Беруть участь кілька команд (по 5-6 учасників).

Команди шикують колонами по одному на доріжках на місці старту. За командою вчителя перші учасники кожної команди стартують одночасно для першого забігу і т.д., поки всі гравці не візьмуть участь у забігах.

Стартове положення вказує керівник гри (низький чи високий). Команди подаються постійні: **«**На старт!**»**,**«**Увага!**»**, **«**Марш!**».** У кожному забігові на фініші визначають того, хто прибіг першим, другим і т.д. В повторному забігові той, хто прийшов першим, стартує на першій доріжці, хто другим – на другій на 0,5м попереду від стартової лінії, хто третім – на третій доріжці на 1м попереду від стартової лінії і т.д.; тобто приймають старт з лінії гандиканів (фори) залежно від того, хто яким прийшов у попередньому забігові.

Наступні забіги здійснюються аналогічно. Перемагає той, хто стартує позаду, а показник часу має кращий.

Гра вдосконалює стартовий розгін, швидкість.

## Гра «Хто спритніший?»

Проводиться на бігових доріжках.

Беруть участь кілька команд. Позначають стартову і фінішну лінії на відстані 20-25м одна від одної.

Команди шикують колонами по одному на місці старту. Керівник гри вказує стартове положення (низьке, високе, на пів низьке з опорою руки, сидячи в упорі, лежачи та інші).

Перемагає той, хто першим був у всіх або в більшості забігів.

**Гра розвиває спритність і швидкість шляхом багаторазових повторень стартів із різних стартових положень.**

## Гра «Біг з вибуванням»

На одній із сторін майданчика креслять лінію старту, а на кутах поворотів роблять позначки. Гравців шикують в одну шеренгу на лінії старту. За командою вчителя учасники починають біг наперегони до старту. Після першого забігу вибуває той, хто перетинає стартову лінію останнім. Решта стартує знову і т.д., поки не залишиться два учасники. Переможець той. хто першим з них перетне стартову лінію. Вибування можна починати після 2-3 кіл чи стартів в залежності від підготовки учнів.

**Як варіант можна проводити безперервний біг.**

## Гра «Швидше зміни місце».

Креслять дві паралельні лінії на відстані 5-6м, а також потрібно мати гімнастичні палиці.

Учнів поділяють на дві групи і шикують на лініях попарно. Кожному гравцеві вручають палицю.

За командою вчителя **«**На старт!**»** учасники ставлять палицю за лінією вертикально до землі і підтримують її зверху вказівним пальцем. Після команди "Увага!**»** учасники гри відставляють слабшу ногу назад, стоячи в кроці. Після команди "Марш!**»** гравці міняються місцями, але так, щоб палиці не падали.

Якщо всі гравці виконують завдання, то відстань поступово збільшують.

Переможцем стає та пара учасників, яка виконала вправу на найбільшій відстані.

**Гра розвиває увагу. спритність та вміння до швидких дій.**

## Гра «Зміни лідера»

Проводиться на майданчику або на бігових доріжках. Учасників шикують у колону по одному. Біг у спокійному темпі по краю майданчика чи по доріжці стадіону. Той, хто біжить останній, виконує прискорення, обганяє колону бігунів справа і стає попереду. Потім наступний замикаючий виконує прискорення й стає лідером. Так роблять доти, доки всі учасники побувають лідером. Гру можна проводити за певним часом (8-10хв.), кількістю повторень ролі лідера кожним гравцем, певною дистанцією (600-800м).

# «Два проти двох у куті поля»

*Завдання:*розвивати витривалість.

*Учасники: 2*команди по 4 гравці.

*Майданчик:*кут ігрового поля 15х15м.

*Тривалість:*1 хв. навантаження і 1 хв. відпочинку.

*Мета.*Кожна команда повинна провести м'яч через лінію суперника, щоб виграти очко. Переможцем стає колектив, який за визначений час набрав більшу кількість очок.

*Правила.*Одночасно грають по два представники з кожної команди. Через хвилину вони змінюються своїми товаришами. Починає гру одна з команд, атакуючи лінію воріт суперника. Кожне проведення м'яча через лінію воріт приносить очко.

*Варіант.*Час навантаження і відпочинку збільшують до двох хвилин і заповнюють простими технічними вправами.

*Вказівка.***Гра розрахована на досить підготовлених спортсменів.**

## «Три проти трьох у штрафному майданчику»

*Завдання:*розвиток витривалості.

*Учасники: 2*команди по б гравців.

*Майданчик:*штрафний майданчик.

*Тривалість:*5x2 хв. навантаження з двома хвилинами пасивного відпочинку.

*Мета.*Кожна команда повинна провести м'яч через лінію суперника, щоб виграти очко. Переможцем стає команда, що за визначений час забила більше голів.

*Правила.*Одночасно беруть участь по 3 гравці з кожної команди, що змінюються через кожні 2 хв. Починає гру одна з команд, атакуючи лінію воріт суперника. Гравці намагаються зайняти такі позиції, що дозволили б прийняти м'яч і провести його через лінію воріт суперника. Положення **«**поза грою» немає.

*Варіант.*Тривалість навантаження збільшують до трьох хвилин.

*Вказівка.***Перерви заповнюються простими технічними вправами**.

## «Гра з гандикапом»

*Завдання:*розвивати витривалість.

*Учасники:*8 гравців — 5 проти 3.

*Майданчик:*30х30м.

*Тривалість:*5—6 хв. з інтервалами.

*Мета.*Обидві команди повинні утримувати м'яч у себе якнайдовше. За кожну хвилину дається очко. Перемагає команда, що набрала за визначений час більшу кількість очок.

*Правила.*Одна команда здійснює передачі м'яча, інша — намагається відібрати його. Команда з п'яти гравців ставить певні умови, наприклад: грати з м'ячем тільки в один дотик, а якщо з трьох — застосовувати всі технічні засоби. Якщо команда одержала очко, то, у залежності від домовленості, вона або продовжує гру, або віддає м'яч супернику.

*Варіанти:*1) команді з 5 гравців дозволяється, наприклад, передавати тільки низькі м'ячі, грати тільки лівою ногою; 2) після кожного 5-хвилинного інтервалу троє з цієї команди приймають обов'язки команди, де три гравці.

## «Вихід з половини майданчика»

*Завдання:*розвиток витривалості.

*Учасники:*2 команди по 3—6 гравців.

*Майданчик:*половина футбольного поля, двоє воріт для малих полів і середня лінія.

*Тривалість:*до 90 хв.

*Мета.*Усі гравці команди, що атакує, щоб забивати м'ячі, повинні залишити своє поле і знаходитися на половині суперників, тоді як останні захищають свої ворота і намагаються відібрати м'яч.

*Правила.*М'яч зараховується тільки тоді, коли всі гравці команди, що атакує, знаходяться на половині суперників. Суперник одержує м'яч, якщо при ударі по воротах не всі гравці минали середню лінію, якщо йому вдається відібрати м'яч, при аутах, кутових і порушеннях правил гри. Одному представнику кожної команди дозволяється перед воротами грати рукою. Положення **«**поза грою**»** немає.

*Вказівка.*Якщо в команді 7—11 гравців, то в їхнє розпорядження надається усе футбольне поле. Якщо в грі беруть участь воротарі, то їм не слід залишати свою половину поля. При відповідному навантаженні цю гру можна використовувати у всіх вікових групах і групах з різним рівнем підготовки.

**Рекомендована література**

1. Андрощук Н. В., Леськів А. Д., Мехоношин С. О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. — Тернопіль: Підручники і посібники. — 112 с.
2. Бьілеева Л. В., Коротков И. М. Гіодвижньїе игрьі. Учебное пособие для институтов физической культури. — М.: ФИС, 1982. — 224 с.
3. Борисенко А. Ф., Цвек С. Ф. Руховий режим учнів початкових класів. — К.: Радянська школа, 1983. — 94 с.
4. Васильков Г. А., Васильков В. Г. От игрьі к спорту. — М.: ФИС. — 81с .
5. Вільчковський Е.С. Рухливі ігри в дитячому садку. — К.: Радянська школа, 1989, — 176 с.
6. Геллер Е. М. Игрьі на переменах для школьников 1-3-х классов. — М.: ФИС, 1985.—48 с.
7. Геллер Е.М. Игрьі на переменах для школьников 4-6-х классов М.: ФИС, 1985. — 48 с.
8. Горохова скриня: Українські народні ігри / Упоряд. В. Пепа. — К.: Веселка, 1993.—43 с.
9. Демчишин А. П., Артюх М. М, Демчишин В. А., Фалес И. Г. Рухливі і спортивні ігри в школі. Посібник для вчителя. — К.: Освіта, 1992. — 175с.
10. Дубовис М. М., Качеров О. Б., Короп Ю. О. Абетка здоров'я. — К.: Видавничий центр «Просвіта», 1996. — 160 с.
11. Жуков М. Н. Подвижньїе игрьі: Учебник для студентов педагогических вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 160 с.
12. Коротков 1. М. Подвижньїе игрьі в школе: В помощь учителям физ. культурьі. — М.: Просвещение, 1979. — 190 с.
13. Кругляк О. Я., Кругляк Н. П. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри і естафети на уроках фізичної культури. — Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. — 80 с.
14. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі. Методичний посібник. — Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. — 80 с.
15. Леськів А.Д., Дзюбановський А. Б. Рухливі ігри та естафети на місцевості для школярів молодшого та середнього віку — Тернопіль: СМП «Астон», 2000. — 132 с.
16. Народні ігри та забави: Методичні рекомендації /Укл. Г. В. Воробей. — К.: ІСДО, 1995. — 176 с.
17. Махов В. Я. Теорія і методика навчання рухливих і спортивних ігор: Навчально-методичний посібник. — К: ІЗМН, 1996. — 160 с.
18. Міщенко О. В. Дидактичні рухливі ігри на уроках в молодших класах. Методичні рекомендації. — Суми, 1996. — 22 с.
19. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави. — Луцьк: Надстир'я, 1994. — 96 с. 20. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2002. — 248 с.