

МІНІСТЕРСТВО АГРАРНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ КОМПІТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Абонемент
ЛДІФК

Кафедра фізичної
культури
ЛДАУ

Кафедра теорії і методики
спортивних і рухливих ігор
ЛДІФК



НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР
НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДАХ І-ІІ, ІІІ-ІV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ

ЛЬВІВ-2004

Рекомендовано до друку
методичною радою ЛДАУ
Протокол № 6 від 12.05.2004р.

Рекомендовано до друку
методичною радою ЛДДФК
Протокол № 4 від 17.03.2004р.

Укладачі: ст. викладачі Г.Т. Щирба,
Н.П. Лібович,
Р.І. Щирба

Підписано до друку 22.06.04. Формат паперу 60×84/16
Ум. друк. аркушів 3,93 Уч. – видав. лнстіа 3,04
Папір офсетний. Друк офсетний. Зам. 183
Видавничий центр ЛДАУ Дублани, Студентська, 2

Рецензент: к.пед.н., доцент ЛДДФК Ю.В. Петришин

Редактор: Л.Г. Лісович

БІБЛІОТЕКА
Львівського державного
інституту фізичної культури

*Навчальний посібник призначений для учнів та вчителів загальноосвітніх шкіл,
викладачів та студентів вищих навчальних закладів I-II, III-IV рівнів акредитації*

© Львівський державний аграрний університет, 2004

ЗМІСТ

<u>ВСТУП</u>	8
<u>1. РУХЛИВІ ІГРИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</u>	11
<u>2. ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ</u>	12
<u>3. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР</u>	12
<u>3.1. ВИБІР ГРИ</u>	13
<u>3.2. ПІДГОТОВКА МІСЦЯ ГРИ</u>	13
<u>3.3. ПІДГОТОВКА ІНВЕНТАРЮ</u>	14
<u>3.4. РОЗМІТКА МАЙДАНЧИКА</u>	14
<u>3.5. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ</u>	14
<u>3.6. ПОЯСНЕННЯ ГРИ</u>	14
<u>3.7. ВИЗНАЧЕННЯ ВЕДУЧИХ</u>	15
<u>3.8. РОЗПОДІЛ НА КОМАНДИ</u>	16
<u>3.9. ВИЗНАЧЕННЯ ПОМІЧНИКІВ І СУДДІВ</u>	16
<u>3.10. КЕРІВНИЦТВО ГРОЮ</u>	16
<u>3.11. ДОЗУВАННЯ НАВАНТАЖЕННЯ</u>	16
<u>3.12. ЗАКІНЧЕННЯ ГРИ</u>	17
<u>УМОВІЦІ ПОЗНАЧЕННЯ</u>	19
<u>I. РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ УЧНІВ 1-3 КЛАСІВ</u>	20
<u>Відгадай за голосом</u>	20
<u>Знайди предмет</u>	20
<u>Гонка м'ячів по колу</u>	20
<u>Дзвоник на урок</u>	21
<u>Дятел</u>	21

<u>МОВЧАНКА</u>	21
<u>КАРЛИКИ ТА ВЕЛЕТНИ</u>	22
<u>КІТ І МИША</u>	22
<u>СОВОЇНКА</u>	22
<u>ХТО ПІДХОДИВ (1 ВАРІАНТ)</u>	23
<u>ХТО ПІДХОДИВ (2 ВАРІАНТ)</u>	23
<u>І ОРОБЦІ</u>	23
<u>ПАН І СЛУГА</u>	24
<u>ЗІВАКА</u>	24
<u>ЗАЄЦЬ БЕЗ ЛІГВА</u>	24
<u>ГОРШКИ</u>	25
<u>БЛІВ ВЕДМЕДІ</u>	25
<u>ДО СВОЇХ ПРАПОРЦІВ</u>	25
<u>ЛИСИЦЯ І КУРЧАТА</u>	26
<u>ДВА МОРОЗИ</u>	26
<u>МІСЯЦІ</u>	26
<u>ГОРОБЦІ ТА БЛИЙ КОТИК</u>	27
<u>КОСМОНАВТИ</u>	27
<u>ПТАХИ</u>	27
<u>ПТАХИ В КЛІТЦІ</u>	28
<u>МЕТЕЛИКИ</u>	28
<u>СІРИЙ КІТ</u>	29
<u>II. РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ УЧНІВ 4-6 КЛАСІВ</u>	30
<u>ВАРТОВІ ТА РОЗБІЙНИКИ</u>	30
<u>ЗАБОРОНЕНИЙ РУХ</u>	30
<u>ЗЕМЛЯ, ВОДА, ВОГОНЬ, ПОВІТРЯ</u>	30
<u>АДАМ І ЄВА</u>	31
<u>БІГ ПІНГВІНІВ</u>	31
<u>ДОЖЕНИ М'ЯЧ</u>	31
<u>БОРОТЬБА ЗА М'ЯЧ У КОЛАХ</u>	32

<u>ДРУГИЙ ЗАЙВИЙ</u>	32
<u>ЕСТАФЕТА З ВИКЛИКОМ НОМЕРІВ</u>	32
<u>ВУДОЧКА З ВІДІГРАВАННЯМ</u>	33
<u>КВАЧІ – НОГИ ВІД ЗЕМЛІ</u>	33
<u>ЕСТАФЕТА З БУЛАВАМИ</u>	34
<u>ЕСТАФЕТА З ВЕЛЕННЯМ М'ЯЧА</u>	34
<u>ЕСТАФЕТА З ЕЛЕМЕНТАМИ РІВНОВАГИ</u>	34
<u>ЗАХИСТ УКРІПЛЕННЯ</u>	35
<u>КЕНГУРУ</u>	35
<u>КОЛЕСО</u>	35
<u>М'ЯЧ У ПОВІТРІ</u>	36
<u>М'ЯЧ СУСІДОВІ</u>	36
<u>ПЕРЕДАВ – СІДАЙ</u>	36
<u>ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА ПО ШЕРЕНГАХ (ПО ЗЕМЛІ)</u>	37
<u>ПЕРЕДАЧА М'ЯЧІВ НАД ГОЛОВОЮ</u>	37
<u>БІГ ВДВОХ НА ТРЬОХ НОГАХ</u>	37
<u>М'ЯЧ-ГРАВЕЦЬ (ШТАНДЕР)</u>	38
<u>ЛАБРИНГ</u>	38
<u>БІЛКИ, ЖОЛУДИ, ГОРІХИ</u>	38
<u>МИСЛИВЦІ ТА КАЧКИ</u>	39
<u>ІІІ. РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ УЧНІВ 7-8 КЛАСІВ</u>	40
<u>ВИШТОВХНИ З КОЛА</u>	40
<u>М'ЯЧ КАПТАНУ</u>	40
<u>ЗАХИЩАЙ І НАПАДАЙ</u>	41
<u>ГИЛКА</u>	41
<u>ЗУСТРІЧНА ЕСТАФЕТА ЗІ СКАКАЛКОЮ</u>	41
<u>М'ЯЧ СЕРЕДНЬОМУ</u>	42
<u>НАСТУП</u>	42
<u>ВЛУЧИ В М'ЯЧ</u>	42
<u>ПЕРЕТЯГУВАННЯ ЧЕРЕЗ ЛІНІЮ</u>	43

ТЯГНИ В КОЛО	43
СКАКУНИ	44
<u>ВИКЛИК НОМЕРІВ</u>	44
<u>КВАЧ, ДАЙ РУКУ!</u>	44
<u>ВІЛЬНЕ МІСЦЕ</u>	45
<u>З ДВОМА М'ЯЧАМИ НАЗУСТРІЧ</u>	45
<u>КВАЧ ІЗ КОЛА</u>	45
<u>ЕСТАФЕТА-ТАЧКА</u>	46
<u>ОБЖЕНИ М'ЯЧ</u>	46
<u>ДЕНЬ І НІЧ</u>	47
<u>ЛІНІЙНА ЕСТАФЕТА</u>	47
<u>ВУДОЧКА</u>	47
<u>БОРОТЬБА ЗА М'ЯЧ</u>	48
<u>КВАЧ</u>	48
<u>КВАЧ МАРШЕМ</u>	48
<u>ЛІТАЮЧИЙ М'ЯЧ</u>	49
<u>IV. РУХЛИВІ ІГРИ НА ПЕРЕРВАХ</u>	50
<u>КРУГОВІ ЖМУРКИ</u>	50
<u>НАМОТАЙ ШНУР</u>	50
<u>ПАЛИНЯ, ШО ПАДАЄ</u>	51
<u>ПЕНЬ</u>	51
<u>НЕ ЗАЧЕЛИ ШНУР</u>	51
<u>МОРЕ ХВИЛЮЄТЬСЯ</u>	52
<u>ПЕТРЕ, ДЕ ТИ?</u>	52
<u>НЕ БОЮСЬ</u>	53
<u>У ДІТЕЙ ЧІТКИЙ ПОРЯДОК</u>	53
<u>ПТАШКА БЕЗ ГНІЗЛА</u>	53
<u>ШВИДКО НА МІСЦЯ</u>	54
<u>ТРЕТІЙ ЗАЙВИЙ</u>	54
<u>ШВИДШЕ ПО КОЛУ</u>	54

<u>Хлібчик</u>	55
<u>Переміна місць</u>	55
<u>V. рухливі ігри для вищих навчальних закладів I-II,</u>	
<u>III-IV рівнів акредитації</u>	56
<u>Біг пінгвінів</u>	56
<u>Естафета з булавами</u>	56
<u>М'яч середньому</u>	56
<u>Естафета парами</u>	57
<u>Зустрічна естафета зі скакалкою</u>	57
<u>Кенгуру</u>	57
<u>Естафета з веденням м'яча</u>	58
<u>Естафета з викликом номерів</u>	58
<u>Передай і встань</u>	58
<u>Передає – сідай</u>	59
<u>Передача м'яча по шеренгах (по землі)</u>	59
<u>Повзун</u>	59
<u>Передача м'яча з ведінням</u>	60
<u>Передача м'ячів над головою</u>	60
<u>Біг влвох на трьох ногах</u>	60
<u>Чехарда</u>	61
<u>Боротьба за м'яч</u>	61
<u>Спиймай м'яч</u>	61
<u>Передача в зустрічних колах</u>	62
<u>Виклик номерів</u>	62
<u>Естафета парами з м'ячем</u>	63
<u>Методичні вказівки</u>	64
<u>Бібліографічний список</u>	66

ВСТУП

Рухливі ігри, як і пісня, супроводжують людину майже протягом усього життя. Але найбільше ними захоплюються в дитинстві й замолоду. Діти, підлітки, юнаки залюбки беруть участь у будь-якій грі та виявляють у ній спритність, силу, кмітливість.

Та цим не вичерпується значення рухливих ігор. Вони, як відомо, цілюще впливають на серцево-судинну, дихальну та інші системи організму, неабияк зміцнюють здоров'я людини. Саме тому вони є найпоширенішою та найдоступнішою формою активного відпочинку після тривалої розумової й фізичної праці за будь-якої пори року.

Рухливі ігри допомагають також закріплювати й удосконалювати навички з бігу, стрибків, метання, подолання перешкод тощо. Адже в них досить чітко виявляються індивідуальні особливості кожного учня, а це має дуже важливе значення в подальшому формуванні спортсмена (досвідчений тренер, викладач добре знає, як вплинути на ті чи інші особливості учня). Вони сприяють розвитку координації рухів, вестибулярної стійкості, поживляють процес навчання, особливо коли послаблюється увага учнів, викликають у них нову хвилю інтересу до засвоєння основного матеріалу.

Ось чому досвідчені вчителі фізвиховання, тренери, інструктори у своїй практичній діяльності охоче вдаються до ігор. Однак їм часто доводиться йти навмання, марнувати дорогоцінний час, щоб знайти саме такі ігри, які були б найкорисніші для їхнього виду спорту.

Метою цього посібника є навчити тих, хто займається вправно володіти своїм тілом, дати можливість якнайповніше виявити й розвинути свої фізичні здібності. прищепити їм за допомогою ігор любов до фізичних вправ, щоб вони могли швидше сприймати, глибше засвоювати і систематично вдосконалювати техніку і тактику.

Пропоновані в посібнику ігри не потребують складного обладнання. Їх проводять, як правило, на відкритому майданчику або в спортивному залі, користуючись нескладним інвентарем.

У роботі часто недооцінюють рухливі ігри. Через це заняття інколи проходить сухо, нецікаво, трафаретно, і буває так, що вже через кілька днів навіть найталановитіші хлопці та дівчата поступово втрачають інтерес до занять.

Багаторічний досвід свідчить про те, що рухливі ігри позитивно впливають не тільки на загальний фізичний розвиток, а й на оволодіння спеціальними вправами в підготовчій частині навчання.

Ігрові вправи, що їх застосовують для дальшого піднесення фізичної підготовленості та функціональних можливостей дуже легко поєднуються з іншими засобами фізичного й духовного виховання.

Тут має велике значення чіткість правил та дій гравців. Недодержання цієї умови може спричинити негативні емоції, зіпсувати настрій, а подеколи й призвести до травми.

Добираючи гру, треба зважити на вік і стать гравців. Так, в іграх, що вимагають великого силового навантаження гравців обов'язково поділяють за віковими й статевими особливостями або визначають припустимі межі дозування чи ваги.

Кожна гра розвиває певні фізичні якості, формує певні звички. Так, для формування спритності ускладнюють гру поступовим збільшенням повторень, зміною умов, ставлячи нові завдання щодо колективних та індивідуальних дій на координацію рухів. Для набуття швидкості добирають ігри, що вимагають негайних рухових дій в ускладненій обстановці або в умовах, що раз у раз змінюються (багаторазове подолання невеликих відрізків відстані, зміна часу тощо). Вихованню витривалості сприяють ігри з мало інтенсивною руховою діяльністю протягом тривалого часу або з короткими перервами. Силкові якості формують за допомогою поступового — від уроку до уроку — збільшення навантажень з предметами (набивним

м'ячем різної ваги, гантелями тощо) і без предметів, використовуючи вагу свого тіла (присідання на одній нозі, стрибкові вправи) або різні вихідні положення, збільшення кількості повторень або вправи з партнером. Участь у грі, суворе додержання її правил сприяють прищепленню навичок стриманості, дисциплінованості, точного розрахунку тощо.

Гра — це завжди змагання, а в змаганні, як відомо, є переможці й переможені. Гостре, напружене суперництво може спричинити взаємні докори або не завжди обґрунтовані причепки, що часом породжують прикре непорозуміння, а то й відчуженість між гравцями. Тому дуже важливо зберігати дружні, товариські стосунки між тими, хто виграв, і тими, хто програв, між хлопцями і дівчатами, прищеплювати їм почуття колективізму, товарищескості, організаторські здібності, повагу до спортивних традицій.

У разі виникнення непорозумінь керівник гри повинен виявити високу педагогічну тактовність, витримку, докладно вивчити конфліктну ситуацію, але ні в якому разі не ставати в „прокурорську” позу, а спільно з гравцями уважно вислухати обидві сторони, розібратися в причинах суперечки і вже потім прийняти рішення, знову ж таки тактовно оголошуючи його.

1. РУХЛИВІ ІГРИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Рухливі ігри займають важливе значення у шкільній програмі, особливо в 1-4 класах, у ВНЗ їх використовують для розвитку фізичних якостей або як підвідні у видах спорту.

Рухливі ігри на уроках фізичної культури використовуються для розв'язання освітніх, виховних і оздоровчих завдань відповідно з вимогами програми.

Вибір гри залежить від педагогічних завдань даного уроку. За своїм змістом і навантаженням гра, повинна відповідати матеріалу який проходять на уроці

Залежно від завдань і характеру гри, її фізіологічного та емоційного навантаження, складу учнів (студентів), вона може бути включена в усі частини уроку.

У підготовчій частині уроку можна проводити ігри невеликої рухливості та складності, які сприяють зосередженню уваги учнів.

В заключній частині уроку застосовуються ігри з бігом на швидкість, витривалість, стрибками, метанням, які потребують великої рухливості. Педагогічні завдання основної частини уроку різноманітні: сприяти засвоєнню і удосконаленню техніки рухів, окремих елементів техніки і тактики спортивних ігор.

У заключній частині уроку слід використовувати ігри, які сприяють активному відпочинку та на увагу.

Щоб ефективно використати рухливі ігри для всебічного фізичного розвитку учнів, їх необхідно планувати на уроках фізичної виховання протягом усього навчального року, враховуючи завдання, що стоять перед учителем.

Наприкінці навчального року враховується якість навчального матеріалу з рухливих ігор і робляться відповідні висновки для їх планування на наступний навчальний рік.

2. ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Основне завдання, яке стоїть перед вчителями – поліпшити всебічний розвиток школярів, виховувати в них відчуття прекрасного, формувати високі естетичні смаки, вміння розуміти та цінити красу і багатство рідної природи. Дитина пізнає світ в образах, звуках, фарбах, іграх. Рухливі ігри – це наше дитинство. Гра входить у життя дитини з раннього віку. Під час гри діти пізнають життя, набувають різних навичок вмінь, гра викликає інтерес і у непосидючих хлопчаків, і у сором'язливих дівчаток. Перетворюючись у персонажі гри, вони стають сміливими і безстрашними, вольовими і кмітливими. Під час гри розвивається сила дитини, твердішою стає рука, гнучкішим тіло, несхибним зір, розвивається винахідливість та ініціатива, формуються високі моральні якості школярів: доброта, чуйність, уміння поступатися своїми інтересами в ім'я колективу, переборювати труднощі, долати перешкоди.

Протягом віків в Україні формувалися самобутні рухливі ігри, забави, естафети. В іграх відображалися звичаї нашого народу, його побут та уява про світ. Тому завдання спеціалістів фізичного виховання широко використовувати ігри відповідно до віку та розвитку школярів.

3. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР

При організації та проведенні рухливих ігор необхідно врахувати направленість на досягнення освітніх, оздоровчих, виховних результатів. Керівна роль при проведенні ігор належить вчителю. За допомогою одних і тих же ігор можна виховувати різні моральні та фізичні якості.

Використовуючи гру, вчитель зобов'язаний:

- а) зміцнювати здоров'я дітей, сприяти їх правильному фізичному розвитку;
- б) сприяти оволодінню життєво необхідними руховими навичками, вміннями та сприяти їх удосконаленню;
- в) виховувати у дітей необхідні морально – вольові якості;
- г) прививати учням організаторські навички та звичку систематично займатися іграми.

При проведенні гри вчитель вчить дітей свідомо ставитися до своїх дій, критично оцінювати перемоги та невдачі. Також необхідно привчати дітей грати самостійно, доручати їм роль капітанів, ведучих, залучати їх до майданчика суддівства.

3.1. ВИБІР ГРИ

Перш за все, вибір гри залежить від завдання уроку фізичного виховання, форми занять, місця проведення і природних умов, врахування вікових і індивідуальних особливостей дітей. На вибір також впливає і кількість учасників. Важливо дотримуватися відомого в педагогіці правила поступового переходу від легкого до важкого.

Коли гра відбувається на майданчику, слід враховувати погоду і температуру повітря. При низькій температурі можна проводити гру, у якій беруть участь одночасно всі учні, і фізичне навантаження розподіляється на них рівномірно, а у спеку краще використати ігри, в яких гравці беруть участь по черзі.

3.2. ПІДГОТОВКА МІСЦЯ ГРИ

Якщо гра проводиться у залі необхідно спортивні прилади розмістити так, щоб під час гри вони не заважали. Для відпочинку гравців, що вибувають з гри, слід поставити кілька гімнастичних лав, які також використовуються в окремих іграх.

3.3. ПІДГОТОВКА ІНВЕНТАРЮ

Для проведення низки ігор потрібен різноманітний інвентар: м'ячі, прапорці, обручі, скакалки, набивні м'ячі. Інвентар повинен бути яскравим, кольоровим, справним і зберігатися в спеціально відведеному місці. Інвентар готують заздалегідь, щоб роздача його не забирала багато часу. Роздавати дрібний інвентар треба після пояснення правил гри, тому що в противному разі діти будуть неуважні. Для роздачі інвентарю вчитель залучає учнів, щоб ця робота виконувалась організовано і швидко.

3.4. РОЗМІТКА МАЙДАНЧИКА

Майданчик для проведення рухливих ігор окреслюється лініями, у межах яких проводяться ігрові дії. Межі майданчика мають бути добре помітними. В залі лінії наносяться фарбою або крейдою. На майданчику як крейду використовують загострену палицю, прапорці, м'ячі. Якщо розмітка потребує багато часу, то її необхідно зробити заздалегідь. Нескладну розмітку можна зробити одночасно з поясненням змісту гри, що дає гравцям точніше уявлення про напрями переміщення.

3.5. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ

Щоб запобігти травмам, лінії меж для гри позначаються на відстані 1,5 – 2 м від стіни. Особливо це стосується ігор, де є елементи перебігання.

3.6. ПОЯСНЕННЯ ГРИ

Готуючись до проведення гри вчитель повинен добре знати її зміст і правила. Перед поясненням гравців необхідно розмістити таким чином, щоб кожен учень добре бачив і чув учителя. Краще всього в таке положення, з якого будуть починати гру.



Рис.1.

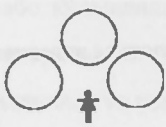


Рис.2.



Рис.3.

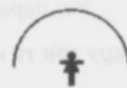


Рис.4.

Якщо гра проводиться в колі, то пояснення проводиться в тому ж коловому шикуванні (рис.1). Якщо шикування зроблено в декілька кіл, то вчитель займає місце між ними (рис.2). Якщо гравці розподілені на дві команди одна проти другої для пояснення займає місце між ними на одному з флангів (рис.3). Якщо діти шикуються в шеренгу, вчитель стоїть посередині, щоб всім було видно і чути вчителя (рис.4).

Будь-яку гру потрібно пояснювати за схемою:

- назва гри;
- розміщення на майданчику, вибір ведучих, пояснення змісту;
- мета гри (хто буде переможцем);
- правила гри.

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

3.7. ВИЗНАЧЕННЯ ВЕДУЧИХ

У багатьох іграх потрібні один чи кілька ведучих. Виконання обов'язків ведучого впливає на виховання гравців, емоційний фон проведення гри, активність. Бажано щоб у ролі ведучого побувало якнайбільше дітей.

Існує кілька способів визначення ведучого:

- за розсудом вчителя (за призначенням);
- за розрахунком;
- за результатами попередніх ігор (цей спосіб стимулює учнів до дисципліни, досягнення кращих результатів і дотримання правил гри);

– за лічилкою.

Усі перелічені способи застосовуються залежно від умов занять, характеру гри та кількості гравців.

3.8. РОЗПОДІЛ НА КОМАНДИ

Розподіл гравців на команди здійснюється розрахунком або фігурним маршируванням, а також за призначенням капітанів. Капітани по черзі вибирають гравців у свою команду. Цей спосіб дає можливість швидко укомплектувати команди рівні за силами.

Усі способи розподілу на команди слід запроваджувати відповідно з характером гри та складом гравців. Капітанів вибирають самі гравці або призначає вчитель, найбільш здібних і дисциплінованих, що користуються авторитетом у своїх товаришів.

3.9. ВИЗНАЧЕННЯ ПОМІЧНИКІВ І СУДДІВ

Помічники та судді призначаються з числа учнів, звільнених за станом здоров'я від виконання фізичних вправ. Якщо таких гравців немає, то помічників і суддів призначають з числа гравців.

3.10. КЕРІВНИЦТВО ГРОЮ

Після пояснення правил і розміщення гравців на майданчику починається гра за умовним сигналом. Сигнал подається після того, як учитель переконався, що всі гравці добре засвоїли правила гри і зайняли відповідні місця. Під час гри вчитель дає вказівки гравцям, які допускають помилки або порушують правила. Кожна гра потребує об'єктивного суддівства, інакше учні втратять інтерес до неї.

3.11. ДОЗУВАННЯ НАВАНТАЖЕННЯ

Для регулювання фізичного навантаження в грі запроваджуються різноманітні методичні прийоми.

- зменшення або збільшення часу;
- кількість повторень;
- розміри майданчика та відстані;
- введення короткочасних пауз для відпочинку, розбору помилок.

3.12. ЗАКІНЧЕННЯ ГРИ

Час гри залежить від педагогічних завдань, кількості учасників та їх віку. Гру потрібно закінчувати коли гравці одержали достатнє фізичне та емоційне навантаження. Якщо гра командна, необхідно перед її початком повідомити кількість її повторень. Після закінчення гри необхідно підвести її підсумки. Обов'язково відзначити дітей, які брали активну участь у грі, вказати на порушення правил.

Лічилки

I

Плила качка по воді,
Несла яйця золоті,
По одному по одному
А ти качко йди до дому.

II

Раз, два, три, чотири, п'ять
Ти, Олежик, вийди сядь!
Далі будем рахувати –
Хочем в жмурки ми пограти.

III

Бігла качка попід рейки
Загубила багарейки.
Раз, два, три, чотири, п'ять
Будем знову рахувати.

БІБЛІОТЕКА
Львівського державного
інституту фізичної
культури

IV

Сів метелик на травичку,
І сказав якусь дурничку,
Раз, два, три,
Це напевно будеш ти.

V

Бджилки в поле полетіли,
На пахучі квіти сіли,
Стали в вулик мед нести,
Ми гуляєм - ти лови.

VI

Бігав заєць по болоту,
Він шукав собі роботу,
Та роботу не знайшов,
Сам заплакав і пішов.





VII

Котилася торба
З великого горба,
А в цій торбі
Хліб, паляниця.
Кому доведеться
Тому і жмуриться.

VIII

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

УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ


	— гімнастична лава		— ведучий
	— прапорець		— напрям руху, переміщення
	— стійка		— ведіння м'яча
	— м'яч		— учитель
 }  }	першої команди — гравці другої команди		— булава, паличка, кегля

I. РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ УЧНІВ 1-3 КЛАСІВ

Відгадай за голосом

Значення гри: сприяє розвитку уваги, спритності.

Інтенсивність: низька.

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>Учні йдуть праворуч по колу, співаючи: «Дружно, діти: раз, два, три! Разом вліво поверни.» Після цих слів учні повертаються і йдуть у другий бік. Ведучий, призначений вчителем, каже: А як скажеш: «Скок, скок, скок», Відгадай, чий голосок! – і після того заплющує очі. Коли хтось із учнів скаже ці слова, ведучий розплющує очі й намагається відгадати, хто сказав слова «Скок, скок, скок». Коли ведучий відгадав, хто з гравців сказав ці слова, то цей гравець замінює ведучого і гра повторюється.</p>	<p>1. Слова «скок, скок, скок» говорить тільки один із гравців, призначений вчителем. 2. Ведучий не має права розплющити очі доти, доки не закінчиться вірш.</p>

Знайди предмет

Значення гри: розвиває увагу, зосередженість.


Інтенсивність: низька.

Зміст
<p>Один із гравців виходить з кімнати, решта залишаються. У певному місці ховають якийсь предмет. Гравець, який вийшов, повертається. Учні тихо співають пісню. Якщо гравець наближається до схованого предмета, пісня стає голоснішою, і навпаки. Пісню можна замінити плесканням у долоні.</p>

Гонка м'ячів по колу

Значення гри: сприяє розвитку спостережливості, спритності, уваги, кмітливості.

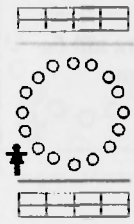
Інтенсивність: низька.

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>Гравці стають у коло і розраховуються на 1-2. Учасники кожної команди передають м'яч по колу своїм гравцям. Одна команда – в один, друга – в інший бік, якнайшвидше.</p>	<p>М'яч передавати гравцям тільки своєї команди, не опускаючи його на землю і не оминаючи жодного гравця.</p>

Дзвоник на урок

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, пам'яті.


Інтенсивність: низька.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Лініями позначають два класи. У класах креслять прямокутники, яких на 2-3 менше, ніж гравців. Учні рухаються звичайною ходьбою (роблять танцювальні кроки, біжать підстрибуючи) і проказують: «Перерва, перерва». Учні бігають доти, поки не почують сигналу на урок.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. За сигналом учні рухаються по колу. 2. Після слів «Швидше, друзі, у клас» учні займають «класи». 3. У кожному квадраті може бути тільки один учень.

Дятел

Значення гри: сприяє розвитку кмітливості, швидкої реакції.

Інтенсивність: низька.

Шиккування	Зміст
	<p>Учні збираються на майданчику, обирають «дятла». Усі стають у пари і утворюють коло, «дятел» стає посередині. Гравці ходять по колу і хором говорять:</p> <p>– Ходить дятел біля житниці, шукає зерно пшениці. Дятел відповідає:</p> <p>– Мені сумно одному, кого захочу, того візьму.</p> <p>З цими словами він хапає за руку одного з гравців і стає з ним у коло. Учень, що залишився без пари, стає в середину кола, він тепер «дятел».</p>

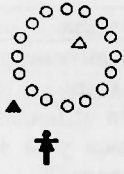
Мовчанка

Значення гри: сприяє розвитку кмітливості, виховує організованість.

Інтенсивність: низька.

Зміст
<p>Коли учні дуже шумлять або не можуть довго вгамуватись, потрібно скоромовкою промовити:</p> <p>Іду додому, на зелену солому. На тій соломі здохла жаба. Хто писне – той жабу хлисне. Мені можна говорити сто раз, А другому – ані раз!</p> <p>Усі замовкають. Ведучий намагається викликати на розмову кого-небудь всілякими способами. Хто перший заговорить, той програв.</p>


Карлики та велетні

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>За командою ведучого “Велетні!” учні стають на ноги і піднімають руки через сторони вгору, а за командою “Карлики!” всі мають присісти навпочіпки і покласти руки на коліна. Ведучий у цей час може навмисне робити помилкові рухи. Хто помилився, стає ведучим.</p>	<p>Учні повинні виконувати те, що чули, а не те що бачили.</p>

Кіт і миша

Значення гри: сприяє розвитку спритності.

Інтенсивність: низька.

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>Учні утворюють спільне коло. Один із гравців зображає кота, а другий мишу. «Миша» втікає від «кота», «кіт» її доганяє. Учні, які стоять у колі, вільно пропускають «мишу» під руками і заважають «коту» пробігти під руками. Коли «кіт» спіймав «мишу» або не може її спіймати, то призначають другу пару.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Для того, щоб «кіт» швидше спіймав «мишу», у колі роблять кілька воріт, через які «кіт» може вільно вбігати і вибігати із кола. 2. «Кіт» не має права переходити чи перескакувати через руки гравців. 3. Гравці, що стоять у колі, не повинні роз'єднувати руки.

Совонька

Значення гри: сприяє розвитку кмітливості.


Інтенсивність: низька.

Зміст	Правила
<p>За сигналом «День наступає, все оживає» учні бігають по майданчику. За сигналом: «Ніч наступає, все завмирає» гравці зупиняються в такому положенні, в якому їх застав цей сигнал. «Совонька» вилітає з гнізда на полювання і стежить за гравцями. Якщо хтось поворухнувся, то вона бере його до себе в гніздо.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Коли «совонька» виходить на майданчик, гравцям ворухитись не дозволяється. За спиною «совоньки» учні можуть змінювати позу, виконувати різні рухи, але так, щоб «совонька» цього не помічала. 2. Спіймані гравці не беруть участі у грі до призначення нової «совоньки».

Хто підходив (1 варіант)

Значення гри: розвиває увагу, зосередженість.

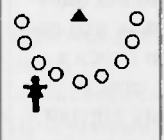
Інтенсивність: низька

Шикунання	Зміст
	<p>Ведучий закриває очі. За вказівкою вчителя один із гравців, який стоїть у колі, підходить до ведучого, торкається його плеча рукою, називаючи його ім'я. Ведучий повинен за голосом вгадати, хто з гравців до нього підходив. Якщо вгадає, то вони міняються місцями. Якщо помилився, то продовжують гру до трьох раз і міняють ведучого.</p>

Хто підходив (2 варіант)

Значення гри: розвиває увагу, зосередженість.


Інтенсивність: низька.

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>За вказівкою вчителя один із гравців підходить до ведучого, торкається його плеча і швидко стає на своє місце. Ведучий чітко рахує: «раз, два, три», повертається і намагається помітити, хто з гравців підходив до нього. Якщо ведучий вгадав, то вони міняються ролями, якщо ні, то до нього підходить другий гравець.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведучому не можна підглядати. 2. Підрахунок має бути чітким.

Горобці

Значення гри: розвиває увагу, спритність.


Інтенсивність: середня.

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>Посередині майданчика креслять квадрат (5-6 м). У квадрат кладуть непарну кількість паличок «комахи». Обабіч поля на однаковій відстані креслять два кола – «гнізда». Ділимо гравців – «горобців» – на дві команди. За першим сигналом вчителя «горобці» виходять з гнізд та імітують політ птахів, за другим сигналом «горобці» починають збирати «комахи» з поля і переносять їх по одному у гніздо своїх команд. Виграє та команда, яка збрала більше «комахи».</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. До другого сигналу «горобці» не мають права заходити в поле і брати звідти «комахи». Ті, що порушують це правило, виходять з гри. 2. Переносити з поля в гніздо не більше однієї «комахи» одночасно.

Пан і слуга

Значення гри: розвиває увагу, зосередженість.

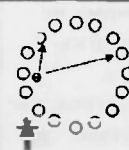
Інтенсивність: низька.

Шиккування	Зміст
	<p>Гравці утворюють коло, тримаючись за руки, лицем до середини. Двоє із зав'язаними очима ходять у колі лицем до середини. Один – пан, другий – слуга. Пан шукає слугу і кличе: «Петя, де ти?» Отримавши відповідь: «Я тут!», пан спішить у напрямі голосу. Але слуга змінює своє місце, щоб уникнути пана. Коли пан піймає слугу, гру продовжують інші гравці.</p>

Зівака

Значення гри: сприяє розвитку спритності, уваги.


Інтенсивність: низька.

Шиккування	Зміст
	<p>Учні стають у коло на відстані одного кроку один від одного, перекидаючи м'яч по колу і називаючи ім'я того, хто повинен його ловити. М'яч перекидають доти, поки хтось з гравців його не впустисть. Той, хто впустив м'яч, стає в центр кола і виконує 1-2 вправи з м'ячем, причому вправи завдають самі гравці.</p>

Заєць без лігва

Значення гри: розвиває спритність, виховує кмітливість, рішучість.


Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Гравці, за винятком двох ведучих, діляться на групи по 3-4 чоловік. Кожна група створює коло, які розміщуються в різних місцях майданчика, це так звані «лігва». У «лігві» перший гравець стає в середину кола і зображує свого «зайця». Один із ведучих стає «мисливцем», інший «зайцем» без «лігва». Вчитель рахує: «Один, два, три». На рахунок «один, два» «заєць» починає тікати, а на рахунок «три» «мисливець» починає ловити його. «Заєць» може забігти в будь-яке «лігво», тоді «заєць», що там ховається, повинен вибігти, а «мисливець» почати його ловити. Спійманий «заєць» стає «мисливцем».</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Мисливець» може ловити «зайця» тільки тоді, коли він знаходиться поза «лігвом». 2. Пробігати «зайцю» крізь «лігво» не можна. Якщо «заєць» вбіг у «лігво», він там залишається. 3. Тільки «заєць» вбіг у «лігво», той, хто там був, повинен негайно вибігати.

Горішки

Значення гри: розвиває швидкість, спритність, кмітливість.


Інтенсивність: середня.

Шикуння	Зміст і правила
	<p>Креслять коло посередині майданчика – «сад». За «садком» – «хатка» для господаря. За сигналом учні біжать до саду, імітують зривання та збирання горіхів, співаючи:</p> <p>Рвемо, рвемо горішечки. Не боїмось тебе, панцю ні трішечки. Пан за горою, а ми за другою. Дзень, дзень! Нема пана цілий день.</p> <p>Зненацька з'являється «господар», який починає доганяти учнів. Спіймані допомагають «господареві» ловити інших гравців. Гра продовжується до тих пір, поки «господар» не спіймає усіх, крім одного найспритнішого.</p>

Білі ведмеді

Значення гри: удосконалює техніку бігу парами, розвиває швидкість спритність.


Інтенсивність: середня.

Шикуння	Зміст	Правила
	<p>Обираються два ведучі – «білі ведмеді». З одного боку майданчика креслять коло. Це «крижина», на яку стають «ведмеді». Інші учні – «моржі» або «тюлені» – бігають по майданчику. За сигналом вчителя «ведмеді» йдуть на полювання, тримаючись за руки. Спійманого гравця відводять на «крижину». Потім ловлять ще одного гравця. Кожна спіймана пара стає «ведмедами». Гра закінчується, коли спіймають всіх «моржів».</p>	<p>«Ведмедам» не можна хапати гравців за одяг.</p>

До своїх прапорців

Значення гри: удосконалює техніку бігу, сприяє розвитку швидкості.

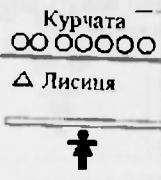
Інтенсивність: середня.

Шикуння	Зміст і правила
	<p>У центрі кожного кола дитина з прапорцем іншого кольору. За сигналом гравці розбігаються по майданчику і заплющують очі. На сигнал: «До своїх прапорців» біжать до свого прапорця, який може змінити своє місце.</p> <p>Перемагає команда, яка швидше вишикується біля свого прапорця.</p>

Лисиця і курчата

Значення гри: сприяє розвитку швидкості реакції, спритності, виховує кмітливість, спостережливість.

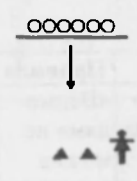
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
 <p>Курчата — ○○○○○ △ Лисиця</p>	<p>На одному боці майданчика «Курник». На протилежному боці «нора» для «лисиці». «Подвір'я» – середина майданчика. Одна дитина «лисиця», інші – «курчата». На слова вчителя «Лисиця!» «курчата» тікають до «курника» і стають на лаву. «Лисиця» ловить «курчат». Гра повторюється кілька разів.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Курчата» тікають лише після сигналу вчителя. 2. «Лисиця» за лінією курчат» не ловить.

Два морози

Значення гри: сприяє розвитку спритності, швидкості.

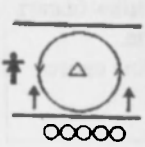
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
 <p>○○○○○○ ↓ △△ †</p>	<p>Двоє ведучих «морози» – звертаються до гравців: Ми два брати молоді, Два морози удалі. Я мороз – Червоний ніс, Я мороз – Синій ніс. Хто з вас не боїться У пугь-дорогу пуститься? Учні відповідають: «Не боїмося ми погроз, і не страшний нам мороз». І перебігають на протилежну сторону майданчика. Морози по дорозі «заморожують» учнів, доторкаючись до них.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Заморожений» гравець залишається на місці до тих пір, поки його хто-небудь із гравців не «розморозить» під час наступної перебіжки. 2. Нові «морози» призначаються після 2-3 перебіжок. 3. «Морозам» не можна хапати гравців за одяг, руки і тощо.

Місяці

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, виховує уважність.


Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
 <p>↑ ○○○○○ ↑</p>	<p>Гравець, який стоїть між лініями, вигукує назву одного з місяців року. Діти, що народилися у тому місяці, мають перебігти по колі між двома лініями, а ведучий їх ловить. Зловлений стає помічником ведучого. Гра триває, поки не залишається один гравець, який і стає переможцем.</p>	<p>Не можна вибігати за межі кола.</p>

Горобці та білий котик

Значення гри: удосконалює, розвиває увагу, кмітливість, спостережливість; техніку стрибків у довжину з місця.


Інтенсивність: середня.

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>На слова вчителя «Білий котик спить на лаві серед нашого двора. Прилетіли горобці, разом зацвірінькали» горобці відповідають: «Цвірінь, цвірінь, цвірінь!», підбігають до накресленого кола, починають стрибати обома ногами вперед у коло і назад, не повертаючись. Вчитель продовжує: «Цвірінь, цвірінь, журбу покинь. Клопочуться горобчики — цвірінь!» На останнє слово «кіт» прокидається, кричить «мяв» і ловить «горобців», які не встигли вистрибнути з кола. Ті, яких спіймали, сідають поруч із котом. Гра триває, поки «кіт» не зловить двох-трьох «горобців». Потім обирають нового «кота» і гра повторюється.</p>	<p>1. «Кіт» може ловити «горобців» тільки в колі. 2. Переступати або перебігати коло не можна.</p>

Космонавти

Значення гри: вдосконалює техніку бігу зі зміною напрямку руху і розвиває швидкість реакції, кмітливість, спритність.

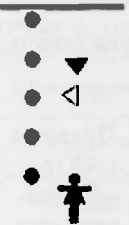
Інтенсивність: середня.

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>На майданчику креслимо 4-6 трикутників – «ракетодроми». В їх середині позначаємо ракети, їх на кілька менше, ніж гравців. Усі діти встають у коло, взявшись за руки. За сигналом усі йдуть по колу і говорять: «Нас чекають швидкі ракети для прогулянок на планети. На будь-яку ми полетимо! Але в грі один секрет: Хто спізнився – той без місця залишився.» Після цих слів усі діти біжать до ракетодромів, займають місце в ракетах. Хто не встиг, стає в центр майданчика. Гру повторюємо.</p>	<p>1. Гру починаємо після слова «залишився». 2. У ракеті не може бути 2 космонавти.</p>

Птахи

Значення гри: розвиває спритність, швидкість, виховує кмітливість.


Інтенсивність: середня.

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>Обираються ведучий та «яструб», інші – «птахи». Ведучий дає назву кожній пташці. Прилітає «яструб» і між ним та ведучим відбувається діалог:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ти за ким прилетів? – За пташкою. – За якою? – За зозулею (синицею). <p>Пташка вилітає з гурту і втікає від «яструба», а той її ловить. Гра триває, поки «яструб» не переловить усіх пташок.</p>	<p>Яструбу не можна помилятися. Якщо він назве пташку, якої немає, то ведучий його проганяє. Вибирається новий «яструб».</p>

Птахи в клітці

Значення гри: розвиває спритність, швидкість реакції, виховує кмітливість, спостережливість.

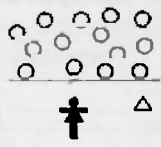
Інтенсивність: середня.

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>За сигналом вчителя гравці однієї команди, взявшись за руки («клітка»), рухаються праворуч. Інші гравці – «птахи» – розміщуються ззовні «клітки» і переміщуються ліворуч. За сигналом вчителя гравці малого кола зупиняються та підносять руки вгору – «клітка» відчинилась. Птахи забігають та вибігають з неї. За сигналом вчителя «клітка» зачинається, «птахи», які опинились у цей час у «клітці», вважаються спійманими. Перемагають три останні «птахи», яких не спіймали.</p>	<p>Опускати руки тільки після сигналу.</p>

Метелики

Значення гри: розвиває спритність, виховує кмітливість, спостережливість.

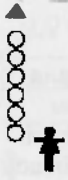
Інтенсивність: середня.

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>Гравці – «метелики» – стоять за лінією у довільному порядку. На слова вчителя «Метелики, метелики в садок полетіли» діти відводять руки в сторони, бігають. На слова «На квіточці біленькі всі тихенько сіли» діти присідають. За сигналом: «У-у-у» «метелики» тікають із «садочка» на край майданчика і шикуються. Виграє той гравець, який перший прибіг за лінію і став струнко.</p>	<p>Бігати по майданчику тільки після сигналу.</p>

Сірий кіт

Значення гри: розвиває спритність.

Інтенсивність: середня.

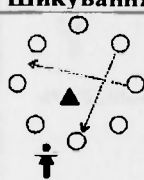
Шиккування	Зміст
	<p>Гравці стають в ряд один за одним. Ті гравці, що стоять позаду, тримаються за пояс гравців, що стоять попереду. Ходять в різних напрямках: прямо, кружком, в'ються. У цей час «сірий кіт» – 1-й гравець в колоні, водячи, всіх запитує:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Є миші в стозі? <p>Ті, що стоять в ряду за «котом» – «миші» – відповідають</p> <ul style="list-style-type: none"> - Є - А не бояться кота? - Ні. <p>- Ой як кіт вусами поворупить, то всіх мишей подушить! І з цими словами кіт ловить мишей. Той, кого впіймають, стає «котом», а «кіт» – «мишею».</p>

II. РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ УЧНІВ 4-6 КЛАСІВ

Вартові та розбійники

Значення гри: розвиває спритність, виховує увагу, кмітливість, спостережливість, пам'ять.


Інтенсивність: низька.

Шикуння	Зміст	Правила
	<p>Усі гравці стають у коло на відстані витягнутих рук. Вартовий стоїть у центрі із зав'язаними очима. Пара гравців, вказана вчителем, міняються місцями, проходячи біля вартового, а вартовий, коли почує шум, повинен сказати «стій» і вказати хоча б на одного гравця, який змінив своє місце.</p>	<p>За сигналом «стій» всі зупиняються. Якщо вартовий тричі помиляється, призначають нового вартового.</p>

Заборонений рух

Значення гри: сприяє розвитку швидкої реакції, виховує увагу, кмітливість.


Інтенсивність: низька.

Шикуння	Зміст	Правила
	<p>Вчитель пропонує гравцям виконувати всі рухи, крім «забороненого». Він починає виконувати рухи, а учні повторюють. Хто помилився і виконає «заборонений» рух чи не повторить руху за керівником, штрафується. Гра триває 4-6 хв.</p>	<p>1. Гравці повинні повторювати всі рухи, крім «забороненого». 2. Учні, які прогнали, продовжують грати.</p>

Земля, вода, вогонь, повітря

Значення гри: виховує уважність, кмітливість.


Інтенсивність: низька.

Шикуння	Зміст	Правила
	<p>Ведучий кидає м'яч одному з гравців і виголошує одне з 4 слів: «земля», «вода», «вогонь», «повітря». Якщо він скаже «земля», то той, хто зловить м'яча, має назвати свійську чи дику тварину, «вода» – рибу, «повітря» – птаха, «вогонь» – всі учасники гри махають руками і швидко повертаються кругом.</p>	<p>При виголошенні слова «вогонь» м'яча ловити не можна. Ведучий сам має його підняти. Неуважні виходять з кола.</p>

Адам і Єва

Значення гри: розвиває спритність, розвиває кмітливість

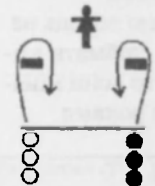
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст і правила
	<p>Учні утворюють коло, яке рухається то вліво, то вправо і співають або промовляють: “Адам і Єва раєм ходили (двічі). Ні не їли, ні не пили, тільки так робили!” У центрі кола двоє – Адам і Єва (хлопчик і дівчинка). Коло зупиняється, і Адам і Єва виконують різні рухи, а всі інші імітують їх. Закінчивши рухи, учні продовжують співати, рухаючись у протилежний бік: “А як все зробили, то інше гонили (двічі), Хто не втік, того зловили”. Коло розбігається. Ведучі ловлять учнів. Спіймані стають Адамом і Євою.</p>

Біг лінгвінів

Значення гри: розвиває спритність; укріплює м'язи ніг.

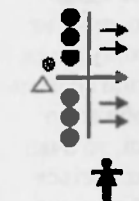
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Команди вишиковуються перед стартовою лінією. Гравці, які стоять першими, затискають між ногами м'яч, оббігають стійку і повертаються назад, передавши м'яч другому номеру команди. Виграє команда, яка швидше закінчить гру.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Якщо м'яч впаде на землю, потрібно знову затиснути його ногами і продовжувати гру. 2. Учасники, що закінчили пробіжку, стають у кінець колони.

Дожени м'яч

Значення гри: розвиває спритність, виховує увагу.


Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Гравці поділяються на групи по 8-10 чоловік; кожна група має грати самостійно. Один із гравців бере великий м'яч і стає позаду шеренги. Несподівано він подає команду: «Марш!» і кидає м'яч через голови граючих уперед і вгору. Гравці намагаються піймати м'яч раніше, ніж він упаде на землю, або після першого відскоку від землі. Кому це вдається, той стає «подаючим», і гра відновлюється.</p>	<p>Гравці не мають права ловити м'яч після 2-х і більше відскоків від землі.</p>

Боротьба за м'яч у колах

Значення гри: розвиває спритність, швидкість, удосконалює техніку м'ячання.

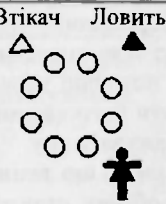
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	Гравці стоять по одному в накреслених колах на відстані 1-3 м і перекидають м'яч. Кілька ведучих бігають між колами. Той ведучий, який піймав м'яч, каже: «Зміна кіл». Усі гравці повинні поміняти колами, а ведучі – зайняти місце в колі. Гравці, що не стають у коло, стають ведучими.	Ведучі та гравці не мають права переступати межі кіл.

Другий зайвий

Значення гри: розвиває швидкість реакції, спритність

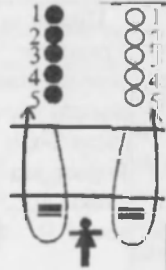
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	Учні утворюють коло. Вибирають двох ведучих: один з них ловить, другий – втікає. Якщо втікач стане попереду будь-якого гравця, той гравець стає втікачем. Зловивши втікача, ловець сам стає втікачем, а втікач – ловцем.	<ol style="list-style-type: none"> Через коло бігати не можна. Якщо ловець не може спіймати втікача, то вони міняються ролями.

Естафета з викликом номерів

Значення гри: розвиває спритність, виховує увагу.

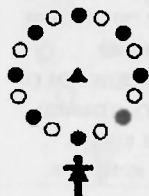
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	Гравці діляться на команди, розраховуються за порядком номерів. Вчитель креслить лінію старту і фінішу. На відстані 15-20 м встановлюють стійку. Вчитель викликає який-небудь номер. Гравці з цим номером вибігають та оббігають стійку і повертаються назад. Хто раніше пересіче лінію фінішу, той приносить очко своїй команді. Потім керівник викликає інший номер і т. д. Перемагає команда, в якій більше очків.	<ol style="list-style-type: none"> Якщо гравці команд прибіжать одночасно, очки не нараховуються. Якщо гравець не добігає до стійки, то очко зараховується іншій команді.

Вудочка з відігранням

Значення гри: розвиває спритність, вдосконалює техніку метання та володіння м'ячем, виховує увагу.

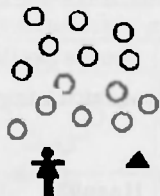
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Гравці утворюють коло і розподіляються на перші та другі номери (перші номери – одна команда, другі – друга). У центрі лежить волейбольний м'яч. Ведучий стоїть у центрі й крутить шнур із мішечком під ногами гравців. Якщо хтось зачепить шнур, він швидко бере м'яч і намагається попасти м'ячем у гравців другої команди, які тим часом розбігаються. Якщо гравець влучив у когось з іншої команди, тоді вона отримує штрафне очко. Якщо не влучив – штрафне очко отримує команда гравця, якої зачепила вудочка. Після кидка м'яча команда повертається на місце і гра повторюється. Виграє команда, у якої менше штрафних очок.</p> <p>Примітка. Одну з команд позначити на рукавними пов'язками.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кидати м'яч тільки з центру кола. 2. Якщо гравець влучив м'ячем у гравця своєї команди, то їй нараховується аж два штрафних очки.

Квачі – ноги від землі

Значення гри: розвиває спритність, швидкість, уважність.

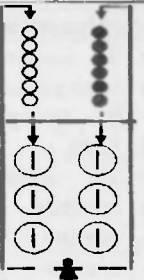
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Обирають одного ведучого. Гравці вільно бігають по залу. За сигналом вчителя ведучий намагається наздогнати когось з гравців і поквачити його. Гравці рятуються від ведучого й займають таке положення, щоб ноги не торкались підлоги (сісти на стілець, лаву). Як тільки гравець бачить, що загроза минула, він відразу ж повинен стати на підлогу. Поквачений гравець стає ведучим. Виграють ті гравці, які не були поквачені, а також ведучі, які найкоротший час перебували в цій ролі.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бігати дозволяється лише в межах залу. 2. Гравці без потреби не повинні відривати ноги від підлоги. 3. Поквачений гравець повинен піднести руку вгору і сказати: «Я – квач». 4. Навмисне піддаватися квачу не дозволяється.

Естафета з булавами

Значення гри: розвиває спритність.

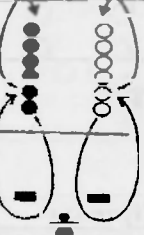
Інтенсивність: середня.

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>Гравці діляться на дві команди. Перед командами проводиться лінія старту, також перед командами креслять кола у ряд. Капітанам дається по три булави. За команду вчителя капітани з булавами біжать до своїх кіл, ставлять булави, повертаються назад, а наступний гравець забирає булави і т. д. Виграє команда, яка раніше закінчила гру.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Коли булава впаде, то її необхідно поставити на місце. 2. Закінчивши естафету, гравець стає в кінець своєї команди.

Естафета з веденням м'яча

Значення гри: вдосконалює техніку ведення м'яча, розвиває спритність і швидкість.

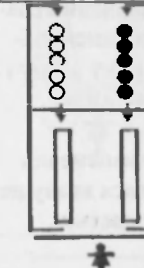
Інтенсивність: середня.

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>Проти кожної команди на відстані 8-10 м від старту ставлять кеглі. За команду «Руш» капітани біжать вперед і ведуть м'яч. Вони оббігають кеглю і повертаються назад. Наступний гравець робить те саме і т.д. Перемагає команда, яка швидше закінчила гру.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. З м'ячем бігти не можна. Його треба вести. 2. М'яч вести однією рукою. 3. Закінчивши естафету, гравець стає в кінець своєї команди.

Естафета з елементами рівноваги

Значення гри: сприяє розвитку координації рухів, рівноваги, вихованню уваги, впевненості у собі.

Інтенсивність: середня.

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>3-4 команди по 8-10 чоловік шикуються в колони по одному. Попереду кожної ставиться по одній гімнастичній лавці (рейкою вверх). За сигналом гравці біжать по рейці, добігають до стіни і, торкнувшись її рукою, повертаються назад. Виграє команда, яка скоріше закінчить естафету.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Другий гравець вибігає вперед тоді, коли попередній торкнувся його рукою. 2. Той, хто виконав завдання, стає в кінець колони.

Захист укріплення

Значення гри: розвиває увагу та спритність.

Інтенсивність: середня.

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>Гравці стають у коло. У центрі кола – укріплення (кегли, м'ячі). Всередині кола біля укріплення стоїть захисник. Гравці перекидають м'яч один одному, намагаються ударами попасти в укріплення. Захисник намагається відбити м'яч і не допустити його до укріплення. Гравець, що влучив в укріплення, стає його захисником.</p>	<p>У захисника кидати м'ячем не можна.</p>

Кенгуру

Значення гри: Розвиває пружність, швидкість, укріплює м'язи ніг.

Інтенсивність: середня.

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>Команди шикуються в колони за стартовою лінією. Перші номери затискують колінами м'яч. За сигналом учні пересуваються стрибками до позначки, повертаються назад і передають м'яч другим номерам і т. д. Перемагає команда, яка виконає завдання першою.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не виходити за стартову лінію раніше часу. 2. Закінчивши естафету, гравець стає в кінець колони.

Колесо

Значення гри: розвиває спритність, виховує увагу.

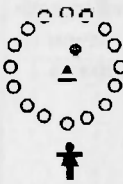
Інтенсивність: середня.

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>Колони стоять обличчям до центру, як спиці колеса. За командою вчителя ведучий біжить по колу, зупинившись біля будь-якої спиці, торкається плеча останнього гравця. Той передає до першого (до центру). Перший гравець, одержавши передачу, говорить: «Хоп» і біжить вправо (вліво), оббігаючи з зовнішнього боку всі спиці колеса. Усі гравці цієї спиці та ведучий біжать за ним, обганяючи один одного. Важливо не залишитися останнім, коли спиця буде на місці. Останній стає ведучим.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Забороняється останнім заважати перебіганню. 2. Направляючий не може міняти напрям бігу. 3. Обов'язково голосно викрикнути слово «Хоп». 4. Після неї направляючий може зробити рухи вправо або вліво.

М'яч у повітрі

Значення гри: розвиває спритність, швидкість.


Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Гравці стоять у колі. У центрі кола стоїть ведучий, який відбиває м'яч комусь із гравців. Гравець руками відбиває м'яч іншому гравцеві або ведучому. М'яч не повинен торкнутися землі. Якщо торкнеться, то гравець, у якого був м'яч, стає ведучим. Кращими є ті, що ні разу не водили.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не можна м'яч підбивати більше одного разу. Якщо така помилка зроблена, то гра починається спочатку, а винний іде водити. 2. М'яч дозволяється відбивати головою, плечем.

М'яч сусідові

Значення гри: розвиває спритність.

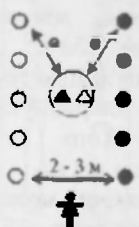
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Гравці стоять у колі на відстані витягнутих рук один від одного, ведучий стає за колом. Гравці перекидають м'яч один одному, а ведучий, бігаючи поза колом, намагається доторкнутися до м'яча. Якщо йому це вдається, то ведучим стає той гравець, у чиїх руках був м'яч.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кидати м'яч можна тільки гравцю, що стоїть поруч. Хто порушив це правило, стає ведучим. 2. Іде водити також той гравець, який впустив м'яч на підлогу.

Передає – сідай

Значення гри: розвиває спритність.

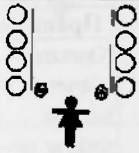
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>У накресленому колі в 5-6 кроках від команди – по одному представнику команди. За сигналом вчителя гравці в колі передають м'яч першому учаснику команди, який, зловивши його, повертає назад і зразу ж присідає. Гравець у колі киде м'яч другому, третьому й іншим гравцям. Кожний гравець, зробивши передачу, присідає. Коли останній передасть м'яч, гравець у колі підіймає його вгору і вся команда встає. Перемагає та команда, яка передасть м'яч швидше.</p>	<p>Якщо м'яч впав, його піднімають і продовжують гру.</p>

Передача м'яча по шеренгах (по землі)

Значення гри: розвиває спритність.

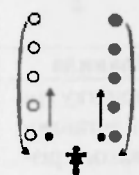
Інтенсивність: середня.

Шикуння	Зміст	Правила
	<p>Учні діляться на дві команди. Кожна команда шикуються в одну шеренгу. Перші в шерензі мають у руках по м'ячу і за сигналом вчителя передають м'ячі своїм сусідам, які передають м'яч далі. Коли м'яч дійде до останніх гравців, вони вдаряють ним до підлоги і передають у зворотному порядку. Перші гравці, доставши м'яч, піднімають його над головою. Виграє шеренга, яка першою закінчила передачу м'яча.</p>	<p>Гравець, у якого впаде м'яч, повинен його підняти і продовжити гру.</p>

Передача м'ячів над головою

Значення гри: удосконалює техніку передачі м'яча, виховує почуття колективізму, уваги, розвиває спритність.

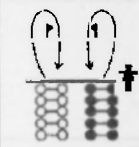
Інтенсивність: середня.

Шикуння	Зміст	Правила
	<p>Капітани передають м'яч над головою гравцям, які стоять позаду, і ті передають далі. М'яч передається до кінця колони, і останні гравці, отримавши м'яч, оббігають з правого боку свою колону, стають першими і передають м'яч над головою і т.д. І так триває доти, поки всі діти не перебіжать з м'ячем. Коли капітан, який починав гру, буде останнім і отримає м'яч, він біжить, стає попереду своєї команди та піднімає м'яч. Одночасно подає команду «Струнко».</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. М'яч передається через голову кожному гравцеві. 2. Коли м'яч впав, його піднімає той, хто передавав, і передає знову.

Біг вдвох на трьох ногах

Значення гри: розвиває швидкість, спритність, злагодженість у діях.


Інтенсивність: середня.

Шикуння	Зміст	Правила
	<p>Усі гравці діляться на дві команди. Члени кожної команди стають парами, ноги пар перев'язують. Гра починається за сигналом з лінії старту. Пара пересувається вперед, робить поворот навколо прапорця і повертається назад. Переможе команда, гравці якої раніше виконали вправу.</p>	<p>Чергова пара починає гру тільки після того, як попередня пересіче лінію фінішу.</p>

М'яч-гравець (Штандер)

Значення гри: удосконалює техніку бігу, розвиває спостережливість та витримку.

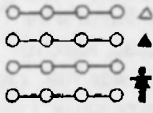
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	Грають 10-15 учнів. Підкинувши м'яч угору, ведучий називає когось з учасників гри. Той, кого назвали, повинен упіймати м'яч. Решта розбігається. Заволодівши м'ячем, названий гравець теж підкидає його вгору й одночасно називає ім'я якогось гравця. Якщо названий гравець не впіймав м'яча, він підхоплює його із землі та вигукує «стій». Учасники гри зупиняються, а той, хто піймав м'яч, не сходячи з місця, намагається влучити ним у когось з гравців. Гравець, у якого влучили м'ячем, стає ведучим, і гра повторюється.	Квачити м'ячем можна нижче пояса.

Лабіринт

Значення гри: розвиває швидкість, спритність, виховує увагу.

Інтенсивність: середня.


Шиккування	Зміст	Правила
	Гравці, крім двох, шикуються по 5-6 чоловік у шеренгу й розмикаються, тримаючись за руки. За сигналом один з тих, що залишились, намагається наздогнати другого. Той, хто тікає, пробігає «вулицями» (між шеренгами). Вчитель командує «Праворуч» або «Ліворуч», і гравці швидко опускають руки, повертаються і знову беруться за руки, при цьому напрям «вулиць» і шляхи утікача і доганяючого моментально змінюються. Коли утікача спіймали, призначають нову пару і гра повторюється.	<ol style="list-style-type: none"> На початку гри утікач і доганяючий стають у різних кінцях лабіринту. Утікач і доганяючий можуть бігати тільки коридорами лабіринту. Прослизати під руками у тих, що стоять і розривати їх зчеплені руки, не дозволяється.

Білки, жолуді, горіхи

Значення гри: розвиває спритність, кмітливість.

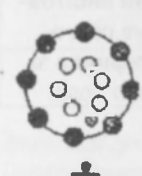
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	Гравців ділять на трійки, утворюючи кола. Кожен гравець у колі одержує назву	І. Мінятися місцями повинні

	<p>(«білка», «горіх», «жолудь»). Обирається один ведучий. За командою вчителя «Горіхи!», «Білки!» або «Жолуді!» гравці з відповідними назвами міняються місцями в колах, а ведучий намагається зайняти місце в одній із трійок. Гравець, який залишиться без місця, стає ведучим. Перемагають гравці, які жодного разу не були у ролі ведучого.</p>	<p>лише гравці, яких назве вчитель. 2. Ведучий, зайнявши місце в одній із трійок, приймає назву, яку викликав вчитель.</p>
---	---	--

Мисливці та качки

Значення гри: розвиває спритність, увагу, кмітливість, спостережливість.
Інтенсивність: висока.

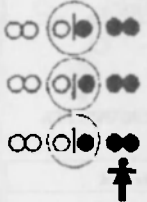
Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Гравці поділяються на дві команди – «мисливців» і «качок». По колу стають гравці команди «мисливців», а всередині кола – команда «качок». «Мисливці» перекидають м'яч один одному і в слушний момент кидають м'яч у «качок». «Качки» рятуючись, бігають всередині кола, ухиляючись від м'яча. Ролі міняються, коли «мисливці» «переб'ють» всіх «качок».</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Мисливці» не мають права переступати лінію кола. 2. Квачити можна лише у ноги. 3. «Качка», в яку влучив м'яч, вибуває з гри. 4. Квачення «качок» м'ячем, який відскочив від поверхні майданчика, не рахується.

III. РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ УЧНІВ 7-8 КЛАСІВ

Виштовхні з кола

Значення гри: сприяє розвитку сили, витримки.

Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Гравці діляться на дві команди і стають у шеренги парами – обличчям одна до одної. Між шеренгами креслять 3-5 кіл, діаметром 1,5-2 м. У кожне коло кладуть гімнастичну палицю. За сигналом у кола заходять перші гравці з кожної команди. Суперники беруться за палицю і, натискаючи на неї руками, намагаються виштовхнути один одного з кола. Потім беруться другі номери. Виграє команда, учасники якої здобули більше перемог у сутичках.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Починати виштовхування тільки за сигналом вчителя. 2. Перемагає той гравець, який виштовхнув свого суперника за лінію кола.

М'яч капітану

Значення гри: розвиває спритність і швидкість.

Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Біля коротких сторін майданчика креслять по два кола із вписаними в них ще декількома колами. У центрі майданчика креслять коло діаметром 1 м. Перші номери кожної команди – капітани. Вони стають у середину кіл. Між центральним і крайніми колами знаходяться 4 гравці іншої команди – перехоплювачі. Вчитель кидає м'яч вгору у центрі майданчика між двома гравцями різних команд. Кожен з них намагається відбити чи перекинути м'яч своїм гравцем. Отримавши м'яч, гравець намагається за допомогою передач підвести його до свого капітана і кинути йому так м'яч, щоб він зловив його на льоту. А перехоплювачі з іншої команди перешкодити ловити м'яч. Виграє команда, капітан якої більше разів зловив м'яч.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дозволяється кидати і ловити м'яч руками, відбивати головою. 2. Забороняється пробіжка з м'ячем більше двох кроків. 3. Не можна силою штовхати. 4. Забирати чи вибивати м'яч з рук забороняється. 5. Гравці не мають права захопити за лінії накреслених кіл.

Захищай і нападай

Значення гри: розвиває кмітливість, спритність, спостережливість, точність.

Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Гравці, поділившись на дві команди, стають у дві шеренги на протилежних сторонах майданчика. Позаду кожного гравця ставлять булаву або городок. Булави розставляють в один або два ряди. Усі гравці мають по м'ячу. За сигналом керівника гравці намагаються збити м'ячами булави протилежної команди, одночасно захищаючи свої булави від м'ячів суперника. Гра триває певний час. Перемагає команда, яка зіб'є більше булав.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Захищати булави можна ногами, руками, тулубом. 2. Гравцям не дозволяється переступати середньої лінії майданчика, яка ділить його навпіл.

Гилка

Значення гри: розвиває спритність, кмітливість.

Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>На одному кінці майданчика креслять конову лінію, на другому кінці ігрову. Два гравці – подаючий і відбиваючий – стають за ігрову лінію. Подаючий подає надувний м'яч відбиваючому гилкою, а той гравцям. При опусканні м'яча той, хто його впустив, стає подаючим.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. М'яч передавати гилкою між гравцями, не опускаючи його. 2. Відбивати м'яч обережно.

Зустрічна естафета зі скакалкою

Значення гри: удосконалює навички стрибків на обох ногах, розвиває спритність.

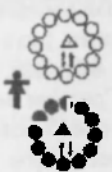
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Перші в колонах, які стають по один бік, отримують скакалки. За сигналом вони стрибками через скакалку прямують до гравців, які стоять навпроти, передають їм скакалку, стають у кінець колони. Перемагає команда, яка закінчує пробіжку раніше, помінявшись місцями.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вибігати можна тільки при отриманні скакалки. 2. Пробіжку виконувати стрибками через скакалку.

М'яч середньому

Значення гри: розвиває м'язи рук і ніг, удосконалює техніку ловлі та кидка двома руками, виховує увагу, кмітливість, почуття відповідальності.

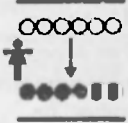
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Капітан по черзі кидає м'яч кожному гравцеві і ловить від нього. Спіймавши м'яч від останнього гравця, капітан підіймає його вгору. Виграє команда, яка раніше закінчила передачу та ловлю м'яча по колу.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. М'яч кидати від грудей двома руками. 2. Кидаючи м'яч з місця не сходити. 3. Хто впустив м'яч, піднімає його і повторює кидок.

Наступ

Значення гри: розвиває спритність, швидкість реакції, виховує сміливість, рішучість, кмітливість.

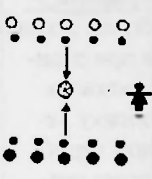
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>За сигналом вчителя гравці однієї команди беруться за руки і йдуть вперед. Це команда наступаючих. Коли до гравців протилежної команди залишається 2-3 кроки, подається сигнал. Наступаючі роз'єднують руки і біжать за свою лінію. Гравці другої команди намагаються їх поквачити.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Роз'єднувати руки тільки після сигналу. 2. Наступаючій команді проявляти активність до сигналу не можна. 3. Квачити можна до лінії.

Влучи в м'яч

Значення гри: сприяє розвитку влучності.

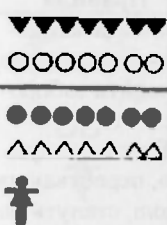
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Гравці діляться на дві команди і стають одна навпроти другої. У кожного по маленькому м'ячику. Посередині на табуретці лежить волейбольний м'яч. За сигналом вчителя гравці свої м'ячі кидають у великий м'яч, намагаючись його збити в бік суперника. Коли м'яч буде збитий, гравці стають на свої місця і гра за сигналом продовжується. Та команда, яка виб'є більше разів м'яч у бік суперника, виграє.</p>	<p>Не наступати на стартову лінію.</p>

Перетягування через лінію

Значення гри: сприяє розвитку сили.


Інтенсивність: середня.

Шикунання	Зміст
	<p>Дві команди гравців стають одна навпроти другої вздовж лінії, проведеної між ними. Хлопчики стоять проти хлопчиків, а дівчатка проти дівчаток, приблизно рівних за фізичною силою. У чотирьох кроках за кожною командою стоять гравці, призначені для підрахунку очків. За командою гравці зближаються біля середньої лінії і беруться за одну (чи дві) руку. За другим сигналом кожен намагається перетягнути свого суперника за лінію, де стоять помічники. Той гравець, якого переагнали, доторкнувшись до лонею до гравця, який підраховує очки, може знову піти за лінію і знову грати за свою команду. Кожен перетягнутий гравець приносить команді, що його перетягнула, очко. Команда, яка отримала під час гри більшу кількість очків, виграє. Спрощений варіант гри передбачає перетягування тільки за середню лінію. Дозволяється захоплення тільки за руки.</p>

Тягни в коло

Значення гри: сприяє розвитку сили.


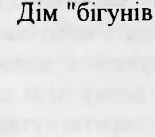
Інтенсивність: середня.

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>Малюються два кола (один у другому) діаметром 1-2 м. Усі гравці оточують велике коло і беруться за руки. За вказівкою вчителя учасники гри рухаються вправо або вліво. За другим сигналом (свистком) гравці намагаються втягнути за лінію великого кола своїх сусідів, не розриваючи рук. Хто потрапляє у простір між великим і малим колом однією чи двома ногами, виходить із гри. Після того гравці знову беруться за руки і за свистком продовжують грати. Гравці, не втягнуті в коло, після декількох повторів гри вважаються переможцями. Коли гравців залишиться мало, вони стають навколо малого кола і продовжують змагання. Якщо хлопчики і дівчатка грають разом, краще ставити їх через одного.</p>	<p>Не можна розривати руки під час руху і боротьби. У такому випадку гравці вибувають із гри.</p>

Скакуни

Значення гри: розвиває силу м'язів ніг, сприяє розвитку стрибучості та витривалості.

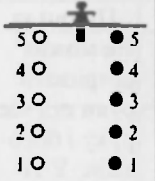
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
<p>Дім "скакунів"</p> 	<p>Гравці діляться на дві команди. На майданчику окреслюють дім «скакунів». Команди вибирають капітанів. Капітан «скакунів» посилає одного гравця в поле. Він скаче на одній нозі і ловить гравців команди «бігунів». Через 10-15 с. капітан повертає його на місце: «Додому». Гру продовжує наступний гравець. Спіймані «бігуни» йдуть у полон до «скакунів» у вказане їм місце. Гра закінчується тоді, коли всі гравці в полі будуть спіймані.</p>	<p>1. За межі майданчика «скакунам» виходити забороняється. 2. Якщо «скакуни», перебуваючи у полі, стануть на другу ногу або поміняють її, вони повертаються на місце.</p>
<p>Дім "бігунів"</p> 		

Виклик номерів

Значення гри: розвиває швидкість.

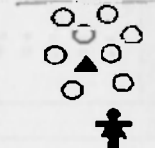
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Учнів шикують у дві колони і визначають порядковий номер кожного. Вчитель, який стоїть перед командами, називає один з номерів. Гравці, яким присвоєно цей номер, вибігають вперед, оминають колони, пробігаючи між рядами, виходять на зовнішній бік ряду і стають на свої місця. Команді, гравець якої прибіг на своє місце раніше суперника, зараховується одне очко. Виграє команда, яка набрала більше очків.</p>	<p>Гравці повинні вибігати з колони за сигналом вчителя.</p>

Квач, дай руку!

Значення гри: розвиває спритність, вдосконалення техніки бігу.


Інтенсивність: висока.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Гравці бігають по майданчику, а «квач» їх ловить. Гравець, що рятується від «квача», підбігає до когось із гравців і бере одного за руку. «Квач» не може тоді їх ловити. Спійманий стає «квачем».</p>	<p>Не дозволяється довго стояти в парах.</p>

Вільне місце

Значення гри: розвиває спритність, кмітливість, рішучість.


Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Усі гравці, за винятком одного, стають у коло і складають руки за спиною. Ведучий біжить за колом, торкається до кого-небудь із гравців і після цього продовжує бігти поза колом у той чи інший бік. Гравець, до якого він доторкнувся, біжить поза колом у інший бік, намагаючись прибігти швидше ведучого і стати на своє місце. Зустрівшись на шляху, вони вітаються, подаючи один одному руку, а потім продовжують біг. Хто не займе місце і залишиться, той водить</p>	<p>1. Коли гравці оббігають коло, ніхто не повинен їм заважати. 2. При зустрічі обидва гравці повинні обов'язково виконувати умовне завдання. Той, хто не виконає, стає ведучим.</p>

З двома м'ячами назустріч

Значення гри: розвиває спритність, кмітливість, удосконалює техніку ведіння м'яча.


Інтенсивність: висока.

Шиккування	Зміст
	<p>За сигналом перші гравці піднімають з підлоги м'яч і почергово ведуть його, вдаряючи до землі правою і лівою рукою. Обходячи позаду зустрічну команду (проти годинникової стрілки), гравець з м'ячем підбігає до початку колони і передає м'яч у руки гравцеві, що стоїть попереду, а сам стає позаду зустрічної колони. Гравець, який одержав м'яч, повторює вправу. Інший випадок, коли гравці не міняються сторонами, а зробивши передачу партнеру, швидко відбігають у кінець своєї колони.</p>

Квач із кола

Значення гри: розвиває спритність, вдосконалення техніки бігу.

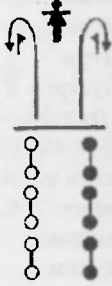
Інтенсивність: висока.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Гравці ходять по колу, взявшись за руки. У центрі стоїть «квач». Він тричі плеще в долоні, приказуючи: «Раз, два, три – біжи!» Учні розбігаються, а «квач» їх ловить. Спійманий стає «квачем». Гра триває 5-6хв.</p>	<p>Гравець, якого торкнувся «квач», вважається спійманим.</p>

Естафета-тачка

Значення гри: розвиває спритність та силу м'язів рук.


Інтенсивність: висока.

Шикуння	Зміст	Правила
	<p>Усі гравці діляться на дві команди. Шикуються у колони та розраховуються на перший і другий. Перший номер — «тачка», другий — гравець, який її везе. «Тачка» — гравець у положенні в упорі лежачи. Другий гравець підіймає «тачку» за гомілки і тримає. За сигналом «тачка» рухається від лінії старту до прапорця, «оббігає» навколо нього і повертається на лінію старту. Як тільки «тачка» пересіче її, перший номер, що був «тачкою», йде в кінець колони, а другий номер перетворюється на «тачку». Третій номер виконує роль гравця, який везе «тачку», і т. д. Перемагає команда, яка раніше закінчує естафету.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вести «тачку» слід обережно, зі швидкістю, яку пропонує гравець у ролі «тачки». 2. Гравець, який везе «тачку», тримає партнера за гомілки, притискуючи їх до своїх боків на рівні пояса.

Обжени м'яч

Значення гри: розвиває спритність.

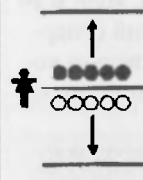
Інтенсивність: висока.

Шикуння	Зміст	Правила
	<p>Учні стають у коло на відстані витягнутих у сторони рук один від одного. За коло виходить ведучий. Через 5-6 чол. від того місця по колі, де стоїть ведучий, одному з гравців дається м'яч. Після слів вчителя «Увага! М'яч!» учні починають передавати м'яч один одному. Ведучий біжить у тому напрямі, куди передається м'яч. Він намагається швидко обігти коло, встати на те місце, де він почав бігти, і при тому прибїгти раніше, ніж м'яч повернеться знову до гравця, який почав передачу. Ведучий виграє, якщо йому це вдається зробити. Після перебіжки ведучий встає на місце гравця, який почав передачу, і отримує від нього м'яч. Гравець, який починав передачу, йде водити і стає за колом. Якщо не вдається це зробити, то він продовжує водити ще раз. Потім обирають нового ведучого.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведучий, бігуючи за колом, не має права торкатися руками гравців, які стоять у колі. 2. Забороняється перекидати м'яч через одного.

День і ніч

Значення гри: удосконалює тактику бігу, швидкість, реакцію на сигнал, виховує увагу, кмітливість.

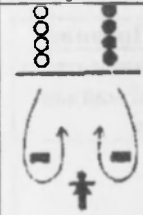
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>На відстані 2-3 кроків у центрі майданчика креслять дві паралельні лінії. З обох боків від них, на відстані 15-20 м креслимо лінії «будинків». Дітей ділять на дві команди, які стоять на лініях у центрі майданчика, повернені спинами один до одного. Перша команда – «День!», друга – «Ніч». За сигналом «День!» – команда «Ніч» втікає у свій «будинок», а команда «День» доганяє їх, і навпаки. Перемагає команда, у якій більше спійманих гравців.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ловити можна до лінії «будинку». 2. Спіймані гравці після підрахування знову беруть участь у грі.

Лінійна естафета

Значення гри: розвиває швидкість, спритність.

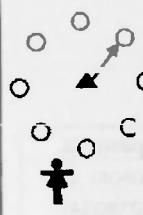
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Учні діляться на дві команди. Гравці кожної команди стають один за одним. За сигналом гравці, що стоять попереду, біжать до зазначеного місця і повертаються назад, передаючи естафетну паличку наступним гравцям, а самі стоять позаду. Одержувачі естафети біжать так, як і перші гравці. Так біжать всі гравці підряд. Команда, яка закінчить біг першою, виграє.</p>	<p>Наступний гравець починає гру після передачі естафети.</p>

Вудочка

Значення гри: розвиває стрибучість, спритність.

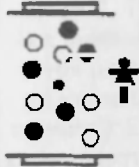
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Гравці стають у коло обличчям до центру. Відстань між ними 1-2 кроки. Ведучий стоїть у центрі, крутить мотузку з мішечком на кінці («вудочку») так, щоб вона, ковзаючи по колу, пролітала під ногами граючих. Діти стрибають через «вудочку», намагаючись не зачепити її. Якщо «вудочка» когось зачепила – гравець вибуває з гри. Перемагають ті гравці, яких «вудочка» не зачепила.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гравці не повинні сходити з місця. Хто порушить це правило, вважається спійманим. 2. Після кожних 10-15 кіл, зроблених вудочкою, необхідно давати дітям відпочинок 30-60 секунд.

Боротьба за м'яч

Значення гри: розвиває спритність, вдосконалення ловлі та передачі м'яча.

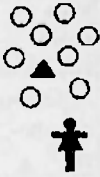
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Гра нагадує ручний м'яч, але без кидка м'яча по воротах. М'яч вводиться у гру за жеребкуванням однією із команд, яка намагається зробити між своїми гравцями 10 передач поспіль, не віддаючи м'яча супернику. Після цього гра зупиняється, команді нараховується одне очко, м'яч вводиться у гру збоку гравцем потерпілої команди. Тривалість гри – 10-15 хв. Виграє команда, яка набирає більше очків.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кількість передач анулюється, коли м'яч перехоплений суперником, або ведуча команда порушує правила гри 2. Рахунок продовжується, якщо м'яч вибитий за бокову лінію суперником або останній зіграв грубо.

Квач

Значення гри: розвиває швидкість, спритність, кмітливість.

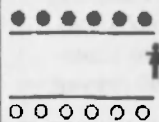
Інтенсивність: висока.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Ведучий у цій грі – «квач». Усі гравці тікають від «квача» і дразнять його: – “Квач, квач, лови кішок, та не нас! – Квачу, квачу, їсти хочу!” – відповідає «квач» і намагається наздогнати когось і поквачити – доторкнутися до нього рукою. – “А я квача не боюся – за гаряче ухоплюся!” – вигукує той, хто втікає, і намагається вхопитися за будь-який дерев'яний предмет. Так він стає недоступним «квачеві». Поквачивши когось, «квач» передає йому свої обов'язки, а сам стає звичайним гравцем.</p>	<p>Не вибігати за межі майданчика.</p>

Квач маршем

Значення гри: розвиває спритність, вдосконалення техніки бігу.

Інтенсивність: середня.

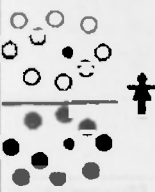
Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Дві команди розподіляються на протилежних сторонах залу за лініями. Перша команда йде маршем у напрямку другої. Коли крокуючі знаходяться на відстані 3-5 м від лінії суперника, вчитель несподівано</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. За свою лінію дозволяється бігти лише після сигналу. 2. Квачити мо-

	подає сигнал, за яким крокуючі біжать за свою лінію, а гравці другої команди ква-чуть їх, торкаючись рукою. Вчитель підраховує кількість спійманих. Потім команди міняються ролями. Гру можна повторювати 4-8 раз. Перемагає команда, яка поквачить більше гравців іншої команди.	жна лише до лінії.
--	---	--------------------

Літаючий м'яч

Значення гри: розвиває спритність, вдосконалюється техніка кидка.

Інтенсивність: середня.

Шикуння	Зміст	Правила
	Кожній команді дають по волейбольному м'ячу. За свистком гравці починають перекидати м'ячі через мотузку. Якщо на полі будь-якої команди два м'ячі, гра переривається. Команда, яка не встигла своєчасно перекинути м'яч через мотузку, програє одне очко. Через 5 хв. команди міняються місцями. Якщо два рази підряд перемогла одна і та ж команда, то на цьому гра закінчується. Якщо ж за перші 5 хв. перемогла одна команда, а за другі 5 хв. – друга, то відбувається обмін майданчиками і команди грають ще 5 хв. У цьому випадку перемагає команда, яка виграла два рази із трьох.	Гравцям забороняється переходити на майданчик іншої команди.

IV. РУХЛИВІ ІГРИ НА ПЕРЕРВАХ

Рухливі ігри в режимі навчального дня застосовуються на великих перервах, особливо з учнями 1-4 класів. У теплі пори року вони проводяться на спортивних майданчиках або пришкольному подвір'ї.

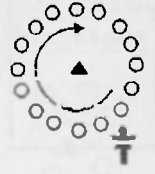
Ігри, що проводяться на перервах повинні бути добре знайомі дітям, нескладні за своєю організацією та правилами, спокійні за характером, на увагу, малорухливі без м'ячів.

Кількість гравців не повинна впливати на зміст гри. За бажанням діти можуть долучатися до гри та вибувати з неї.

Кругові жмурки

Значення гри: розвиває пам'ять, примушує думати.

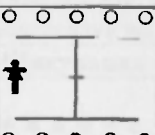
Інтенсивність: низька.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Учні стають у коло і обирають жмурку. Він виходить на середину, йому зав'язують очі, у руку дають паперову трубочку, і повертають його три рази. Гравці в цей час беруться за руки і обходять навколо жмурки, щоб він не знав, де хто стоїть. Коли всі зупиняються, жмурка робить кілька кроків до гравців і торкається до них трубочкою, запитуючи: «Хто?» Йому відповідають: «Му-у», «ку-ку-рі-ку». Жмурка повинен вгадати голос. Дитина, чий голос впізнали, стає жмуркою.</p>	<p>1. Під час гри заборонені будь-які підказування. 2. Говорити треба чітко і голосно.</p>

Намотай шнур

Значення гри: розвиває спритність.


Інтенсивність: низька.

Шиккування	Зміст
	<p>Учнів ділять на дві команди по 5-7 гравців. Шнурок завдовжки 6-7 м прикріплюють до середини двох довгих палок. Посередині шнурка прив'язують кольорову стрічку. Учні беруться двома руками за палки і розходяться на відстань довжини шнурка. За сигналом вчителя вони починають швидко обертати палку і пересуватися вперед. Виграє та команда, чия палка раніше доторкнеться до стрічки.</p>

Палиця, що падає

Значення гри: швидкість реакції.

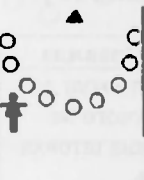
Інтенсивність: низька.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Усі гравці стають у коло і розподіляються за порядком номерів. Гравець із першим номером стає ведучим. Він ставить гімнастичну палицю на підлогу і підтримує її за кінець у вертикальному положенні. Ведучий голосно викликає який-небудь номер і відпускає палицю. Викликаний гравець повинен підбігти і схопити палицю, поки вона не впала на підлогу. Якщо це йому вдалося, він повертається на місце, а ведучий продовжує водити. Якщо гравець не спіймає палицю, він стає ведучим, а на його місце стає той, хто водив.</p>	<p>1. Ведучий не має права відпустити кінець палиці раніше, ніж викличе якийсь номер. 2. Гравці не повинні заважати один одному.</p>

Пень

Значення гри: розвиває точність рухів, вдосконалення техніки метання

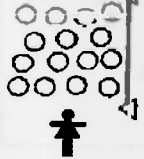
Інтенсивність: низька.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Усі стають півколом на відстані 3 м один від одного. Кожний креслить навколо себе коло. Гравці розподіляються за порядком й пишуть у колах і на палицях свої номери. На відстані 20-25 м від гравців ведучий ставить пень. Гравці по черзі кидають палиці, намагаючись влучити в пень. Якщо хтось збив пень – усі гравці біжать за своїми палицями. Ведучий швидко ставить пень і займає чиесь місце в колі. Хто залишився без місця, стає ведучим.</p>	<p>При киданні палиці бути обережним.</p>

Не зачепи шнур

Значення гри: сприяє розвитку спритності та вдосконалення техніки стрибка і бігу.


Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст
	<p>Учні розміщуються на майданчику в довільному порядку. Вчитель і його помічник беруть довгий шнур за кінці та ходять з ним уздовж майданчика вперед і назад. Шнур висить приблизно на висоті 20-30 см від землі. Гравці вільно бігають по майданчику і пррестрибують через шнур. У кінці гри відзначають дітей, які жодного разу не зачепили шнур.</p>

Море хвилюється

Значення гри: розвиває кмітливість, уважність, вдосконалення техніки виконання вправ, спритність.


Інтенсивність: середня.

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>По колу кресляться маленькі кола, в яких стоять гравці. Обирається ведучий. Він стає всередину кола з гравців. За сигналом учителя ведучий ходить біля гравців, виконує різні рухи і промовляє: «Море хвилюється». Учень, до якого він торкнеться, промовивши цю фразу, виходить із кола, йде за ведучим і виконує ті рухи, що й ведучий. Коли ведучий позбирає усіх гравців, вчитель промовляє: «Море спокійне» і гравці швидко займають вільні кола. Кому не вистачить кола, стає ведучим.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. До слів учителя «Море спокійне» жоден із гравців не має права ставати в коло. 2. Ведучий повинен водити гравців змійкою між колами і виконувати найрізноманітніші рухи. 3. Гравець не має права виштовхувати іншого гравця, який уже зайняв коло.

Петре, де ти?

Значення гри: сприяє розвитку кмітливості, вдосконаленню техніки бігу.


Інтенсивність: середня.

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>Діти вибирають «Сліпого Петра» і зав'язують йому очі хустиною. Усі стають навпроти нього і гра починається діалогом:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Петре, де ти? – А я тут. – На чім стоїш? – На кілочку. – Що тримаєш? – Масла бочку. – Як зовешся? – Катанас. – Покинь бочку, лови нас! <p>Усі розбігаються, а «Петро» намагається когось упіймати. Гравці підкрадаються до нього, вигуками видають своє місце і тікають. Впійманий міняється ролями зі «Сліпим Петром». Гра починається спочатку.</p>	<p>На підході до ведучого не можна штовхатись.</p>

Не боюсь

Значення гри: розвиває уважність, спритність.

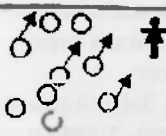
Інтенсивність: середня.

Шикуння	Зміст	Правила
	<p>Гравці утворюють коло і промовляють: “– Не боюсь я холоду, не боюсь морозу.” Промовляючи ці слова, вони підстрибують, розводять руки в сторони і знову зводять їх навхрест. Обраний «Мороз» намагається доторкнутися до тих, у кого руки витягнуті в сторони. Спійманий не бере участі у грі. Гра закінчується, коли спіймані двоє-трос гравців.</p>	<p>Стрибати можна на обох ногах разом або перескакувати з ноги на ногу (за умовою).</p>

У дітей чіткий порядок

Значення гри: вивчення техніки стройових вправ.


Інтенсивність: середня.

Шикуння	Зміст	Правила
	<p>Діти ходять і говорять: “У дітей порядок строгий, знають всі свої місця, ну трубить же веселіше: тра-та-та-та, тра-та-та.” Після цих слів учитель, витягуючи руку в бік, командує: «Шикуйся!».</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. При шикунні в шеренгу забороняється штовхатися. 2. Після слів вчителя діти повинні швидко шикуватися в шеренгу за зростом, у напрямі, вказаному вчителем. Діти, які прибігли до шеренги останніми або не стали на своє місце, програють.

Пташка без гнізда

Значення гри: розвиває швидкість, вдосконалення техніки бігу.

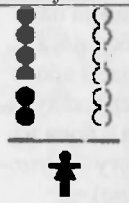
Інтенсивність: середня.

Шикуння	Зміст	Правила
	<p>Учні шикують у два кола обличчям до центру. Перше коло – «Гнізда» (ставлять руки на пояс), друге коло – «Пташки» (кладуть руки на плечі першому). За командою ведучого «Пташки у політ» гравці залишають свої «гнізда» і летять за ведучим. За командою «Пташки до гнізда!» діти швидко біжать у свої «гнізда», ведучий теж намагається зайняти будь-яке «гніздо». «Пташка», яка залишилася без «гнізда» стає ведучим. «Пташки» і «гнізда» міняються ролями, зігравши 3-4 рази.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Залишати і повертатися до «гнізда» «пташки» повинні за командою ведучого. 2. Повертатися потрібно тільки до свого «гнізда».

Швидко на місця

Значення гри: розвиває спритність, швидкість, вдосконалення техніки стройових вправ, бігу.

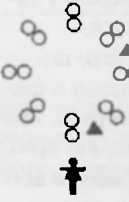
Інтенсивність: середня.

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>Гравці стоять у колону по 2. За сигналом вчителя «На прогулянку!» всі розбігаються. За другим сигналом – «Швидко на місця» – усі гравці повинні стати на свої місця. Виграла та команда, яка швидше вишикувалася.</p>	<p>Під час шикунання не дозволяється штовхатися або заважати зайняти своє місце гравцям з іншої команди.</p> <p>2. Дистанція – витягнуті вперед руки.</p>

Третій зайвий

Значення гри: удосконалює техніку бігу, розвиває швидкість і спритність.


Інтенсивність: середня.

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>Учні стають парами у потилицю один одному по колу, обличчям до центру. За колом розміщені два ведучих. Один із них тікає, другий – наздоганяє. Гравець, який тікає, має право вбігти в коло і стати попереду пари. Гравець, який став у колі третім, починає тікати від ловця. Спіймавши «третього зайвого», ловець починає тікати, а зайвий гравець ловити. Перемагають учні, які менший час були в ролі ловців</p>	<p>1. Ведучим дозволяється перебігати через коло.</p> <p>2. Зайвий гравець, тікаючи, може зайняти місце попереду знову у своїй парі.</p>

Швидше по колу

Значення гри: удосконалює техніку бігу, розвиває спритність, швидкість.

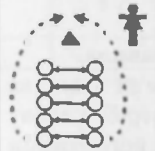
Інтенсивність: висока.

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>Усі гравці стоять у колі, у центрі якого – ведучий. Вчитель розподіляє всіх на 5-10 номерів і перевіряє чи гравці запам'ятали номери (перший, другий і т. д.). Ведучий, стоячи всередині кола, голосно викликає будь-які номери. Гравці, які мають такі номери, біжать вправо по колу, оббігають коло, повертаються на своє місце і підносять руку. Хто прибіг останній, стає ведучим.</p>	<p>1. Гравці, номери яких викликали повинні під час бігу доторкнутись до тих, що стоять</p> <p>2. Оббігати коло можна тільки за годинниковою стрілкою або проти неї (за умовою).</p>

Хлібчик

Значення гри: розвиває спритність, швидкість, вдосконалення техніки бігу.

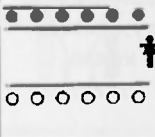
Інтенсивність: середня.

Шикуння	Зміст	Правила
	<p>Діти, взявшись за руки, стають парами, на деякій відстані за гравцем, який не має пари – «хлібчиком». «Хлібчик» каже:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Печу-печу хлібчик! – А випечений? – запитує остання пара. – Випечу! – А втечеш? – Побачу! <p>Після цих слів остання пара біжить у протилежних напрямках із наміром з'єднатися, ставши попереду інших пар. А «хлібчик» намагається піймати одного з них. Якщо йому це вдається, то він із спійманим утворює нову пару, а безпарний гравець стає «хлібчиком».</p>	<p>За межі майданчика не вибігати.</p>

Переміна місць

Значення гри: розвиває спритність, силу м'язів ніг, стрибучість; вдосконалює техніку стрибка в присяді.

Інтенсивність: висока.

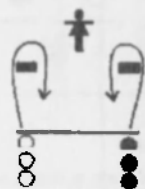
Шикуння	Зміст	Правила
	<p>На протилежних сторонах майданчика за лініями «дому» розміщуються шеренги гравців обличчям один до одного. Гравці присідають і кладуть руки на коліна. За сигналом всі переміщуються вперед, намагаючись швидше перебігти лінію протилежного «дому». Назад гравці повертаються бігом.</p>	<p>Гравець, який останнім перейшов через лінію «дому», вибуває з подальшого змагання.</p>

V. РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ I-II, III-IV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ

Біг пінгвінів

Значення гри: розвиває спритність, укріплює м'язи ніг.

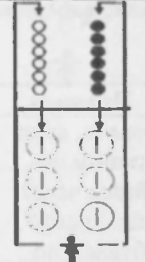
Інтенсивність: середня.

Шикуння	Зміст	Правила
	<p>Команди вишиковуються перед стартовою лінією. Гравці, які стоять першими, затискають між ногами м'яч, оббігають стійку і повертаються назад, передавши м'яч другому номеру команди. Виграє команда, яка швидше закінчить гру.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Якщо м'яч впаде на землю, потрібно знову затиснути його ногами і продовжувати гру. 2. Учасники, що закінчили пробіжку, стають у кінець колони.

Естафета з булавами

Значення гри: розвиває спритність.


Інтенсивність: середня.

Шикуння	Зміст	Правила
	<p>Гравці діляться на дві команди. Перед командами проводиться лінія старту, також перед командами креслять кола у ряд. Капітанам дається по три булави. За командою вчителя капітани з булавами біжать до своїх кіл, ставлять булави, повертаються назад, а наступний гравець забирає булави і т. д. Виграє команда, яка раніше закінчила естафету.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Коли булава впаде, то її необхідно поставити на місце. 2. Закінчивши естафету, гравець стає в кінець своєї команди.

М'яч середньому

Значення гри: розвиває м'язи рук і ніг, удосконалює техніку ловлі та кидка двома руками; виховує увагу, кмітливість, почуття відповідальності.

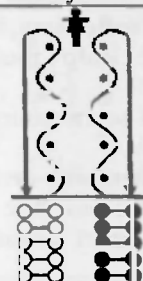
Інтенсивність: середня.

Шикуння	Зміст	Правила
	<p>Капітан по черзі кидає м'яч кожному гравцеві та ловить від нього. Спіймавши м'яч від останнього гравця, капітан піднімає його вгору. Виграє команда, яка раніше закінчила передачу та ловлю м'яча по колу.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. М'яч кидати від грудей двома руками 2. Кидаючи м'яч з місця не сходити. 3. Хто впустив м'яч, піднімає його і повторює кидок.

Естафета парами

Значення гри: удосконалює техніку бігу парами, розвиває швидкість і спритність.

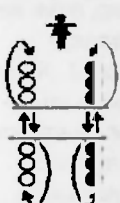
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Перед колоною ставлять у ряд 6-8 кеглів на відстані 1-1,5м. За командою «Раз, два, три – біжи!» пари, які стоять першими, тримаючись за руки, біжать між кеглями «змійкою», не збиваючи їх, і повертаються. Потім біжить наступна пара і т. д. Виграє та команда, яка раніше виконала завдання.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Треба триматися за руки. 2. Гравець, який збив кеглю, повинен сам її поставити, і потім пара продовжує бігти. 3. Наступна пара вибігає лише після передачі естафети попередньою парою дотиком руки.

Зустрічна естафета зі скакалкою

Значення гри: удосконалює навички стрибків на обох ногах, розвиває спритність.


Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Перші в колонах, які стають по один бік, отримують по скакалці. За сигналом вони стрибками через скакалку прямують до гравців, які стоять навпроти, передають їм скакалку, стають у кінець колони. Перемагає команда, яка закінчує пробіжку раніше, помінявшись місцями.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вибігати можна тільки при отриманні скакалки. 2. Пробіжку виконувати стрибками через скакалку.

Кенгуру

Значення гри: Розвиває пружність, швидкість, укріплює м'язи ніг.

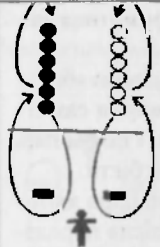
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Команди шикуються в колони за стартовою лінією. Перші номери затискують коліними м'яч. За сигналом учні переміщуються стрибками до позначки, повертаються назад і передають м'яч другим номерам і т. д. Перемагає команда, яка виконає завдання першою.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не виходити за стартову лінію раніше часу. 2. Закінчивши естафету, гравець стає в кінець колони.

Естафета з веденням м'яча

Значення гри: вдосконалює техніку ведення м'яча, розвиває спритність і швидкість.

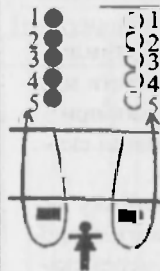
Інтенсивність: середня.

Шикуння	Зміст	Правила
	<p>Проти кожної команди на відстані 8-10 м від старту ставлять кеглі. За командою «Руш» капітани біжать вперед і ведуть м'ячі. Вони оббігають кеглю і повертаються назад. Наступний гравець робить те саме і т.д. Перемагає команда, яка швидше закінчила гру.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. З м'ячем бігти не можна. Його треба вести. 2. М'яч вести однією рукою. 3. Закінчивши естафету, гравець стає в кінець своєї команди.

Естафета з викликом номерів

Значення гри: розвиває спритність, виховує увагу.

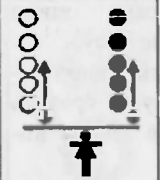
Інтенсивність: середня.

Шикуння	Зміст	Правила
	<p>Гравці діляться на команди, розраховуються за порядком номерів. Вчитель креслить лінію старту і фінішу. На відстані 15-20 м встановлюють стійку. Вчитель викликає який-небудь номер. Гравці з цим номером вибігають та оббігають стійку і повертаються назад. Хто раніше перебіжить лінію фінішу, той приносить очко своїй команді. Потім керівник викликає інший номер і т. д. Перемагає команда, в якій більше очків.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Якщо гравці команд прибіжать одночасно, очки не нараховуються. 2. Якщо гравець не добігає до стійки, то очко зараховується іншій команді.

Передай і встань

Значення гри: сприяє вдосконаленню навичок передачі м'яча, розвиває спритність, організованість.

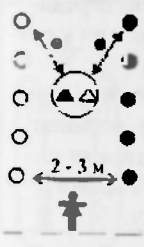
Інтенсивність: середня.

Шикуння	Зміст	Правила
	<p>Учні діляться на дві команди. Кожна команда має м'яч. За командою «Почали» перші беруть м'яч і через голову передають його за спину, потім встають обличчям до команди. Команда, яка правильно передавала м'яч, отримує прапорець. Підраховують кількість прапорців і визначають команду-переможця.</p>	<p>Передавати м'яч, сидячи на підлозі, обом руками над головою.</p>

Передав – сідай

Значення гри: розвиває спритність

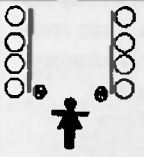
Інтенсивність: середня.

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>У накресленому колі в 5-6 кроках від команди – по одному представнику команди. За сигналом вчителя гравці в колі передають м'яч першому учаснику команди, який, зловивши його, повертає назад і зразу ж присідає. Гравець у колі кидає м'яч другому, третьому і іншим гравцям. Кожний гравець, зробивши передачу, присідає. Коли останній передасть м'яч, гравець у колі підіймає його вгору і вся команда встає. Перемагає та команда, яка передасть м'яч швидше.</p>	<p>Якщо м'яч впав, його піднімають і продовжують гру.</p>

Передача м'яча по шеренгах (по землі)

Значення гри: розвиває спритність

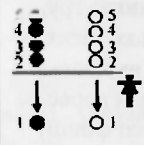
Інтенсивність: середня.

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>Учні діляться на дві команди. Кожна команда шикуються в одну шеренгу. Перші в шерензі мають у руках по м'ячу і за сигналом вчителя передають м'ячі своїм сусідам, які передають м'яч далі. Коли м'яч дійде до останніх гравців, вони вдаряють ним до підлоги і передають у зворотньому порядку. Перші гравці, діставши м'яч, підіймають його над головою. Виграє шеренга, яка першою закінчила передачу м'яча.</p>	<p>Гравець, у якого впаде м'яч, повинен його підняти і продовжити гру.</p>

Повзун

Значення гри: укріплює м'язи ніг, рук, тулуба, розвиває спритність та швидкість.


Інтенсивність: середня.

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>Гравці шикуються в колону по 2. Відстань між гравцями 0,5 м, ноги на ширині плеч. Після сигналу другий гравець починає пролазити між ногами першого, стає попереду нього; потім те ж саме третій і т. д. Гра закінчується тоді, коли перший гравець проповзе між ногами всієї команди.</p>	<p>Гравцям, які стоять у колоні, не дозволяється зменшувати відстань між собою.</p>

Передача м'яча з ведінням

Значення гри: розвиває спритність.

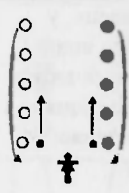
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Команди шикуються у 2 паралельні колони, відстань між гравцями 0,5 м. Ведучі тримають м'ячі і за сигналом передають м'яч над головами наступними, ті – третім і т. д. до останнього. Останній гравець, отримавши м'яч, веде його з правого боку колони, стає першим і передача продовжується. Виграє та команда, яка швидше закінчить гру.</p>	<p>1. Гравці повинні передавати м'яч у руки. 2. Останній гравець повинен вести м'яч лише з правого боку.</p>

Передача м'ячів над головою

Значення гри: виховує почуття колективізму, уваги, розвиває спритність удосконалює техніку передачі м'яча.

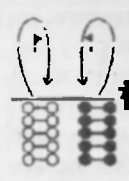
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Капітани передають м'яч над головою гравцям, які стоять позаду, і ті передають далі. М'яч передають до кінця колони, і останні гравці, отримавши м'яч, оббігають з правого боку свою колону, стають першими і передають м'яч над головою і т. д. І так доти, поки всі діти не перебіжать з м'ячем. Коли капітан, який починав гру, буде останнім і отримає м'яч, він біжить, стає попереду своєї команди та піднімає м'яч. Одночасно подає команду «Струнко».</p>	<p>1. М'яч передається над головою кожному гравцеві. 2. Коли м'яч впав, його підіймає той, хто передавав, і передає знову.</p>

Біг вдвох на трьох ногах

Значення гри: розвиває швидкість, спритність, злагодженість у діях.

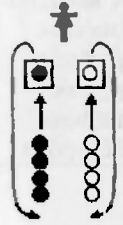
Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Усі гравці діляться на дві команди. Члени кожної команди стають парами, ноги пар перев'язують. Гра починається за сигналом з лінії старту. Пара переміщується вперед, оббігає навколо прапорця і повертається назад. Переможе команда, гравці якої раніше виконали вправу.</p>	<p>Чергова пара починає гру тільки після того, як попередня пересіче лінію фінішу.</p>

Чехарда

Значення гри: розвиває спритність, швидкість, навички орієнтування у просторі.


Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Гравці діляться на дві команди. Перед кожною колоною на відстані 8-12 кроків від стартової лінії креслять невеликі прямокутники, у які стають перші номери кожної команди. Вони стають у вихідне положення, зігнувшись в упорі на одну ногу, схиливши голову на груди. За сигналом гравці, які стоять попереду, біжать уперед, стрибають, спираючись руками до спини гравців, що стоять у прямокутниках. Наступні гравці роблять теж саме. Команда, яка закінчує гру без штрафних очок, вважається переможницею.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гравцеві, через якого стрибають, не дозволяється змінювати позу під час гри. 2. Не можна вибігати з прямокутника доти, поки гравець, який стрибає, не торкнеться ногами підлоги.

Боротьба за м'яч

Значення гри: розвиває спритність, вдосконалення ловлі та передачі м'яча.

Інтенсивність: середня.

Шиккування	Зміст	Правила
	<p>Гра нагадує ручний м'яч, але без кидка м'яча по воротах. М'яч вводиться у гру жеребкуванням однією із команд, яка намагається зробити між своїми гравцями 10 передач поспіль, не віддаючи м'яча супернику. Після цього гра зупиняється, команді нараховується одне очко, м'яч вводиться у гру збоку гравцем потерпілої команди. Тривалість гри – 10-15 хв. Виграє команда, яка набирає більше очків.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кількість передач анулюється, коли м'яч перехоплений суперником або ведуча команда порушує правила гри. 2. Рахунок продовжується, якщо м'яч вибитий за бокову лінію суперником або останній зіграв грубо.

Спіймай м'яч

Значення гри: сприяє вихованню почуття дружби, уваги, розвитку кмітливості, укріплює м'язи рук, розвиває навички точного кидка і ловлення м'яча.

Інтенсивність: середня.

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>У колоні капітан кидає м'яч гравцеві своєї команди, який стоїть першим, а сам біжить і стає в кінці своєї колоні. Перший гравець ловить м'яч і біжить з ним у коло на місце капітана, а потім кидає м'яч другому гравцеві своєї команди і біжить після цього в кінець і т. д. Коли капітан повернеться в коло, гра закінчується. Перемагає команда, капітан якої першим займе місце в колі.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кидати м'яч обома руками. 2. Кидати тільки з кола. 3. Хто не зловив м'яча, піднімає його, повертається на своє місце. Потім йде в коло і кидає м'яч. 4. Оббігати колону з зовнішньої сторони.

Передача в зустрічних колах

Значення гри: розвиває спритність, швидкість.

Інтенсивність: середня.

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>Учасники гри діляться на дві підгрупи. Посередині між кожною парою зустрічних колон стоять два учасники і тримають на витягнутих уверх руках гімнастичний обруч. У направляючих однієї з колон кожної команди в руках м'яч. За сигналом направляючий передає м'яч крізь обруч гравцю протилежної колоні і сам присідає і т. д. Останній у колоні, спіймавши м'яча, передає його вперед (по руках над головою), котить збоку від колоні або іншим способом – за домовченістю.</p>	<p>Якщо м'яч не перейшов через обруч, потрібно повторити передачу.</p>

Виклик номерів

Значення гри: розвиває швидкість.

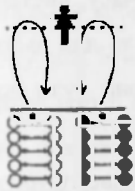
Інтенсивність: середня.

Шикунання	Зміст	Правила
	<p>Учнів шикують у дві колоні і визначають порядковий номер кожного. Вчитель, який стоїть перед командами, називає один із номерів. Гравці, яким присвоєно цей номер, вибігають вперед, оббігають колоні, пробігаючи між рядами, виходять на зовнішній бік ряду і стають на свої місця. Команді, гравець якої прибіг на своє місце раніше суперника, зараховується одне очко. Виграє команда, яка набрала більше очок.</p>	<p>Гравці повинні вибігати з колоні за сигналом вчителя.</p>

Естафета парами з м'ячем

Значення гри: розвиває спритність, кмітливість.

Інтенсивність: середня.

Шикунання	Зміст
	<p>Гравці 2-х команд, стоячи перед лінією старту, діляться на пари. У руках у гравців першої пари м'яч. За сигналом обидва гравці починають рухатись уперед, роблячи один одному передачі. Вони повинні перетнути обома ногами лінію фінішу в другому кінці майданчика, і не зупиняючи передачі один одному повернутися назад в колону. Один з гравців кидає м'яч партнеру, стоячому попереду, і друга пара робить те саме. Закінчивши вправу, пара займає місце в кінці колони. Падіння м'яча як і захвати при передачах вважаються помилками і впливають на результат гри – команда отримує штрафне очко.</p>

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

1. Залежно від умов, наявності інвентарю та контингенту в описані тут ігри можна вносити будь-які корективи (щодо часу, дистанції, кількості повторень, складу команди тощо). Але для цього заздалегідь підготувати можливі варіанти, щоб вони були доступні (це дуже важливо) і водночас цікаві для учнів.
2. Якщо гра складна, необов'язково проводити її на першому уроці за всіма правилами. В міру засвоєння поступово ускладнюйте її. Дотримуйте добре відомого педагогічного принципу — від простого до складного. Отож, завжди починайте з найпростішої гри і вже згодом, коли її буде добре засвоєно, переходьте до складнішої.
3. При доборі ігор враховуйте вікові особливості гравців, їхні фізичні можливості, здібності, уподобання. Вміло комплектуйте команди, стежте, щоб вони були рівними за силами, варіюйте способи поділу учнів на команди, вибір капітанів, поля чи місця тощо.
4. Здійснюйте постійний контроль за часом або кількістю повторень, щоб не перевтомити гравців. Пильно стежте за правильністю виконання вправ. Закінчуйте гру тоді, коли учні досхоchu нагналися.
5. Уникайте одноманітних рухів, статичних положень — вони швидко втомлюють учнів.
6. Гру припиняйте, якщо її не всі добре зрозуміли, інакше учасники припускатьимуть багато порушень, а головне — не буде досягнуто поставленої мети. Така гра не сприятиме вихованню свідомої дисципліни, моральної стійкості в діях чи вчинках.

7. Закінчивши гру, коротко розглядають її, підводять підсумки, називають переможців, найкращих гравців, порушників правил тощо.

Особливості застосування ігор. Велике значення для вдосконалення загальної координації рухів має гра (колективна, індивідуальна) в дитячому віці. В ній розкриваються фізичні й духовні якості учнів, достоїнства і вади їхньої підготовки. Будьте дуже тактовні щодо вайлуватих, незграбних, невмілих учнів. Не виставляйте їх на посміх товаришів, всіляко допомагайте їм якомога швидше набути вправності, спритності, витривалості.

В іграх, пов'язаних із єдиноборством, комплектуйте пари учасниками одної статі, рівними за своєю фізичною підготовкою.

Роль ігор не обмежується самими уроками. Вони дедалі більше стають складовою частиною домашніх завдань. Вправи ігрового характеру, включені в комплекс спеціальних підготовчих вправ, добре впливають на спеціальну підготовку спортсмена.

БІБЛЮГРАФІЧНИЙ СПИСОК

1. Былесева Л.В., Григорьев В.М. Игры народов СССР. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 269с.
2. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
3. Былеева Л.В. Сборник подвижных игр. – М.: ИС, 1976.
4. Боберський І. Рухливі ігри та забави. – Тернопіль: РВВУП, 1991. – 32с.
5. Вільчковський Е.С. Рухливі ігри в дитячому садку – К.: Рад. школа, 1989. – 176с.
6. Вільчковський Е.С., Страшинський В. І. Рухливі ігри в школі. – К.: Рад Школа, 1971.
7. Войта В.Г., Лобода Н.Л. Ставаймо в коло. – К.: Молодь, 1979.
8. Воробей Г.В. Творче використання досвіду організації фізичного виховання дітей і молоді у Східній Галичині дорадянського періоду в умовах сучасної національної школи. – Ів.-Франківськ, 1983.
9. Геллер Е.М. Знакомьтесь: Спортландия! – М.: Знание, 1989. – №4.
10. Демчишин А.А., Мухин В. Н., Мозола Р.С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков – К.: Здоровье, 1989. – 168с.
11. Демчишин А.П., Артюх З.М., Демчишин В.А., Фалес И.Г. Рухливі та спортивні ігри в школі: Посібник для вчителя. – К.: Освіта, 1992.
12. Єфімова Н. Г. Методика проведення рухливих ігор. – К.: Рад. школа, 1969. – 104 с.
13. Завацький В.І., Цьось А.В., Бичук О.І., Пономаренко Л.І. Козацькі забави. – Луцьк, 1994.
14. Конеман А.В., Осокина Т.И. Детские подвижные игры народов СССР. – М.: Просвещение, 1989. – 239с.
15. Коротков И.М. Подвижные игры в пионерском лагере. – М.: Учпедгиз, 1952.

16. Купріянов М.Д. Фізичне виховання в початкових класах – К.: Рад. школа, 1966.
17. Литвин Я.С., Присяжнюк Й. В. Методична розробка по проведенню сюжетних ігор та імітаційних вправ на уроках фізичної культури в початкових класах. – К.: РУМКФВ, 1977.– 54с.
18. Литвин Я.С. Сюжетні ігри та імітаційні вправи для дітей. – К.: Здоров'я, 1980. – 94 с.
19. Лукаш А. Игры детей мира. – М.: ИС, 1980.
20. Минский Е. М. Игры и развлечения в группах продленного дня. – М., 1980.
21. Присяжнюк Й.В. Методична розробка по проведенню сюжетних ігор та імітаційних вправ на уроках фізичної культури в початкових класах. – Львів, 1989.
22. Столігенько В.В., Воробей Г. В. Фізичне виховання молодших школярів. – К., 1997.
23. Цюнь А.З. Українські народні ігри та забави. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 96с.
24. Яковлев В.Г., Гриневский А. Игры для детей. – М.: ИС, 1969.
25. Яковлев В.Г., Ратников В. П, Подвижные игры. – М.: Просвещение, 1977.
26. Якуб С.К. Вспомним забытые игры. – М.: Детская литература, 1988.