4315.5
Д31

А.А. ДЕМЧИШИН
Р.С. МОЗОЛА



РУХЛИВІ ІГРИ

Читальний зал

А.А. ДЕМЧИШИН
Р.С. МОЗОЛА

РУХЛИВІ ІГРИ

КИЇВ
«РАДЯНСЬКА ШКОЛА»
1985

74.200.54
Д31

Схвалено Управлінням виховної роботи Міністерства освіти УРСР

ДЕМЧИШИН А. А., МОЗОЛА Р. С. Подвижные игры.— К.: Рад. шк., 1985.— 190 с. 30 к. 32 000 экз.

В книге обосновываются некоторые педагогические аспекты использования подвижных игр, раскрываются основные положения методики их проведения.

Предлагается значительный по объему практический материал.

Пособие предназначено для учителей физической культуры и начальных классов, воспитателей школ и групп продленного дня, организаторов внеклассной и внешкольной воспитательной работы, пионервожатых.

Рукопис рецензували: кандидат педагогічних наук *Новосельський В. Ф., Леонов О. З.*

Д $\frac{4306010000-252}{M210(04)-85}$ 266-85

© Видавництво «Радянська школа», 1985

ВСТУП

У нашій країні велика увага приділяється фізичному розвитку підростаючого покоління. Про це яскраво свідчать матеріали з'їздів і пленумів нашої партії, постанови ЦК КПРС і Радянського уряду.

В Основних напрямах реформи загальноосвітньої і професійної школи підкреслено, що дуже важливо виховати молоде покоління фізично розвиненим, загартованим, готовим до праці та оборони нашої Батьківщини. Серед великої кількості різноманітних засобів фізичного виховання широко використовуються рухливі ігри. Вони сприяють розв'язанню навчальних та оздоровчих завдань, готують учнів до складання нормативів комплексу ГПО.

Ігрова діяльність має особливо важливе значення в період найбільш активного формування характеру — в дитячі та юнацькі роки. Граючись, діти засвоюють життєво необхідні рухові навички і вміння, у них виробляються сміливість, воля, кмітливість. У цей період ігровий метод посідає провідне місце, набуває характеру універсального методу фізичного виховання.

На важливу роль гри у всебічному розвиткові дітей вказували К. Д. Ушинський, Н. К. Круп-

ська, О. М. Горький, А. С. Макаренко. Гру дітей вони розглядали як основний вид фізичної і розумової діяльності.

Великого значення грі надавав видатний фахівець у справі фізичного розвитку дітей П. Ф. Лесгафт, вважаючи, що вона є вправою, за допомогою якої дитина готується до життя.

Школою підготовки дітей до життя називає гру А. С. Макаренко: «Гра має важливе значення у житті дитини, має те саме значення, яке в дорослого має діяльність, робота, служба. Яка дитина в грі, такою з багатьох поглядів вона буде в роботі, коли виросте» [1]. Антон Семенович підкреслював, що гра має виховувати якості майбутнього працівника і громадянина.

Розкриваючи можливості застосування ігор у педагогічному процесі, Н. К. Крупська радила так поставити справу, щоб ігри допомагали здійснювати задачі комуністичного виховання підростаючого покоління. За умови правильного керівництва, зазначала вона, заняття рухливими іграми сприяють зміцненню здоров'я і водночас удосконалюють багато корисних у нашому соціалістичному суспільстві здібностей, формують життєво необхідні рухливі навички. Н. К. Крупська наголошувала, що гра є важливим засобом всебічного розвитку дитини в колективі.

---

[1] Макаренко А. С. Лекції про виховання дітей. Тв.: У 7-ми т.— К., 1954, т. 4, с. 366.

О. М. Горький вважав гру цінним засобом виховання не тільки фізичного, а й розумового, вказуючи на її зв'язок із соціальним середовищем, яке оточує дитину. Він говорив, що гра — шлях дітей до пізнання світу, в якому вони живуть і який покликані змінити.

Радянські вчені вважають, що гра — структурна модель поведінки дитини, за допомогою якої вона оволодіває навколишньою дійсністю й готується до активного її перетворення.

Отже, для дітей ігри — це їхнє безпосереднє життя, а вчитель за допомогою ігор формує в них риси характеру, гідні радянської людини. В грі закладені невичерпні можливості для всебічного вивчення психології учнів.

Моторний режим дитини значно знижується від моменту, коли вона приходить в перший клас. І це зрозуміло: у неї з'явився новий обов'язок — навчання. У зв'язку з цим єдиним засобом профілактики гіпокінезії дітей молодшого шкільного віку може стати створення оптимального обсягу рухової активності, правильна постановка навчальної та позакласної роботи з фізичної культури в школі. Значне місце тут, звичайно, відводиться рухливій грі — природному виду живої та безпосередньої діяльності.

Виняткова роль належить іграм у становленні та зміцненні дитячого колективу, адже іграм завжди властиві елементи здорового суперництва, цікавого змагання. Ігрові змагання, як

справедливо підкреслював В. О. Сухомлинський, учать дітей спільних дій, взаємної виручки, підтримки, організованості, дисципліни, винахідництва, додержання інтересів колективу.

Ігрова діяльність завжди пов'язана з виникненням і розвитком між гравцями певних стосунків. Вона сприяє активному спілкуванню дітей, встановленню контактів. Не в усіх дітей, особливо на перших порах, однаковий нахил до зближення. Одні діти товариські, інші замкнені, сором'язливі. Під час гри вдається включити всіх учнів у колективну діяльність, допомогти зайняти належне місце серед своїх ровесників.

У рухливих іграх завжди є переможці і переможені. Дуже важливо навчити дітей не хвалитися, коли вони виграють і, навпаки, якщо поразка — не впадати у відчай. Особливо слід добиватися, щоб діти зберігали дружне ставлення до переможців і до тих, хто програв, причому всі стосунки мають грунтуватися на доброзичливості, глибокій повазі до однокласників, товаришів.

Готуючись до заняття, слід обміркувати, яку гру і з якою метою проводити на уроці; які освітні та виховні завдання можна розв'язати за допомогою цієї гри.

Правила гри — головний організуючий її елемент. Вони виключають довільне тлумачення обов'язків і дій гравців, упорядковують взаємодії останніх, запобігають зайвій схвильованості.

Велике виховне значення має підбиття підсумків гри. Виховний аспект гри вимагає, щоб при визначенні переможця враховувалися не тільки швидкість і якість виконання завдання, а й стиль стосунків між гравцями, вміння діяти чесно, злагоджено.

Успіхи гри, ефективність розв'язання освітніх і виховних завдань значною мірою залежать від правильного формування команд, вибору капітана і ведучого. Для цього потрібно добре знати індивідуальні особливості учнів, рівень їхньої підготовленості, а також зважувати на особисті стосунки в колективі класу.

Тільки правильно підібрані та методично обґрунтовані рухливі ігри можуть бути надійним засобом впливу на колектив класу чи окремих учнів. За допомогою ігрового методу вчитель або вожатий може швидко створити радісну атмосферу спілкування, пробудити в дітей бажання швидше включитися в запропоновану діяльність.

У середній загальноосвітній школі заняття рухливими іграми спрямовані насамперед на розв'язування навчально-виховних і оздоровчих завдань. У нинішніх програмах з фізичної культури дається арсенал засобів, які сприяють ефективному вихованню фізичних якостей. Завдання педагогів — уміло й цілеспрямовано проводити заняття в шкільному колективі. Тільки за цих умов можна чекати відповідного педагогічного ефекту.

Характеристика рухливих ігор

Рухливі ігри — різновид ігрової діяльності. Їх основу становлять творчі, активні рухові дії, мотивовані сюжетом (темою, ідеєю) гри; частково обмежені правилами, ці дії зумовлені мінливими ігровими обставинами, а також спрямованістю на подолання поставленої мети.

Рухливими називають ігри, змістом яких є різноманітні види бігу, стрибків, метань та інших рухів. Для рухливих ігор характерні активність і самостійність гравців, колективізм дій і безперервна зміна умов діяльності. Дії гравців підпорядковані правилам гри, які регламентують їхню поведінку і стосунки, полегшують вибір тактики дій і керівництво грою.

Виділяють дві основні групи ігор: некомандні і командні. Але крім них, є ще невелика група проміжних ігор — перехідних. Некомандні ігри поділяють на ігри з ведучими і без ведучих. А до командних належать два основні види: ігри з одночасною участю всіх гравців та з участю гравців по черзі (естафети). Командні ігри розрізняють також за ознаками поєдинку гравців. Бувають ігри, де гравці не вступають у боротьбу із суперником, а в інших, навпаки, активно ведуть боротьбу з ним.

В основу докладнішої класифікації ігор покладено рухові дії. Розрізняють ігри імітаційні (з наслідувальними діями), з перебіганнями, по-

доланням перешкод, з м'ячем, палицями та іншими предметами, з орієнтуванням (за слуховим і зоровим сигналами) тощо. Дуже специфічні та складні ігри на місцевості, для проведення яких необхідна спеціальна підготовка.

У сучасних умовах дедалі частіше використовуються різноманітні підготовчі ігри. Спрощений зміст їх дає дітям змогу ознайомитися із такими спортивними іграми як баскетбол, волейбол, теніс та ін.

Кожна гра, яку педагог обирає для фізичного виховання дітей, повинна обов'язково сприяти розв'язанню освітніх, виховних і оздоровчих завдань.

Освітнє значення ігор дуже різноманітне. Систематичне їх застосування поширює рухові можливості й забезпечує повноцінне засвоєння життєво важливих рухів — бігу, стрибків, метання. В ігрових умовах ці рухи перетворюються в уміння.

Одночасно вдосконалюються сприймання і реагування — якості, дуже важливі в повсякденному житті. Крім цього, розвивається здатність аналізувати і приймати рішення, що, в свою чергу, позитивно впливає на формування розумових процесів.

Виховне значення ігор пов'язане з характером рухової діяльності, яка проходить у мінливих умовах і при активній співдружності гравців. Зміст гри — це боротьба з перешкодами, які по-

стійно виникають. За таких умов правильне керівництво поведінкою гравців сприяє вихованню морально-вольових якостей. Серед них найактивніше формуються колективізм, дисциплінованість, організованість, ініціативність, рішучість, сміливість, наполегливість.

За допомогою ігор здійснюється провідний принцип комуністичного виховання — в колективі, для колективу, через колектив.

Надзвичайно велике оздоровче значення ігор. Ігри переважно проводяться на свіжому повітрі. Різноманітна активна рухова діяльність завжди супроводжується позитивними емоціями.

Вибір гри визначається конкретними завданнями та умовами її проведення. Для кожної вікової групи характерні свої особливості вибору й методика проведення гри.

Так, діти молодшого шкільного віку, хоч і дуже рухливі, проте ще не підготовлені до тривалих навантажень. Тому для них рекомендується обирати не дуже тривалі ігри, які обов'язково мають перериватися паузами для відпочинку.

Учнів I—II класів більше захоплюють ігри імітаційні, сюжетного характеру. Дії в колективі для них складні, їм більше подобаються ігри з перебіганнями, стрибками, ловінням і киданням м'ячів та різних предметів.

У віці 9—11 років (III—IV класи) спостерігається значний розвиток координаційних можливостей. Зростають сила, швидкість, спритність

і витривалість, вдосконалюються управління своїм тілом і пристосованість організму до фізичного навантаження. Діти цього віку вже грають в складні за змістом ігри. Завдяки розвитку оперативного мислення вони можуть розв'язувати більш складні тематичні завдання. Це має особливе значення, бо в цьому віці дітей починають цікавити ігри, де змагаються вже не окремі учасники, а цілі колективи.

Рухливі ігри дітей цього віку тривалі та інтенсивні, з більш суворим додержуванням правил гри. Слід сказати також і про постійність дітей у виборі ігор.

Ігри учнів 12—15 років (V—VIII класи) помітно відмінні порівняно з іграми молодших школярів. Кількість ігор значно зменшується, а зміст їх ускладнюється.

У підлітків відбувається дальша перебудова нервової системи. Проте вона все ще надто збудлива, що виявляється в нестійкості настрою і поведінки учнів. Усе це вимагає уважного ставлення вчителя до дітей цього віку, а також посилення вимог щодо неухильного додержування порядку і дисципліни на заняттях рухливими іграми.

В ігровій діяльності підлітків помітні якісні зміни. Дітей цікавлять ігри зі складним сюжетом, які відображають дух героїчної романтики і відкривають можливості для самостійної творчої діяльності в процесі гри. Підлітків захоплює

хід складного тактичного поєдинку. Вони віддають перевагу видам спорту, в яких наявні ігрові елементи, та іграм, що близькі до них за змістом. Їх цікавлять також складні естафети з подоланням перешкод, ігри із завданнями (спосіб дій обирають самі гравці), боротьбою, виручкою та взаємодопомогою.

Інтенсивність і тривалість ігор підлітків значно більші, ніж у молодших школярів. Тому в іграх з великим нервовим і фізичним навантаженням треба особливо стежити за реакцією гравців, не допускати схвильованості та перевтоми.

Хоча в цьому віці хлопчики і дівчатка часто грають разом, в їхній ігровій діяльності є деяка відмінність. Дівчатка захоплюються іграми, де потрібні спритність і точність рухів, а хлопчики віддають перевагу іграм з елементами силової боротьби, поєдинкам у парах та ін.

Юнаки і дівчата 16—17 років досягають високого рівня фізичного розвитку і мають великий руховий та ігровий досвід.

У старшому шкільному віці в основному завершується фізичний розвиток організму. У цей період інтенсивно розвивається мускулатура. Так, м'язи у хлопців стають рухливими, здатними швидко переходити від напруження до розслаблення і навпаки. У дівчат м'язова система вдосконалюється дещо повільніше.

У цьому віці завершується формування нервових клітин великих півкуль головного мозку,

відбувається їхній інтенсивний функціональний розвиток, насамперед в напрямі вдосконалення координаційних функцій.

У процесі гри юнаки і дівчата основну увагу зосереджують на тактиці і результатах своїх дій. Вони виявляють велику самостійність щодо вибору тактики гри і шляхів для досягнення перемоги. Багато хто з них із задоволенням виконує обов'язки керівника, капітана, погоджує дії своїх команд. Особливою популярністю в юнаків користуються ігри зі складними завданнями на координацію рухів, які вимагають виявлення сили, спритності тощо.

Методика проведення рухливих ігор

Рухливі ігри слід добирати такі, що виховують в учнів високі морально-вольові якості, зміцнюють здоров'я, сприяють правильному фізичному розвитку та формуванню життєво важливих рухових навичок і вмінь.

Недопустимо в процесі гри принижувати людську гідність, допускати грубість.

Важлива умова успішної ігрової діяльності — розуміння змісту і правил гри. Пояснення їх можна доповнити показом окремих прийомів і дій. У разі потреби гру зупиняють для додаткового пояснення або для виправлення помилок, що їх допускають гравці.

Навчання дітей доцільно починати з простих — некомандних ігор, потім перейти до перехідних і завершити складними — командними.

Педагог повинен враховувати особливості підготовки всієї групи та окремих гравців, добирати ігри та ролі в них відповідно до можливостей учасників.

До більш складних ігор слід переходити своєчасно, поки учні не втратили зацікавленості до вивчених раніше. При цьому важливо спиратися на досвід, якого учні набули під час ігрової діяльності, тобто кожна нова гра має грунтуватися на вже засвоєній і добре відомій. Це допоможе закріпити навички та вміння.

Підготовка і проведення рухливих ігор починається з вибору гри. Після визначення основних завдань заняття враховуються склад групи, вікові особливості дітей, їх розвиток і фізична підготовленість. Вибір гри залежить також від кількісного складу дітей. Найбільш доцільно ігри проводити з 25—30 учнями.

Вибираючи гру, керуються формою заняття (урок, перерва, збір загону, свято тощо). Так, під час перерви проводять ігри, які можна припинити або продовжити без порушення їх перебігу.

Добираючи ігри, необхідно додержуватися відомого в педагогіці правила поступового переходу від легкого до важкого. Для того, щоб визначити ступінь трудності ігор, враховується

кількість елементів, які входять у ту чи іншу гру (біг, стрибки, метання тощо). Ігри, які складаються з меншої кількості елементів і в яких немає розподілу на команди, вважаються легшими.

Розрізняють ігри, в яких увагу зосереджують на одній дії (естафети) та ігри, в яких увага спрямована на багато дій. Вправи, які вимагають тривалої односторонньої уваги, вважаються більш стомлюючими.

Обов'язково слід враховувати спеціалізацію юних спортсменів. Щоб розвинути швидкість, використовуються ігри, які передбачають ривки, перебігання.

Стрибучість розвивається за допомогою ігор, пов'язаних із стрибками, діставанням м'яча в польоті тощо. Для розвитку сили слід проводити ігри з метанням.

У роботі з юнаками використовують усі види ігор. На тренуваннях зі спортсменами, які вже обрали собі вид спорту, застосовують ігри, що відповідають спеціалізації.

Місце проведення значно впливає на вибір гри. Педагог повинен уміти змінювати й пристосовувати гру до конкретних умов. Так, у невеликому вузькому залі або коридорі слід проводити ігри з лінійним шикуванням учнів. У великому залі або на майданчику можна проводити ігри з бігом урозтіч, з метанням великих і малих м'ячів, з елементами ігрових видів спорту. Під

час прогулянок та екскурсій за містом добре використовувати ігри на місцевості.

Процес проведення ігор поділяється на два взаємопов'язані фази: створення передумов (оволодіння ігровими діями) і безпосереднє проведення гри.

До гри, яка проводитиметься, слід підготуватися, передбачивши всі можливі ситуації. Для цього складають конспект, який включають у розробку уроку, тренувального заняття. В обов'язки керівника входить підготовка місця, забезпечення гри інвентарем. Розмітка майданчика може бути постійною або тимчасовою. У першому випадку її наносять олійною фарбою, а на майданчику — вапнистим чи крейдяним розчином; у другому — майданчик позначають великими і малими булавами, прапорцями, стійками, лініями (крейдою). Підготовку слід проводити завчасно і ретельно. До неї корисно залучати дітей. Сюди входить прибирання приміщення, розставляння приладів, розмітка майданчика, добір інвентаря тощо.

Насамперед потрібно правильно розмістити гравців й обрати місце для пояснення гри, призначити ведучих і розподілити гравців на команди.

Дуже відповідальна роль ведучого. Якщо він млявий або некмітливий, то не зможе спонукати гравців до активних дій. Тому ведучого призначає керівник або його вибирають гравці. Керів-

ник спочатку пояснює, що ведучий має бути уважним, спритним, досвідченим. Ведучого можна виявити також під час гри або за результатом її.

У шкільній програмі більшість рухливих ігор командного характеру. Звичайно, гра цікавіша тоді, коли команди рівноцінні. Керівник може скласти їх так:

за розрахунком у шерензі. Гравці розраховуються по 2 або 3 (залежно від кількості команд). Учасники в шерензі стоять на зріст, хлопчики й дівчатка — на різних флангах;

перешиковуванням під час руху (фігурним маршируванням). Так, після виконання команди «Наліво в колону по три, кроком руш!» — гравці утворять три колони;

за розсудом керівника, якщо він добре знає сили учасників;

за вибором капітанів, які по черзі добирають собі гравців, викликаючи їх з шеренги. Цей спосіб застосовують у старших класах, коли проводяться командні ігри;

формуванням у класі постійних команд.

Від організації гравців значно залежить сам перебіг гри: розміщення гравців під час її пояснення, призначення ведучих, капітанів і помічників, розподіл на команди.

Зміст складної гри краще пояснювати в кілька етапів:

1-й — ознайомлення з грою (назва, сюжет,

основні правила); 2-й — вивчення гри; 3-й — внесення змін до змісту і правил гри.

Третій етап рекомендується переносити на наступні заняття.

Пояснення корисно проводити одночасно з розміщенням гравців і розподілом обов'язків між виконавцями. Через те, що діти з нетерпінням чекають початку гри і ледве вислуховують педагога, пояснення не слід затягувати. У необхідних випадках показ, яким доповнюється розповідь, повинен створити в дітей не тільки уявлення про гру, а й зацікавити їх, спонукати до активних дій.

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

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

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

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

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

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

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

Підрахунок результатів має бути наочним. Для цього систематично повідомляють про зміни

в рахунку і час гри. У суддівстві важливу роль відіграє сигналізація. Із цією метою користуються свистком, оплеском, прапорцем. Вибір засобу сигналізації залежить від характеру гри та складу гравців.

Дуже важливо вміло дозувати навантаження в грі. Адже надмірна емоційність під час гри заважає дітям контролювати свій стан. Коли з'являються симптоми втоми (пасивність, порушення точності і контролю дій, блідість тощо), потрібно зменшити навантаження. Регулювати його можна різними способами: скоротити тривалість гри, ввести перерви, змінити кількість гравців, зменшити ігровий майданчик, змінити правила гри тощо.

Закінчувати гру треба своєчасно. Затягування може призвести до зниження інтересу в гравців, їх перевтоми. Передчасне або раптове закінчення викликає незадоволення в учнів. Щоб уникнути цього, педагог повинен вкластися в час, відведений для гри.

Закінчують гру завжди організовано: зупиняють гравців, підраховують результати й оголошують переможців. Після цього керівник проводить розбір гри, оцінює результати, указує на помилки гравців, зазначає, що було позитивне в грі, пояснює найдоцільніші способи ігрових дій. Бажано відзначити кращих ведучих, капітанів, суддів, звернути увагу на порушення правил гри, дисципліни.

Рухливі ігри на уроках фізичної культури, в режимі дня школяра, в позаурочній і позашкільній фізкультурно-масовій роботі

Важливо, щоб ігри на уроці відповідно поєднувалися з іншими вправами. У підготовчій частині уроку доцільно використовувати ігри, спрямовані на розвиток уваги, швидкої реакції, орієнтування. Вони не повинні бути тривалими, бо можуть перешкодити засвоєнню матеріалу основної частини уроку.

Для основної частини уроку добирають ігри, які сприяють закріпленню і вдосконаленню програмного матеріалу. Використання ігор, як правило, в кінці основної частини допомагає знизити навантаження, зберегти в учнів приємне враження від уроку і підготувати їх до наступних занять.

Коли складають конспект уроку, назву гри, опис її (разом з кресленням майданчика і розміщенням гравців) заносять у розділ «Зміст». У розділі «Дозування» зазначається тривалість гри. Організаційно-методичні вказівки заносять у відповідну графу конспекту уроку.

Рухливі ігри на позакласних заняттях сприяють загальному фізичному розвитку учнів, закріпленню і вдосконаленню знань з фізичної

культури, а також вихованню навичок і якостей, необхідних для засвоєння і складання нормативів комплексу ГПО.

Під час перерви можна використовувати рухливі ігри, з якими учні ознайомилися на уроках фізкультури. Вони викликають у дітей позитивні емоції, стимулюють рухову активність. Звичайно, таке переключення дає учням змогу краще відпочити і значно полегшує сприймання навчального матеріалу на наступних заняттях.

Ігри, як правило, проводяться на великій перерві і не повинні сильно збуджувати чи стомлювати учнів. З учнями I—II класів на перервах можна проводити ігри з речитативом, співами, ритмічною ходьбою тощо. В основному ігри мають бути не дуже рухливі. Бажано водночас організовувати кілька ігор, щоб кожний з учасників міг обрати собі найбільш цікаву.

Щоб заняття фізичною культурою і спортом у режимі продовженого дня були повноцінними й результативними, вони мають бути щоденними, різноманітними за характером, цікавими.

Для занять фізичною культурою і спортом у школах і групах продовженого дня виділяється не менше однієї години. Цей час називають «Спортивною годиною», його слід заповнити рухливими і спортивними іграми, дохідливими фізичними вправами, наближеними до нормативів комплексу ГПО, прогулянками, короткочасними походами, змаганнями.

У групах продовженого дня різноманітні рухливі ігри можуть використовуватися як своєрідні оздоровчі заходи. У них беруть участь учні молодших і середніх класів. Ігри проводяться під керівництвом вихователів, а також самостійно, проте бажано, щоб завжди був присутній хтось з педагогів.

Рухливі ігри влаштовуються щодня — під час прогулянок на повітрі, а якщо погода несприятлива, то в добре провітреному приміщенні. Вони повинні задовольняти природну потребу школярів у руховій діяльності й забезпечувати активний відпочинок після навчання.

З молодшими школярами можна проводити ігри протягом двох годин (до підготовки уроків і після), з підлітками — одну годину на день (під час прогулянки, до приготування уроків). З учнями IV—VI класів протягом години проводять 4—5 ігор. Спочатку дається гра з незначною рухливістю, яка сприяє організації учнів, зосередженню їхньої уваги. Закінчувати заняття рекомендується спокійною грою. Якщо бажаючих багато, їх треба поділити на 2—3 групи і в кожній проводити ігри самостійно, під керівництвом вихователя.

Схема побудови заняття змінюється залежно від поставленого завдання, складу учасників та умов, за яких проводяться ігри.

Організація і методика проведення рухливих ігор у позашкільній роботі мають свої особли-

вості. Тут є великі можливості для використання ігор, проведення яких вимагає більше часу й простору. Проте важливо, щоб такі заняття контролював педагог. У позашкільній роботі значно легше привчати дітей самостійно використовувати засоби фізичного виховання в побуті, повсякденній практичній діяльності.

Під час літніх канікул, у піонерських таборах для проведення рухливих ігор є чудові умови. Тут можна вивчити нові ігри, добитися, щоб вони полюбилися дітям.

Рухливі ігри мають стати органічною частиною всієї роботи в піонерському таборі, особливо зі школярами молодшого віку. Багато рухливих ігор можна успішно використовувати в самому комплексі ранкової зарядки, якщо їх добір відповідатиме меті цього заходу і дасть роботу різним групам м'язів. Ігри можна проводити на березі річки, під час купання, на лісовій галявині, а також у поході, на прогулянці тощо. Багато цікавих рухливих ігор влаштовують у лісі.

Ділянку для проведення гри добирають так, щоб її рельєф найкраще відповідав завданням і змісту гри. Для деяких ігор треба чітко визначити межі ділянки — ними можуть бути природні орієнтири, шматочки кольорового паперу тощо.

Якщо учасників багато, керівник може призначити собі на допомогу більш підготовлених і авторитетних гравців, старших у групі, командирів.

Складніші ігри бажано пояснювати ще до того, як виходити на місцевість. Сили суперників у двосторонніх іграх мають бути однаковими. Гравцям, які недостатньо фізично підготовлені, доручають ролі, не пов'язані з великим навантаженням.

Результати гри оцінюються безпосередньо після її закінчення. В іграх можуть брати участь від кількох чоловік (у складі піонерської ланки) до цілого класу, піонерського загону, навіть кількох класів і загонів.

Обов'язкова умова проведення гри на місцевості — організованість і дисципліна. Ігри на воді проводяться під наглядом старших, які вміють добре плавати. Керівник повинен спочатку перевірити місце для гри на воді: дно має бути чистим і щільним. Потрібно стежити за тим, щоб гравці перебували у воді не довше, ніж це рекомендує лікар. Навіть під час спеки тривалість занять іграми на воді не повинна перевищувати 10—15 хв. за один раз.

На піонерському святі доцільно організовувати рухливі ігри, ігрові вправи та ігри-атракціони, де участь беруть по черзі всі діти. Переможці в різних ігрових вправах й атракціонах нагороджуються пам'ятними сувенірами.

Ігри рекомендується проводити після основних заходів на святі, одночасно в різних місцях. Наприкінці свята влаштовують фінальні зустрічі команд.

У спортивних секціях, особливо на початковому етапі навчання і вдосконалення, слід застосовувати різні засоби загальнофізичної підготовки, а також спортивні та рухливі ігри.

Ігри допомагають створити під час занять емоційний фон. Проводячи їх, юні спортсмени підвищують рівень всебічної фізичної підготовки і розвивають фізичні якості (силу, швидкість, витривалість, спритність тощо), необхідні для оволодіння складною технікою з обраного виду спорту. У процесі ігор виконується певний обсяг вправ.

Застосування рухливих ігор з елементами окремих видів спорту дасть змогу створити в учнів певний запас рухів, ефективніше розвивати необхідні рухові якості. Крім того, значно легше формуватимуться нові навички.

У кінці книги вміщені додатки з переліком рухливих ігор для застосування їх на уроках фізичної культури, в режимі дня школяра, в позакласній і позашкільній фізкультурно-масовій роботі, шкільному святі та для занять з окремих видів спорту.

РУХЛИВІ ІГРИ

Рухливі ігри на уроках фізичної культури

Ігри для учнів початкових класів

1. «Клас, струнко!»

Учитель стоїть обличчям до дітей, які вишикувалися в одну шеренгу. Він подає команди. Команда виконується тільки в тому разі, коли перед нею вчитель говорить слово «клас». Той, хто помиляється, робить крок уперед, але продовжує грати. Гра триває не більше трьох хвилин. Після її закінчення вчитель називає найбільш уважних. Згідно з правилами гри крок уперед роблять і ті гравці, які не виконали своєчасно правильної команди.

Засвоюються стройові команди, виробляються увага та швидкість реакції.

2. «Жовтенята»

На відстані 15—20 м креслять дві паралельні лінії — табори. У центрі майданчика — ведучий, а гравці розташовуються за лінією одного з таборів.

За сигналом керівника діти проказують:

Всі ми діти-жовтенята,
Любим бігати і гратись,
Ану, спробуй нас догнати,
Раз, два, три — лови!

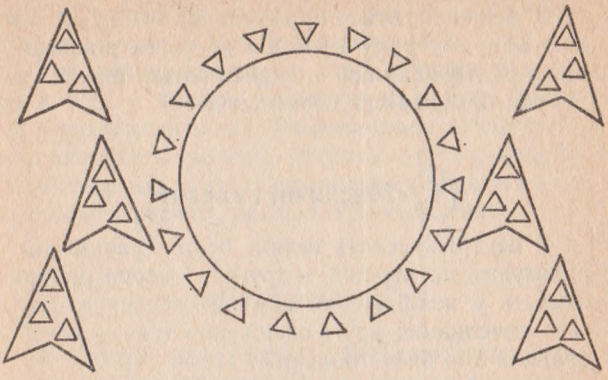
Після цих слів гравці перебігають до протилежного табору, а ведучий намагається доторкнутися рукою до когось з перебігаючих. Той, кого він торкнеться, відходить убік. Після цього гру повторюють.

Правилами гри дозволяється перебігати тільки після слова «лови»; тих, хто перебігає, можна ловити до лінії протилежного табору. Не дозволяється забігати назад, за лінію в табір. Після трьох-чотирьох перебіжок міняють ведучого, а в грі продовжують брати участь ті, яких уже поквачили.

Удосконалюються навички з бігу зі зміною напряму, виховується сміливість, виробляється швидкість реакції, хороше орієнтування, кмітливість.

3. «Космонавти»

На майданчику креслять 4—6 трикутників — «ракетодром». У середині кожного з них позначають «ракети», причому на кілька менше, ніж гравців. Усі діти стають у коло й беруться за руки (мал. 1).



Мал. 1.

За сигналом керівника діти йдуть по колу і декламують:

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 біжать до ракетодромів, займають місця в ракетах. Той, хто не встиг, стає в центрі майданчика. Після цього гру повторюють.

За правилами, біг можна починати лише після слова «залишився». У ракеті не може бути двох космонавтів.

Удосконалюються орієнтування в бігу зі зміною напряму руху і вміння зберегти рівновагу після раптової зупинки, виробляються швидкість реакції, кмітливість, спритність.

4. «Мисливці і качки»

У центрі креслять велике коло. Гравців розраховують на перший — другий, і перші номери входять у коло. Перші номери — «качки», другі — «мисливці»; другі одержують м'яч — волейбольний або баскетбольний.

Мисливці перекидають м'яч один одному, намагаючись влучити ним у тих качок, які ближче до м'яча. Качка виходить з гри, якщо її поквачили м'ячем. Гра триває, доки не буде вибито всіх качок. Після цього гравці міняються ролями. Виграє команда, яка затратить менше часу або в призначений час виб'є більше гравців другої команди.

Правилами гри мисливцям не дозволяється вступати усередину кола, а качки не мають права покидати його.

Влучання зараховується, якщо м'яч торкнувся будь-якої частини тіла, крім голови, і м'яч при цьому не відскочив від підлоги або від іншого партнера.

У процесі гри треба добиватися колективності дій гравців, використовуючи якнайбільше пере-

дач між партнерами. В окремих випадках доцільно самому керівникові взяти участь у грі.

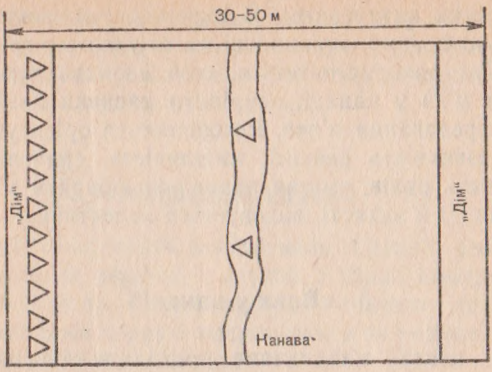
Гра використовується, щоб навчити передавати м'яч у нападі, закріпити навички ловіння та передавання м'яча. Розвиваються орієнтування, швидкість реакції, кмітливість, спритність, точність рухів, вміння правильно обирати місце в нападі й захисті, виховується колективізм.

5. «Вовк у канаві»

У центрі майданчика проводять дві паралельні лінії на відстані 60—80 см одна від одної. На протилежних кінцях майданчика позначають лініями два «доми». Обирають одного-двох ведучих «вовків», які займають місця в канаві. Решта гравців — «кози» — розташовуються за лінією одного з домів (мал. 2).

За сигналом «вовк у канаві» кози перебігають у дім, перестрибуючи через канаву. Вовки намагаються поквачити тих, хто перестрибує. Спійманий відходить убік. Після цього маневр повторюється. Виграє той, кого жодного разу не піймали.

Правилами гри козам забороняється перебігати до сигналу, переступати канаву, вовкам — вибігати з неї. Хто затримається перед канавою, повинен по команді керівника перестрибнути, інакше він вважається піймaним.

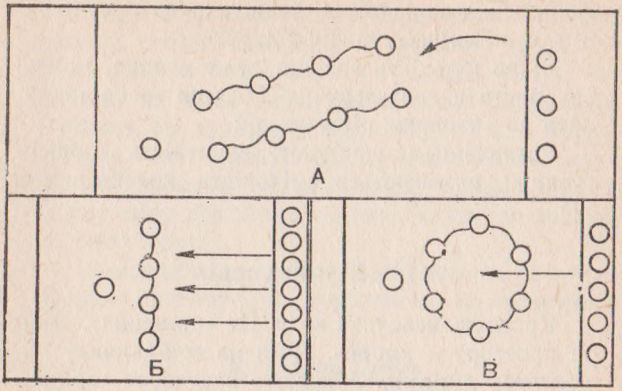


Мал. 2.

Удосконалюються навички з бігу і стрибків у довжину, розвиваються орієнтування, кмітливість, сміливість.

6. «Карасі і щука»

На протилежних кінцях майданчика проводять лінії — це «дім» «карасів». Ведучий — «щука» — стає всередині майданчика, гравці — карасі — розташовуються в одному з домів (мал. 3, А). За сигналом керівника «Раз, два, три!» карасі перебігають до протилежного дому. Щука намагається піймати їх. Ті, кого заквачили, відходять убік, а потім, коли їх 4—6, вони



Мал. 3.

беруться за руки, утворюючи ланцюг — «невід» (Б). Щука стає за неводом. Тепер карасі обов'язково пробігають через невід. Коли ланцюг розгортається, він замикається в коло — «корзину», і тепер карасі повинні пробігти через коло (В). Потім стають у дві шеренги обличчям один до одного — «верша». Перемагає той, кого піймають останнім.

Згідно з правилами гри перебігати дозволяється тільки після сигналу. Карасі повинні пробігти через невід, корзину, вершу. Гравці, які утворюють невід, не затримують карасів. Щука не має права забігати в «корзину», «вершу». По-

трапивши в корзину чи вершу, щука стає карасем, а пійманих карасів відпускають.

Якщо кількість гравців дуже велика, можна використати двох ведучих. Гравців треба закликáти до активних, рішучих дій.

Розвиваються швидкість, спритність та орієнтування, виховуються сміливість, колективність дій.

7. «Білі ведмеді»

Креслять невелике коло. Це «крижина». Решта простору — «море». Його на майданчику обмежують лініями. Обирають ведучого — «білого ведмедя». Решта гравців — «ведмежата». Ведмідь іде на крижину, ведмежата розташовуються довільно по всьому майданчику.

Ведмідь кричить: «Виходжу на ловлю!», біжить з крижини в море і починає ловити ведмежат. Як тільки піймає кого-небудь, відводить його на крижину. Потім ловить друге ведмежа. Кожна пара пійманих, взявшись за руки, допомагає ловити інших. Наздогнавши кого-небудь, вони швидко з'єднують руки так, щоб пійманий гравець опинився між руками. Після цього вони кричать: «Ведмідь, на допомогу!» Ведмідь підбігає і квачить пійманого. Гра триває доти, поки не переловлять усіх ведмежат. Гравець, якого піймали останнім, вважається найспритнішим і наступного разу стає білим ведмедем.

Згідно з правилами гри пари можуть ловити гравців, тільки оточивши їх руками; забороняється під час ловлі хапати гравців; гравці, які вибігли за межі моря, вважаються пійманими і стають на крижину; ведмежа, оточене парою гравців, має право вислизнути з обіймів, поки його не поквачив ведмідь; якщо ведмідь піймає першу пару ведмежат, то сам більше не ловить, а тільки квачить.

Розвиваються спритність, швидкість та орієнтування, виховуються сміливість, колективність дій.

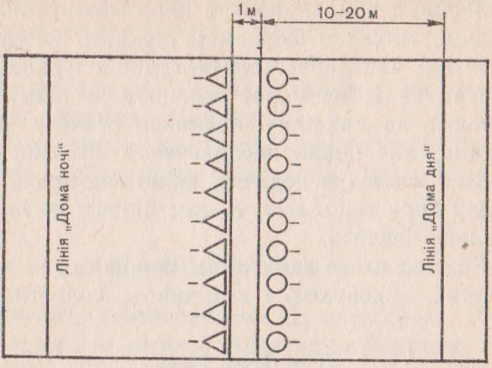
8. «День і ніч»

Усередині майданчика креслять дві паралельні лінії. Гравців поділяють на дві команди, які розташовуються вздовж ліній. За ними за 2—3 м від «стін», креслять лінії «домів». Одна команда — «день», друга — «ніч» (мал. 4).

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

За правилами гри біг починають за сигналом, ловити гравців можна до лінії дому, не можна тікати від переслідувача, змінюючи напрямок руху.

Удосконалюється швидкість реакції на слуховий сигнал.



Мал. 4.

9. «До своїх прапорців!»

Гравці розподіляються на кілька груп, які утворюють коло. Усередині кожного кола стає гравець з кольоровим прапорцем у витягнутій руці.

За першим сигналом керівника всі гравці розбігаються по майданчику (крім гравців з прапорцями), за другим — зупиняються, присідають і закривають очі. У цей час гравці з прапорцями переходять на нові місця. Керівник подає команду: «До своїх прапорців!», і усі біжать до прапорця свого кольору й утворюють коло. Хто перший утворить коло, той виграє.

Бажано, щоб усі прапорці були різноколірні.

Удосконалюються навички з бігу із зміною напрямку руху, розвиваються швидкість реакції та орієнтування, виховуються рішучість, сміливість.

12. «Квач з виручкою»

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

За сигналом керівника учасники розбігаються, а ведучий намагається наздогнати й торкнутися рукою одного з них. Тоді цей гравець стає ведучим, піднімає руку і називає себе квачем. Гравця, який тікає, може виручити його товариш, який перебіжить між ним і квачем. У цьому разі ведучий повинен ловити гравця, який прийшов на виручку.

Інший спосіб виручки — подати руку. Той, хто втікає, просить кого-небудь: «Дай руку!» і бере його за руку. У такому положенні гравці можуть перебувати не більше 3—4 с.

Можна накреслити на майданчику «дім», де ведучий не має права ловити гравців. Замість дому використовують також гімнастичний інвентар. Вискочивши на нього, утікач рятується від переслідування.

Правилами гри ведучому дозволяється ловити тільки після того, як він підніме руку і скаже: «Я квач!». Забороняється ловити того, хто

тільки що був ведучим. Якщо гравець вибіжить за межі майданчика, він вважається піймaним.

Майданчик для гри треба вибирати такий, де є достатньо місця для втечі від ведучого.

Удосконалюються навички з бігу з постійною зміною напрямку руху і швидкості в складних умовах орієнтування, розвиваються швидкість і спритність, виховуються сміливість, взаємовиручка тощо.

13. «Заєць без лігва»

Гравці, крім двох — «зайця» і «вовка» — стають попарно в різних місцях майданчика, обличчям один до одного і беруться за руки, утворюючи «кущики».

Заєць за сигналом керівника тікає, рятуючись від вовка, забігає всередину будь-якої пари і стає спиною до одного з гравців. Гравець, який опинився за спиною того, хто прибіг, стає зайцем. Він намагається втекти всередину іншої пари. Той, кого піймали, стає вовком, а вовк — зайцем.

Правилами гри вовкові дозволяється ловити зайця тільки за межами кущиків, а зайцям забороняється пробігати крізь них. Якщо заєць забіг у кущик, він там і залишається. Гравці, які утворюють кущики, не повинні заважати зайцям, які тікають.

Виховуються увага, рішучість і кмітливість, розвиваються спритність і швидкість дій.

Ігри для учнів V—VII класів

14. «Розвідники і вартові»

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

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

Учитель голосно називає номер, і гравці, які стоять напроти (мають ці номери), підбігають до м'яча. Якщо вартовий виявиться неуважним, розвідник хапає м'яч і тікає з ним у свій табір, а вартовий іде в «полон», стає за спиною розвідника. Якщо обидва гравці одночасно вибігають насередину, то розвідник повинен відвернути увагу вартового, для чого робить різні рухи руками, стрибає на місці з поворотом. Ці рухи має повторювати за ним вартовий. Якщо розвідник ухопив м'яч, а вартовий наздогнав його і доторкнувся до нього рукою, полоненим стає розвідник.

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

Переслідувати гравця можна до лінії табору. Гравець, який упустив м'яч, вважається піймани-ним. Щоразу м'яч на місце ставить розвідник.

Гру можна проводити один раз; щоб умови були однаковими, в кожній команді розраховуються на перший-другий. Перші номери — розвідники, другі — вартові.

Удосконалюються навички з бігу, орієнтування, розвиваються швидкість, спостережливість.

15. «Ловля парами»

Для гри креслять майданчик приблизно 10×12 м. Обирається один ведучий — ловець, решта — втікачі, які розташовуються довільно на майданчику.

За сигналом ловець ловить кого-небудь з утікачів і стає з ним в пару. Піймані утворюють нову пару і починають ловити самостійно. Таким чином, кількість пар весь час збільшується. Гра закінчується, коли всі будуть переловлені.

Пари можуть ловити втікачів, тільки взявшись за руки. Забороняється під час ловіння хапати втікачів. Гравці, які вибіжать за межі майданчика, вважаються піймани-ми.

Розвиваються швидкість, спритність дій. Виховуються спостережливість, хороше орієнтування, рішучість. Гра вимагає від учасників уміння погоджувати свої дії з діями товаришів.

16. «Вудочка»

Усі гравці стають у коло, а ведучий, стоячи всередині, крутить мотузком, на кінці якого прив'язана торбинка з піском — «вудочка».

Учасники уважно стежать за торбинкою, яка рухається по підлозі, і підстрибують, щоб не торкнутися її. Гра закінчується, коли залишається 4—5 гравців.

Пійманим вважається той, чиї ноги (не вище гомілок) торкнуться мотузка або торбинки. Під час гри сходити зі свого місця не дозволяється.

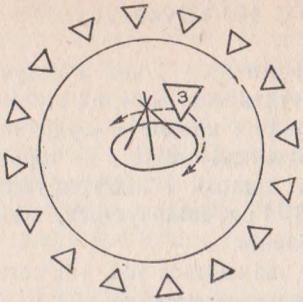
Розвиваються координація рухів, стрибучість, увага. Діти привчаються розраховувати свої дії.

17. «Захист фортеці»

Гравці стають у коло. У центрі його — «фортеця» — гімнастичні палиці у вигляді триніжка, зв'язані вгорі мотузкою. Перед носками гравців на підлозі креслять лінію кола. Фортецю обводять рискою, щоб вийшло мале коло (мал. 5).

Біля фортеці стає «захисник» (3). Гравці, перекидаючи м'яч один одному, намагаються влучити у фортецю. Захисник відбиває м'яч. Гравець, який влучить у фортецю, стає захисником.

Правилами гри гравцям забороняється заходити за лінію кола, захисникові — тримати фортецю руками. Якщо фортеця зрушена з місця



Мал. 5.

м'ячем, але не падає, захисник продовжує її захищати. А якщо захисник сам звалить фортецю, то захисником стає гравець, у руках якого був м'яч.

Удосконалюються метання в ціль, кидання і ловіння м'яча. Гра вимагає погодженості дій, швидкості руху і спритності. Захисник повинен виявити сміливість і вміння орієнтуватися в обстановці.

18. «Не давай м'яча ведучому!»

Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук. Перед їхніми носками можна провести рискy. Вибирають 2—4 ведучих, які стають усередині кола.

Гравці перекидають м'яч у повітрі й на землі так, щоб ведучі не торкнулися його.

Якщо хто-небудь з ведучих торкнеться м'яча, на місце ведучого йде гравець, який кидав останнім. Ведучий стає на місце гравця.

Дозволяється перекидати м'яч у повітрі з відскоком від землі. Якщо м'яч вилетить з кола, гравець повинен швидко піймати його і повернути в гру.

Ведучому можна заквачити м'яч у кого-небудь в руках, у повітрі, на землі, а також за колом.

Удосконалюються навички ловіння й передачі м'яча. Розвиваються увага, орієнтування в просторі, кмітливість, влучність. Слід добиватися, щоб діти правильно ловили м'яч і передавали його певним способом.

19. «Гилка»

На одному кінці майданчика проводять межу «міста», а на протилежному, за 30—40 кроків від нього,— лінію кону (на галявині місто і кін позначають прапорцями). Простір між містом і коном називається «полем».

Гравці поділяються на дві команди. Вони вибирають капітанів («маток») і тягнуть жереб, якій команді починати грати в полі, а якій у місті. Команда, яка починає гру, йде в місто, а друга — розбігається по полю. Капітан коман-

ди міста встановлює чергу між своїми гравцями для відбивання м'яча в поле. Подавальник, який приходить з команди поля, подає маленький м'яч.

Подавальник стає біля межі «міста», підкидає маленький м'яч, а перший гравець відбиває його гилкою якомога далі в поле. Якщо удар вдалий, то гравець, який пробив м'яч, біжить через поле на лінію кону й назад. Якщо ж м'яч упав недалеко, гравець залишається в місті, чекає вдалого удару іншого гравця, після чого біжить разом з ним. Гравці поля намагаються «піймати свічку» (піймати м'яч у повітрі) або схопити м'яч із землі і влучити ним у перебігаючих. Якщо це вдається, гравці поля негайно біжать у місто. Гравці з міста поспішають у поле і також намагаються влучити м'ячем у будь-кого з гравців, які не встигли вбігти в місто. Якщо їм пощастить, вони знову біжать швидко в місто, а команда, яка тимчасово побувала в місті, біжить у поле і знову прагне влучити м'ячем у гравців суперника. Коли ж у місті закріпиться одна з команд, гра починається заново.

Згідно з правилами гри, учасники, які перебувають у місті, вибивають м'яч по черзі. Кожний гравець має право вдарити палицею по м'ячу тільки один раз. Капітанові дозволяється виконати три удари підряд і бігти після будь-якого удару. Як тільки він побіжить, удари, які ще залишилися, пропадають.

Гравець, який перебігає, повинен залишити гилку в місті. Подавальник має право квачити м'ячем гравців, які перебігають. Перебігати дозволяється, доки м'яч перебуває в полі. Якщо гравець промахнеться, то право на наступний удар він дістає після того, як збігає до кону і повернеться до міста, за умови, що в нього не влучать м'ячем під час перебігання.

Завчасно треба підготувати майданчик, запастись гилкою.

Удосконалюються біг і метання на великому майданчику, виховуються почуття товариськості, відповідальності, виробляється погодженість дій. Гравці виявляють велику самостійність у застосуванні тактичних прийомів, організації дій команди.

20. «Передавання м'ячів двома руками над головою»

Гравців розподіляють на 2—4 рівні команди. Кожна з них шикується в колону по одному, одна паралельно другій. Гравці займають місця на відстані витягнутої руки. Тим, які стоять першими, дають по м'ячу. Вони за сигналом педагога передають м'яч над головою тим, хто стоїть за ними, а ті — наступним, і так до кінця колони. Останній гравець у колоні, отримавши м'яч, біжить з правого боку до голови своєї колони, стає першим і передає м'яч назад. Так три-

ває доти, поки гравець, який розпочав гру, не повернеться на своє місце в колоні. Після цього він повинен піднести м'яч угору й подати своїй колоні команду «Струнко». Перемагає команда, яка закінчить гру першою.

Правилами гри не дозволяється перекидати м'яч через кількох гравців. Якщо команда порушила правило, їй зараховується штрафне очко. Гравець, який упустив м'яч, повинен сам підняти його, повернутися на своє місце й передати м'яч сусідові.

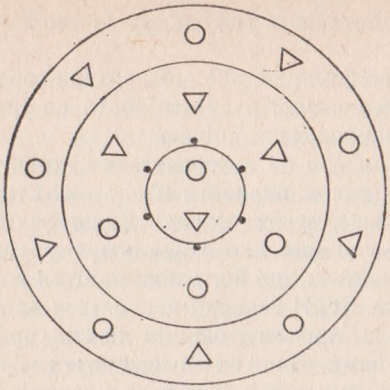
Щоразу, як тільки останній гравець перебіжить на перше місце, вся колона відступає на півкроку назад.

Варіант гри полягає в тому, що м'яч спочатку передають над головою, а потім повертаються кругом, широко розставляють ноги й прокочують м'яч під ногами. Протягом гри всі учасники залишаються на місці.

Виховуються навички точних, швидких, ритмічних рухів. Гра вимагає зосередження уваги. Удосконалюється навичка передавання м'яча, розвивається координація рухів.

21. «Дужі й спритні»

На майданчику креслять одне в одному три кола відповідно діаметром 15, 10 і 3 м. На лінії малого кола розставляють 6 городків (мал. 6). Гравців розподіляють на дві однакові щодо кіль-



Мал. 6.

кості учасників команди. У кожній команді обирають капітана і трьох захисників. Решта гравців — подавальники. Капітани команд стають у малому колі, захисники — в середньому, а ті, які подають,— у великому.

Одному з капітанів за жеребком дається волейбольний м'яч. Капітан кидає м'яч гравцям, які подають. Ті, в свою чергу, перекидають м'яч капітанові назад. Капітан, піймавши м'яч від гравця, намагається збити один з городків. Захисники другої команди не дають йому заволодіти м'ячем: вони відбивають або ловлять м'яч. Заволодівши м'ячем, захисник перекидає його одному з подавальників, а той кидає м'яч своєму

капітанові або перекидає одному із своїх партнерів.

Перемагає команда, яка зіб'є чотири городки. Коли кожній команді вдається збити по три городки, гра закінчується внічию.

Правилами гри не дозволяється заходити за межі своїх ділянок, виривати м'яч з рук і тримати його більше трьох секунд. Якщо захисник однієї з команд випадково звалить городок на землю, вважається, що його збив капітан команди суперника. Збиті городки виносяться за межі великого кола, причому, окремо лічать городки, збиті капітанами. Капітан може кинути м'яч не тільки на городки, а й у будь-кого з гравців другої команди, які подають м'ячі. Подавальник, якого торкнеться м'яч, кинутий капітаном команди-суперника, виходить за межі великого кола і грає лише звідти. Такого гравця може виручити його капітан. Для цього він повинен зуміти перекинути йому м'яч за межу великого кола, а подавальник — упіймати його на льоту. Захисникам другої команди дозволяється перехоплювати м'яч, посланий на виручку. Подавальників слід розташувати у великому колі так, щоб гравці однієї команди стояли через одного з гравцями другої.

Розвиваються спритність, сила і наполегливість.

22. «Бій півнів»

На землі (підлозі) креслять коло діаметром 2 м. Гравців поділяють на дві команди, і вони стають у дві шеренги біля кола одна проти одної. Капітани посилають по одному гравцю зі своїх команд у коло. Кожний із цих гравців стає на одну ногу, другу підтягує, руки кладе за спину. За сигналом «півні» починають виштовхувати плечем і тулубом один одного з кола, причому намагаються не оступитись. Кому це вдається, той вважається переможцем і виграє одне очко для своєї команди. Гра триває доти, поки всі не побувають у ролі півнів. Виграє команда, гравці якої більше разів були переможцями.

Якщо учасник, який перебуває в колі, стане на обидві ноги, він вважається переможеним. Якщо ж під час виштовхування обидва гравці вийдуть з кола, перемога нікому не присуджується, а на їхнє місце йде наступна пара. Під час поєдинку не дозволяється забирати руки з-за спини.

Цю гру можна проводити й без розподілу на команди. Гравці за бажанням виходять усередину кола на змагання. Переможець залишається, а проти нього виходить новий гравець, який бажає помірятися силою.

Потрібно стежити за правильним виштовхуванням з кола. Гравцям забороняється виштовхувати один одного руками.

Розвиваються сила, спритність, кмітливість, здатність до самооцінки, оцінки сили товаришів, а також наполегливість у досягненні мети.

23. «Колова гилка»

На підлозі (землі) креслять велике коло. Гравці поділяються на дві команди. За колом перебувають ведучі, у колі — гравці.

Ведучі намагаються влучити м'ячем у гравців поля, які ухиляються або ловлять м'яч. Гравець, якого заквачили м'ячем, виходить тимчасово з гри. Гра триває 5 хв, після чого учасники міняються місцями.

Влучання зараховується, якщо м'яч попав у будь-яку частину тулуба, за винятком голови. Якщо гравець піймає м'яч, він має право виручити гравця, який вибув з гри. Під час метання м'яча ведучим не дозволяється ступати в коло. Якщо м'яч влучив у гравця, відскочивши від землі або якогось предмета, гравець не вибуває з гри, а продовжує грати.

Грають тенісним м'ячем. Виграє команда, яка за відведений для гри час заквачила більше гравців поля.

Слід уважно стежити, щоб гравці влучали тільки в тулуб, нижче верхнього плечового пояса. Для тих, хто вибув з гри, треба встановити чергу повернення в гру.

Удосконалюються навички ловіння м'яча

і способів його передавання. Розвиваються швидкість орієнтування, реакція, кмітливість, спритність.

24. «Снайпери»

Гравців поділяють на 3—4 команди, і вони стають за лінію. На відстані 10—15 кроків од лінії паралельно їй кладуть на бік гімнастичну лаву, а на неї другу й третю.

За прикриттям, проти кожної команди, сідає один з гравців, тримаючи в руці фанерну дощечку — мішень. За сигналом керівника всі одночасно піднімають дощечки над краєм прикриття і тримають їх нерухомо до 3—5 с. Гравці кожної команди по черзі кидають у мішені маленькі гумові (або набивні) м'ячики. За сигналами керівника мішені ховають або знову піднімають. Перемагає команда, яка матиме найбільше влучень.

Правилами гри дозволяється кидати м'ячі тільки за сигналом керівника. Під час кидання м'яча забороняється заходити за стартову лінію, а кидки гравця, який порушив це правило, не зараховуються.

Розвиваються навички метання в ціль.

25. «Перестрілка»

Майданчик ділять лінією поперек на дві рівні частини. За 3—4 кроки від кожного короткого боку майданчика проводять ще по одній лінії. Виходить «поле», що складається з чотирьох смуг: двох широких — «місто» і двох вузьких — місця для «полону». Команди розташовуються кожна на своєму місці.

Керівник виходить на середину майданчика і підкидає вгору волейбольний м'яч. Гравці, не виходячи зі своїх місць, намагаються заволодіти м'ячем, і між командами починається «перестрілка».

Гравці кожної команди кидають м'ячем у суперника. Гравець, якого торкнувся м'яч, стає полоненим і переходить у смугу, що міститься за містом другої команди. Щоб звільнити полоненого, треба кинути йому м'яч. Якщо полонений упіймає м'яч, то, тримаючи його в руках, переходить у своє місто і має право звідти кидати м'яч.

Обидві команди перешкоджають полоненим ловити м'яч і намагаються перехопити його і затримати. Гра триває до кінця умовленого часу. Виграє команда, яка взяла в полон всіх гравців команди суперника (або після закінчення часу, відведеного на гру, має більшу кількість полонених).

Не дозволяється заходити за накреслені лінії,

крім виходу з полону і потрапляння в полон. Забороняється брати м'яч, що перебуває в іншій смузі, бігати з ним, навмисно сильно кидати, влучати м'ячем вище пояса суперників, відбивати його долонями.

У разі порушення цих правил команда суперника має право забирати в своє місто одного з гравців, які потрапили в полон або не віддати в полон гравця, якого торкнувся м'яч. Якщо гравець упіймає м'яч, кинутий у нього або полоненому, це не зараховується як влучання. Коли ж при спробі впіймати м'яч гравець випустить його з рук, влучання вважається дійсним, а гравця беруть у полон.

Треба стежити, щоб було менше індивідуальної гри, а більше колективної, наголошувати на необхідності виручати полонених і вводити їх у гру. До гри можна ввести обмеження, наприклад влучати м'ячем не вище колін.

Усі учасники в цій грі дуже активні. Розвивається почуття товариськості, виховуються рішучість, винахідливість, сміливість, спритність, швидкість у діях.

26. «Боротьба в квадратах»

Усередині залу креслять три квадрати, один 10×10 м, два інші — 5×5 м. Гравці шикуються в одну шеренгу за зростом.

Із шеренги по черзі, починаючи з правого

флангу, виходить по 5 гравців і стають у великий квадрат. За умовним сигналом керівника (прапорцем, свистком) п'ятірка гравців починає боротьбу в першому квадраті. Підстрибуючи на одній нозі, заклавши руки за спину, гравці намагаються поштовхами плеча примусити суперників покинути квадрат. Виштовхнуті з першого квадрата гравці переходять у другий, де боротьба продовжується. Гравці, яких виштовхнули з другого квадрата, йдуть у третій.

Гравці, які залишаються в першому квадраті, одержують 4 очки, у другому — 3, у третьому — 2. Ті, що вибули з третього квадрата, одержують по одному очку. Закінчивши гру з тим чи іншим результатом, п'ятірка займає своє місце в шерензі. Викликається чергова п'ятірка. Відповідно до здобутих очок гравці займають перше, друге і третє місця в змаганнях.

Згідно з правилами гри гравцям дозволяється міняти ногу, на якій стрибають, але не частіше, ніж через шість стрибків. Гравцям, яких виштовхують з першого і другого квадратів, дається час для відпочинку (30 с).

Гра рекомендується тільки для хлопчиків. Час боротьби — не більше 1 хв. У кожному квадраті має бути суддя.

Удосконалюються навички поєдинку, розвиваються сила, спритність, швидкість реакції та орієнтування, виховуються наполегливість, рішучість, сміливість, колективність дій.

27. «Піонербол»

На майданчику протягують мотузок або волейбольну сітку на висоті 1,5—2 м. Гравців поділяють на дві команди, які стають по обидва боки сітки. Кожна команда дістає по м'ячу.

Після умовного сигналу треба перекинути м'яч на поле суперника. Кожна команда намагається добитися того, щоб обидва м'ячі опинилися на боці суперника. Гра триває до десяти штрафних очок.

Згідно з правилами гри штрафні очки нараховуються, якщо обидва м'ячі знаходяться на одному боці, на землі або в руках; м'яч викинуто за межі майданчика від суперника; м'яч пройшов під сіткою; м'яч не був кинутий, а відбитий.

Якщо є можливість обмежити кількість учасників, то найкраще проводити цю гру за участю 12 чоловік, по 6 у кожній команді. Перед початком гри гравцям показують переміщення.

Розвиваються погодженість дій, спритність, координація рухів, орієнтування в просторі.

28. «Нападають п'ятірки»

Гравців розподіляють на три однакових за силою п'ятірки. Одна з них одержує баскетбольний м'яч і займає місце в центрі майданчика. Дві інші розташовуються біля баскетбольного щита.

За сигналом п'ятірка, яка володіє м'ячем, починає атаку на кільце, яке захищає одна з двох команд. Якщо нападаючим пощастить закинути м'яч у кільце, то вони продовжують атаку на кільце, яке тепер захищає друга команда. І так триває доти, доки одна з команд-захисниць не заволодіє м'ячем або нападаючі самі його не втратять. Тоді атаку (на інше кільце) починає команда, в якої м'яч, а дотеперішні нападаючі займають місце під щитом. Виграє команда, яка за встановлений час набрала найбільше очок.

Гравці першої п'ятірки вільно переміщуються по майданчику. Бігти з м'ячем не дозволяється. Друга і третя п'ятірки повинні зайняти зонний захист під щитом. Після закинутого м'яча п'ятірка одержує одне очко. У грі додержують правил баскетболу. Після 10—15 хв. гри визначається переможець — п'ятірка, яка набере найбільшу кількість очок.

Закріплюються і вдосконалюються навички гри у баскетбол. За цим принципом можна також організувати гру гандбольних команд.

29. «Естафета з елементами баскетболу»

Гравців поділяють на дві команди і розташовують у колонах на протилежних кінцях майданчика. Кожна команда дістає м'яч.

За сигналом гравці, які стоять першими в ко-

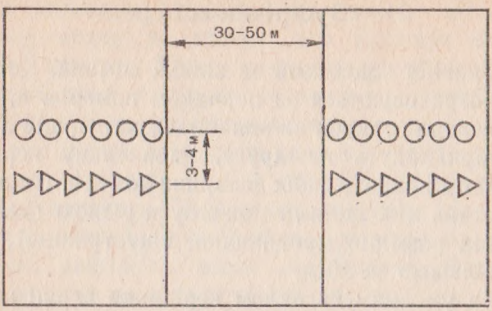
31. «Зустрічна естафета»

Гравців поділяють на кілька команд. Команди розраховуються за порядком номерів, причому непарні номери залишаються на першій лінії, а парні йдуть на другу, паралельну першій, і стають напроти своїх непарних номерів (мал. 7). Відстань між лініями може бути різною (залежно від розмірів майданчика, віку гравців), але не більшою за 50 м.

За умовним сигналом керівника перші номери біжать до других номерів, тримаючи в руках естафетну паличку. Другі номери приймають естафету й відразу ж біжать назад, передають її своїм третім номерам і т. д.

Виграє команда, яка раніше закінчить передавати естафетну паличку. Не дозволяється виходити за лінію до початку бігу, поки не буде передано естафету. Якщо під час перебігання гравець загубить естафетну паличку, він повинен сам підняти її і продовжити біг. Паличку потрібно передавати за правилами естафети з легкої атлетики: правою рукою в праву руку партнера.

Закріплюється навичка передавання естафетної палички. Розвиваються швидкість, спритність, а також почуття товариськості, колективізм.

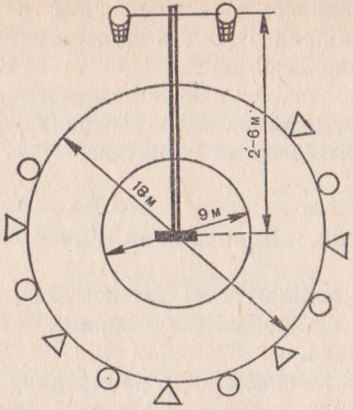


Мал. 7.

32. «Залітний м'яч»

На майданчику креслять два кола — одне в другому, діаметром 18 і 9 м або 12 і 6 м (мал. 8). У центрі малого кола ставлять переносні баскетбольні кільця. Гравців поділяють на дві команди, по шість—вісім чоловік. Їх розташовують довільно за лінією великого кола. Гравець однієї з команд дістає баскетбольний м'яч.

За сигналом керівника гравці передають м'яч один одному, намагаючись закинути його в кільце. Гравець, який закинув м'яч, здобуває для своєї команди два очка. Суперник уводить м'яч у гру з-за лінії великого кола, причому гравці мають зайняти вихідне положення. Виграє команда, яка набере більшу кількість очок за 10—15 хв.



Мал. 8.

Дозволяється вільно переміщуватися в межах великого і малого кіл. М'яч у кільце можна закидати лише з-за лінії великого кола. Забороняється доторкатися до стояка, кидати м'яч у кільце з-за лінії малого кола, бігти з м'ячем, виривати його з рук. За порушення правил гри команда карається штрафним кидком. Якщо м'яч потрапить у кільце із штрафного кидка, команда одержує одне очко. Після штрафного кидка м'яч переходить до іншої команди.

Коли гра поновлюється, перший кидок адресується одному з гравців своєї команди.

Гру рекомендується проводити не більше двох разів підряд. Гравцям однієї з команд слід мати нарукавні пов'язки.

Удосконалюються навички передавання та ловіння м'яча, кидання його в корзину, розвиваються самостійність та ініціатива.

33. «Боротьба за м'яч»

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

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

Правилами гри забороняється затримувати м'яч у руках більше трьох секунд і робити з м'ячем у руках більше трьох кроків, штовхати грав-

ців, вибігати за майданчик, виривати м'яч з рук (м'яч можна вибивати ударом долоні).

Команда, гравець якої порушив правило, позбавляється одного очка.

Різноколірні пов'язки допомагають безпомилково відрізняти гравців своєї команди від суперників.

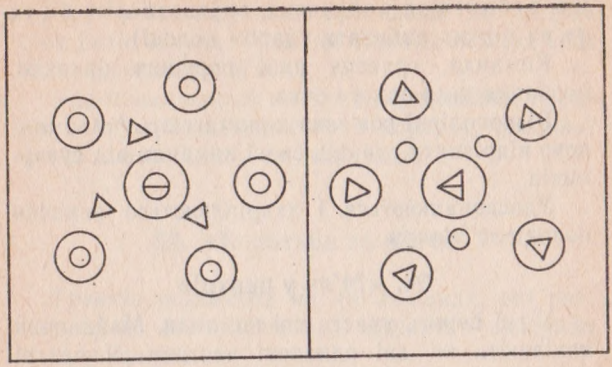
Удосконалюються і закріплюються навички володіння м'ячем.

34. «М'яч у центр!»

У грі беруть участь дві команди. Майданчик поділяють на дві однакові частини. У центрі кожної креслять коло діаметром 1 м. Навколо центральних кіл, на відстані 3—5 м креслять маленькі кола по 50 см діаметром, не далі як 1 м одне від одного. Кількість кіл має бути такою, щоб чотири гравці в кожній команді залишалися без маленьких кіл (мал. 9).

Гравці обох команд розраховуються за порядком номерів. Перші три номери — перехоплювачі, четверті номери — капітани, решта гравців — подавальники, які займають маленькі кола; капітани стають у центральне коло (на своїй ділянці), троє перехоплювачів переходять на територію команди-суперника, де й розташовуються довільно поміж маленькими колами.

Гра починається з кидка м'яча керівником угору (біля середньої лінії, між перехоплювачами обох команд). Перехоплювач, заволодівши



Мал. 9.

м'ячем, кидає його одному із своїх партнерів-подавальників.

Подавальники намагаються перекинути м'яч своєму капітанові, причому так, щоб він міг упіймати його на льоту, а не із землі. Перехоплювачі допомагають своїм гравцям. Для цього вони заважають подавальникам команди-суперника перекидати м'яч своєму капітанові, можуть відбивати його долонею або відпасовувати своїм гравцям-подавальникам.

Після того як капітан упіймав м'яч від свого подавальника, гравці його команди міняються місцями: перший перехоплювач переходить на свою половину майданчика і займає мале коло останнього подавальника за рахунком номерів.

Усі подавальники переходять у маленькі кола за годинниковою стрілкою, і черговий подавальник стає капітаном, а капітан — перехоплювачем.

Гра продовжується після кидка м'яча вгору насередині майданчика. Виграє команда, капітан якої більше разів упіймав м'яч на льоту від своїх подавальників.

Згідно з правилами гри капітани і подавальники не мають права переступати (хоч би однією ногою) за кола. Перехоплювачам забороняється переходити на свою половину майданчика. Гравцям не дозволяється штовхати, виривати м'яч з рук, тримати його в руках більше трьох секунд, а перехоплювачам робити більше трьох кроків. М'яч вважається пійманим капітаном лише в тому випадку, коли він прийняв його на льоту від свого подавальника. Гра триває 10—15 хв.

У команди, яка порушила те чи інше правило, один з перехоплювачів вибуває з гри до того моменту, поки капітан цієї команди не прийме чергового м'яча на льоту від свого подавальника. Гравцям слід вказати на взаємозв'язок у діях між перехоплювачами і подавальниками кожної команди, а також на розподіл обов'язків між перехоплювачами: один заважає капітанові команди ловити м'яч, двоє інших намагаються відбивати його у перехоплювачів і перекидати своїм подавальникам.

Удосконалюються навички володіння м'ячем.

35. «М'яч середньому!»

Гравців поділяють на три команди, кожна з них стає півколом.

Обрані капітани стають перед своїми командами у накреслених колах. Кожний з них дістає по м'ячу.

За сигналом керівника капітан кидає м'яч гравцеві своєї команди, який стоїть у півколі крайнім справа. Цей гравець ловить м'яч і передає його назад капітанові. Потім м'яч так само перекидають наступному гравцеві і т. д. Коли гравець, який стоїть у півколі крайнім зліва, дістає м'яч, то біжить з ним на місце капітана. Усі гравці півкола переходять на одне місце вліво, а капітан займає місце, що звільнилося справа в півколі. Перекидання м'яча продовжується в тому самому порядку. Гра триває доти, поки всі гравці по черзі не побувають у колі на місці капітана.

Виграє команда, капітан якої швидше повернеться з м'ячем у накреслене коло.

Гравцям дозволяється вибігати на місце капітана після того, як м'яч буде піймано від гравця, який перебуває в колі. Якщо м'яч не буде пійманий ким-небудь з гравців, що стоять півколом або в колі, то його перекидають між цією парою гравців удруге. Причому м'яч піднімає той гравець, від якого м'яч не був пійманий. Повертаючись у коло, капітан піднімає м'яч угору,

показуючи, що його команда закінчила перекидання.

Кидати м'яч можна різними способами: від грудей, з-під ніг, з-за голови; ловити — однією або двома руками, повернувшись обличчям, лівим або правим боком до капітана, підстрибуючи. У всіх випадках можна кидати м'яч у повітрі або ударяти об землю.

Удосконалюються навички кидання і ловіння м'яча різними способами. Розвиваються увага, спостережливість, швидкість рухової реакції, координація рухів.

36. «М'яч у повітрі»

Гравці стають колом, на невеликій відстані один від одного. До середини кола входить ведучий.

Гравці, які стоять по колу, перекидають волейбольний м'яч один одному в різних напрямках. Ведучий намагається доторкнутися до м'яча або впіймати його. Коли ведучому пощастить це зробити, він міняється місцем з тим гравцем, який невдало кинув м'яч або дав змогу ведучому доторкнутися до м'яча.

Правилами гри ведучому дозволяється доторкнутися до м'яча незалежно від того, де перебуває м'яч — у повітрі чи в руках гравця. Якщо м'яч кинуто за межі поля, то ведучим стає

той гравець, який останнім доторкнувся до м'яча. Не дозволяється затримувати м'яч у руках більше трьох секунд.

Гра проходить цікаво, коли кількість учасників невелика. Якщо в групі 40 чоловік, то їх краще поділити на 3—4 групи.

Удосконалюються навички володіння технікою гри в баскетбол (волейбол). Розвиваються точність рухів, спритність, погодженість дій, координація рухів.

37. «Пасування волейболістів»

Гравці стають по колу на відстані 1—2 м один від одного. Один з гравців, підкинувши м'яч невисоко догори, відбиває його пальцями обох рук комусь з гравців. Той так само відбиває м'яч іншому гравцеві. Гра триває доти, поки м'яч не впаде на землю.

Правилами гри не дозволяється відходити від своїх місць далі ніж на один крок; двічі підряд доторкатися до м'яча і кидати його. Піднімає м'яч гравець, який останнім доторкнувся до нього.

За порушення правил гри гравець одержує штрафне очко. У цій грі можна підраховувати, скільки разів гравці відбили м'яч у повітрі, не давши йому торкнутися землі. Можна провести змагання між гравцями, поділивши їх на дві

групи. Перемагає та група, яка довше протримає м'яч у повітрі. Починають гру тричі.

Удосконалюються техніка і точність передавання м'яча, виробляється погодженість дій.

Рухливі ігри в режимі шкільного дня

Ігри на перервах між уроками для початкових класів

38. «Дід-Мороз»

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

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

39. «Баранець»

Гру можна проводити в приміщенні й надворі. Обирається «баранець». Решта — його «хвостики». Баранець тримає лозинку. Учасники гри утворюють ланцюжок, у якому першим стоїть баранець. За сигналом хвостики починають бігти за баранцем, а той намагається доторкнутися

лозинкою до останнього в ланцюжку гравця. Для цього баранець то прискорює, то сповільнює біг, повертається то вправо, то вліво або й зовсім зупиняється.

Хвостики намагаються не відриватися від свого ведучого й уникнути його дотику. Той, до кого баранець доторкнувся, або хто відірвався від ланцюжка, вибуває з гри.

Перемагає той, хто найдовше протримався хвостиком. У дальшій грі він стає баранцем.

40. «Море хвилюється!»

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

41. «М'яч ведучому!»

Діти створюють два-три кола. У центрі кожного стоїть ведучий. Він кидає м'яч по черзі своїм партнерам — ті повертають йому м'яч. Діставши його від останнього гравця, ведучий під-

німає м'яч угору. Виграє команда, яка допустила найменшу кількість падінь м'яча на землю і раніше закінчила перекидання.

42. «Біг по коридорах»

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

43. «Хто моторніший?»

На висоті 2 м паралельно землі підвішують мотузок. На відстані 1,5 м обабіч мотузка розташовуються обличчям одна до одної дві команди. За сигналом учителя гравець однієї команди перекидає м'яч через мотузок й біжить уперед, ловить м'яч за мотузком. Після того як вправу виконають всі гравці першої команди, її виконує друга команда. Перемагають ті, хто найбільше разів піймає м'яч.

44. «Земля, вода, вогонь, повітря»

Учасники гри стають у коло. У центрі — ведучий. Кидаючи м'яч кому-небудь з учнів, він вигукує одне з чотирьох слів: «земля», «вода», «вогонь», «повітря». Якщо ведучий скаже «зем-

ля!», той, хто піймає м'яч, повинен швидко назвати якусь свійську або дику тварину; «вода!» — рибу; «повітря!» — птаха. Якщо ж ведучий вигукне «вогонь!» — усі учасники гри повинні, розмахуючи руками, швидко повернутися кругом. М'яча при цьому ніхто не ловить. Ведучий сам піднімає м'яч із землі, і гра триває. Неуважні виходять з кола після першої ж помилки.

45. «Вовк і вівці»

Кількість гравців — довільна. Один з учасників гри — «вовк», решта — «вівці». Вовк вибігає з «лісу» й починає ловити овець. Якщо він добіжить до вівці, вона присідає, і вовк уже не має права ловити її.

46. «Птахи»

Діти жеребкуванням обирають ведучого і «яструба», решта — «птахи». Ведучий потай від яструба дає назву кожній пташці: «зозуля», «ластівка», «снігур» тощо.

Прилітає яструб. Між ним і ведучим відбувається діалог:

— Ти за ким прилетів?

— За пташкою.

— За якою?

— За зозулею (снігуром, синицею та ін.).

Зозуля вибігає з гурту, а яструб намагається

51. «Хто далі кине?»

Учні шикуються по ширині майданчика в двітри команди. Спереду на відстані 6—8 м одна від одної проводять кілька ліній. У того, хто стоїть першим, у руках торбинка з піском (220—250 г). За сигналом учителя діти виконують кидки на дальність. Той, хто кидав торбинку, біжить за нею і передає іншому гравцеві, а сам стає в кінець колони. Виграє команда, яка закине більше торбинок за найвіддаленішу лінію.

52. «Пень»

Усі стають півколом на відстані 5 м один від одного. Кожний креслить навколо себе коло. Гравці розподіляються по порядку й пишуть у колах свої номери. Ведучий роздає їм палиці з позначками, які відповідають порядковим номерам гравців.

На відстані 20—25 м від дітей ведучий ставить пень. Гравці, залишаючись на своїх місцях, по черзі кидають палиці, намагаючись влучити в пень.

Як тільки комусь пощастить збити пень — гравці біжать по свої палиці. Ведучий швидко ставить пень на місце і займає чиєсь місце в колі. Той, хто залишився без місця, стає ведучим.

53. «Голки»

Кількість учасників гри — до 10. Грати можна як у приміщенні, так і на майданчику.

Обирають двох ведучих. Решта — «голки». Голки шикуються в колону. Один з ведучих, «власник» голок, стає перед колоною на відстані 0,5 м. Другий ведучий — «сусід» — стає збоку.

Гра починається з того, що сусід приходить до власника голок і просить позичити одну голку. Той пропонує йому останню в ряду. Почувши це, остання голка біжить у будь-якому напрямку, але з наміром сховатися за спиною свого власника, а сусід ловить її.

Якщо йому вдалося це зробити, голка стає сусідом, а той — власником. Колишній же власник займає останнє місце в колоні голок. Гра повторюється, якщо голці пощастило сховатися за спиною власника; вона стає в колоні першою, а тікає голка, яка остання в колоні.

Переможцем вважається той, хто жодного разу не буде сусідом.

54. «У зоопарку»

20—30 дітей розподіляються на дві команди й шикуються в шеренги. Відстань між командами 15—20 кроків. Перед кожною шеренгою проводять лінії.

Ведучий питає в дітей:

— Чи всі були в зоопарку?
— Яких звірів там бачили?
— Чи добре їх уявляєте?
І потім:
— А тепер побачимо, в якій команді знають краще звірів.

Він підходить до однієї з команд і відводить її за лінію, кроків за 25—30 від команди-суперника. Там члени першої команди домовляються, якого звіра вони зображатимуть. Потім знову шикуються в шеренгу, беруться за руки й підходять до команди-суперника. Зупинившись за два кроки від неї, зображають (руками) звіра, дії якого домовилися імітувати. Учасники команди-суперника повинні назвати звіра. Якщо комусь вдасться його відгадати, «розсекречена» команда тікає за свою лінію, а суперники ловлять її учасників. Піймані переходять у команду суперників. Потім команди міняються ролями, і гра триває.

Перемагає команда, яка має більше піймaних.

55. «Через ліс»

На майданчику проводять дві лінії на відстані 25 кроків одна від одної. Це два «кони», між якими розкинулося «поле». На середині поля креслять прямокутник: десять кроків у довжину і чотири — в ширину. Його умовно називають

«лісом». Кути лісу позначають мітками або прапорцями.

Учасники гри обирають ведучого, який іде в ліс. Решта стають у шеренгу, на лінії одного з конів. Звідси по двоє перебігають на протилежний кін, обов'язково перетинаючи ліс. Ведучий, бігаючи лісом, намагається заквачити когось з гравців. Якщо це йому вдається, він міняється ролями з тим, кого заквачили.

Ведучого змінює той, хто не втік від нього. А хто ловив, той приєднується до гравців, які ще не перебігали поля.

Ігри в групах продовженого дня для початкових класів

56. «Абетка»

Дві команди розміщуються шеренгами на протилежних кінцях майданчика за лініями (обличчям одна до одної). Керівник називає якусь одну букву абетки. Це сигнал для початку гри. Гравці обох команд одночасно перебігають на інший бік майданчика, позначають названу букву й присідають. Щоб уникнути зіткнень гравців, кожній команді визначають шлях перебігання за правилами правостороннього руху. Команда, яка виконає завдання правильно і швидше,

одержує очко. Гру проводять кілька разів. Перемагає команда, яка набере найбільшу кількість очок.

57. «Дзвоник на урок»

По обидва боки майданчика лініями позначають два «класи». У класах креслять квадрати — «парти». Їх менше, ніж гравців, на три-чотири. У центрі майданчика діти утворюють коло. За сигналом учителя вони починають рухатися по колу (звичайна ходьба, танцювальні кроки, біг підстрибуючи) і проказують: «Перерва, перерва, можна бігати і гратися, але не можна забувати, що, коли дзвенить дзвінок,— він нас кличе на урок. Швидше, друзі, в клас!»

Після слів «Швидше, друзі, в клас!» діти біжать у класи й займають місця в квадратах. Хто залишився без місця, той програв. Гру проводять кілька разів. Виграють учні, які жодного разу не «спізнилися на урок».

58. «Жабка і комарики»

На майданчику креслять два концентричні кола (внутрішнє діаметром 2 м, зовнішнє — 8—10). Внутрішнє — це «ставок», у якому перебуває ведучий — «жабка», а зовнішнє — «трав'янистий берег». Гравці — «комарики» — до початку гри розміщуються за межами внутрішнього ко-

ла. За певним сигналом комарики починають літати в різних напрямках через кола. Ведучий ловить їх у межах внутрішнього і зовнішнього кіл. Гравця, якого піймає ведучий, відводять до внутрішнього кола. Однак його може визволити будь-який гравець, який забіжить у внутрішнє коло і доторкнеться до нього рукою. Гра починається, коли ведучий піймає трьох-чотирьох комариків. Наступний ведучий призначається серед тих, хто не був пійманий. Для ускладнення гри можна призначити двох ведучих.

59. «Збирання грибів»

На майданчику креслять кола діаметром 40—50 см. Це «гриби», їх на один менше, ніж гравців. Діти шикуються в шеренгу. За певним сигналом вони швидко вибігають із шеренги і займають місця в колах. Хто не «знайшов гриба», тобто не став у коло, той програв. За іншим сигналом міняються місцями, а гравець без кола намагається зайняти будь-яке вільне місце. Грають 8—10 хв. Кращим вважається гравець, який найбільше зібрав грибів, тобто змінив за гру більше кіл і жодного разу не залишився без місця.

60. «Земля, Сонце і супутники»

На протилежних кінцях майданчика креслять два кони. Обирають двох ведучих: один — «Земля», другий — «Сонце». Решта — «супутники Землі».

Перед початком гри Земля і супутники перебувають на одному боці майданчика, за лінією кону. У «полі» (космічний простір) вільно переміщується другий ведучий — Сонце. Ведучий Земля виголошує слова з пісні «Я — Земля»:

Я — Земля! Вихованців своїх виряджаю
В даль космічних шляхів.
Долітайте ж до Сонця! Чекаю
Вас додому, дочок і синів.

Супутники відповідають:

Летимо аж до самого Сонця
І додому повернемось знов!

(Переклад з рос. В. Мельника)

Після цих слів діти перебігають на протилежний кінець майданчика, а ведучий Сонце намагається їх заквачити. Гравець, якого заквачили, програє. Перебіжку повторюють 2—3 рази. Потім підбивають підсумки, змінюють ведучих, і гра продовжується.

Гру ускладнюють, уводячи різноманітні перешкоди (натягують поперек майданчика гумовий шнур, накреслюють двома лініями смугу, кладуть мати тощо), які треба подолати.

61. «Фізкульт-ура!»

Діти розташовуються на одному кінці майданчика, за лінією старту. На протилежному, за 15—20 м, позначають фініш. Діти проказують куплет з дитячої пісні «Треба спортом займатися»: «Спорт, діти, нам потрібний. Ми зі спортом міцно дружим. Спорт — помічник! Спорт — здоров'я! Спорт — гра! Фізкульт-ура!»

Після слів «Фізкульт-ура!» діти біжать навперегонки до фінішу. Перемагають ті, хто в числі перших трьох перетнув лінію фінішу. Пізніше гра повторюється. При повторенні доцільно проводити її з гандикапом, для цього, наприклад, переможців шикують на один-два кроки далі від лінії старту.

62. «Хто далі й швидше?»

Дві команди шикуються шеренгами перед лицьовою лінією з одного кінця майданчика з інтервалом між гравцями 1,5 м. У кожного тенісний м'яч або торбинка з піском масою до 150 г.

За певним сигналом усі кидають м'ячі або торбинки з піском якомога далі й відразу біжать за ними. Знайшовши свій предмет, діти намагаються швидко вишикуватися в одну шеренгу за лінією на протилежному кінці майданчика. Перемагає команда, яка виконала завдання першою. Гра повторюється, але кидання виконується вже в інший бік.

— Це не для тебе, вовче!

Та вовк не здається:

— Для мене, для мене!

Він швидко встає і біжить до гусей, намагаючись когось упіймати. Гусак, розпростерши крила, захищає гусей, а вовк продовжує ловити їх. Коли він переловить усіх гусей, починається боротьба вовка з гусаком. Якщо гусак переміг,— перемогли й гуси. Вони повертаються в своє «гніздо».

Якщо ж переміг вовк, він іде «смажити» гусей. Вовк лягає на спину і відкидає руки назад. Гусак стає ногами на долоні вовка, а руками береться за його ноги. Сильним поштовхом вовк через свої ноги вкидає гусака в «піч», а потім й усіх пійманих гусей.

Варіант.

Між вовком і гусаком відбувається такий діалог:

— Вовче, вовче, що ти копаєш?

— Яму,— відповідає вовк.

— Що там шукаєш?

— Голку.

— Що шитимеш?

— Мішок.

— Для чого тобі мішок?

— Гусей складати.

— З чийого полку?

— З твого.

— А я не дам!

— А я піймаю!

Сказавши це, вовк біжить ловити гусей. Коли всіх переловить, гра закінчується.

66. «Коники»

Діти поділяються на «коників» і «їздових». На майданчику проводять лінію. На одному кінці стають коники, на другому — їздові. Коники, взявшись за руки, підходять до лінії, примовляючи:

Тара-тара-тору,
Вийшли коні з двору.

Сказавши це, вони розбігаються, примовляючи: «Цок-цок-цок», а їздові ловлять їх. Зловивши, відводять на місце — двір.

Коли всі коники переловлені, діти міняються ролями.

67. «Рибалка»

На долівці чи на майданчику креслять велике коло, за яким стають усі гравці. Один з них — «рибалка» — йде у центр кола, присідає навпочіпки. Решта учасників — «рибки» — обступають коло й промовляють:

Рибалка, рибалка, піймай нас на гачок!

Рибалка вибігає з кола й починає ловити рибок, які розбігаються по майданчику. Піймає

рибку і веде її в центр кола. Гра триває доти, поки не наловиться заздалегідь визначена кількість рибок. Піймані мають викупити себе — проспівати пісню, продекламувати вірш тощо.

Потім рибалкою стає той, кого піймали останнім.

68. «Поїзд»

Діти стають у дві колони, кладуть один одному руки на плечі, утворюючи «поїзд». Спереду — «паровоз», а за ним — «вагони». За знаком «начальника станції» (вчителя, вожатого) паровоз подає гудки: «гу-у-у-у!», і поїзд починає рухатись. Вагони вимовляють: «Тук-тук-тук».

Поїзд їде «мостом», і гравці промовляють: «Ти-хі-ше, ти-хі-ше!» Пройшовши міст або тунель, діти радісно кажуть: «Проїхали, проїхали!»

Міст гравці проходять на носках, а тунель — нахиливши голову вперед. Паровози можуть довільно змінювати напрямок руху.

Наближаючись до станції, паровоз вигукує: «Пити хоч-у-у-у!» Вагони відповідають, сповільнюючи хід: «Стомилися, стомилися!» Начальник станції зустрічає поїзд.

Під час гри не можна розривати состав поїзда, тобто знімати руки з плечей того, хто стоїть попереду.

69. «Заборонений рух»

Діти разом з вихователем стають у коло. Якщо гравців багато, вихователь виходить на крок уперед, щоб його всі бачили. Гравцям пропонується повторювати за вихователем рухи, за винятком забороненого, який завчасно обумовлюється (наприклад, «руки на пояс»). Той, хто повторить цей рух, робить крок уперед, після чого гра продовжується. Після її закінчення відзначають учнів, які не допустили помилки, були уважними.

70. «Два прапорці»

Посередині майданчика (20×20 м) проводять лінію. Від середини лінії відмірюють 10 м у протилежні боки. З одного боку в точці відліку ставлять червоний прапорець, а з другого — синій або зелений. На відстані 60—70 см від лінії стають гравці двох команд, обличчям один до одного. Командам дають назви (наприклад, «Зеніт», «Спартак»).

Прапорець команди «Зеніт» встановлено на території команди «Спартак», і навпаки.

Гравці кожної команди намагаються забрати свій прапорець і водночас не підпустити суперників до їхнього прапорця. Якщо комусь вдається вхопити прапорець — суперники намагаються наздогнати і поквачити. Останній завмирає на

місці, поки до нього не доторкнеться хтось з його команди. Після цього він знову біжить з прапорцем на своє поле, а суперники знову намагаються покваchити його. Перемагає команда, яка швидше принесе прапорець на свою територію.

71. «Трійка зі скакалками»

Усіх учасників розподіляють на дві команди. Обирають ведучого. Для кожної команди треба окремо накреслити лінію — «дім». Довжина лінії має бути такою, щоб уздовж неї могла вільно розміститися вся команда. Напроти кожного дому проводять ще дві лінії такої самої довжини: ближній кін — за 20 кроків і дальній — за 25 кроків від дому.

Коли майданчик підготовлено до гри, ведучий призначає в кожній команді по три чергових. Кожна трійка дістає від ведучого по одній скакалці. Після цього всі гравці шикуються на лінії дому. Ведучий стає між командами, потім виходить на п'ять кроків уперед, повернувшись обличчям до гравців команд, і подає сигнал.

Чергові одночасно починають гру. Двоє крутять скакалку, а третій стрибає через неї на місці.

Коли один з тих, хто стрибає, зачепить скакалку ногою, ведучий відразу показує рукою на його команду й вигукує: «Штраф!» Після цього

від кожної команди залишаються на місці тільки двоє: той, хто стояв поруч з черговим, і той, хто стрибав; решта біжить до кону, щоб якомога швидше повернутися в свій дім.

Гравці оштрафованої команди мають добігти до дальнього кону, а суперники — до ближнього. Якщо хоч одному учасникові оштрафованої команди пощастить прибігти раніше за суперника, то штраф з команди знімається, якщо ні — команда програє одне очко.

Як тільки всі учасники гри повернуться в свої дома, ведучий показує, хто з кожної команди крутитиме скакалку, а стрибає той, хто до пробігу стояв поруч з черговим і весь час залишався в домі. Коли один з гравців зачепить скакалку, гравці знову, як і першого разу, біжать до кону, а звідти повертаються в дім.

Команда, яка протягом гри одержить найменше штрафних очок, вважається переможцем.

72. «Влучно в ціль!»

Гравці шикуються в дві шеренги (команди) на відстані 12—16 м, обличчям один до одного. Посередині майданчика проводять лінію, вздовж якої ставлять 10 городків. Учасники однієї команди отримують по малому м'ячу і за сигналом вихователя кидають їх у городки, намагаючись збити. Заздалегідь домовляються про кількість кидків м'ячами. Городок, який збито, пере-

носять на один крок ближче до команди, яка кидає. Таку саму кількість разів кидають м'ячі в городки гравці іншої команди, а збиті городки ставлять на крок ближче до них. Виграє команда, яка зуміла наблизити до себе більше городків на найкоротшу відстань.

73. «Стрибки по смугах»

На майданчику креслять 7—8 смуг завширшки 50 см. Відстань між лінією старту і першою смугою — 40 см, між першою і другою — 50, між другою і третьою — 60. Гравців поділяють на чотири команди й вишиковують за лінією старту в колони по одному. За сигналом перші гравці в командах починають перестрибувати з однієї смуги на іншу, не переступаючи лінії. Учасник, який виконав завдання правильно, одержує очко. Виграє команда, яка набере найбільшу кількість очок.

74. «Стрибки через скакалку»

Діти розташовуються на майданчику. Двоє ведучих беруть довгу скакалку (можна зв'язати дві короткі) за кінці так, щоб частина, що провисає, була орієнтовно на висоті колін, і ходять з нею вздовж майданчика. Решта учнів бігає по майданчику, перестрибуючи через скакалку. Хто зачепить скакалку — змінює одного з ведучих.

75. «Перекидання м'ячів по колу»

Гравці стають у коло на відстані витягнутих у сторони рук і розраховуються на перший-другий. Перші номери — це одна команда, другі — друга. Два гравці, які стоять поруч — капітани, їм дають по м'ячу. За сигналом вони перекидають м'ячі по колу — один вправо, другий вліво своїм ближчим гравцям, тобто через одного. Ті передають м'ячі іншим гравцям своєї команди, доки вони не повернуться до капітанів. Одержавши м'яч, капітан піднімає його вгору. Виграє команда, яка швидше закінчила перекидання.

76. «Вибий ведучого!»

Гравці утворюють два кола (одне — хлопчики, друге — дівчатка), діаметром 12—15 м. У кожному — по одному волейбольному м'ячу. У центрі кола розташовується ведучий, якого потрібно вибити м'ячем. Ведучому дозволяється ловити м'яч. Гравець, який виб'є ведучого, займе його місце. Влучання після відскакування від землі не зараховується.

Ігри в групах продовженого дня для учнів V—VII класів

77. «Хто найвлучніший?»

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

78. «Пташка без гнізда»

Діти стають у дві шеренги навкруг кола діаметром 1 м, обличчям до центра. Гравці першої шеренги ставлять руки на пояс — це «гнізда», гравці другої — «пташки» — кладуть руки на плечі першим. За командою ведучого: «Пташки, у політ!» пташки залишають свої гнізда й летять за ведучим, імітуючи руками рух крил. Коли ж ведучий раптово вигукне: «Пташки, до гнізда!», діти швидко біжать у свої гнізда; ведучий теж намагається зайняти будь-яке гніздо. Пташка, яка залишилася без гнізда, займає місце ведучого. Пташки і гнізда періодично міняються ролями.

79. «Палиця, що падає»

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

80. «Передавання м'яча через центр»

Гравців поділяють на дві рівні команди, кожна з яких утворює коло. Гравці розмикаються на витягнуті руки і розраховуються по порядку номерів. Перші номери стають усередину своїх кіл, з м'ячем у руках. За сигналом вони кидають м'яч другим номерам, дістають його назад і т. д. Отримавши м'яч від останнього гравця, центральний гравець міняється місцями з другим гравцем, передає йому м'яч; гра продовжується. Закінчується вона тоді, коли всі побувають у ролі центрального гравця. Перемагає команда, яка

найбільше разів першою закінчувала передавання м'яча.

Передавати м'яч можна завчасно встановленим способом: однією або двома руками, знизу, від грудей, з-за голови, з ударом об землю, волейбольною передачею тощо.

81. «Стрибок за стрибком»

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

82. «Лінійна естафета з бігом»

Дітей поділяють на дві-три команди. Вони розташовуються за лінією старту в паралельних колонах по одному. На однаковій відстані (15—20 м) від лінії старту перед кожною командою ставлять прапорець. За сигналом перші в коло-

нах біжать до прапорців, оббігають їх, повертаються до своєї команди, торкаються рукою долоні гравця, який стоїть першим, а самі стають у кінець колони. Чергові гравці (вони стають на місця тих, які бігли першими) негайно вибігають уперед і повторюють те саме, що й попередні. Коли останній гравець у кожній колоні після перебіжки торкнеться рукою долоні першого гравця, той підносить руки вгору. Перемагає команда, гравці якої раніше за всіх закінчили перебіжку.

83. «Виклик номерів»

Учасники гри розподіляються на дві команди, шикуються в колони і визначають свої порядкові номери. Відстань між колонами — 8 кроків. Ведучий, який стоїть за 3—4 кроки перед командами, голосно називає один з номерів. Гравці з обох команд, яким присвоєно цей номер, парами вибігають з колон і біжать уперед, огинають колони, пробігають між рядами гравців, виходять за зовнішній бік ряду і стають на свої місця.

Команді, учасник якої прибіг на своє місце раніше суперника, зараховується одне очко. Виграє команда, яка набрала найбільшу кількість очок.

84. «Фортеця»

Створюють дві команди по 10—15 чоловік. Одна з них — нападаючі, друга — захисники «фортеці».

У центрі майданчика (галявини, лугу) кладуть великий камінь або дерев'яну колоду — це і є умовна фортеця. Захисники розташовуються навколо фортеці, а нападаючі — по всьому майданчику.

За сигналом ведучого нападаючі намагаються захопити фортецю. Якщо хоч один з них доторкнеться до неї рукою або ногою — фортецю взято і команді зараховується очко.

Якщо захисник доторкнеться до когось з нападаючих, він вибуває з гри. Нападаючі можуть брати захисників у полон. Вони заманюють їх якнайдалі від фортеці, а потім, вибравши зручний момент, пробігають між ними і фортецею. Захисник (або кілька), відрізаний таким способом від фортеці, вважається полоненим і вибуває з гри.

Якщо захисників залишається небагато, вони можуть зімкнути навколо фортеці коло, причому одному з них дозволяється навіть поставити ногу на фортецю. Якщо ж залишається мало нападаючих, ведучий має право запропонувати командам помінятися місцями. Причому очко присуджують команді, яка захищалася. Перемагає команда, яка першою набрала 5 очок.

85. «Узяти місто!»

Посередині майданчика (70×50 м) проводять дві паралельні лінії, на відстані 2 м одна від одної. Це нейтральна зона. Обабіч лінії позначають два рівні майданчики і в центрі кожного креслять коло діаметром 1 м; це — «місто».

Учасники гри розподіляються на дві команди, які обирають капітанів і щільним кільцем оточують своє місто. Один з гравців потай від суперника ховає в кишеню вимпел.

Капітани вишиковують гравців на майданчику: одних спрямовують у нейтральну зону, інших — захищати місто. Під час гри діти можуть мінятися місцями тільки з дозволу капітана.

За сигналом ведучого учасники гри починають переміщуватися по майданчику, намагаючись захопити місто суперника, проникнути в нього й помахати там вимпелом. Якщо хтось прорветься до міста без вимпела, його команді присуджують очко.

Кожний гравець має право заквачити суперника, коли той перебуває на чужому майданчику, і тим самим тимчасово вивести його з гри. Він стоїть на місці доти, поки його не виручить товариш по команді, доторкнувшись до нього рукою.

Якщо гравець хоча б однією ногою ступить за межі майданчика, він вибуває з гри. Якщо це робить гравець, у якого вимпел, команді-супер-

нику зараховується очко, і гра починається заново. Перемагає команда, яка першою набере 5 очок або візьме місто.

86. «Естафета з обручами»

Учасники гри розподіляються на дві команди і стають на старті. За сигналом вони, по одному з кожної команди, біжать до півфінішної прямої. На бігу діти повинні пролізти крізь обручі, встановлені на півдорозі, а на півфінішній прямій — узяти в руки обручі, що лежать там, підняти їх над головою і покласти на землю. Потім гравці повертаються на старт, минаючи обручі, що лежать на півдорозі.

Наступні учасники гри починають бігти лише тоді, коли їхні попередники повернуться з півфінішної прямої і торкнуться їхніх рук. Гравець, який пробіг естафету, займає останнє місце в своїй колоні.

Перемогу здобуває команда, в якій раніше на старті буде той, хто починав гру.

87. «Комічний футбол»

М'яч прив'язують довгою мотузкою до забитого в землю кілочка. Гравець стає напроти м'яча, і йому зав'язують очі. Після цього він повинен пройти вперед шість кроків і вцілити ногою по м'ячу. Зробити це пощастить далеко не кожному.

88. «М'яч— гравцеві!»

Грають 10—15 дітей. Посередині майданчика з маленьким м'ячем у руках стоїть ведучий, біля нього — гравці. Підкинувши м'яч угору, ведучий називає когось з учасників гри. Той, кого назвали, повинен піймати м'яч. Решта розбігається.

Заволодівши м'ячем, названий гравець так само підкидає його вгору й одночасно називає ім'я когось з гравців. Якщо названий гравець не піймав м'яча, він підхоплює його із землі й вигукує: «Стій!». Учасники гри зупиняються, а той, хто піймав м'яч, не сходячи з місця, намагається попасти ним у когось з гравців.

Гравець, в якого влучили, або який не влучив ні в кого м'ячем, стає обличчям до стіни, а всі гравці, відійшовши на 5—6 м, легенько попадають у нього м'ячем.

Після цього він стає ведучим і гра триває.

89. «Зустрічна естафета з обручами»

Для цієї гри виготовляють 21 однаковий обруч з тонкої лози і 10 загострених кілочків. На кожному кілочку на висоті 15 см від гострого кінця, кольоровим олівцем, фарбою або крейдою малюють поясок, який має бути помітний здалеку.

На майданчику роблять дві паралельні доріжки для бігу, відстань між ними — 8 кроків.

На кожній доріжці двома лініями окреслюють дистанцію довжиною 60 кроків; відмірюють 10 кроків від однієї лінії старту до другої і вбивають (по кольоровий поясок) у землю 5 кілочків.

Грають дві команди з парним числом учасників. Розрахувавшись на перший-другий, вони шикуються в колони. Перші номери команди на початку дистанції бігу, другі — в кінці. Ведучий видає по шість обручів першим номерам, які стоять на старті, і прапорцем подає сигнал. Кожний з них відразу починає бігти вздовж своєї доріжки і накидає обручі на кілочки, по одному на кожний. Порівнявшись з гравцем своєї команди, який стоїть на старті, в протилежному кінці, він передає йому шостий обруч, а сам займає останнє місце в колоні.

Прийнявши естафету, другий номер біжить по доріжці, знімає з кілочків один за одним 5 обручів, і всі 6 передає на старті першому номерові своєї команди, а сам займає в колоні останнє місце.

Гра триває доти, поки всі перші номери однієї команди не перебіжать на місця других, а другі — на місця перших. Виграє команда, яка раніше проведе таку заміну.

90. «Зустрічна естафета зі скакалкою»

Учасники розділяться на дві команди, ті, в свою чергу,— на дві рівні групи, які шикуються в колону по одному, за лініями, проведеними на відстані 20 м. Перші в колонах, які стоять по один бік, отримують по одній скакалці. За сигналом вони стрибками через скакалку прямують до гравців, які стоять напроти, передають їм скакалку, а самі стають у кінець колони. Перемагає команда, яка закінчить пробіжку раніше.

91. «Поклади м'яч у коло!»

У грі беруть участь дві команди, кожна обирає капітана. На протилежних кінцях майданчика креслять по одному колу діаметром 1,5—2 м. Керівник стоїть у центрі майданчика, біля нього — капітани команд. Керівник підкидає набивний м'яч, а кожний з капітанів намагається відкинути його кому-небудь з гравців своєї команди. Остання, отримавши м'яч, має передати його один одному й закинути у коло на половині суперника. Гра триває два тайми по 10 хв. Правилами гри дозволяється рухатися з м'ячем не більше трьох кроків, забороняється підкидати його ногами. Якщо два гравці з протилежних команд борються за м'яч, третій не має права вступати в боротьбу. У разі порушення правил м'яч передається команді суперника для вкидання з-за бокової лінії.

92. «Лижники, на місце!»

Учні розташовуються на прокладеній по колу діаметром 50—70 м лижні в колону по одному, з інтервалом 1 м. Ведучий стоїть усередині кола без палиць, решта рухається по колу. Ведучий під'їжджає до одного з гравців і командує: «За мною!» Гравець утикає палиці в сніг і їде за ним. Поступово ведучий запрошує всіх лижників, і вони рухаються колоною по одному, повторюючи всі його рухи. Ведучий відводить колону вбік від кола й подає команду: «На місце!» Учні намагаються швидко повернутися і взяти будь-які палиці. Ведучий також займає місце біля палиць. Гравець, який залишився без палиць, стає ведучим.

93. «Міняйся місцями!»

На рівній галявині на відстані 70—100 м одна від одної проводяться дві паралельні лінії. Учні розподіляються на дві команди і розміщуються за протилежними лініями в шеренгах по одному з інтервалом три кроки в шаховому порядку, щоб при зустрічному русі не зіткнутися. За сигналом керівника команди намагаються зайняти вигідне положення за лінією супротивника. Виграє команда, гравці якої встигли зробити це першими.

94. «Усі за капітанами!»

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

Ігри в групах продовженого дня для учнів VIII—IX класів

95. «Човник»

Учасників поділяють на дві рівні команди, які стають на протилежних кінцях майданчика. Між ними проводять середню лінію. Команди обирають капітанів, які по черзі відправляють до неї своїх гравців. Домовляються, що гравці однієї команди стрибатимуть від середньої лінії (на двох ногах) у бік супротивника.

Після стрибка першого номера відмічають

місце приземлення. Гравець повертається до своєї команди, а з місця його приземлення до середньої лінії стрибає гравець з команди суперників. Якщо останньому гравцеві вдається перестрибнути через середню лінію, його команда перемагає, якщо ні, то програє.

Перед стрибком заступати за лінію забороняється. Якщо гравець, стрибнувши, падає і торкається руками або тулубом землі, суддя відмічає це місце (найближче за лінією старту).

96. «Естафета з волейбольним м'ячем»

Дві команди шикуються в колону по одному. За 5 м перед кожною командою стає капітан з волейбольним м'ячем. За сигналом він кидає м'яч першому гравцеві, а той передаванням м'яча згори двома руками повертає його назад своєму капітанові. Капітан ловить м'яч, а перший гравець присідає. Потім капітани кидають м'ячі іншим гравцям, які повертають їх. Останній гравець ловить м'яч і біжить з ним на місце капітана, а той стає попереду колони. Гра закінчується, коли капітан, який почав гру, повернеться на своє місце. Виграє команда, яка першою закінчить передавати м'яч і найменшу кількість разів втратить його.

97. «Біг командами»

Дві команди шикуються в колону по одному. Кожний гравець тримає за пояс товариша, який стоїть попереду. Перед командами проводять стартову лінію. На відстані 15—20 м від неї напроти кожної команди ставлять прапорець або стояк. За сигналом учителя гравці кожної команди, не порушуючи строю, біжать до своєї позначки, оббігають її і повертаються за стартову лінію. Переможцем вважається команда, гравці якої, зберігши стрій, пробігли всю дистанцію і раніше перетнули стартову лінію.

98. «Дружно в ціль!»

На майданчику креслять два кола. Гравці розподіляються на дві команди. Члени кожної команди стають за своїм колом, на відстані одного кроку один від одного, а в кожне коло входять двоє ведучих. У центрі кола встановлюють городок. Гравці, які стоять поза колом, отримують два м'ячі й перекидають їх між собою, намагаючись не переступити лінію і не затримувати м'яч у руках більше трьох секунд. Коли м'яч буде в руках у гравця, від якого ведучий не встиг закрити городок, той точним кидком пробує збити його (кидок можуть виконувати одночасно два гравці).

Якщо м'яч залишився в колі, ведучий повер-

тає його одному з гравців. Гравець, який збив городок, змінює ведучого. Якщо протягом двохтрьох хвилин городок не буде збито, призначають інших ведучих.

99. «Кращий стрибун»

Гру проводять на спортивному майданчику, де має бути яма для стрибків з натягнутим шнуром між стояками на висоті 60—70 см. На відстані 1 м від шнура через кожних 20 см розмічають 10—15 зон (можна натягнути вздовж ями шнур з позначками через 20 см). Кожна зона оцінюється певною кількістю очок. Стрибуни розбігаються (10—15 м) і стрибають якомога далі, намагаючись не зачепити шнура. Перемагає той учасник (окремо серед хлопчиків і дівчаток), який за 6 спроб набере найбільшу кількість очок.

100. «Наступ»

Учнів поділяють на дві команди і шикують за лініями на протилежних кінцях майданчика, обличчям один до одного. Відстань між лініями 30 м. За сигналом керівника гравці однієї команди беруться за руки і йдуть вперед, додержуючи рівняння. Це команда наступаючих. Коли до гравців протилежної команди залишається 2—3 кроки, подається сигнал. Наступаючі роз'єд-

нують руки, повертаються кругом і біжать за свою лінію. Гравці другої команди намагаються заквачити їх.

101. «Естафета в колі»

В естафеті беруть участь чотири команди, які розміщуються в колону по одному, хрестоподібно від центра і спиною до нього. Навколо колони проводять лінію — коло. У перших номерів, які стоять ближче до лінії кола, у руках естафетна паличка. За сигналом ці гравці біжать по колу (за годинниковою стрілкою), оббігають усі команди, передають естафетну паличку другим номерам і стають у кінець своєї колони. Решта гравців повторює те саме. Перемагає команда, яка швидше закінчить естафету.

102. «Стрибки по купинах»

На майданчику з десятьма невеликими (діаметром 30—40 см) кружками — «купини» позначають дві доріжки, розміщені зигзагоподібно на відстані 70—80 см одна від одної. Учасники розподіляються на дві колони і стають перед своїми рядами кружків біля стартової лінії. За сигналом гравці, які стоять першими з правого флангу, з естафетними паличками (або прапорцями) в руках просуваються вперед, стрибками з купини на купину, швидко повертаються назад,

передають естафету наступним учасникам, а самі стають на лівий фланг. Виграє команда, учасники якої меншу кількість разів потрапляли в «болото» і першими закінчили гру.

Під час стрибків не можна наступати на лінію кола й пропускати «купину». Стрибати можна однією і двома ногами (за умовою). Зупинятися на двох ногах дозволяється лише на півдорозі.

103. «Естафета з палицями»

Учасники розподіляються на три-чотири колони і стають за стартовою лінією. На відстані 15 м від кожної команди встановлюють прапорці — покажчики повороту. Перші в колоні тримають гімнастичну палицю. За сигналом вони біжать до прапорців, оббігають їх справа і повертаються до своїх команд. Передають кінець палиці наступному гравцеві, вдвох проносять її в кінець колони під ногами гравців, на рівні колін. Усі гравці, не сходячи з місця, перестрибують через палицю. Той, хто біг першим, залишається в кінці колони, а другий учасник повторює біг, і т. д. Виграє команда, яка першою закінчить естафету.

104. «Хто швидше?»

Учасники розподіляються на дві команди. На майданчику або галявині прокладають по колу дві лижні: першу — зовнішню, завдовжки 250—300 м, другу — внутрішню — 200—250. Перша команда шикується на зовнішній лінії, друга — на внутрішній. Обидві команди рухаються по лижнях перемінним двокроковим ходом у середньому темпі, паралельно одна одній. За сигналом перші номери біжать одне коло на повну силу й шикуються в кінці команди. Гравець, який закінчив першим біг по колу, приносить своїй команді очко. Так само за сигналом у гру вступають другі номери і т. д. Перемагає команда, яка набере більшу кількість очок.

Для того щоб зекономити час й підвищити щільність заняття, дають старт одночасно трьом-чотирьом парам учасників через невеликий проміжок часу.

105. «Швидко в стрій!»

Учасники розподіляються на дві команди і шикуються паралельно середній лінії майданчика, спиною один до одного. На відстані 50—80 м проти кожного учасника встановлюють прапорець — покажчик повороту. За сигналом усі водночас біжать до своїх прапорців, оббігають їх і повертаються на свої місця. Команда,

гравці якої повернулися раніше і прийняли вихідне положення, вважається переможцем.

106. «Гонщики»

На пересіченій місцевості, галявині або майданчику прокладається лижня зі стартом і фінішем, які розташовують поруч. Довжина лижні — 800—1000 м. Учасників поділяють на чотири команди: дві — хлопчиків і дві — дівчаток. Стартують парами: два хлопчики і дві дівчинки (по одному учаснику від кожної команди) — через кожні 10 с. Учасник, який прийде до фінішу першим у своїй парі, приносить команді очко. Перемагає команда, яка набрала найбільшу кількість очок.

107. «Біг парами»

Перед невеликою горою з крутизною 20—25° позначають лінію старту, а за 100—150 м від неї, на вершині,— лінію фінішу. Учні розподіляються на дві команди і стають за лінією старту в дві паралельні колони, за чотири кроки один від одного. За сигналом перші гравці біжать до фінішу. Як тільки один з учасників перетинає лінію фінішу, він піднімає обидві палиці, тим самим даючи сигнал наступному учасникові своєї команди виходити на дистанцію. Перемагає команда, останній гравець якої першим перетинає лінію фінішу.

Рухливі ігри для занять у спортивних секціях з окремих видів спорту

Ігри, основним змістом яких є біг, стрибки, метання

108. «Догнати суперника!»

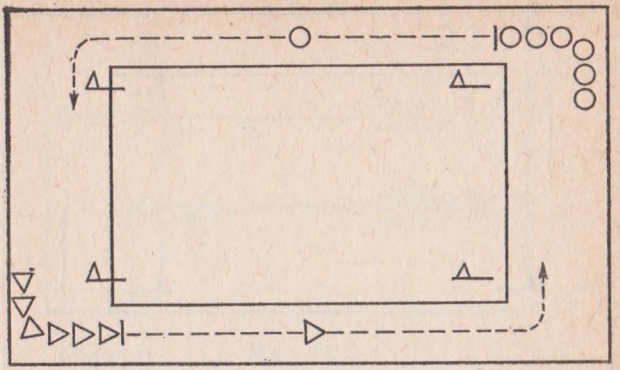
Дві команди шикуються на спортивному майданчику, кожна біля своєї стартової лінії (мал. 10).

За сигналом учні переміщуються кроком уздовж ліній майданчика. Коли доходять до лінії, з якої починали рух, переходять на біг.

Так повторюють 5—6 кругів (коло ходьби, коло бігу). За чергуванням ходьби й бігу слідкує вчитель залежно від завдань уроку та підготовленості учнів. Наприклад: пробігають повне коло, а кроком — половину або навпаки. Спокійна ходьба поступово стає швидкою, а біг інтенсивнішим, команди намагаються наздогнати одна одну. Та, якій це вдається, перемагає.

Варіант. Переміщення кроком і бігом виконується за часом: 30 с — кроком, 30 с — бігом (характер руху змінюється за звуковим сигналом). Повторюють 5—6 раз.

Формується вміння долати дистанцію в різному темпі, розвивається витривалість.

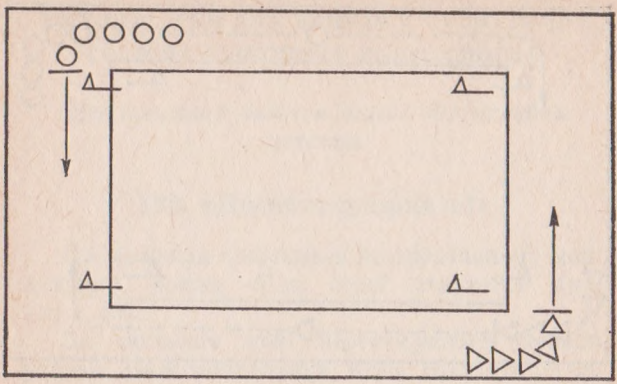


Мал. 10.

109. «Хто точніше?»

Дві команди юнаків шикуються кожна біля своєї стартової лінії на протилежних кінцях сторін майданчика (мал. 11). За сигналом учні стартують на 1000 м, намагаються бігти в рівномірному темпі, кожні 200 м за 48 с, щоб подолати дистанцію за 4 хв. Після закінчення бігу останній учасник кожної команди фіксує час. Відпочивши 30—35 с, команди знову стартують з фіксацією часу. Так повторюють двічі. Переможець — команда, яка точніше виконає рівномірний біг і за сумою часу буде ближча до 4 хв.

Варіант. Дистанція бігу 200 м поділяєть-



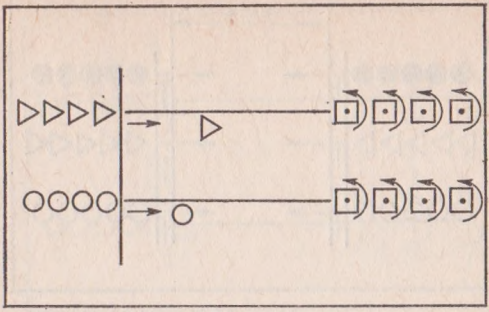
Мал. 11.

ся на дві частини по 100 м. Перший відрізок треба подолати швидко — за 18 с, а другий — за 30 с і спокійно. Так повторюється 5 раз. Перемагає команда, яка точніше виконає завдання.

Виробляється різний темп бігу.

110. «Човниковий біг»

Позначають стартову лінію, а за 10 м від неї — місце повороту. Потім через кожні 3 м — ще 3—4 точки повороту. Біля своєї стартової лінії шикуються команди (мал. 12). За сигналом направляючі обох команд біжать до першої позначки, повертають і біжать до лінії старту, по-



Мал. 12.

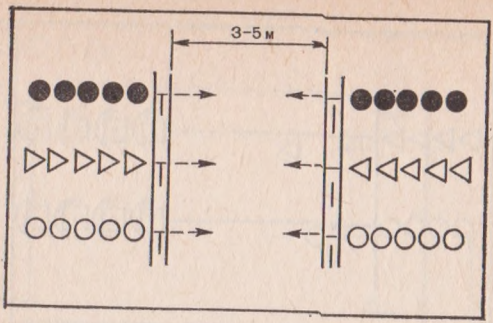
тім знову — до другої позначки, і так, поки не пробіжать усіх точок повороту. Після цього в гру вступають чергові учасники команди і повторюють те саме і т. д. Переможець — команда, яка закінчить біг першою.

Варіант. У кожної команди — предмети (палички, прапорці, тенісні м'ячі). На кожному повороті бігун залишає один з предметів, а наступний підбирає його і передає черговому.

Розвиваються витривалість і спритність.

111. «Хто швидше з палицями?»

На відстані 3—5 м позначають дві паралельні лінії. Три-чотири команди шикуються перпендикулярно до позначення ліній одна проти одної



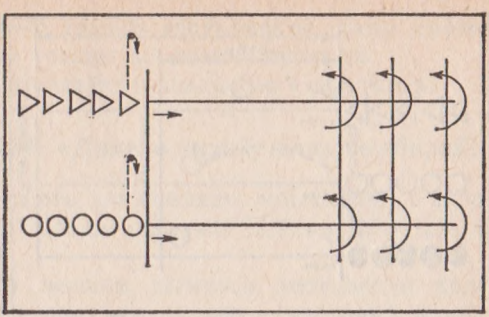
Мал. 13.

(мал. 13). У кожного з направляючих — гімнастична палиця. За командою «На старт!» учні ставлять гімнастичну палицю вертикально на лінію, згори підтримують вказівним пальцем. За командою «Увага!» приймають положення високого старту і за командою «Марш!» швидко міняються місцями так, щоб палиця не встигла впасти. Відстань між командами поступово збільшують. Перемагає пара, яка виконує вправу на більшій відстані.

Розвиваються спритність і швидкість рухів.

112. «Хто найспритніший?»

Направляючий стоїть біля стартової лінії (мал. 14), підкидає м'яч угору і біжить уперед, до позначеної лінії, а потім повертається на своє

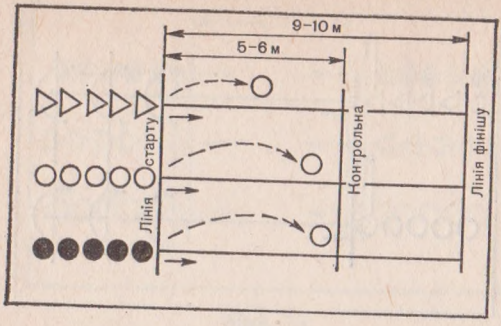


Мал. 14.

місце, намагаючись зловити м'яч. Перемагає команда, яка точніше і швидше виконає завдання.

Варіанти. 1. Учні підкидають м'яч, сідають, встають і ловлять його; після другого підкидання виконують упор лежачи, а після третього — біжать уперед, до позначеної лінії, і назад. 2. Кожний черговий гравець стає в коло (діаметр 2 м) на лінії підкидання м'яча. За сигналом підкидає м'яч, вибігає з кола, залишає предмет (паличку, прапорець), повертається в коло і ловить м'яч. Удруге підкидає м'яч, вибігає з кола, підбирає свій предмет, повертається в коло і ловить м'яч. Перемагає той, хто швидше виконає завдання.

Розвиваються швидкість і спритність рухів.



Мал. 15.

113. «Дожени обруч!»

Позначають стартову лінію, за 5—6 м від неї — контрольну, а за 9—10 — фінішну (мал. 15). Три-чотири команди шикуються біля стартової лінії. У кожного гравця в руках обруч. За першим сигналом учасники, які приймають вихідне положення, роблять замах обручем, за другим — його кидають, причому так, щоб він котився. Як тільки обруч досягає контрольної лінії, гравець біжить і намагається догнати його раніше, ніж він докотиться до фінішної лінії. Переможцем стає той, хто кілька разів буде першим.

Якщо на майданчику неможливо виконувати біг одночасно, то забіги влаштовують по черзі —

по 4—5 гравців від команди, потім проводять фінал кращих від кожної підгрупи.

Розвиваються швидкість і спритність.

114. «Далеко кидай, швидше збирай!»

Грають дві команди: метальники і збиральники. Обидві команди стають біля стартової лінії.

За першим сигналом метальники кидають уперед предмет (краще — набивний м'яч). За другим сигналом стартують збиральники, вони намагаються швидше підібрати предмети і повернутися на місце старту.

Час враховується від початку бігу до моменту повернення з предметом останнього учасника команди. Після цього команди міняються ролями. Гра повторюється кілька разів. Перемагає команда, яка закінчить біг з кращим часом (враховуються всі повторення). За передчасний старт нараховуються штрафні секунди.

Розвиваються швидкість руху і реакція.

115. «Бігуни і скакуни»

Беруть участь дві команди — бігуни і скакуни. Позначається стартова лінія, де стають скакуни. За 15—20 м від неї окреслюється зона завширшки 1,5—2 м — «канава». За першим сигналом обидві команди приймають певне

положення старту (низьке, високе, стоячи на одній нозі та ін.), за другим — прямують уперед. Скакуни намагаються швидко досягти канави і перестрибнути через неї, а бігуни — наздогнати і заквачити стрибунів. Кому вдається це зробити, одержує очко. Повторюють 2—3 рази, підраховуючи очки. Потім команди міняються ролями. Перемагає команда, яка набирає найбільше очок.

Розвиваються швидкість, спритність, сміливість.

116. «Струмок»

Дві команди шикуються в колону по одному біля стартової лінії. За 10—15 м від неї прапорцем позначають місце повороту. За сигналом направляючі кожної з команд біжать до місця повороту, оббігають предмет, повертаються до своїх команд і беруть за руку чергового учасника. Тепер вони біжать парами, тримаючись за руки, оббігають місце повороту і повертаються знову до команд. Після цього в гру вступають треті номери команд, які беруться за руки з другими; і так доти, поки всі гравці не пробіжать парами. Перемагає команда, яка закінчить біг першою без порушення правил.

Виховуються колективні дії.

117. «Старт з гандикапом»

Розмічають бігові доріжки з відрізками 25—30 м. Команд стільки, скільки доріжок. Комплектують команди з урахуванням сил учнів. У першу входять найсильніші бігуни, в другу — середньої підготовленості і т. д. Учасники команд змагаються тільки між собою. У кожній команді створюють дві підгрупи. У першій команді відстань між першим і другим бігуном у забігу найбільша (4—5 м), у кожній наступній — відповідно на 1 м менша. Отже, гравці, які стоять першими в кожній команді, здобувають перевагу на старті. Хто стартує, виконує команди «На старт!», «Увага!», «Марш!». Ті, які стоять другими, намагаються перегнати тих, які біжать попереду. Підгрупи кожної команди стартують по черзі. Переможцем стає той, хто показав кращий час в усіх забігах.

Розвиваються реакція і швидкість бігу.

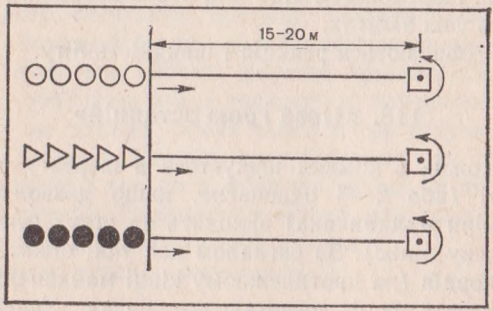
118. «Поза грою останній»

Кожна з команд шикується в шеренгу й по черзі (або 2—3 одночасно, якщо дозволяють розміри майданчика) виходять на старт (на позначену лінію). За сигналом два учні біжать до прапорців (на протилежному кінці майданчика), оббігають їх і повертаються назад. Учасник, який прибіжить останнім, вибуває з гри. Потім

стартує наступна пара. Гра триває доти, поки в команді залишиться двоє гравців. Хто з них першим повернеться до лінії старту, стає переможцем.

119. «Естафета з оббіганням навколо предмета»

Беруть участь кілька команд, які шикуються біля стартової лінії. За 15—20 м від лінії, напроти кожної команди, кладуть набивний м'яч (мал. 16). За сигналом головні кожної команди біжать до м'яча, торкаються його рукою, оббігають двічі-тричі (за домовленістю) навколо м'яча і повертаються назад. Коли стартову лінію перетне один учасник команди, біг починає дру-



Мал. 16.

гий. Перемагає команда, яка швидше закінчить біг. За передчасний старт нараховуються штрафні секунди.

Розвиваються швидкість і спритність.

Ігри, які розвивають силу і швидкість

120. «Перетягування у парах»

На майданчику проводять лінію. Гравці стають правим боком один до одного по обидві сторони лінії. За сигналом кожний з гравців правою рукою намагається перетягнути суперника за позначену лінію.

Повторюючи вправу, гравці перетягують один одного лівою рукою.

121. «Хто далі на одній нозі?»

Гру проводять на рівному майданчику, доріжці, в парку, в спортивному залі. Учні стають у дві або три колони. За сигналом керівника учасники, які стоять першими в колонах, починають стрибати на одній нозі (без зміни ніг). Після того як вони пострибають 8—10 м, дається сигнал для початку руху гравцям, які стоять другими, і т. д. Після цього оголошується

переможець, учасники повторюють стрибки на другій нозі.

Темп стрибків не повинен бути надто швидким.

122. «Карусель»

Проводять на рівному майданчику (в спортивному залі, на футбольному полі). Два гравці однакового зросту стають обличчям один до одного і захоплюють себе взаємно за кисті рук, відкидають тулуби назад і повертаються (в будь-якому напрямку), поступово збільшуючи швидкість; потім плавно сповільняють рух і зупиняються.

Після короткого перепочинку виконують завдання в другий бік.

123. «Квачі»

Грають на майданчику, в парку. Педагог пояснює групі, що учасникам можна рухатися тільки стрибками на одній нозі; міняти ногу забороняється. Хто це зробить, стає ведучим.

Ведучий повинен заквачити будь-якого гравця, доторкнувшись до його плеча. Коли відбувається зміна ведучого, гравці можуть поміняти ногу.

Якщо група дуже велика, учитель може призначити кількох ведучих. Розміри майданчика можна обмежити орієнтирами. Гравець, який

вийшов за межі майданчика, займає місце ведучого.

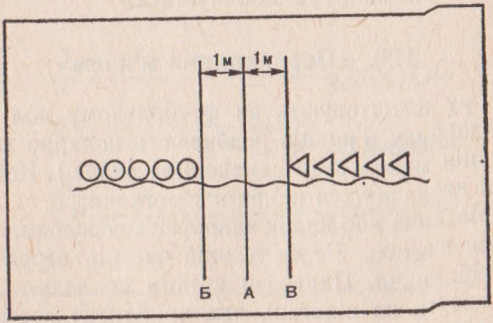
Варіант. Стояти на майданчику можна на двох ногах, але стрибати обов'язково на одній.

124. «Перетягування каната»

Гру проводять у спортивному залі, на рівній місцевості.

Поперек майданчика на відстані 1 м одна від одної проводять три паралельні лінії: *А* (посередині), *Б* і *В* (мал. 17).

Уздовж майданчика кладуть канат, середина якого — зі спеціальною позначкою — лежить на лінії *А*. Після цього дві команди стають облич-



Мал. 17.

чям до середньої лінії і беруться за канат. Капітани команд перебувають біля ліній *Б* і *В*.

За сигналом керівника кожна команда починає тягнути канат у свій бік. Команда, яка перетягне канат за вихідну лінію, перемагає.

125. «Ловіння в сітку»

Гра проводиться на футбольному полі, майданчику (50×60 м). П'ятеро або шестеро ведучих (якщо в групі 26—28 чоловік) беруться за руки й утворюють ланцюжок — «сітку». Крайні гравці сітки можуть квачити вільних гравців ударами по плечу (але тільки вільною рукою і лише в тому випадку, якщо ланцюжок не розірваний). Гравець, якого заквачили, приєднується крайнім до ланцюжка. Коли всі вільні гравці будуть піймані, гра закінчується.

126. «Перекидання м'ячем»

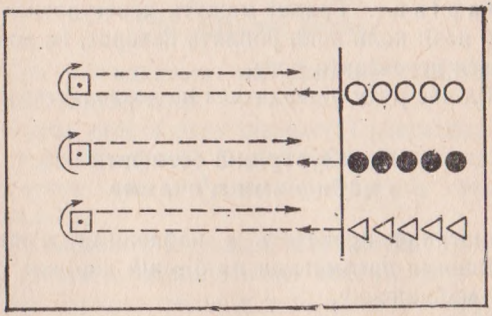
Гру влаштовують на футбольному полі або майданчику. Гравців розбивають попарно (пари гравців мають бути однакові за силою). Кожній парі визначається напрямок метання.

Метання або кидок виконують способом, який назве вчитель. Через певний час він перемінює спосіб кидка. Партнери стають обличчям один до одного на відстані, яка приблизно дорівнює дальності польоту м'яча.

Один з гравців виконує кидок, його партнер стає лівою ногою на місце падіння м'яча і виконує кидок із цього місця в бік першого партнера. Таким чином відбувається пересування партнерів на місцевості і виявляється, хто з них сильніший.

127. «Естафета в присіданні»

Гра проводиться в спортивному залі, на майданчику. Гравців поділяють на команди по 5—6 чоловік. У кожній команді призначають капітана. Він шикує свою команду по одному на лінії старту. На відстані 15 м від старту навпроти кожної команди ставлять прапорці (стояки), які позначають поворот (мал. 18). Якщо естафе-



Мал. 18.

ту проводять у спортивному залі, стояки встановлюють на відстані 5—6 м від стінки.

За командою керівника «На старт!» капітани команд присідають, і, тримаючи естафетну паличку в правій руці, кладуть руки на коліна. За командою «Марш!» капітани починають швидкими стрибками рухатися вперед. Гравці рухаються до орієнтирів, роблять поворот, повертаються й передають естафетні палички гравцям своєї команди, які стоять на старті. Ці гравці повинні вже перебувати в положенні присідання, одна рука їх витягнута вперед — для прийняття естафети, друга — впирається в коліно. Після того як естафету передано, учасники стають у кінець своїх команд. Естафету повторюють 3—4 рази. Виграє команда, яка першою закінчила естафету.

Варіант. Гравці можуть пересуватися на одній нозі; коли вони роблять поворот, їм дозволяється перемінити ногу.

Під час руху підводитися не дозволяється.

128. «Зустрічна естафета з набивними м'ячами»

Змагання проводять з набивними м'ячами або іншими предметами на біговій доріжці, рівному майданчику.

Команди стають у колону по одному. Половина команди шикується на одній лінії старту

друга половина — на протилежній. Гравці всіх команд починають біг, тримаючи в руках набивні м'ячі.

За сигналом перші й шості номери кожної команди починають рухатися стрибками в присіданні (або на одній нозі) назустріч один одному. Зустрівшись, вони обмінюються набивними м'ячами, потім повертаються до лінії старту, передають набивні м'ячі гравцям своїх команд, а самі стають у кінець колони. Естафету повторюють 3—4 рази.

Підводитися під час руху, а також кидати м'ячі не дозволяється.

Ігри, які розвивають швидкість рухів, реакцію

129. «Парні квачі»

Гра проводиться на рівному майданчику, в спортивному залі.

Група стає в одну шеренгу і розраховується на перший-другий. Перші номери повинні запам'ятати своїх партнерів — других номерів, і навпаки.

За сигналом керівника «Приготуватися!» перші номери розходяться по майданчику і займають будь-яке місце в його межах, а другі залишаються в шерензі. За сигналом «Марш!» другі номери намагаються заквачити по плечу

своїх партнерів. Якщо другий номер заквачить партнера, гравці цієї пари розходяться на 5—8 м, і гра починається заново.

Гра триває 3 хв; вибігати за межі майданчика не дозволяється.

Кожна пара підраховує, скільки разів другий номер заквачив першого. Після 3-хвилинної гри оголошується перерва на 5 хв. Потім гравці міняються ролями.

Не дозволяється вибігати за межі майданчика.

130. «Групові квачі»

Гру проводять на рівному майданчику, футбольному полі. Група стає в одну шеренгу і розраховується на перші, другі і треті номери. Перші номери об'єднуються в групу *А* — це ведучі, а другі й треті — в групу *Б*. Ведучі стають біля керівника в центрі майданчика, а решта гравців — на будь-якому місці в його межах.

За сигналом ведучі намагаються заквачити гравців з групи *Б*. Гравець, якого заквачив ведучий, повинен зупинитися і розвести руки в сторони. Він тимчасово перебуває поза грою. Для того щоб увести його знову в гру, гравець з його групи, якого ще не заквачили, має доторкнутися до нього рукою. Тоді «визволений» гравець вступає в гру й може виручати інших заквачених гравців. Ведучий охороняє заквареного гравця,

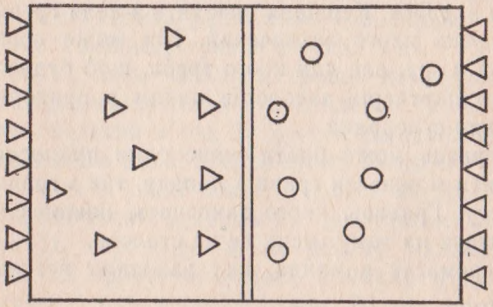
перебуваючи від нього на відстані не ближче двох метрів.

Коли ведучі заквачать усіх гравців групи *Б*, гра повторюється з новими ведучими. Для порівняння керівник оголошує час першої і повторної ігор. Якщо ведучим вдається заквачити всіх учасників дуже швидко, можна зменшити кількість ведучих. Рекомендується орієнтовно призначати двох-трьох ведучих на 6—8 гравців, які тікають.

Не дозволяється вибігати за межі майданчика.

131. «Боротьба за прапорці»

Грають дві команди на великому майданчику, футбольному полі (мал. 19). Місце для гри об-



Мал. 19.

межується двома лицьовими лініями довжиною 50—60 м і двома бічними лініями довжиною 100—110 м. Через середину майданчика, паралельно лицьовим лініям, проходить середня лінія, яка поділяє його на дві частини — для однієї і другої команд. Прапорці команд різняться кольором і мають певні номери. Команди розташовуються біля середньої лінії. Кожний ставить свій прапорець за лицьовою лінією своєї частини поля, а сам повертається на своє місце. Гра полягає в тому, що кожний учасник намагається забігти в зону суперника, захопити його прапорець і повернутися з ним у свою зону. Перед початком гри члени кожної команди домовляються, кому захищати свої прапорці.

Після сигналу керівника про початок змагання гравець однієї команди хапає прапорець іншої, пробігає через поле і ставить прапорець поруч зі своїм. Керівник виводить з поля гравця, прапорець якого заквачений. Він може повернутися в гру, але для цього треба, щоб будь-хто з його партнерів заволодів одним з прапорців команди-суперника.

Гравець може брати лише один прапорець. Квачити можна як гравців нападу, так і гравців захисту. Гравець, якого заквачать, повинен залишитися на тому місці, де це сталося.

Перемагає команда, яка захопила всі прапорці.

132. «Боротьба за тенісний м'яч»

Гру проводять на спортивному майданчику. Групу поділяють на дві рівні команди. У центрі майданчика підкидають тенісний м'яч і дають сигнал початку гри. Заволодівши м'ячем, гравці однієї з команд перекидають його один одному. Гравці другої команди намагаються перехопити м'яч, щоб перекидати його між своїми гравцями. Гра триває 10—12 хв.

Головне в грі полягає в тому, щоб своєчасно стати на шляху польоту м'яча.

Не дозволяється вдаряти по м'ячу ногою.

133. «Колове полювання»

Гра проводиться на майданчику або в спортивному залі. Гравці розподіляються на дві команди і стають у два кола — зовнішнє і внутрішнє. У кожного гравця в руках м'яч.

За першим сигналом гравці пересуваються приставними кроками в протилежні боки, виконуючи ведення м'яча. За другим сигналом гравці зовнішнього кола, продовжуючи вести м'яч, розбігаються в різні боки, а гравці внутрішнього кола, які також ведуть м'яч, намагаються поквачити їх, переслідуючи по всьому майданчику. Коли всі гравці поквачені, команди міняються ролями, і гра продовжується. Виграє команда, яка за менший час поквачить своїх суперників.

Гравець може квачити лише того суперника, який на початку гри стояв напроти нього.

134. «Вивернись!»

Гра проводиться в спортивному залі або на майданчику. Групу поділяють на трійки. У кожній трійці призначається ведучий; їй дається волейбольний м'яч.

Керівник показує кожній трійці напрямок кидків і розміщує її на полі так, щоб двоє гравців з трійки стояли обличчям один до одного на відстані 10—12 м, а третій — перебував між ними на однаковій відстані від кожного.

Крайні гравці, перекидаючи м'яч один одному, намагаються влучити ним у середнього гравця, а той вивертається від м'яча. Гравець, який попаде в середнього, займає його місце.

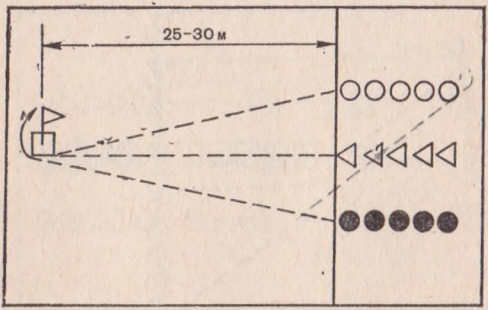
135. «Хто раніше займе місце?»

Гра проводиться в спортивному залі, на майданчику. Група з 10—12 учнів стає в коло, обличчям до центра. Призначають ведучого, який, залишаючись назовні, обходить коло й несподівано доторкається до будь-кого з гравців; тоді ведучий біжить управо, а гравець, котрого торкнулися,— вліво, намагаючись раніше зайняти звільнене місце. Якщо ведучий прибіг швидше, то він залишається на лінії кола, а гравець, який запізнився,— стає ведучим.

Щоразу ведучий повинен торкатися нового гравця і не викликати того, хто тільки-но був сам ведучим. Коли ведучий кілька разів підряд не зуміє зайняти місця в колі, керівник вибирає іншого гравця.

136. «Біг наввипередки»

Гра проводиться на рівному майданчику, біговій доріжці. Групу поділяють на команди по 5—6 гравців і шикують у колони (мал. 20). Відстань між колонами 3 м, між гравцями в колонах — 2 м. Поворотний пункт розміщують на відстані 20—30 м від основних гравців. У кожній команді гравці розраховуються за порядком номерів і запам'ятовують свій номер.



Мал. 20.

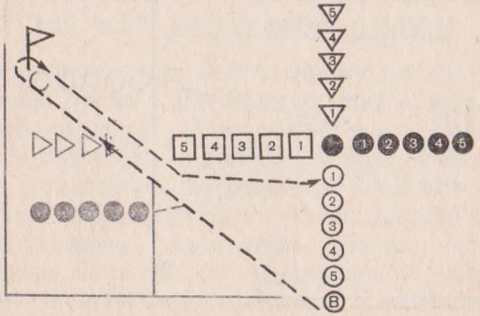
Керівник називає будь-який номер. Усі гравці, які мають цей номер, біжать найкоротшим шляхом до поворотного пункту, оббігають його і повертаються на своє місце. Гравець, який пробіг першим, виграє своїй команді очко.

Перемагає команда, яка першою набере певну кількість очок.

137. «Біжи за мною!»

Гра проводиться на футбольному полі, майданчику. Групу поділяють на команди по 3 або 5 чоловік у кожній і розміщують їх на полі (мал. 21). Команди стоять обличчям до центра кола. Призначають одного ведучого. За 20—25 м від центра кола прапорцем позначають поворотний пункт.

Ведучий ходить поза колом, наближається до



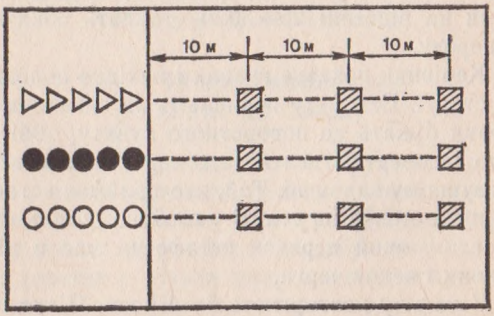
Мал. 21

будь-якої команди і вигукує: «За мною!». Гравці команди і сам ведучий біжать до поворотного пункту, оббігають його, повертаються і займають місця в колоні. Гравець, для якого не залишилося місця в колоні, стає ведучим.

138. «Естафета зі збиранням трьох предметів»

Гра проводиться в спортивному залі. Групу поділяють на команди з однаковою кількістю учасників. Команди стають в колони за лінією старту. Перед кожною командою кладуть по три набивні м'ячі (мал. 22).

За сигналом керівника перші номери команд (капітани) вибігають зі старту й переносять м'ячі до стартової лінії, починаючи з м'яча, який



Мал. 22.

лежить найближче. По черзі переносять всі м'ячі й кладуть їх праворуч від другого гравця в команді. Як тільки останній м'яч буде доставлено до стартової лінії, черговий гравець починає розкладати м'ячі: спершу кладе м'яч, який має лежати найдалі від команди, потім — посередині і, нарешті,— найближче.

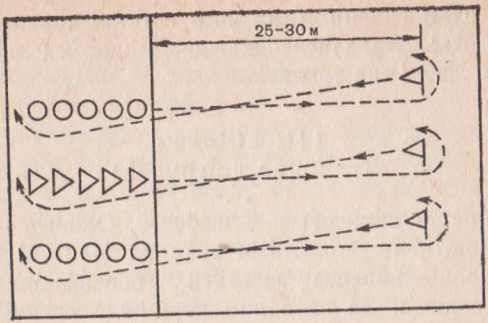
Після цього гравець повертається назад і доторкається до плеча чергового гравця з команди, який починає виконувати завдання наново. Естафету повторюють 3—4 рази безперервно, після чого виявляється команда-переможець.

139. «Естафета навколо пункту»

Гра проводиться на біговій доріжці або спортивному майданчику. Групу поділяють на команди, які стають у колони (мал. 23). Перед командами на відстані 25—30 м ставлять покажчики повороту.

Керівник показує гравцям вихідне положення на старті. Естафету починають за сигналом. Капітани біжать до поворотного пункту, оббігають його і повертаються назад, передаючи естафету наступному гравцеві. Той, хто приймає естафету, повинен стояти на старті у вихідному положенні. Гравець, який передав естафету, стає в кінець колони і чекає черги.

Естафету повторюють 3—4 рази. Після цього визначається команда-переможець.



Мал. 23.

Рухливі ігри в піонерському таборі

Ігри у воді, на березі

140. «Чапля і жабенята»
(глибина до пояса)

Учасники створюють коло й беруться за руки. Один гравець призначається «чаплею», троє — «жабенятами». Чапля ловить жабенят, яким дозволяється виходити з кола, пірнаючи під руками гравців у різних напрямках і знову вириначи в коло. Чапля може виходити з кола й повертатися в коло, тільки перестрибуючи че-

рез руки гравців (для чого останні трохи присідають). Заквачене жабеня міняється роллю з чаплею, і гра триває.

141. «Щука»
(глибина до грудей)

Гравці шикуються в шеренгу. Одного з них обирають «щукою». Він стає на відстані 10—15 кроків попереду шеренги й повертається до неї спиною. За сигналом керівника гравці наближаються до щуки, намагаються підійти до неї якомога ближче. Раптом керівник вигукує «Щука пливе!» Щука швидко обертається, а гравці в цю мить мають сховатися — пірнути з головою під воду. А той, хто не встигне своєчасно пірнути і його помітила щука, вибуває з гри. Перемагає той, хто зуміє першим наблизитися до щуки й залишитися непоміченим.

142. «Водоноси»

Гру проводять на річці, озері або ставку з пологим берегом і рівним піщаним дном.

Гравці запасаються двома відрами однакової ємкості і двома, теж однаковими, чашками. Відра ставлять на березі, напроти палиць, застромлених у дно. Відстань між палицею і відром — 20—40 кроків. Лінію старту проводять за відрами, на чотири кроки далі.

На старті шикуються в колони по одному дві команди. Тим, які стоять попереду команд, ведучий дає чашку, а сам займає місце на лінії, проведеній між відрами.

За сигналом гравці першої пари починають змагання. Кожний з них біжить до палиці, обходить її, набирає повну чашку води, повертається на берег і виливає воду у відро. Потім передає чашку наступному гравцеві своєї команди, який стоїть на старті, і займає місце в самому кінці колони. Виграє команда, яка швидше наносить повне відро води.

143. «М'яч під водою»
(глибина до грудей)

Дві команди стають у шеренги, паралельно берегу річки: одна — ліворуч від ведучого, друга — праворуч. Рахунок номерів у командах починається від ведучого.

Розімкнувшись між собою на витягнуті руки, учасники гри заходять у воду по груди і повертаються обличчям до берега. Ведучий кидає м'яч першим номерам команд і дає сигнал про початок гри. Члени команди починають по черзі передавати під водою м'яч один одному. І так 3—5 раз.

Коли м'яч повертається до першого номера, ведучий налічує команді два очки. Якщо ж хтось з гравців випустить м'яч з рук, і той випливе на

поверхню води, команду штрафують на одне очко.

Перші й останні номери в командах, одержавши м'яч, повинні підняти його над головою.

Перемагає команда, яка набрала найбільшу кількість очок.

144. «На берег!»
(глибина до пояса)

Гра проводиться на річці, озері або ставку з пологим берегом і рівним піщаним дном.

На березі стають у шеренги дві команди. Відстань між ними 6—8 кроків. Не порушуючи стрій, учасники гри заходять у річку. Коли вода буде найнижчим гравцям по пояс, усі зупиняються і повертаються обличчям до берега.

Ведучий позначає інтервал між шеренгами — втикає у дно загострені палиці, кінці яких видно над водою. Проти цих палиць ставить на березі дві позначки. Бажано, щоб відстань між палицею і позначкою була 10—20 кроків.

Обидва гравці, які стоять біля палиць у воді, отримують по м'ячу. За сигналом кожний з них вибігає на берег, від позначки кидає м'яч гравцеві своєї команди, який стояв поруч з ним у шерензі й за цей час підійшов до палиці, а сам відходить убік. Його дії повторює той, хто стояв біля палиці, і т. д. Перемагає команда, яка швидше вийде на берег.

145. «Передавання м'яча»
(глибина не вище грудей)

Дві команди по 5—6 гравців стають у дві паралельні колони, ноги на ширині плечей. Перші гравці беруть по м'ячу. За сигналом вони нахиляються, занурюються з головою у воду і передають м'яч між ногами наступним гравцям і т. д. Коли м'яч дійде до останнього гравця, він біжить з ним, стає попереду своєї команди, піднімає м'яч високо догори. Виграє команда, яка раніше виконала завдання.

Ігри під час прогулянки, в поході

146. «Спостережливий»

Під час прогулянки, екскурсії керівник зупиняє загін і оголошує гру, яку буде проведено.

— Іти будемо мовчки,— говорить він.— Намагайтеся запам'ятати все побачене. А саме: яка дорога (йде вгору чи під ухил, в який бік повертає), що видно на ній (які пішоходи, машини), що міститься справа і зліва від дороги тощо. Через 20—25 хв зробимо відпочинок і виявимо найспостережливішого.

Під час відпочинку (на привалі) всі сідають у коло. Керівник задає запитання (в окремих випадках можуть їх задавати й самі гравці), які повинні бути різноманітними й по можливості

охоплювати все, на що діти могли б звернути увагу.

Удосконалюються спостережливість, увага, пам'ять.

147. «Скільки кроків до дерева?»

Під час зупинки в поході керівник говорить: «Бачите дерево, ось ту високу сосну на повороті? Як ви думаєте, скільки кроків до неї? Діти відповідають.

Щоб перевірити правильність відповідей, усі йдуть широкими кроками й лічать. А коли підійдуть до дерева, з'ясовується, чия відповідь точніша.

Тренується вміння визначати відстань до предметів.

148. «Подивись і запам'ятай!»

Учасники розподіляються на дві команди. Гравці однієї дивляться в один бік, а гравці іншої сидять до них спиною й дивляться в протилежний. Кожний гравець за 10 хв повинен запам'ятати все, що бачить перед собою. Потім команди міняються місцями. Керівник або самі діти питають одні в одних про побачене раніше. Оглядатися не дозволяється. За кожну правильну відповідь команді нараховується очко. Перемагає команда, яка набере більше очок.

Розвивається увага.

149. «Пройти без шуму!»

Кільком гравцям зав'язують очі; вони стають парами один проти одного, на відстані витягнутих рук, утворюючи «ворота». Решту гравців розподіляють на групи (за кількістю воріт) і дають завдання: пройти через ворота. Проходити потрібно без шуму, обережно, можна пригнутися, проповзти. Гравці, які зображають ворота, намагаються почути й затримати того, хто проходить. Перемагають гравці, які зуміють непомітно пройти через ворота.

150. «Відшукай прапорець!»

На невеликій ділянці в різних місцях керівник розкладає кілька прапорців. Вони повинні бути малопомітними на місцевості, але не дозволяється закопувати в землю, засипати піском. Гравцям пропонують вирушити на пошуки прапорців, на що дається 10—12 хв. Після цього керівник подає сигнал і всі гравці повертаються на місце. Хто знайшов прапорець, віддає його керівникові. Особливо слід відзначити тих, кому вдасться знайти 2—3 прапорці.

151. «Світлячки»

Гра відбувається на знайомій дітям місцевості, присмерком. Декому з гравців доручається бути «світлячками». Ніхто, крім них, цього не повинен знати. Кожний світлячок отримує електричний ліхтарик. Керівник пропонує всім гравцям розійтися по ділянці (треба позначити межі, виходити за які не дозволяється). Він повідомляє, що серед гравців є світлячки, яких треба піймати. Піймати світлячка можна по вогниках, що спалахуватимуть у різних місцях ділянки. Гра починається. Світлячки, заховавшись у кущах, за деревами, в густій високій траві, дають про себе знати — через кожні 1—3 хв засвічують ліхтарики. Погасивши ліхтарик, вони можуть вийти зі схованки, вдаючи, ніби також шукають світлячків.

Хто зловить світлячка, приводить його до керівника в умовлене місце. Гра закінчується за сигналом керівника.

Ігри на спеціально обладнаному майданчику

152. «Горобчики-стрибунчики»

На майданчику креслять коло, всередині якого розміщується «кішка»; всі гравці — «горобчики» — перебувають за його межами. Горобчики

безперервно вскакують у коло і вискакують з нього. Кішка намагається заквачити того, хто затримався всередині кола. Тоді той, кого заквачили, стає кішкою, а сама вона займає місце серед горобчиків.

153. «Западня»

Гравці утворюють два кола — внутрішнє й зовнішнє. Під музику або пісню вони рухаються в різні боки. За сигналом керівника зупиняються. Гравці, які стоять у внутрішньому колі, беруться за руки й піднімають їх угору, створюючи «ворота». Решта гравців пробігає під воротами вперед і назад, у різних напрямках. За другим сигналом — ворота зачиняються (гравці опускають руки вниз), усі, хто залишився всередині кола, вважаються пійманими. Вони переходять у внутрішнє коло, після чого гра продовжується. Коли в зовнішньому колі залишається мало дітей, вони беруться за руки і створюють внутрішнє коло, тобто міняються ролями з тими, хто раніше перебував у ньому.

154. «Не лови гав!»

Гравці розподіляються на дві команди і стають шеренгами одна проти одної на відстані 20—25 м. Перед кожною шеренгою проводять лінію. Кожна команда по черзі посилає до

команди суперників одного зі своїх гравців. Кожний гравець другої команди витягує вперед праву руку. Гравець, який підійшов, повинен тричі доторкнутися до одного суперника (або по одному разу до трьох різних). Після цього він намагається швидко повернутися за лінію своєї команди, а гравець, якого він торкнувся втретє, наздоганяє його. Якщо йому вдасться наздогнати, він бере суперника в полон і ставить за собою, якщо ні — сам стає полоненим. Полонених можна виручати. Для цього третім дотиком треба викликати із шеренги гравця, за яким стоїть полонений, і повернутися непійманим до своєї команди. Перемогу здобуває команда, яка після закінчення гри матиме найбільше полонених.

155. «Яструб і квочка»

Гравці стають один одному за спину й захоплюють за пояс гравця, який стоїть попереду. Перший у цьому ланцюзі — «квочка», решта — «курчата». Одного з гравців призначають «яструбом», завдання якого схопити останнє в ланцюзі курча. Квочка різними способами намагається перешкодити цьому, перепиняючи шлях яструбові розведеними руками. Усі гравці допомагають квочці, переміщуються по майданчику так, щоб кінець ланцюга щоразу опинявся якомога далі від яструба.

Якщо яструб схопить курча, гра припиняєть-

ся; обирають нових яструба й квочку. Коли яструбові довго не вдається досягти перемоги, його замінюють іншим гравцем.

156. «Білки, горіхи і шишки»

Гравці стають у коло і розраховуються на перший, другий і третій. Кожний має запам'ятати свій номер.

— Перші номери, підніміть руку,— говорить керівник,— ви будете «білками».

Потім піднімають руку другі номери, це — «горіхи». Треті — «шишки». Кожна трійка береться за руки. Один з гравців — ведучий. Він стає посередині кола, подає команду: «Білки, міняйтеся!» Усі білки повинні помінятися місцями. А в цей час ведучий намагається зайняти вільне місце. Якщо він зуміє це зробити, то займає місце білки, а той, хто був білкою, стає ведучим. Гра повторюється. Можна подавати команду «Горіхи, міняйтеся!», «Шишки, міняйтеся!».

У розпалі гри можна раптово скомандувати: «Білки, горіхи і шишки, міняйтеся!» Усі міняються місцями.

157. «За спиною ведучого»

Гравці, поділені на три команди, шикуються в шеренгу за лінією. За 40—50 кроків від них паралельно першій проводять другу лінію. Біля

неї, то наближаючись до гравців, то віддаляючись від них, походжає ведучий. Коли він зробить кілька кроків і повернеться спиною до команд, гравці починають перебігати в бік ведучого. Як тільки він повернеться до них обличчям, вони завмирають на місці.

Якщо ведучий помітить, що хтось із гравців не встиг зупинитися, він повертає його назад за лінію.

Перемагає команда, гравець якої першим стане за лінію, біля якої проходжується ведучий. Цей гравець призначається ведучим. Гра продовжується.

158. «Доганяйте за сигналом!»

У грі беруть участь дві команди з однаковою кількістю дітей. З кожної команди виділяють по гравцю; на майданчику (10×10 м) протягом 1 хв вони по черзі наздоганяють один одного. Якщо ведучий дає один сигнал, гравець першої команди доганяє свого суперника, якщо два — доганяє гравець другої команди. За хвилину керівник 6—8 раз міняє сигнали.

Скільки разів гравець заквачить суперника (доторкнувшись до його плеча), стільки очок він приносить своїй команді. Якщо ж якийсь з гравців вибіжить за межі майданчика,— він втрачає очко.

Потім на майданчик викликається друга пара суперників, третя і т. д.

Перемагає команда, яка набере більшу кількість очок.

Ігри під час негоди

159. «Не зіб'юсь!»

Бажаючому пропонується завдання: лічити до тридцяти, але замість числа, в якому є цифра 3 і яке ділиться на 3, треба говорити: «Не зіб'юсь!». Отже, лік ведеться так: один, два, «Не зіб'юсь!», чотири, п'ять, «Не зіб'юсь!», сім, вісім, «Не зіб'юсь!», десять, одинадцять, «Не зіб'юсь!» і т. д.

Перемагає той, хто долічив до тридцяти і не помилився.

160. «Хто перший скаже «сто»?»

Керівник пояснює зміст гри.

— Хто-небудь,— каже він,— називає довільне число з першого десятка, наприклад «7», інший повинен до цього числа додати друге, але не більше десяти, і так до ста. Хто першим називає число 100, той буде переможцем.

В процесі гри треба «вискочити» на числову «драбинку» 56, 67, 78, 89.

161. «Три вихідні положення»

— Нехай кожний запам'ятає три положення рук, які я покажу,— звертається керівник до дітей.— Перше: руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті на рівні плечей. Друге: руки витягнуті вперед, на рівень плечей. Третє: руки підняті вгору.

Керівник показує перелічені положення рук, гравці повторюють їх за ним двічі, тричі, щоб краще запам'ятати. Потім починається гра: керівник показує одне положення і відразу називає номер іншого. Гравці мають приймати положення, які відповідають названому керівником номеру, а не ті, які він показує.

162. «Риба, звір, птах»

Гравці сідають у кімнаті. Обирають ведучого. Він проходить біля гравців і повторює три слова: «риба», «звір», «птах». Несподівано зупиняється перед одним з учасників гри й голосно каже одне з цих слів, наприклад «птах». Водночас лічить до п'яти. Гравець повинен швидко назвати будь-якого птаха, наприклад «орел». Той, хто загавився або відповів неправильно, платить штраф — декламує вірш, виконує танець тощо.

Не можна називати рибу, звіра або птаха, яких уже було названо.

163. «Руки на стіл!»

Усі сідають за довгий стіл. З одного боку — ведучий. Один з гравців отримує невеликий предмет (монету, гудзик). Гравці, тримаючи руки під столом, непомітно передають предмет один одному. Раптом ведучий командує: «Руки на стіл!» Гравці, серед них і той, хто має в руці предмет, повинні негайно покласти руки на стіл, долонями донизу. Ведучий намагається вгадати (по звуку, положенню рук та ін.), у кого предмет. Той, на кого він покаже, має підняти руки. Якщо ведучий помилився, гра повторюється, а якщо вгадав, тоді той, у кого був предмет, стає ведучим, а ведучий сідає на його місце і бере участь у дальшій грі.

164. «Гра в камінчики»

Гравці сидять на підлозі, долівці. У кожного по 5 камінчиків. Насамперед визначають, кому починати. Той бере в руки свої камінці, підкидає їх угору і, швидко повернувши руку долонею донизу, ловить камінці на тильну її сторону. При цьому частина камінців упаде на землю. Потім кожний повторює вправу в порядку черги (справа наліво).

Наводимо для зразку кілька вправ.

1. Узяти в руку п'ять камінців. Один підкинути вгору, решту швидко покласти і цією самою рукою встигнути піймати підкинутий камінець.

2. Підкинути камінець, піймати його, попередньо взявши зі столу два інші камінці.

3. Підкинути вгору три камінці, що були в руці, і піймати їх, попередньо взявши зі столу два інші камінці, які там залишилися.

4. П'ять камінців тримати в руці, один притримувати великим пальцем, решту підкинути вгору і піймати, поклавши попередньо п'ятий камінець на стіл.

5. Підкинути знову ці чотири камінці вгору і піймати, попередньо взявши зі столу один камінець.

Різні варіанти вправ гравці можуть придумати самостійно.

Розвиваються спритність рук і пальців, координація рухів.

165. «Волейбол з повітряними кулями»

У кімнаті на висоті близько 1,5 м від стіни до стіни натягують шнур. Дві зв'язані повітряні кулі замінюють м'яч. У кулю наливають кілька крапель води, завдяки чому в неї зміщується центр ваги, і їх політ відбувається в непередбаченому напрямку.

Обабіч шнура розміщуються команди — по три-чотири гравці в кожній. Гравці відбивають «м'яч», як у волейбольній грі: намагаються перекинути його на половину поля суперника, вод-

ночас не даючи впасти на своїй половині. Перемагає команда, яка на кінець гри матиме меншу кількість штрафних очок.

Ігри на вечорі веселих змагань
«Спритні, сильні, сміливі!»

166. «Біг з картоплею»

Четверо гравців (по двоє від кожної команди) отримують по одній столовій ложці та по одній картоплині. Стають за лінією старту, беруть у праву руку ложку з картоплиною і за сигналом керівника починають біг до умовленого місця (його позначають прапорцем) й повертаються назад (мал. 24). Якщо картоплина випаде, гравцеві треба зупинитися, взяти її в ложку без допомоги лівої руки і продовжувати біг.

167. «На трьох ногах»

Два гравці стоять поруч. Ліву ногу правого гравця пов'язують тасьмою або стрічкою з правою ногою лівого трохи вище стопи. У змаганнях беруть участь дві пари гравців. За сигналом керівника вони повинні добігти до лінії фінішу й повернутися назад. Щоб їм було зручніше рухатися, вони кладуть один одному руки на плечі (мал. 25).



Мал. 24.



Мал. 25.

168. «Велика вага»

Кожна пара гравців отримує по дві палички завдовжки 50 см і дощечку довжиною 70—75 см з прикріпленим до неї прапорцем. Узявши вдвох палички, на яких дощечка з прапорцем, учасники змагання мають донести це до певного місця й повернутися назад (мал. 26). Якщо дощечка впаде, гравці зупиняються, піднімають її і після цього знову продовжують рухатися.

169. «Носильники»

Четверо гравців (по двоє від кожної команди) стають на лінію старту. Кожний отримує по три великі м'ячі, які потрібно донести до кінцевого пункту й повернутися назад (мал. 27).



Мал. 26.



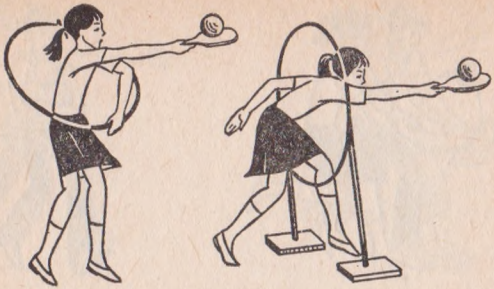
Мал. 27.

Утримати в руках три великі м'ячі дуже важко, а підняти м'яч, який упаде, теж нелегко. Ось чому носильники повинні рухатися нешвидко й обережно (дистанція має бути не дуже довгою).

170. «Крізь обруч!»

Учасники отримують по ракетці з фанери. На кільце, прикріплене посередині ракетки, кладуть м'яч або кульку. Перед кожним гравцем, за кілька кроків від нього, лежить на землі обруч. Другий обруч прикріплюють вертикально на підставках і встановлюють за кілька кроків від першого.

Кожний гравець, тримаючи ракетку в руці, має підійти до першого обруча й пролізти крізь



Мал. 28.

нього, спочатку просунувши руку з ракеткою, потім пролізти крізь другий обруч і повернутися назад. Гравець повинен ретельно виконувати завдання, щоб не загубити по дорозі м'яч (мал. 28).

171. «На штучній доріжці»



Мал. 29.

Кожний гравець отримує по чотири дощечки і кладе на землю. Потім стає ногами на дві дощечки, нахиляється, піднімає із землі дві інші, кладе їх перед собою і переходить по них (мал. 29). Після цього

піднімає ті дощечки, що звільнилися, і знову кладе їх перед собою. Так, викладаючи доріжку, кожний гравець повинен дійти до призначеного місця й таким самим способом повернутися назад.

172. «Хто швидше наповнить?»

На старті встановлюють дві невеликі скриньки з піском і за десять кроків від кожної — дві банки. Беруть участь по два гравці від команди. Кожна пара гравців має по дві торбинки. Допомагаючи один одному, вони насипають у них пісок, потім біжать до своєї банки, висипають його і повертаються назад. Щоб наповнити банки, слід пробігти з торбинками кілька разів.

173. «Чемпіони малого м'яча і скакалки»

Кожний учасник конкурсу повинен навчитися виконувати три обов'язкові вправи, які завчасно необхідно довести до відома дітей на одному із зборів. Ці вправи не повинні бути надто легкими. А дві інші вправи учасник має придумати самостійно. Обов'язкові вправи:

а) з м'ячем (мал. 30):

підкинути м'яч угору, опуститися на одне коліно і спіймати його двома руками;

вихідне положення: ноги на ширині пліч; взяти м'яч у праву руку, відвести її за спину і підкинути м'яч так, щоб він перелетів через ліве плече. М'яч піймати перед собою лівою рукою;



Мал. 30.

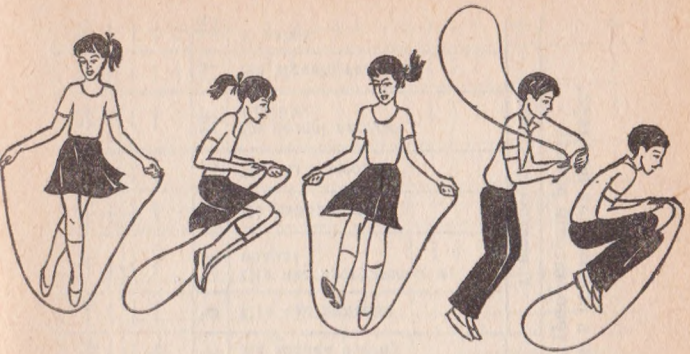
правою рукою тримати м'яч (рука витягнута вперед і долонею повернена донизу). Пальці випрямити, м'яч випустити і піймати його лівою рукою над землею, захопивши зверху.

б) зі скакалкою (мал. 31):

крутити скакалку, перескакуючи через неї (ноги схрещені або в положенні навприсядки);

крутячи скакалку, скакати на одній нозі, а другу тримати витягнутою вперед або назад;

крутити скакалку так швидко і стрибати так високо, щоб скакалка під час стрибків встигла пройти під ногами двічі.



Мал. 31.

Кожна вправа повторюється три рази. Перед тим як вибирати обов'язкові вправи, слід порадитися з дітьми, врахувати їхні пропозиції і побажання.

Щоб оцінити результати конкурсу, створюють журі, до складу якого входять представники груп жовтенят і піонерських загонів, представники ради табору, старша піонервожата, інструктор фізкультури.

Конкурс проводять у два тури: перший — у групах і загонах; другий — загальнотабірний заключний тур, до якого допускаються сильніші гравці. Проводити фінальні змагання потрібно в присутності всієї дружини, в урочистій обстановці, з присвоєнням звання «чемпіона».

Рухливі ігри на уроках фізичної культури, в режимі дня школяра, в позаурочній і позашкільній фізкультурно-масовій роботі

Номер гри	Гра	У школі						У піонерському таборі						
		На уроці	На перерві	У групах продовженого дня	У спортивних секціях	На святі	На зборах загону	Під час купання	Під час прогулянки, в поході	На майданчику	Під час негоди	На вечорі веселих змагань	На лісовій галявині	У дворі
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	«Клас, струнко!»	+	—	+	+	—	+	—	—	—	—	—	—	—
2	«Жовтенята»	+	—	—	—	+	—	—	—	+	—	—	—	—
3	«Космонавти»	+	—	—	—	+	—	—	—	+	—	—	—	—
4	«Мисливці і качки»	+	—	—	+	—	+	—	—	—	—	—	—	+

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5	«Вовк у канаві»	+	−	−	+	−	−	−	−	+	−	−	−	+
6	«Карасі і щука»	+	−	−	−	−	−	−	−	+	−	−	−	+
7	«Білі ведмеді»	+	−	+	−	−	−	−	−	+	−	−	−	+
8	«День і ніч»	+	−	+	+	−	−	−	−	+	−	−	−	+
9	«До своїх прапорців!»	+	−	−	+	−	+	−	−	+	−	−	−	−
10	«Біг за прапорцями»	+	+	+	+	−	−	−	−	+	−	−	−	−
11	«Квачі маршем»	+	+	+	+	−	−	−	−	+	−	−	−	+
12	«Квач з виручкою»	+	+	+	+	−	−	−	−	+	−	−	−	+
13	«Заєць без лігва»	+	+	+	+	−	−	−	−	+	−	−	−	+
14	«Розвідники і вартові»	+	+	+	+	−	+	−	−	+	−	−	−	+
15	«Ловля парами»	+	+	+	+	−	−	−	−	+	−	−	−	+
16	«Вудочка»	+	+	+	+	−	−	−	−	+	−	−	−	+
17	«Захист фортеці»	+	+	+	+	−	−	−	−	+	−	−	−	+
18	«Не давай м'яча ведучому!»	+	+	+	+	−	+	−	−	+	−	−	−	+
19	«Гилка»	+	+	+	+	−	−	−	−	+	−	−	−	−
20	«Передавання м'ячів двома руками над головою»	+	+	+	+	−	+	−	−	+	−	−	−	+

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
38	«Дід-Мороз»	—	+	+	—	+	—	—	—	+	—	—	—	—
39	«Баранець»	—	+	+	—	+	—	—	—	+	—	—	—	—
40	«Море хвилюється!»	—	+	+	—	+	—	—	—	+	—	—	—	—
41	«М'яч ведучому!»	—	+	+	+	—	—	—	—	+	—	—	—	+
42	«Біг по коридорах»	—	+	+	+	—	—	—	—	+	—	—	—	—
43	«Хто моторніший?»	—	+	+	—	—	+	—	—	+	—	—	—	—
44	«Земля, вода, вогонь, повітря»	—	+	+	—	—	+	—	—	+	—	—	—	+
45	«Вовк і вівці»	—	+	+	—	—	—	—	—	+	—	—	—	—
46	«Птахи»	—	+	+	—	+	—	—	—	+	—	—	—	+
47	«Зайці»	—	+	+	—	+	—	—	—	+	—	—	—	+
48	«Вовк і коза»	—	+	+	—	—	—	—	—	+	—	—	—	+
49	«Зайчик на городі»	—	+	+	—	+	—	—	—	+	—	—	—	+
50	«Влучання у мішень»	—	+	+	—	—	—	—	—	+	—	—	—	—
51	«Хто далі кине?»	—	+	+	—	—	—	—	—	+	—	—	—	—
52	«Пень»	—	+	+	—	+	—	—	—	+	—	—	—	+
53	«Голки»	—	+	+	—	+	—	—	—	+	—	—	—	+
54	«У зоопарку»	—	+	+	—	+	—	—	—	+	—	—	—	+
55	«Через ліс»	—	+	+	—	—	—	—	—	+	—	—	—	+
56	«Абетка»	—	—	+	—	—	—	—	—	—	—	—	—	+
57	«Дзвоник на урок»	—	—	+	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
21	«Дужі й спритні»	+	+	+	+	−	−	−	−	+	−	−	−	−
22	«Бій півнів»	+	−	+	+	−	−	−	−	+	−	−	−	+
23	«Колова гилка»	+	+	+	+	−	−	−	−	+	−	−	−	−
24	«Снайпери»	+	+	+	−	−	+	−	−	+	−	−	−	−
25	«Перестрілка»	+	−	+	+	−	−	−	−	+	−	−	−	+
26	«Боротьба в квадратах»	+	−	+	+	−	−	−	−	+	−	−	−	−
27	«Піонербол»	+	−	+	+	−	+	−	−	+	−	−	−	+
28	«Нападають п'ятірки»	+	−	+	+	−	−	−	−	+	−	−	−	−
29	«Естафета з елементами баскетболу»	+	−	+	+	−	−	−	−	+	−	−	−	−
30	«М'яч капітану!»	+	−	+	+	−	−	+	−	+	−	−	−	+
31	*«Зустрічна естафета»*	+	−	+	+	−	−	+	−	+	−	−	−	−
32	«Залітний м'яч»	+	−	−	−	−	−	−	−	−	−	−	−	−
33	«Боротьба за м'яч»	+	−	+	+	−	−	−	−	+	−	−	−	+
34	«М'яч у центр!»	+	−	+	+	−	+	−	−	+	−	−	−	+
35	«М'яч середньому!»	+	−	+	+	−	−	−	−	+	−	−	−	+
36	«М'яч у повітрі»	+	−	+	+	−	−	−	−	+	−	−	−	+
37	«Пасування волейболістів»	+	+	+	+	−	+	−	−	+	−	−	−	+

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
58	«Жабка і комарики»	—	—	+	—	—	—	—	—	+	—	—	—	+
59	«Збирання грибів»	—	—	+	—	—	—	—	—	+	—	—	—	+
60	«Земля, Сонце і супутники»	—	—	+	—	+	—	—	—	+	—	—	—	+
61	«Фізкульт-ура!»	—	—	+	—	—	+	—	—	+	—	—	—	+
62	«Хто далі й швидше?»	—	—	+	—	—	+	—	—	+	—	—	—	—
63	«Снайперська ходьба»	—	—	+	—	—	+	—	—	+	—	—	—	—
64	«Тиша»	—	—	+	—	—	—	—	—	+	—	—	—	+
65	«Вовк і гуси»	—	—	+	—	—	+	—	—	+	—	—	—	+
66	«Коники»	—	—	+	—	—	+	—	—	+	—	—	—	+
67	«Рибалка»	—	—	+	—	—	—	—	—	+	—	—	—	+
68	«Поїзд»	—	—	+	—	—	—	—	—	+	—	—	—	+
69	«Заборонений рух»	—	—	+	—	—	+	—	—	+	—	—	—	+
70	«Два прапорці»	—	—	+	—	—	—	—	—	+	—	—	—	—
71	«Трійка зі скакалками»	+	—	+	—	—	+	—	—	+	—	—	—	—
72	«Влучно в ціль!»	—	—	+	—	—	—	—	—	+	—	—	—	—
73	«Стрибки по смугах»	+	—	+	—	—	+	—	—	+	—	—	—	+
74	«Стрибки через скакалку»	+	—	+	—	—	+	—	—	+	—	—	—	+

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	«Перекидання м'ячів по колу»	+	—	+	—	—	+	—	—	+	—	—	—	+
76	«Вибий ведучого!»	—	—	+	—	—	—	—	—	+	—	—	—	—
77	«Хто найвлучніший?»	—	—	+	—	—	—	—	—	+	—	—	—	—
78	«Пташка без гнізда»	—	—	+	—	—	—	—	—	+	—	—	—	+
79	«Палиця, що падає»	+	—	+	—	—	+	—	—	+	—	—	—	+
80	«Передавання м'яча через центр»	+	—	+	—	—	+	—	—	+	—	—	—	+
81	«Стрибок за стрибком»	—	—	+	—	—	—	—	—	+	—	—	—	+
82	«Лінійна естафета з бігом»	+	—	+	—	—	+	—	—	+	—	—	—	—
83	«Виклик номерів»	+	—	+	—	—	—	—	—	+	—	—	—	+
84	«Фортеця»	—	—	+	—	—	+	—	—	+	—	—	—	+
85	«Узяти місто!»	—	—	+	—	—	—	—	—	+	—	—	—	—
86	«Естафета з обручами»	+	—	+	—	—	+	—	—	+	—	—	—	—
87	«Комічний футбол»	—	—	+	—	+	—	—	—	+	—	—	—	+
88	«М'яч — гравцеві!»	+	—	+	—	—	—	—	—	+	—	—	—	+
89	«Зустрічна естафета з обручами»	+	—	+	—	—	+	—	—	+	—	—	—	—

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
90	«Зустрічна естафета зі скакалкою»	+	−	+	−	+	+	−	−	+	−	−	−	−
91	«Поклади м'яч у коло!»	+	−	+	−	−	+	−	−	+	−	−	−	−
92	«Лижники, на місце!»	−	−	+	−	−	+	−	−	−	−	−	−	−
93	«Міняйся місцями!»	−	−	+	−	−	+	−	−	−	−	−	−	−
94	«Усі за капітанами!»	−	−	+	−	−	+	−	−	−	−	−	−	−
95	«Човник»	−	−	+	−	−	+	−	−	−	−	−	−	−
96	«Естафета з волейбольним м'ячем»	+	−	+	−	+	+	−	−	+	−	−	−	+
97	«Біг командами»	+	−	+	−	−	−	−	−	+	−	−	−	+
98	«Дружно в ціль!»	−	−	+	−	+	+	−	−	+	−	−	−	−
99	«Кращий стрибун»	−	−	+	−	+	+	−	−	+	−	−	−	−
100	«Наступ»	−	−	+	−	−	−	−	−	+	−	−	−	+
101	«Естафета в колі»	+	−	+	−	−	−	−	−	+	−	−	−	+
102	«Стрибки по купинах»	−	−	+	+	+	+	−	−	+	−	−	−	+
103	«Естафета з палицями»	+	−	+	+	+	+	−	−	+	−	−	−	+
104	«Хто швидше?»	−	−	+	+	+	−	−	−	+	−	−	−	−

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
105	«Швидко в стрій!»	+	−	+	+	−	−	−	−	+	−	−	−	−
106	«Гонщики»	+	−	+	+	+	−	−	−	+	−	−	−	+
107	«Біг парами»	+	−	+	+	+	+	−	−	+	−	−	−	+
108	«Догнати суперника!»	−	−	−	+	−	+	−	−	+	−	−	−	+
109	«Хто точніше?»	−	−	+	+	−	−	−	−	+	−	−	−	+
110	«Човниковий біг»	−	−	+	+	+	+	−	−	+	−	−	−	+
111	«Хто швидше з палицями?»	−	−	−	+	+	+	−	−	+	−	−	−	−
112	«Хто найспритніший?»	+	−	−	+	+	+	−	−	+	−	−	−	−
113	«Дожени обруч!»	+	−	+	+	−	+	−	−	+	−	−	−	−
114	«Далеко кидай, швидше збирай!»	−	−	+	+	−	+	−	−	+	−	−	−	−
115	«Бігуни і скакуни»	−	−	+	+	−	+	−	−	+	−	−	−	+
116	«Струмок»	+	−	−	+	+	+	−	−	+	−	−	−	+
117	«Старт з гандикапом»	+	−	+	+	−	+	−	−	+	−	−	−	−
118	«Поза грою останній»	+	−	−	+	−	+	−	−	+	−	−	−	+
119	«Естафета з оббіганням навколо предмета»	+	−	+	+	−	+	−	−	+	−	−	−	+

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
120	«Перетягування у парах»	—	—	+	+	+	+	—	—	+	—	—	—	—
121	«Хто далі на одній нозі?»	—	—	+	+	+	+	—	—	+	—	—	—	—
122	«Карусель»	—	—	+	+	—	+	—	—	+	—	—	—	+
123	«Квачі»	—	—	+	+	—	+	—	—	+	—	—	—	+
124	«Перетягування каната»	—	—	—	+	+	—	—	—	+	—	—	—	—
125	«Ловіння в сітку»	—	—	+	+	—	+	—	—	+	—	—	—	+
126	«Перекидання м'ячем»	+	—	+	+	—	+	—	—	+	—	—	—	+
127	«Естафета в присіданні»	+	—	+	+	—	+	—	—	+	—	—	—	+
128	«Зустрічна естафета з набивними м'ячами»	+	—	+	+	—	+	—	—	+	—	—	—	+
129	«Парні квачі»	+	—	+	+	—	+	—	—	+	—	—	—	+
130	«Групові квачі»	+	—	—	+	—	—	—	—	+	—	—	—	+
131	«Боротьба за прапорці»	—	—	+	+	—	+	—	—	+	—	—	—	—
132	«Боротьба за тенісний м'яч»	—	—	+	+	—	+	—	—	+	—	—	—	+

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
133	«Колове полювання»	—	—	+	+	+	+	—	—	+	—	—	—	+
134	«Вивернись!»	—	—	+	+	—	+	—	—	+	—	—	—	+
135	«Хто раніше займе місце?»	—	—	+	+	—	+	—	—	+	—	—	—	+
136	«Біг наввипередки»	—	—	+	+	—	+	—	—	+	—	—	—	+
137	«Біжи за мною!»	—	—	—	+	—	—	—	—	+	—	—	—	—
138	«Естафета із збиранням трьох предметів»	+	—	+	+	—	+	—	—	+	—	—	—	+
139	«Естафета навколо пункту»	+	—	—	+	—	—	—	—	+	—	—	—	—
140	«Чапля і жабенята»	—	—	—	—	—	—	+	—	—	—	—	—	—
141	«Щука»	—	—	—	—	—	—	+	—	—	—	—	—	—
142	«Водоноси»	—	—	—	—	—	—	+	—	—	—	—	—	—
143	«М'яч під водою»	—	—	—	—	—	—	+	—	—	—	—	—	—
144	«На берег!»	—	—	—	—	—	—	+	—	—	—	—	—	—
145	«Передавання м'яча»	—	—	—	—	—	—	+	—	—	—	—	—	—
146	«Спостережливий»	—	—	—	—	—	+	—	+	—	—	—	—	—
147	«Скільки кроків до дерева?»	—	—	—	—	—	+	—	+	—	—	—	—	—
148	«Подивись і запам'ятай!»	—	—	—	—	—	+	—	+	—	—	—	—	—

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
149	«Пройти без шуму!»	—	—	—	—	—	+	—	+	—	—	—	+	—
150	«Відшукай прапорець!»	—	—	—	—	—	+	—	+	—	—	—	+	—
151	«Світлячки»	—	—	—	—	—	+	—	+	—	—	—	+	—
152	«Горобчики-стрибунчики»	—	—	—	—	—	+	—	+	+	—	—	—	+
153	«Западня»	—	—	—	—	—	—	—	—	+	—	—	—	—
154	«Не лови гав!»	—	—	—	—	—	—	—	—	+	—	—	—	—
155	«Яструб і квочка»	+	—	+	—	—	+	—	—	+	—	—	—	+
156	«Білки, горіхи і шишки»	—	—	+	—	—	—	—	—	+	—	—	—	+
157	«За спиною ведучого»	—	—	+	—	—	—	—	—	+	—	—	—	—
158	«Доганяйте за сигналом!»	—	—	—	—	—	—	—	—	+	+	—	—	—
159	«Не зіб'юсь!»	—	—	—	—	—	+	—	—	—	+	—	—	—
160	«Хто перший скаже «сто»?»	—	—	—	—	—	+	—	—	—	+	—	—	—
161	«Три вихідні положення»	—	—	—	—	—	+	—	—	—	+	—	—	—
162	«Риба, звір, птах»	—	—	—	—	—	+	—	—	—	+	—	—	—

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
163	«Руки на стіл!»	—	—	—	—	—	+	—	—	—	+	—	—	—
164	«Гра в камінчики»	—	—	—	—	—	+	—	—	—	+	—	—	—
165	«Волейбол з повітряними кулями»	—	—	—	—	—	+	—	—	—	+	—	—	—
166	«Біг з картоплею»	—	—	—	—	+	+	—	—	—	—	+	—	—
167	«На трьох ногах»	—	—	—	—	+	+	—	—	—	—	+	—	—
168	«Велика вага»	—	—	—	—	+	+	—	—	—	—	+	—	—
169	«Носильники»	—	—	—	—	+	+	—	—	—	—	+	—	—
170	«Крізь обруч!»	—	—	—	—	+	+	—	—	—	—	+	—	—
171	«На штучній доріжці»	—	—	—	—	+	+	—	—	—	—	+	—	—
172	«Хто швидше наповнить?»	—	—	—	—	+	+	—	—	—	—	+	—	—
173	«Чемпіони малого м'яча і скакалки»	—	—	—	—	+	+	—	—	—	—	+	—	+

Орієнтовні програми ігор на шкільному святі

Для учнів початкових класів

Програма свята	Зміст	Відведений час, хв	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
Збір дітей	Ігри-атракціони: «Нагодуй кролика!» (Із закритими очима учасник підходить до намальованого кролика і дає йому моркву) «Накидання торбинок» «Біг з картоплею»	30	Атракціони розташовують у різних місцях залу, в класних кімнатах, відведених для свята, за правильно виконаний атракціон учень отримує приз — цукерку, яблуко, олівець, листівку тощо
Концерт	Виступ художньої самодіяльності учнів: співи, танці, декламування тощо		
Ігри	«До своїх прапорців!»	5	Прапорці мають бути різноколірними; гру бажано проводити під музику

1	2	3	4
	«Риба, звір, птах»	10	Гравці розташовуються на лавці, а ведучий — посередині залу
	«Велика вага»	10	
	«Три вихідні положення»	5 — 10	
Організоване закінчення свята	Марширування з піснею Заключне вітання		Учні перешиковуються по класах і розходяться зі своїми вчителями в класні кімнати
	Для учнів середніх і старших класів		
Збір дітей	Ігри-атракціони: 1. «Не зіб'юсь!» 2. «Комічний футбол» 3. «Гра в камінчики» 4. «Крізь обруч!»	30 — 40	Учнів розташовують у різних місцях залу
	Ігри-поєдинки: «Розвідники і вартові» «Перетягування в парах» «Веселі мотальники»		Грають два учні Приз видається за триразову перемогу Довжина нитки 5—6 м. Середина нитки позначається колірною стрічкою. За три перемоги вручається приз

1	2	3	4
Концерт	Виступ художньої самодіяльності: співи, танці, декламування, гімнастичні вправи, акробатика, театральні сценки та ін.	60 — 90	
Ігри і танці	«Волейбол з повітряними кулями»	10	
	Танок		
	«Музикальна змійка»	8 — 10	
	Танок		
	«Садіння картоплі»	10 — 12	
	«Заборонений рух»	8 — 10	За помилку виконують танок, відгадують загадку тощо
Змагання	Змагання з волейболу або баскетболу (підсумкові змагання школи або товариська зустріч)		Змагання влаштовують у спортивному залі або на майданчику
Заключна частина свята	Масові пісні	10	
	Урочисте вручення призів		
	Організований вихід зі свята		

Орієнтовний розподіл ігор для занять з окремих видів спорту

Гра	Види спорту								
	Баскетбол	Волейбол	Футбол	Легка атлетика	Гімнастика	Лижі	Боротьба	Гандбол	Плавання
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
«Біг командами»	—	—	—	+	—	—	—	—	—
«Біг парами»	—	—	—	+	—	—	—	—	—
«Біг наввипередки»	—	—	—	+	—	—	—	—	—
«Бігуни і скакуни»	—	—	—	+	+	+	+	—	—
«Біжи за мною!»	+	—	+	+	—	—	—	+	—
«Бій півнів»	—	—	—	—	+	—	+	—	—
«Вибий ведучого!»	+	—	+	—	+	—	—	+	—
«Виклик номерів»	+	—	+	—	—	—	—	+	—
«Вивернись!»	+	—	+	+	+	—	+	+	—
«Влучно в ціль!»	+	+	+	+	+	—	+	+	—
«Вудочка»	+	+	+	+	+	—	—	+	—
«Горобчики-стрибунчики»	—	—	—	+	+	+	+	—	—

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
«Групові квачі»	+	—	—	+	+	—	—	—	—
«День і ніч»	+	—	+	+	+	—	—	+	—
«Догнати суперника!»	+	—	+	+	—	—	—	+	—
«Доганяйте за сигналом!»	+	—	+	+	—	—	+	+	—
«Естафета з волейбольним м'ячем»	—	+	—	—	—	—	—	—	—
«Естафета з елементами баскетболу»	+	—	—	—	—	—	—	—	—
«Естафета навколо пункту»	+	—	+	+	—	+	—	+	—
«Естафета із збиранням трьох предметів»	—	—	—	+	+	+	+	—	—
«Естафета з оббіганням навколо предмета»	—	—	—	+	+	+	+	—	—
«Залітний м'яч»	+	—	—	—	—	—	—	+	—
«Захист фортеці»	+	+	+	—	+	—	+	+	—
«Зустрічна естафета»	—	—	—	+	+	+	—	—	—
«Зустрічна естафета з булавами»	+	—	—	+	+	—	—	+	—
«Квач з виручкою»	+	—	+	+	+	—	—	+	—
«Квачі маршем»	+	—	+	+	+	—	—	+	—

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
«Колова гилка»	+	−	−	+	+	−	−	+	−
«Ловля парами»	+	−	−	+	+	−	+	+	−
«Лінійна естафета з бігом»	+	−	+	+	−	−	−	+	−
«Лижники, на місце!»	−	−	−	−	−	+	−	−	−
«М'яч ведучому!»	+	+	+	+	+	−	−	+	−
«М'яч гравцеві!»	−	−	−	+	+	−	−	−	−
«М'яч капітану!»	+	−	−	+	−	−	+	+	+
«М'яч під водою»	−	−	−	−	−	−	−	−	+
«М'яч середньому!»	+	+	+	+	−	−	+	+	+
«М'яч у центр»	+	+	+	+	−	−	+	+	+
«М'яч у повітрі»	+	+	+	+	+	−	−	+	−
«Нападають п'ятірки»	+	−	−	−	−	−	−	+	−
«Не давай м'яча ведучому!»	+	+	+	−	+	−	+	+	−
«Парні квачі»	+	−	−	+	+	−	−	−	−
«Пасування волейболістів»	−	+	−	−	−	−	−	−	−
«Перестрілка»	+	−	−	+	+	−	−	+	−
«Передавання м'яча через центр»	+	+	+	+	−	−	−	+	−

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
«Піонербол»	—	+	—	—	—	—	—	—	—
«Розвідники і вартові»	—	—	—	—	+	—	—	—	—
«Снайпери»	+	+	—	—	—	—	+	+	—
«Старт з гандикапом»	+	—	+	+	+	—	—	+	—
«Хто далі кине?»	+	—	—	+	—	—	—	+	—
«Хто найспритніший?»	+	—	+	+	+	—	—	+	—
«Хто швидше?»	+	—	+	+	+	—	—	+	—
«Човниковий біг»	—	—	—	+	—	—	—	—	—

Алфавітний перелік рухливих ігор, наведених у посібнику

Гра	Номер гри
1	2
«Абетка»	56
«Баранець»	39
«Біг за прапорцями»	10
«Біг по коридорах»	42
«Біг командами»	97
«Біг парами»	107
«Біг наввипередки»	136
«Біг з картоплею»	166
«Бігуни і скакуни»	115
«Біжи за мною!»	137
«Бій півнів»	22
«Білі ведмеді»	7
«Білки, горіхи і шишки»	156
«Боротьба за м'яч»	33
«Боротьба за прапорці»	131
«Боротьба за тенісний м'яч»	132
«Боротьба в квадратах»	26
«Велика вага»	168
«Вибий ведучого!»	76
«Вивернись!»	134
«Виклик номерів»	83
«Відшукай прапорець!»	150
«Влучання у мішень»	50
«Влучно в ціль!»	72
«Вовк у канаві»	5
«Вовк і вівці»	45
«Вовк і коза»	48
«Вовк і гуси»	65

1	2
«Водоноси»	142
«Волейбол з повітряними кулями»	165
«Вудочка»	16
«Гилка»	19
«Голки»	53
«Гонщики»	106
«Горобчики-стрибунчики»	152
«Гра в камінчики»	164
«Групові квачі»	130
«Далеко кидай, швидше збирай!»	114
«Два прапорці»	70
«День і ніч»	8
«Дзвоник на урок»	57
«Дід-Мороз»	38
«Доганяйте за сигналом!»	158
«Догнати суперника!»	108
«Дожени обруч!»	113
«До своїх прапорців!»	9
«Дружно в ціль!»	98
«Дужі й спритні»	21
«Естафета з волейбольним м'ячем»	96
«Естафета в колі»	101
«Естафета в присіданні»	127
«Естафета з елементами баскетболу»	29
«Естафета із збиранням трьох предметів»	138
«Естафета з обручами»	86
«Естафета з оббіганням навколо предмета»	119
«Естафета навколо пункту»	139
«Естафета з палицями»	103
«Жабка і комарики»	58

1	2
«Жовтенята»	2
«Заборонений рух»	69
«Заєць без лігва»	13
«Зайчик на городі»	49
«Зайці»	47
«Залітний м'яч»	32
«Западня»	153
«За спиною ведучого»	157
«Захист фортеці»	17
«Збирання грибів»	59
«Земля, вода, вогонь, повітря»	44
«Земля, Сонце і супутники»	60
«Зустрічна естафета»	31
«Зустрічна естафета з булавами»	89
«Зустрічна естафета з набивними м'ячами»	128
«Зустрічна естафета зі скакалкою»	90
«Карасі і щука»	6
«Карусель»	122
«Квачі»	123
«Квач з виручкою»	12
«Квачі маршем»	11
«Клас, струнко!»	1
«Колова гилка»	23
«Колове полювання»	133
«Комічний футбол»	87
«Коники»	66
«Космонавти»	3
«Кращий стрибун»	99
«Крізь обруч!»	170
«Лижники, на місце!»	92
«Лінійна естафета з бігом»	82
«Ловіння в сітку»	125

1	2
«Ловля парами»	15
«Мисливці і качки»	4
«Міняйся місцями!»	93
«Море хвилюється!»	40
«М'яч ведучому!»	41
«М'яч — гравцеві!»	88
«М'яч капітану!»	30
«М'яч під водою»	143
«М'яч середньому!»	35
«М'яч у повітрі»	36
«М'яч у центр!»	34
«На берег!»	144
«Нападають п'ятірки»	28
«Наступ»	100
«На трьох ногах»	167
«На штучній доріжці»	171
«Не давай м'яча ведучому!»	18
«Не зіб'юсь!»	159
«Не лови гав!»	154
«Носильники»	169
«Палиця, що падає»	79
«Парні квачі»	129
«Пасування волейболістів»	37
«Пень»	52
«Передавання м'яча»	145
«Передавання м'ячів двома руками над головою»	20
«Передавання м'яча через центр»	80
«Перекидання м'ячем»	126
«Перекидання м'ячів по колу»	75
«Перестрілка»	25
«Перетягування у парах»	120
«Перетягування каната»	124

1	2
«Піонербол»	27
«Подивись і запам'ятай!»	148
«Поза грою останній»	118
«Поїзд»	68
«Поклади м'яч у коло!»	91
«Пройти без шуму!»	149
«Птахи»	46
«Пташка без гнізда»	78
«Риба, звір, птах»	162
«Рибалка»	67
«Розвідники і вартові»	14
«Руки на стіл!»	163
«Світлячки»	151
«Скільки кроків до дерева?»	147
«Снайпери»	24
«Снайперська ходьба»	63
«Спостережливий»	146
«Старт з гандикапом»	117
«Стрибок за стрибком»	81
«Стрибки по купинах»	102
«Стрибки по смугах»	73
«Стрибки через скакалку»	74
«Струмок»	116
«Тиша»	64
«Трійка зі скакалками»	71
«Три вихідні положення»	161
«У зоопарку»	54
«Узяти місто»	85
«Усі за капітанами!»	94
«Фізкульт-ура!»	61
«Фортеця»	84
«Хто далі кине?»	51
«Хто далі й швидше?»	62

1	2
«Хто далі на одній нозі?»	121
«Хто моторніший?»	43
«Хто найвлучніший?»	77
«Хто найспритніший?»	112
«Хто перший скаже «сто»?»	160
«Хто раніше займе місце?»	135
«Хто точніше?»	109
«Хто швидше?»	104
«Хто швидше з палицями?»	111
«Хто швидше наповнить?»	172
«Чапля і жабенята»	140
«Чемпіони малого м'яча і скакалки»	173
«Через ліс»	55
«Човник»	95
«Човниковий біг»	110
«Швидко в стрій!»	105
«Щука»	141
«Яструб і квочка»	155

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Войта В. Г., Лобода Н. Л. Ставаймо в коло.— К.: Молодь, 1979.— 119.

2. Геллер Е. М., Коротков И. М. Веселые старты.— М.: Физкультура и спорт, 1978.— 119.

3. Копс С. Игры и игровые упражнения лыжника.— М.: Физкультура и спорт, 1971.— 102.

4. Коротков И. М. Подвижные игры в школе.— М.: Просвещение, 1979.— 190 с.

5. Литвин Я. С. Сюжетні ігри та імітаційні вправи для дітей.— К.: Здоров'я, 1980.— 96 с.

6. Онопрієнко Б. І. Ігри та розваги на воді.— К.: Здоров'я, 1977.— 104 с.

7. Рахмауль З. 100 маленьких ігор.— М.: Физкультура и спорт, 1973.— 45 с.

8. Яковлев В. Г., Ратников В. П. Подвижные игры.— М.: Просвещение, 1977.— 143 с.

ЗМІСТ

Вступ 3
Характеристика рухливих ігор 8

Методика проведення рухливих ігор 13

Рухливі ігри на уроках фізичної культури, в режимі дня школяра, в позаурочній і позашкільній фізкультурно-масовій роботі 21

Рухливі ігри 27

Рухливі ігри на уроках фізичної культури . . 27
Ігри для учнів початкових класів 27
Ігри для учнів V—VII класів 41
Ігри для учнів VIII—IX класів 59
Рухливі ігри в режимі шкільного дня 71
Ігри на перервах між уроками для початкових класів 71
Ігри в групах продовженого дня для початкових класів 80
Ігри в групах продовженого дня для учнів V—VII класів 95
Ігри в групах продовженого дня для учнів VIII—IX класів 106

Рухливі ігри для занять у спортивних секціях з окремих видів спорту 114
Рухливі ігри в піонерському таборі 141

Додатки 164
Алфавітний перелік рухливих ігор, наведених у посібнику 183
Рекомендована література 189

АНТОН АФАНАСЬЕВИЧ ДЕМЧИШИН
РОМАН СТЕПАНОВИЧ МОЗОЛА

Подвижные игры

(на украинском языке)

«Радянська школа»

Зав. редакцією *М. І. Мухін.* Редактор *В. П. Горпинюк.* Літредактор *Л. П. Фалінська.* Художній редактор *Г. Ю. Поліщук.* Обкладинка художника *Б. О. Волобуєва.* Технічний редактор *Л. М. Бондарева.* Коректори *Л. В. Шуминська, І. М. Ситниченко.*

Інформ. бланк № 4718

Здано до набору 07.12.84. Підписано до друку 23.04.85 БФ 04566. Формат 60×84/32. Папір друкарський № 1. Гарнітура літературна. Спосіб друку високий. Умовн. арк. 5,58. Умовн. фарбо-відб. 5,80. Обл.-видавн. арк. 5,70. Тираж 32 000 пр. Видавн. № 29303. Зам. № 5—19. Ціна 30 к.

Видавництво «Радянська школа».
252053, Київ, Ю. Коцюбинського, 5.

Київська книжкова фабрика «Жовтень».
252053, Київ, вул. Артема, 25.

КНИЖКОВА ПОЛИЦЯ

У видавництві «Радянська школа» у 1985 році вийшли та вийдуть для вчителів загальноосвітньої школи такі книжки:

Діалоги про виховання / Упоряд. О. Г. Свердлова.— К.: Рад. шк., 1985.— 40 арк.— Мова укр.— 2 крб.

Книжка складається з трьох частин: «Ваша дитина», «Педагогіка сімейних стосунків», «Коли настає зрілість».

Автори — вчені-педагоги, письменники, журналісти, вчителі, лікарі, юристи — розповідають, міркують, сперечаються про складний процес розвитку й виховання дітей.

Козленко Н. А. **Школьникам — привычку заниматься физкультурой.**— К.: Рад. шк., 1985.— 8 л.— Яз. рус.— 20 к.

В пособии раскрывается значение работы по воспитанию у школьников привычки систематически заниматься физкультурой, формированию у учащихся интереса к занятиям физическими упражнениями; даются методические рекомендации по организации занятий физической культурой в урочное и внеурочное время.

Зубалий Н. Д. **Военно-спортивная игра «Орленок» в школе.**— К.: Рад. шк., 1985.— 10 л.— Яз. рус.— 30 к.

В пособии освещены вопросы организации и проведения Всесоюзной комсомольской военно-спортивной игры «Орленок».

Ці книжки можна придбати або попередньо замовити в місцевих книгарнях, магазинах і відділах «Книга — поштою» облкниготоргів чи облспоживспілок, а також у спеціалізованому магазині «Книга — поштою» (252117, Київ-117, вул. Попудренка, 26).

Видавництво «Радянська школа»