

Фастівський ліцей-інтернат

# **РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР**

Автор: Єременко Ольга Євгенівна  
вчитель фізичної культури  
(вища категорія)

Фастів  
2011

## ЗМІСТ

### Вступ

- I. Народна гра як засіб розвитку фізичних якостей
    1. Підготовка до гри. Вибір гри
    2. Підготовка місця для гри
    3. Підготовка інвентарю та обладнання
    4. Оголошення назви гри: розташування гравців, команд, вибір ведучих
    5. Пояснення гри
    6. Проведення гри
    7. Підбиття підсумків гри
  - II. Рухливі ігри на уроках фізичної культури
    1. Урок-гра
    2. Комплексне використання вправ
    3. Бесіди з учнями
    4. Відпочинок та міжпредметні зв'язки
    5. Приклади рухливих ігор на уроках фізичної культури
  - III. Використання українських народних ігор на уроці
    1. Українські народні ігри, спрямовані на розвиток фізичних якостей
    2. Ігри для молодших школярів
  - IV. Ігри і фізичні вправи на перервах
    1. Фізичні вправи, ігри
    2. Змагання
    3. Конкурси
    4. Естафети
    5. Рухливі ігри
  - V. Поради молодому вчителю фізичної культури
- Література

## ВСТУП



Рухливі ігри – важливий засіб всебічного виховання дітей шкільного віку. Правильно підібрані ігри сприяють гармонійному розвитку організму школярів. Рухливі ігри фізично розвивають дітей: зміцнюють кістково-м'язеву систему і мускулатуру (міжреберні і черевні м'язи, діафрагму), збільшуються ріст, об'єм грудної клітини, вага, гнучкість і рухливість у

суглобах, поліпшується працездатність дихальних органів, вентиляція легенів. Під впливом вправ посилюється діяльність серцево-судинної системи.

Під час рухливих ігор посилюється діяльність не тільки кровоносних, а й лімфатичних систем. Відбувається нормальний перебіг всіх життєвих процесів організму. Рухливі ігри на свіжому повітрі загартовують організм, підвищують витривалість і збільшують опір до захворювань. Тренований організм дитини досконаліше реагує на несприятливі впливи.

Рухливі ігри задовольняють потребу організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. За допомогою ігор у школярів закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги). Розвиваються такі важливі фізичні якості, як швидкість, спритність, витривалість.

Значний вплив мають рухливі ігри на виховання морально-вольових якостей. Свої дії учасники гри підпорядковують її правилам. Правила регулюють поведінку, сприяють вихованню свідомої дисципліни, привчають відповідати за конкретні вчинки, розвивають почуття товарищескості. У колективних іграх у дитини формується поняття про норми громадської поведінки, виробляються організаційні навички, виховується прагнення до перемоги, сильна воля, стійкість, витримка. Спільний інтерес, викликаний грою, об'єднує дітей в дружний колектив.

Навіть фізично ослаблені діти можуть бути самостійними і навіть непереможними, якщо проявлять швидкість, спритність, смиренність, кмітливість, якщо будуть діти не одні, а разом, в іншому колективі.

Рухливі ігри в основному колективні. Тому у дітей виробляються елементарні вміння орієнтуватися в просторі. Гра допомагає дитині перебороти сором'язливість, невпевненість в собі. Часто буває важко змусити дитину виконати якийсь рух на очах у всіх. Проте в грі, повторюючи дії товаришів, вона звично і невимушено виконує найрізноманітніші рухи.

В рухливих іграх у дітей виробляються організаційні навички, вміння зважати на обставини. Діти привчаються стояти на місці, коли їм хочеться бігти, терпляче ждуть певного сигналу, щоб стрибнути або кинути м'яч у ціль. Вони свідомо стримуються, додержуючи певних правил поведінки, щоб не порушити встановленого порядку.

Вольові зусилля допомагають дітям координувати свої рухи, цілеспрямовано застосувати їх, свідомо виконувати встановлені правила.

Виконуючи встановлені вимоги, діти привчаються спрямовувати свої рухи, активно керувати діями, "саморегулювати" за словами І.П. Павлова, свою поведінку, викликати потрібні дії, гальмувати небажані рухи, вчинки.

Учень І.П. Павлова академік К.Д. Биков надає великого значення розвитку м'язових рухів. Він пише: "Справді, без м'язових рухів неможливе ні пізнання природи, ні тим більше, переробка її в процесі праці, ні удосконалення самої людини в процесі виховання".

Рухливі ігри ефективно впливають на розумовий розвиток дитини, допомагають уточнити уявлення про навколишній світ, різні явища природи, поширюють кругозір.

Цінність гри полягає ще й в тому, що вона викликає радісні переживання, задоволення, життєрадісність, активність, позитивно впливає на нервову систему і дає певні фізіологічні й виховні наслідки. І.П. Павлов писав: "А радість роблячи вас чутливими до кожного прояву життя, до кожного враження буття, - однаково як до фізичного так і до морального - розвиває, зміцнює тіло".



Слід  
відзначити  
належну  
увагу  
С.Русової до  
гри. Вона  
зазначала,  
що коли  
дорослі  
пропонують  
дітям якусь  
нову гру,  
забавку, то  
треба своїм  
настроєм

добре захопити їх, добре пояснити їм правила, гуртом обміркувати порядок гри, дати дітям можливість висловити свої думки і бажання та обов'язково кілька разів разом з дітьми взяти участь у грі.

Рухливі ігри й забави супроводжують наших дітей і під час організованих походів на природу. Тут діти розкриваються зовсім з інших боків. У них проявляються кулінарські здібності, під впливом емоцій підвищується рухова активність.

## **НАРОДНА ГРА ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ**

### **Підготовка до гри. Вибір гри**

Успіх ігрової діяльності, позитивний фізіологічний і емоційний вплив на гравців залежать насамперед від правильного вибору гри. При цьому потрібно враховувати форму проведення занять: урок, фізкультурно-оздоровчий захід у режимі навчального дня (перерва), позакласний захід, у сім'ї тощо.

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

Для вибору української народної гри потрібно чітко знати завдання, які необхідно вирішити (наприклад, для розвитку сили доцільно використовувати ігри, сюжет яких пов'язаний із боротьбою, перетягуванням: «Тягни бука», «Перетяжка», «Ріпка», «Петрушка»), а також рівень розвитку фізичних якостей учнів. Зміст гри має відповідати віковим особливостям фізичного і психофізичного розвитку учнів. Так, для дітей старшого шкільного віку у зв'язку з розвитком фізичних можливостей рекомендуються ігри з короткочасним силовим напруженням («Перетяжка», «Хвостач», «Вежа»), точними і швидкими рухами («Гилка складна», «Ходулі»).

Традиційно більшість українських ігор не поділяються за статтю. Проте є й чисто дівочі ігри («Мак», «Горішок», «Коза») та хлопчачі («Тягни бука», «Дзвіниця»).

### **Підготовка місця для гри**

Для проведення українських народних ігор та естафет на свіжому повітрі потрібно підготувати майданчик з рівною поверхнею. Велике значення мають зелені насадження, які захищають його від вітру й куряви, освіжають повітря, дають тінь.

Українські народні ігри зазвичай не вимагають спеціальних майданчиків. Грали на вулиці, на вигоні, на лузі, у полі, на пасовищах і навіть у перервах між працею. Слід привчати дітей самостійно готувати місце для гри, робити розмітку, наводити лінії.

### **Підготовка інвентарю та обладнання**

Для проведення українських народних ігор зазвичай використовують такий інвентар та обладнання: м'ячі(малі, великі,

набивні), естафетні палички, кубики, обручі, скакалки, стійки (заввишки 1,5 м), кеглі, різнокольорові прапорці, лави, мішечки з піском. Для вчителя: свисток, секундомір, крейда, магнітофон та інше обладнання. Бажано, щоб інвентар був яскравим, кольоровим, помітним у грі, відповідав за вагою та розмірами віку гравців.

Як бачимо, для українських народних ігор не потрібне складне обладнання. Інвентарем часто слугує підручний матеріал: палиці, камінці, горіхи, квасоля тощо. Зі спеціального інвентарю можна назвати м'яч, гілку, цурку тощо.

Вчитель завжди має пам'ятати про правила безпеки учнів під час проведення українських народних ігор та естафет. Слід використовувати такий інвентар, який у разі падіння учнів, неохоче передані не зашкодить їхньому здоров'ю.

### **Оголошення назви гри:**

#### **розташування гравців, команд, вибір ведучих**

Учитель спочатку оголошує назву народної гри чи естафети. Потім ділить учнів на команди різними способами: на власний розсуд, шляхом розрахунку чи фігурного марширування, призначає капітанів команд.

Для визначення черговості в українських народних іграх можна застосовувати вимірювання на палиці. Один гравець підкидає її і ловить однією рукою, другий береться за палицю вище від руки товариша. Так по черзі переносять свої руки до кінця палиці. Чия рука опиниться на кінці, той і розпочинає гру.

Один зі способів вибору ведучих — за загальною згодою учнів. Цей прийом має велике значення у педагогічному сенсі, тому що дає змогу виявити колективне бажання учнів, які зазвичай обирають найдостойніших.

Інколи керівник гри призначає ведучих. Зазвичай до цього вдаються тоді, коли учні не знають один одного і не можуть швидко зробити вибір.

Перш ніж почати пояснення гри, потрібно розташувати учнів так, щоб вони добре чули і бачили керівника. Найкраще вишикувати гравців у вихідне положення, з якого вони почнуть гру.

### **Пояснення гри**

Успішне проведення української народної гри залежить від педагогічного таланту, артистичної майстерності, організаторських здібностей учителя, його вміння дохідливо, стисло, цікаво пояснити гру, вміло керувати її процесом, бути об'єктивним та уважним в оцінці ігрових дій учнів. Під час пояснення гри повідомляють ще раз її назву, розповідають про роль кожного гравця, мету, хід і правила гри, завдання ведучих і гравців.

Для кращого засвоєння учнями української народної гри рекомендується супроводжувати пояснення показом окремих рухів. Правила детально пояснюють лише тоді, коли гру проводять вперше. Після пояснення вчитель перевіряє, чи всі зрозуміли правила гри.

### **Проведення гри**

Після розташування гравців на майданчику та пояснення правил, гру починають за умовним сигналом учителя (свисток, сплеск у долоні). Сюжетні ігри («Кіт і миші», «Гривеники»), де немає змагального моменту, не потребують особливо чітких команд. Такі ігри можна розпочинати за вказівкою: «Раз, два, три — гру почали!».

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

*Завдання вчителя:*

- керувати грою;
- подавати команди, розпорядження, звукові та зорові сигнали;
- робити вказівки по ходу гри;
- самому брати участь у грі, виконувати головну або другорядну роль;
- спостерігати за загальним станом і самопочуттям кожного учня.

Головне завдання педагога — навчити учнів грати активно і самостійно. Тільки в цьому випадку вони самі в будь-якій ситуації регулюватимуть ступінь уваги, м'язові напруження, швидко прийматимуть рішення, проявлятимуть ініціативу.

Гру слід починати організовано і своєчасно. Затримка значно знижує перед'ігровий стан, послаблює готовність учнів до гри.

Розповідь не повинна бути монотонною. Пояснювати гру потрібно спокійним голосом, інколи знижуючи або підвищуючи його, щоб привернути увагу учнів до того чи іншого моменту.

Дозування фізичного навантаження в українській народній грі визначається методикою її проведення, місцем та умовами, в яких перебувають гравці. Навантаження визначають за зовнішніми ознаками гравців та пульсом.

Давати сигнал до закінчення гри найкраще тоді, коли учні отримали від неї задоволення, але не перевтомилися. Про закінчення гри можна попередити словами: «Залишилося дві хвилини» або «Граємо до одного м'яча». Несподіване закінчення гри може викликати негативну реакцію учнів.

### **Підбиття підсумків гри**

Українську народну гру потрібно закінчити своєчасно, коли гравці отримали достатнє емоційне і фізичне навантаження. Закінчують гру за сигналом учителя організовано: зупиняють гравців, підраховують результати, оголошують переможців, беручи до уваги не лише швидкість, а й якість виконання тієї чи іншої дії.



Пам'ятаючи про педагогічне значення української народної гри, слід відзначати тих, хто правильно виконував рухи, виявляв силу, спритність, рішучість, кмітливість, ініціативу, дотримувався правил, виручав товаришів по команді, а також тих, хто порушував правила і перешкоджав проведенню гри. Оголошувати результати потрібно лаконічно, нікому не роблячи поступок. Учитель називає переможця або переможців, команду-переможця.

Підсумки гри, естафети потрібно підбивати у цікавій формі, щоб викликати в учнів бажання наступного разу досягти ще кращих результатів. Учитель нагороджує команди вимпелами, медалями тощо, які учні виготовляють на уроках трудового навчання або образотворчого мистецтва. Нагороди можуть бути перехідними, тобто такими, що діють до наступного уроку, змагання.

Вчителям раджу аналізувати ігри та естафети, звертати увагу на розвиток фізичних якостей учнів, наголошувати, які фізичні вправи потрібно виконувати вдома, щоб поліпшити свої результати, підкреслювати, що всі відомі спортсмени світу (футболісти, легкоатлети, волейболісти) люблять брати участь у різноманітних іграх та естафетах. Вчитель оголошує і пояснює учням групові та індивідуальні домашні завдання, звертає увагу на те, що на уроці проводитимуться «Козацькі забави», перевірятиметься домашнє завдання.

Отже, правильне підбиття підсумків української народної гри, естафети — один із найважливіших елементів методики їх проведення. До їх аналізу бажано залучати і самих учнів. Це дасть можливість привчати дітей до спостережливості та самоаналізу.

## **РУХЛИВІ ІГРИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

### **Урок-гра**

Надзвичайно популярними у дітей є урок-гра та урок-змагання, які проводять як у молодших, так і в старших класах. Вдало дібрані й правильно дозовані за фізичним навантаженням, ці уроки мають великий оздоровчо-тренувальний ефект.

На таких уроках учитель готує дітей до складання державних тестів з фізичної підготовленості:

- біг на короткі дистанції (естафети);
- біг на довгі дистанції (тривалий час проведення гри, естафети);
- сила рук, ніг (ігри, естафети з метанням, стрибками);
- човниковий біг (естафети з малими м'ячами, кубиками);
- стрибки з місця (ігри, естафети зі стрибками).

Отже, застосовуючи ігровий та змагальний методи, можна успішно підготувати учнів до державного тестування й підвищити рівень розвитку їхніх фізичних якостей.

### **Комплексне використання вправ**

Використання українських народних ігор та естафет на уроках фізичної культури має важливе значення у виконанні оздоровчих, освітніх та виховних завдань уроку.

Важливо, щоб українські народні ігри та естафети на уроках поєднувалися з іншими вправами. Після бігу на короткі дистанції можна провести естафету. Але слід пам'ятати про дозування естафети для розвитку швидкості та спритності. За тривалого виконання розвиток швидкісних фізичних якостей перейде у розвиток витривалості. Також після бігу можна провести українську народну гру, орієнтовану на метання, передачу м'яча, силу рук тощо. Після вправ на метання доцільно провести гру, естафету з бігом, стрибками.

### **Бесіди з учнями**

На уроці фізичне навантаження чергується з відпочинком. Відпочинок — це фізкультурна освіта учнів:

проведення бесід на спортивну тематику, та з основ валеології, основ здоров'я.

Учитель фізичної культури має пам'ятати, що він є носієм фізичної культури і його мета — формувати здорову, фізично розвинену людину. Можна провести бесіди про засоби розвитку фізичних якостей, значення здорового способу життя (шкідливість куріння і вживання алкоголю), режиму харчування, режиму виконання фізичних вправ та їхній вплив на органи і системи людини, засоби відпочинку та відновлення сил організму після розумових і

фізичних навантажень. Важливим є виховання учнів на прикладах відомих людей.

Слід нагадувати учням історію олімпійського руху, а також про заняття фізичними вправами запорозьких козаків, світові системи занять фізичними вправами.

### **Відпочинок та міжпредметні зв'язки**

Майбутнє уроків фізичної культури — це синтез, міжпредметна інтеграція фізкультури з валеологією, народознавством, географією, історією, анатомією та фізіологією людини, музикою і співом, хореографією.

### **Приклади рухливих ігор на уроках фізичної культури**

#### ***«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, розвиваються увага та швидкість реакції.

#### ***«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 передач 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.

### **«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.

## ВИКОРИСТАННЯ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ІГОР НА УРОЦІ

Українські народні ігри на уроці фізичної культури використовують в усіх трьох частинах: підготовчій, основній і заключній.

У *підготовчій частині уроку* доцільно проводити українські народні ігри, спрямовані на невелику рухливість і складність, увагу, зосередженість, швидкість реакції, поступову психологічну та фізіологічну підготовку організму школяра до фізичного навантаження в основній частині уроку, тобто ігри малої інтенсивності: «Квач парами», «Панас» тощо.

В *основній частині уроку* слід проводити українські народні ігри, естафети на швидкість, метання, стрибки, ігри, що сприяють закріпленню тих чи інших рухових дій, чергуючи ігри середньої та високої інтенсивності: «Довга лоза», «Гривеники», «Гопак», «Кіт і миші», «Слон», «Цурки», різні види естафет.

У *заключній частині уроку* використовують українські народні ігри для зниження фізичного та психологічного навантаження учнів, ігри на увагу, відновлення дихання, що передбачають прості рухи, наприклад, «Жучок».

### Українські народні ігри, спрямовані на розвиток фізичних якостей

#### Ігри для розвитку сили

##### *«Тягти бука»*

У грі беруть участь двоє хлопців. Вибирають посередника, який стежить за дотриманням правил. Учасники сідають на підлогу або землю, упираються підшвами один в одного, беруться за міцну палицю і тягнуть її. Кожен намагається відірвати суперника від землі й перекинути через себе.

##### *Вказівки до гри*

1. Тягти палицю починають за сигналом посередника.
2. Переможцем вважається той, хто змусив суперника відірватися від землі або випустити палицю з рук.

##### *«Чий батько дужчий?»*

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

##### *«Хвостач»*

Учасники від найсильнішого до найслабшого в одній шерензі беруться за руки. Найсильніший намагається розкручувати шеренгу в різні боки так, щоб від неї відривалися гравці. Він перемагає тоді, коли шеренга цілковито розформується.

### ***Затягни в коло***

Козаки стають перед накресленим колом і беруться за руки. Вони розташовуються через одного з різних куренів. За сигналом намагаються втягнути в коло якнайбільше суперників.

### ***Перетягни лину без линви***

Намалювати лінію на землі. Два ряди учнів стоять один навпроти одного, поділені лінією. Перші з ряду ловляться за руки, інші ловлять їх попід пахви. Виграє ряд учнів, який перетягне через лінію всіх супротивників.

### ***Боротьба навколішки***

Гра відбувається між парубками як звичайна боротьба, різниця лише у тому, що вставати на ноги не дозволяється. Гра закінчується, коли хтось з учасників покладе свого суперника на лопатки.

Ще складніша боротьба лежачи. Двоє хлопців лягають головами один до одного й упираються ними. Далі кожен намагається спіймати руку суперника так, щоб лягти поряд. Тоді, не відриваючись від землі, гравці намагаються опинитися зверху. Десятки разів учасники міняються місцями, аж доки один не програє.

### ***Бій вершників***

У грі беруть участь переважно хлопці середнього і старшого шкільного віку. Гра сприяє розвитку м'язової сили. Гравці об'єднуються у команди і розраховуються на перший-другий. Перші номери — «вершники», другі — «коні». «Вершники» сідають на «коней» (на плечі, обхопивши ногами тулуб). Дві команди наближаються одна до одної, за сигналом «вершники» намагаються скинути своїх суперників із «коня». Виграє команда, в якій буде більше «вершників» на «конях».

#### ***Вказівки до гри***

1. Гравцям, які виконують роль «коней», забороняється допомагати «вершникам» руками.

2. Гра має обмеження до 5—6 хв.

3. Після першого туру гри «вершники» і «коні» міняються ролями.

### ***«Гопак»***

Учні об'єднуються у дві команди, кожна утворює коло, гравці кладуть руки на плечі своїх товаришів по команді. За сигналом учителя вони присідають і голосно рахують до десяти. Команда, яка швидше присяде 10 разів, перемагає. Гра повторюється кілька разів.

### ***«Два цапки»***

У грі беруть участь дві команди. Гравці стають у колону по одному з різних боків колоди («кладки» через річку), по одному

проходять через неї і на середині штовхають, відволікають, примушуючи впасти у воду суперника («цапа»), тобто зістрибнути з колоди. Гравець, який залишився на колоді («кладці»), приносить команді бал. Перемагає команда, яка набере найбільше балів.

### **«Сильна рука»**

Змагаються найсильніші козаки куренів. Суперники сидять один навпроти одного. Взаємно захопивши кистями великі пальці один одного, силою нахилити руку суперника, не відриваючи ліктя від столу. Перемагає курінь, козаки якого здолали більше суперників.

### **«Слон»**

У грі беруть участь дві команди хлопців по 4—6 осіб віком 12—17 років. Креслять лінію старту й фінішу «слона» («осла»). Одна команда будує живого «слона» (учні стають у колону один за одним, нахиляються вперед, одну руку ставлять на коліно, другою тримаються за попереднього гравця; якнайближче притуляються один до одного, щоб «слон» був міцним). Гравці другої команди по черзі розбігаються і стрибають на «слона». При цьому перший намагається сісти верхи чимдалі вперед. Потім стрибають решта учасників другої команди. Коли всі вистрибнули, «слон» «везе» їх за лінію фінішу. Потім гравці міняються ролями.

Якщо під час стрибку на «слона» гравець упав з нього, гра припиняється й учасники міняються ролями.

### **«Перетяжка»**

Крім відомого перетягування каната в Україні поширене перетягування довгої палиці, жердини, голоблі. У давнину ця гра називалася «Чорта тягти».

Грають підлітки, юнаки, чоловіки (6—20 осіб). Гравці діляться на дві рівнозначні команди, вибирають вожака. На голоблі чи жердині завдовжки 2—3 м відмічають середину. В накреслених колах стоять вожаки команд. Вони беруться руками за жердину на рівній відстані від середини. Решта учасників беруться за жердину позаду вожаків, а кому жердини не вистачило—за пояс сусіда. За сигналом починають тягнути жердину в свій бік. Перемагає команда, яка перетягне жердину на свій бік.

#### *Вказівки до гри*

1. Якщо стався фальстарт, результат не зараховується і змагання повторюється.

2. Якщо в одній із команд ланцюг гравців розривається, це позбавляє її права опротестування у разі поразки в змаганнях.

## Ігри для розвитку швидкісно-силових якостей

### «Захисник фортеці»

5—10 учнів утворюють коло, у центрі — фортеця (тринога: три палиці зверху, зв'язані мотузкою). На фортецю кладуть м'яч. Поруч стоїть захисник. Діти, що стоять навколо фортеці, перекидають один одному великий м'яч, намагаючись збити фортецю. Захисник відбиває його руками. Гравець, який зіб'є фортецю\* стає захисником.

### «Довга лоза»

5—8, а то й більше хлопчиків віком 15—17 років стають зігнувшись у ряд на відстані 3—4 м один від одного. Крайній перескакує через усіх і стає в другий кінець ряду. Його сусід робить те саме. І так кожен гравець.

*Варіант гри:* діти на відстані двох кроків один від одного лягають, утворюючи довгу лозу. Задній схоплюється, перескакує через усіх інших і лягає спереду. За ним другий, третій і т.д.

### «Лоза»

Двоє підлітків стають один за одним. Нахилиючись уперед, перший кладе руки на коліна, а другий — йому на спину. З обох боків біля них стоять по двоє сильніших хлопців. Решта розбігається, намагаючись перестрибнути перших двох. Гравці, які стають по боках, допомагають товаришам стрибати, підкидаючи їх.

### «Шагавай»

У деяких місцевостях ця гра називається «Ступа», «Чагарда». Один з учасників гри сідає навпочіпки на землю й кладе собі на голову картуз або шапку, а його товариші перестрибують через нього. Той, хто звалить картуз, кладе його собі на голову й присідає. Якщо ж грають лава на лаву (лава — невелика команда з 2—3 осіб), то на землю сідає одразу вся команда. Гравці головами схилиються один до одного, а друга команда перестрибує. Лави міняються місцями і ролями, коли хтось зі стрибунів звалить картуз.

### «Гречка»

Дві команди стають у колони. Кожен гравець згинає ліву ногу в коліні й тримає її лівою рукою, праву кладе на плече попередньому учасникові. Стоячи на одній нозі, починають одночасно стрибати у певному напрямку, приспівуючи:

*Он чук, гречки,  
Чорні овечки,  
А я гречки намелю,  
Гречаників напечу.*

Якщо стомилися, стрибають на іншій нозі. Завдання виконується до позначки. Виграє команда, яка виконає завдання першою.



### **«Яструб»**

Усі, крім «яструба», утворюють колону, взявши один одного за плечі або пояс. «Яструб» кидається до останнього, той намагається втекти з протилежного боку колони і стати перед направляючим. Відбігати від ряду далі ніж на п'ять років не дозволяється. Спійманий стає «яструбом», а колишній «яструб» — направляючим.

### **«Лис і гуси»**

Кількість «гусей» має бути непарною. Вони беруться за руки і стають навколо «лиса», співають різних пісень і танцюють. Коли «лис» крикне «стій», дівчата розривають коло й тікають. Кожна з них має знайти собі пару — тоді «лис» не зможе її спіймати. Одна залишається без пари, і «лис» її ловить. Щоб урятуватися, вона може примкнути до якоїсь пари, але тоді 3-тя дівчина мусить тікати. Кого спіймають, той і стає «лисом».

### **«Оборона замку»**

Дівчата стоять широким колом навколо замку — 3—5 палиць, складених у козел. Двоє учасниць стоять з обох боків замку, обороняючи його. Решта намагається розбити замок м'ячем. Оборонці відбивають його руками, ногами. Хто перший розбив замок, іде на місце оборонця. Відміна гри: ставити лише одного оборонця; замок із 5 палиць. Оборонець може принагідно поправляти замок.

### **«Дзвіниця»**

Шестеро хлопців стають у коло, кладуть руки один одному на плечі й присідають. Троє інших гравців стають на їхні руки, перші підводяться і починають іти, а ті, що стоять зверху, тримаються один за одного, щоб не впасти.

Дівчата, побачивши, що йде «дзвіниця», штовхають нижніх, верхні падають на землю.

### **«У скраклі»**

Готують 10 круглих дерев'яних обрубок завдовжки 6—8 вершків (= 4,5 см), що називаються скраклями, відмірюють відстань, наприклад, у 10 сажнів (= 2,13 м), на кінцях якої ставлять ці обрубки поруч або у шаховому порядку по п'ять штук.

Середина відстані між поставленими скраклями називається маслом. Поставивши як слід скраклі, гравці беруть палиці: спочатку один кидає свою через усю відстань, а потім, якщо зіб'є хоч одного, кидає вже від масла, намагаючись збити якомога більше скраклів. Хто більше зіб'є, той і виграє, за що катається на спині свого противника.

## Ігри для розвитку швидкості

### **«Гривеньки»**

У грі беруть участь дві команди, вишикувані у дві шеренги одна навпроти одної (відстань між ними — 10—15 м). Гравець іде або біжить до другої команди, щоб купити «товар» за три гривеньки (тобто тричі торкається своєю долонею долоні продавця). Після того як він втретє торкнеться до продавців чужої команди (тобто заплатить за «товар» три гривеньки), швидко повертається і біжить додому. Якщо встиг додому, продавець стає у «полон» до покупця, якщо ні, то забирає покупця до себе в «полон».

Потім гру починає наступна команда. «Полонені» участі у грі не беруть. Виграє команда, у якої залишаться гравці (тобто гривеньки).

### **Перенесення кавунів**

Гравці шикуються у колони по одному, утворюючи рівні команди. За сигналом козаки кожного куреня бігом послідовно переносять якомога більше м'ячів («кавунів») і складають їх в обручі, що лежать на землі на певній відстані перед командами. Виграє курінь, який швидше і більше перенесе «кавунів».

### **«Бондар»**

Діти стають у коло обличчям до середини. Один гравець («бондар») ходить поза колом, легесенько вдаряє кого-небудь («клепку») по спині. Каже: «Хто швидше?» — і біжить навколо, а той, кого вдарили, — у протилежному напрямку. Хто швидше займе вільне місце, той повертається до кола спиною. Гравець, який залишився без місця, — «бондар».

### **«Попід руками»**

Взявшись за підняті вгору руки, гравці стають у коло обличчям до середини. Пара, на яку вкаже ведучий, відпускає руки і біжить у різні боки попід піднятими руками, обминаючи інших учасників. Той, хто швидше добіжить до вихідного положення, переходить у центр кола, а слабший стає на місце і піднімає руки вгору.

### **«Запорожець на Січі»**

У центрі прямокутника (15 x 40 кроків) позначається «Січ» — смуга завдовжки 15—20 кроків і завширшки 3 кроки. Посередині пересувається «запорожець», який прагне спіймати когось із куренів (два гурти, розмішені на протилежних сторонах Січі), що перебігають з одного табору в інший. «Запорожець» ловить легеньким ударом руки по плечах (спині). Тих, хто стоїть поза смугою, він не торкається. Спіймані перетворюються на «запорожців» і допомагають уловах. Виграє той курінь, у якому залишиться один найспритніший.

### **«Квач»**

«Квач» — це помазок, яким мастять сковороду салом в Україні. В дитячих іграх квачують м'ячем, руками.

Гравці розміщуються на майданчику довільно: один із них ведучий — «квач». За сигналом «квач» намагається наздогнати когось із гравців і торкнутися до нього рукою. Цей гравець зупиняється і голосно каже: «Я квач», фа триває. Перемагає той, хто жодного разу не був «квачем».

### **«Квач із м'ячем»**

Грають від 3 до 20 і більше осіб віком 12—16 років.

Гравці розбігаються по майданчику. Ведучий бігає з м'ячем у руках і намагається когось поквачити. Той, у кого він влучить, стає ведучим.

#### **«Вказівки до гри»**

1. Гравець вважається покваченим, якщо м'яч влучив у нього прямо, а не із землі. Гравцям не дозволяється чіпати м'яч і відбивати його далі від ведучого.

2. За ризику може вибігати лише ведучий по м'яч. Інший гравець, який переступить ризику, змінює ведучого.

### **«Лисиця і заєць»**

Діти стають попарно в різних кінцях майданчика лицем один до одного, взявшись за руки. Одного вибирають «зайцем», другого — «лисицею». «Заєць» ховається від «лисиці», поспішає до будь-якої пари і стає спиною до одного з гравців. Той стає «зайцем», тікає і так само хоче стати серединою іншої пари. Тим часом «лисиця» намагається його спіймати. Спійманий стає «лисицею», а «лисиця» — «зайцем», фа триває.

### **«Двоє — мало, третій — зайвий»**

Діти стають у коло один за одним по двоє. Одна пара бігає: перший тікає, а другий його наздоганяє, намагаючись торкнутися. Втікач стає попереду якоїсь пари, а той, хто опинився позаду третім, мусить тікати.

Якщо гравець, який наздоганяє, торкнеться того, хто тікає, тоді вже перший тікає, а другий його наздоганяє.

### **Ігри для розвитку витривалості**

#### **«У бика або в скаженого бугая»**

Узявшись за руки, діти стають у коло спинами всередину. Крутяться якнайшвидше. Хто впав, той і «бик». Від нього всі розбігаються у різні боки. Якщо спіймає когось, той теж стає «биком», тоді ловлять удвох. Потім утрюх. Таким чином, кількість «биків» зростає, аж поки всі не стануть ними.

### **«Ворони»**

Гравці беруться за руки й бігають, а один стає попереду й закидає. Діти від закидання бігають дуже швидко, деякі навіть падають, особливо ті, що позаду. Грають, доки не стомляться.

### **«Передай іншому»**

У грі беруть участь 6 – 20 дітей. Вибраний жеребкуванням намагається спіймати, вдарити легенько рукою по спині когось з учасників і сказати: «Передай іншому». Спійманий не може повертати удар, а також вибігати за межі майданчика, на якому проводиться гра.

### **«Рибалки і риби»**

У грі беруть участь 20—50 дітей. Місце проведення — майданчик (40 х х 50 кроків).

*1-й варіант:* в одному кутку прямокутника («саджавці») визначається менше коло — «хата рибалок». Учасники об'єднуються у два гурти: «риби» бігають по саджавці, «рибалки» у хаті беруться за руки й утворюють «волок».

За командою: «Рибалки, на лови!» — вони вибігають і намагаються замкнути два краї «волока». За командою: «Тягни!» — приводять спій

ману «рибу» до хати. Роблять це доти, доки не виловлять її усю. Після цього міняються ролями. «Рибу» не дозволяється брати руками. Якщо «волок» розірветься, його треба спочатку «залатати».

*2-й варіант:* двоє «рибалок», узявшись за руки, бігають за «рибою», щоб схопити її вільними руками. Кожна спіймана «риба» стає «рибалкою», утворюється невід. Гра закінчується, коли залишається одна «риба».

## **Ігри для розвитку спритності**

### **«Цурки»**

На забитий у землю кілочок ставлять паличку, один кінець якої на землі, другий — на кілочку. Це цурка. Другою палицею вдаряють по кінцю, що лежить на кілочку. Цурка летить. Той, у кого вона злетить найвище, стає переможцем.

### **«Панас»**

У грі можуть брати участь хлопчики та дівчатка. За бажанням хтось стає Панасом. Йому зав'язують очі хустинкою або рушником, виводять на середину кола і звертаються до нього з такими словами:

- Панасе, Панасе! На чому стоїш?
- На камені!
- Що продаєш?
- Квас!

—Лови курей, а не нас!

Панас починає ловити. Той, кого спіймає, стає Панасом.

### **«Фортеця»**

У центрі майданчика кладуть дерев'яну колоду — «фортецю». Клас об'єднується у дві команди: одна — нападаючі, друга — захисники «фортеці». Захисники розташовуються навколо «фортеці», а нападаючі — по всьому майданчику. За сигналом ведучого нападаючі намагаються захопити «фортецю». Якщо хоч один із них торкнеться її рукою чи ногою, «фортецю» взято, команді нараховується 1 бал.

### **«М'яч утрьох»**

Грають утрьох. Для гри потрібен м'яч. Помічають прямокутник розміром 10х5 м. Визначають ведучого, двоє стають на коротких сторонах прямокутника, а ведучий — усередині між ними. Ті, хто стоїть скраю, перекидають м'яч один одному. Якщо хтось із них не спіймає м'яча, він повинен підняти його і кинути у ведучого. Якщо не влучив, вони міняються місцями, якщо влучив — гра триває. Якщо ведучий спіймав кинутий у нього м'яч, він спробує попідкп; ним у того, хто кидав, а той може тікати від м'яча. Якщо ведучий влучив у того. ХТО КІ'-дає, вони міняються місцями; якщо ні — гра триває.

#### *Вказівки до гри*

1. Ведучий вільно рухається у межах прямокутника.
2. Ведучий повинен ловити кинутий у нього м'яч тільки в польоті, а не після того, як він упаде на землю.

### **«Кіт і миші»**

Гравці стають у колону по одному, руки кладуть один одному спереду на пояс. Попереду — «кіт», який водить «мишей» по колу, змієюю. Після фрази «Кіт зголоднів» усі «миші» розбігаються, а «кіт» ловить. Кого спіймає, той стає «котом».

### **«Латка»**

Хтось із дітей говорить: «Давайте гратися в «Латки» — й одразу ж торкається долонею плеча чи спини сусіда. Тікає, примовляючи: «Латка-битка, шовкова нитка, на мені не була, на тобі згнила!». Побитий переслідує втікача, але не проміне полатати й іншого, хто потрапить під руку. Ударивши, говорить: «Латка». «Полатаний», у свою чергу, намагається передати «латку» наступному. Якщо не вдається, повертає її тому, хто його побив.

### **«Передай сам»**

Один з учасників гри тримає невеличкий предмет: хустинку, паличку тощо. «Квач» ловить тільки того, у кого цей предмет у руках. Предмет можна передавати, але не дозволяється перекидати.

### **«Збити ворота колесом»**

Команда куреня шикується перед лінією. На певній відстані від неї лежать набивні м'ячі чи стоять кеглі. Кожен козак м'ячем чи обручем має влучити у «ворота» (кегли чи набивні м'ячі). Перемагає курінь, який виконає завдання точніше і швидше. Кожен козак має одну спробу.

### **«Завірюха – хурделиця»**

Учасники об'єднуються у дві команди: «Завірюху» і «Хурделицю». Кожна стає в колону, гравці тримаються один за одного. Перший гравець кожної команди намагається спіймати останнього гравця іншої. Той тікає. Колони-ланцюжки не повинні роз'єднуватися. «Завірюха» і «Хурделиця», швидко рухаючись, нерідко падають, утворюючи «малу купу». Гра викликає багато сміху.

### **«Крижинка»**

На снігу креслять коло радіусом 1—1,5 м. У центрі кладуть купкою 5—10 кубиків («крижинок»), їх охороняє Дід Мороз, який ходить у межах кола. Решта гравців розташовуються за його межами. Вони озброєні палицями, їхнє завдання — викотити палицями всі «крижинки» з кола, але триматися якнайдалі від Діда Мороза. До кого Дід Мороз доторкнеться, той вибуває з гри. Коли всіх гравців буде спіймано, перший з «полонених» стає Дідом Морозом.

### **«Простий квач із виручкою»**

Діти втікають від «квача». Поквачений гравець замирає на місці, доки хтось інший з непоквачених не торкнеться його. Змінює «квача» дитина, яку «заморозять» втретє.

## **Ігри для молодших школярів**

### **«День і ніч»**

*Значення гри:* удосконалює навички бігу; виховує увагу, кмітливість та швидкість, реакцію на сигнал.

*Інтенсивність:* середня.

*«Зміст гри»*

На відстані 2—3 кроків у центрі майданчика креслять дві паралельні лінії. З обох боків від них на відстані 15—20 м — лінії «будинків». Дітей ділять на команди, які стоять на лініях у центрі майданчика, повернуті спиною один до одного. Перша команда — «День», друга — «Ніч». За сигналом учителя: «День!» — команда «Ніч» втікає у свій «будинок», а команда «День» наздоганяє і навпаки. Перемагає команда, яка більше спіймає гравців.

*Вказівки до гри*

1. Ловити можна до лінії «будинку».
2. Спіймані гравці після підрахування знову беруть участь у грі.

### **«Квач»**

*Значення гри:* розвиває швидкість, спритність, кмітливість.

*Інтенсивність:* висока.

*«Зміст гри»*

Ведучий у цій грі — «квач». Усі гравці тікають від «квача» і дражнять його:

—Квачу, квачу, лови кішок, та не нас!

—Квачу, квачу, їсти хочу! — відповідає «квач» і намагається наздогнати когось і поквачити — доторкнутися до нього рукою.

—А я квача не боюся — за гаряче ухоплюся! — вигукує той, хто втікає, і намагається вхопитися за будь-який дерев'яний предмет. Так він стає недоступним «квачеві». Поквачивши когось, «квач» передає йому свої обов'язки, а сам стає гравцем.

*Вказівки до гри*

Не вибігати за межі майданчика.

### **«Вудочка»**

*Значення гри:* розвиває уважність, спритність.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст гри*

Гравці стають у коло обличчям до центру. Відстань між ними— 1—2кро-ки. Ведучий стоїть у центрі, крутить мотузку з мішечком на кінці («вудочку») так, щоб вона, ковзаючи по колу, пролітала під ногами учасників. Діти стрибають через «вудочку», намагаючись не зачепити її. Той, кого «вудочка» зачепила, вибуває з гри. Перемагають ті гравці, яких «вудочка» не зачепила.

*Вказівки до гри*

1.Гравці не повинні сходити з місця. Хто порушив це правило, вважається спійманим.

2.Після кожних 10— 15 кіл. зроблених «вудочкою\*». потрібно давати дітям відпочинок 30—60 с.

### **«Естафета з викликом номерів»**

*Значення гри:* розвиває уважність, спритність.

*Інтенсивність:* середня.

Гравці діляться на команди, розраховуються за номерами. Вчитель креслить лінію старту і фінішу. На відстані 15—20 м встановлюють стійку. Вчитель викликає будь-який номер. Гравці з цим номером вибігають, оббігають стійку і повертаються назад. Хто раніше перетне лінію фінішу, той приносить своїй команді 1 бал. Потім керівник викликає інший номер і т.д. Перемагає команда, в якій більше балів.

*Вказівки до гри*

1.Якщо гравці команд прибіжать одночасно, бали не нараховуються.

2. Якщо гравець не добігає до стійки, бал зараховується іншій команді.

### **«Третій зайвий»**

*Значення гри:* удосконалює навички бігу; розвиває швидкість і спритність.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст гри*

Учні стають парами потилицею один до одного по колу, обличчям до центру. За колом двоє ведучих. Один з них тікає, другий — наздоганяє. Гравець, який тікає, має право забігти в коло і стати попереду пари. Гравець, який став у коло третім, починає тікати від ловця. Спіймавши «третього зайвого», ловець починає тікати, а зайвий — ловити. Перемагають учні, які менше були в ролі ловців.

*Вказівки до гри*

1. Ведучим дозволяється перебігати через коло.

2. Зайвий гравець, тікаючи, може знову зайняти місце попереду у своїй парі.

### **«Бездомна лисиця»**

*Значення гри:* розвиває швидкість, спритність, рухливість, навички бігу.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст гри*

Діти утворюють коло, стаючи по двоє обличчям один до одного на відстані 2—6 кроків, подають руки і роблять «гніздо». У середині кожного «гнізда» між руками стає «лисиця».

Дитина, яка починає гру, стає посередині, як «бездомна лисиця», тричі плескає в долоні й каже: «Лисиці з гнізда». «Лисиці» швидко змінюють свої місця, а «бездомна лисиця» намагається швидше захопити порожнє гніздо. Дитина, яка залишається без місця, стає новою «бездомною лисицею».

*Вказівки до гри*

Коли «лисиці» змінюють місце, то діти, що утворюють «гніздо», не повинні розривати руки.

### **«Швидко шикуйсь!»**

*Значення гри:* сприяє розвитку узгодженості дій, уваги.

*Інтенсивність:* середня.

*Зміст гри*

За командою вчителя: «Клас, швидко шикуйся!» — клас шикуються в одну лінію, хлопці окремо від дівчат. Виграє команда, яка першою вишикувалася.

*Вказівки до гри*

Не заважати гравцеві іншої команди стати на місце.



## **ІГРИ І ФІЗИЧНІ ВПРАВИ НА ПЕРЕРВАХ**

Щоденні ігри й заняття фізичними вправами на перервах є ефективним засобом відпочинку учнів між уроками. Вони знімають почуття втоми, тонізують нервову систему, підвищують емоційний стан і працездатність учнів.

Активна цілеспрямована рухова активність учнів на перервах сприяє вдосконаленню багатьох життєво важливих умінь та навичок, розвитку фізичних якостей.

Разом з тим, педагогічні спостереження за учнями на перервах показують, що діти не готові самостійно організувати і провести цю важливу для них форму занять фізичними вправами.

Тривалий шум, безладдя і метушня не сприяють активному відпочинку дітей. Роль чергового вчителя, як правило, зводиться до наведення порядку в коридорах і на спортивному майданчику. Часто буває і так, коли вчителі не встигають на уроці пояснити домашнє завдання або повторити новий матеріал, а роблять це за рахунок перерв, скорочуючи тим самим час відпочинку дітей. Не відпочивши, учні погано сприймають матеріал наступного уроку. Систематичні порушення шкільного режиму суттєво позначаються на здоров'ї учнів – накопичується втома, виснажується нервова система, різко знижується працездатність організму, а це негативно впливає на результати навчання загалом.

Деякі вчителі-класоводи намагаються організувати дозвілля дітей на перервах, однак роблять це не завжди методично вірно. Спостерігаються випадки, коли заняття фізичними вправами на перервах проводяться за схемою уроків фізичної культури. Часто практикується організоване виконання всім класом комплексу вправ ранкової гімнастики. Тут важливо усвідомити, що перерва – час для фізкультури, де педагог спрямовує і одночасно надає учням можливість самостійно організувати своє дозвілля. В процесі організації і проведення рухливих перерв необхідно враховувати наступні чинники:

- 1) ігри і заняття фізичними вправами на перервах можуть носити як колективний, так і індивідуальний характер;
- 2) зміст занять визначається інтересами учнів;
- 3) участь дітей в іграх і заняттях фізичними вправами на перервах будується на добровільних засадах;
- 4) організатори і помічники проведення рухливих перерв повинні бути активними учасниками занять.

Загальне керівництво проведенням рухливих перерв покладається на директора школи та його заступників.

Безпосереднє проведення рухливих перерв здійснюється черговими вчителями по школі, вчителями початкових класів, учнівським активом, до якого входять спеціально підготовлені старшокласники.

Організаційно-методичне забезпечення здійснює вчитель фізичної культури. Він готує керівників і помічників занять, складає тижневий графік проведення рухливих перерв, згідно з яким кожному класові визначається місце занять.

Враховуючи пору року, кліматичні умови, матеріальну базу школи, рівень підготовленості учнів і т. д., вчитель фізичної культури щонайменше тричі на рік проводить методичні заняття з учителями-предметниками, вчителями-класоводами, помічниками, на яких пропонує новий набір вправ та ігор на наступний сезон, уточнює методи і прийоми організації дітей, методику їх проведення. Особливо звертає увагу керівників на підготовку учнів до самостійного проведення занять. А починати цю роботу необхідно з прищеплення учням елементарних навичок самообслуговування. Спочатку необхідно привчити учнів швидко, без метушні вийти з класу, пройти на визначене місце. Самостійно приготуватися до проведення занять. Потім навчити їх почергово і одночасно роздавати і збирати предмети (м'ячі, прапорці, скакалки, гімнастичні палиці і т. ін.). Створювати умови для занять (підготувати яму для стрибків, встановити стійки і планку для стрибків на потрібну висоту і т. д.).

Формування в учнів організаторських здібностей є важливим компонентом підготовки їх до занять на перервах. Вони можуть проявлятися в умінні організовувати групу (4-10 чоловік) або клас в цілому для проведення ігор, естафет; різного роду змагань: «Хто краще зробить вправу?», «Хто сильніший?», «Хто спритніший?» і т. ін.

У процесі проведення ігор і занять фізичними вправами на перервах потрібно всіляко підтримувати ініціативу і бажання учнів самостійно добирати засоби, приймати рішення. Поряд з цим, кожне заняття повинно будуватись у відповідності із закономірностями функціонування організму. Спочатку добираються засоби, які будуть забезпечувати поступове входження в роботу (перша частина), потім засоби, які будуть утримувати функції організму на рівні малої і середньої інтенсивності (друга частина, основна) і в кінці – засоби, які сприяють поступовому виходу із роботи (третя, заключна частина).

Заняття слід завершувати за 5-6 хвилин до початку наступного уроку.

Критерієм оцінки ефективності ігор і занять фізичними вправами на перервах є їх вплив на успішність учнів як показник продуктивності їх праці.

## Фізичні вправи, ігри

### Вправи з малим м'ячем

1. Підкидати м'яч і ловити його двома руками.
2. Те саме, але лівою або правою рукою.
3. Те саме, але під час польоту м'яча зробити один, два або три хлопки в долоні.
4. Те саме, але за спиною і перед собою.
5. Підкидати м'яч угору і ловити його після відскоку на рівні голови (грудей, пояса, колін) спочатку двома, а потім однією рукою.
6. Підкинути м'яч угору, присісти і торкнутись підлоги однією (а потім двома руками) й спіймати м'яч.
7. Перекинути м'яч над головою із лівої руки в праву і навпаки.
8. Кинути м'яч об стінку і спіймати його після відскоку.
9. Те саме, але після підскоку від підлоги.
10. Кидки м'яча об стінку на дальність відскоку.
11. Кинути м'яч об землю так, щоб він відскочив якомога вище від землі і спіймати його.
12. Підкинути м'яч правою рукою за спиною над собою і спіймати його обома руками.
13. Те саме лівою рукою (правою).
14. Затиснути м'яч ступнями, стрибком підкинути його і спіймати обома руками.
15. Те саме однією рукою.
16. Підкинути м'яч, зробити поворот на 360 В і спіймати його.

### Вправи з великим м'ячем

1. Передача м'яча з рук в руки: в шерензі, по колу; в колоні праворуч, ліворуч, над головою, між ногами.
2. Перекочування м'яча один одному по підлозі в двох шеренгах на відстані 2-3 м між ними
3. Підкинути м'яч угору і зловити його обома руками.
4. Те саме, але після присідання.
5. Підкидання м'яча угору і ловіння його після повороту кругом і на 360В.
6. Підкидання м'яча угору і ловіння його після хлопка в долоні, або декілька хлопців.
7. Підкидання м'яча угору і ловіння його після присідання.
8. Те саме, але після торкання підлоги однією або обома руками.
9. Перекидання м'яча, стоячи в колі, праворуч і ліворуч.
10. Перекидання м'яча один одному знизу, від грудей або із-за голови.
11. Затиснути м'яч ступнями. Кидки м'яча вперед.

12. Підкидання м'яча вгору із-за спини однією або обома руками.
13. В. п. – вузька стійка, м'яч в руках за спиною. Нахилиючись вперед, підкинути м'яч угору і спіймати його.
13. В. п. – широка стійка, руки вперед з м'ячем. Нахилиючись вперед, кидок м'яча між ногами партнеру.

### **Вправи з короткою скакалкою**

1. Обертання скакалки з виконанням стрибків на обох ногах, на одній нозі і з міжскоком.
2. Обертання скакалки вперед (назад) схресно зі стрибками через неї.
3. Обертання скакалки з виконанням стрибків на одній нозі, друга нога пряма вперед або назад, в сторону.
4. Біг з обертанням скакалки на два кроки.
5. Стрибки з обертанням скакалки вдвох, стоячи боком один до одного, взявшись під руки. Скакалку обертати вільними руками.
6. Обертання скакалки вперед (назад) і стрибки через неї вдвох (партнер стоїть попереду або позаду).
7. Подвійне обертання скакалки вперед (назад) на один стрибок.
8. Обертання скакалки в горизонтальній площині над підлогою і стрибки через неї.

### **Вправи з довгою скакалкою**

1. Обертання скакалки вдвох зі зміною темпу (швидкості) обертання.
2. Обертання скакалки вдвох, перекладаючи її з правої руки в ліву і навпаки.
3. Пробігання під скакалкою, що обертається з різним положенням рук.
4. Пробігання під скакалкою, що обертається по діагоналі (під гострим кутом до лінії, яка з'єднує ведучих). Початок довільний.
5. Те саме, але через зазначене число обертів скакалки.
6. Пробігання по прямій під скакалкою, що обертається. Початок довільний.
7. Те саме, але за сигналом учителя.
8. Вбігання під скакалку, що обертається з виконанням деяких стрибків (2-6) з наступним вибіганням.
9. Те саме, але з поворотом на 90В, 180В, 360В.
10. Пробігання під скакалкою, що обертається, вдвох (втрійох), тримаючись за руки.
11. Стоячи перед скакалкою, що обертається, в колоні по одному, почергове пробігання під скакалкою через кожні 2 або 3 оберти.
12. Те саме, але на кожен оберт скакалки.

### **Вправи з гімнастичними палицями**

1. Балансування палицею, тримаючи її вертикально на долоні або на пальці правої (лівої) руки.
2. Стоячи спиною один до одного, руки вгору хватом палицю за кінці. Рухом рук вліво (вправо) і переступанням ніг зробити поворот на 360° і повернутись у вихідне положення.
3. В. п. – стійка, руки вгору хватом палицю за кінці. 1-2-3 – нахил вперед положити палицю; 4 – в. п.; 5-7 – пружинні нахили вперед – взяти палицю в руки; 8 – в. п.
4. В. п. – вузька стійка, палка вертикально попереду хватом за верхній кінець. Відпустити палицю, швидко зробити перемах правою ногою над палкою і спіймати палицю, не допустивши, щоб вона впала або змістилася з точки опри.
5. Те саме лівою ногою.
6. Те саме з поворотом на 360°.
7. В. п. – вузька стійка, руки вперед, хватом палицю за кінці. Швидко перевести палицю за спину.
8. Те саме, але зменшуючи відстань між руками.
9. Те саме – вузька стійка, руки вперед, хватом палицю за кінці. В стрибку перевести палицю за спину і навпаки.
10. Вправи з партнером. В. п. – стійка лівою (правою), руки вперед хватом палицю за кінці. Перший намагається перевести палицю у вертикальне положення. Другий намагається зберегти положення палиці.
11. В.п. – вузька стійка, руки вперед хватом за нижній кінець палиці обома руками (палиця вертикально). Нахилитись назад, торкнутись палицею підлоги і повернутись у вихідне положення.
12. В. п. – вузька стійка. Почергове присідання на одній нозі, друга – пряма вперед, з опорою однією рукою на палицю.

### **Вправи з обручем**

1. На рівному майданчику кидають обруч так, щоб він пролетів уперед і повернувся назад.
2. Пробігання через обруч, що повільно котиться по прямій.
3. Стрибок вгору прогнувшись ноги нарізно над обручем, що котиться назустріч.
4. Обертати обруч правою (лівою) рукою в різних площинах (перед собою, збоку, над головою).
5. Обертати обруч навколо шиї, пояса.
6. Покотити обруч вперед наздогнати його і перестрибнути способом «переступання».

7. Біг в обручі вдвох обличчям вперед, тримаючись попід руки; обличчям один до одного або спиною – галопом (приставними кроками).

### **Групові вправи в шерензі, колоні, колі**

1. Стоячи в шерензі (не менше 3-4-х учнів), поклавши руки на плечі один одному. Ходьба стройовим кроком, зберігаючи рівняння.
2. Те саме, але приставними кроками вліво або вправо.
3. Те саме, але стрибками вперед або назад.
4. Те саме, але з нахилами вперед і назад на кожні чотири рахунки.
5. Стоячи в шерензі, взятись за руки. 1-3 – три пружинні нахили вперед; 4 – в. п.; 1-3 – руки вгору, прогнутись; 4 – в. п.
6. Стоячи в шерензі, учні розраховуються на перший-другий і беруться за руки. 1-2 – перші номери нахиляються вперед, другі назад; 3-4 – в. п. На наступні чотири рахунки – навпаки.
7. Стоячи в шерензі, поклавши руки на плечі партнерів. Учні на визначену кількість рахунків, починаючи з правого флангу, роблять нахил вперед з відстанням один від одного на один або два рахунки, а потім, послідовно випрямляючись, знову нахиляються з тим же відстанням, створюючи «хвилю».
8. Стоячи в шеренгах (наприклад, по 16 учнів у кожній) команди розраховуються по порядку. Учні у кожній шерензі з 1 по 8 виконують поворот кругом. По сигналу вчителя, учні кожної команди беруться за руки (або руки на плечі) і, зберігаючи рівняння, рухаються стройовим кроком, окреслюючи коло. Виграє та команда, яка найбільш точно окреслила коло, наприклад, за 30 с або за 1 хв. Враховується також збереження рівняння під час ходьби.
9. Стоячи в колонах упритул один до одного, взявшись руками за пояс партнера, що стоїть попереду. Ходьба, не наступаючи на п'яти партнеру, що рухається попереду.
10. Стоячи в колонах, руки на плечі партнера, що стоїть попереду. Ходьба.
11. Стоячи в колоні по одному (не менше 30 учнів), поклавши руки на плечі партнеру, що стоїть попереду. Послідовні нахили вліво і вправо, створюючи таким чином зигзагоподібну «хвилю».
12. Те саме, але послідовне присідання і піднесення ,позначаючи таким чином вертикальну «хвилю».
13. Стоячи в колонах (по 8-10 учнів) у присіді, поклавши руки на плечі партнеру або, тримаючись обома руками за пояс партнера. Ходьба в ногу – «Каченята».
14. Те саме, але стрибками.
15. Стоячи в колонах на відстані кроку один від одного, ліва рука вперед на плече партнера, права нога зігнута назад і підтримується

знизу за стопу партнером, що стоїть позаду. Одночасні стрибки з просуванням вперед.

16. Танець «Летка – енька».

17. Учні шикуються в коло і розраховуються на перший-другий. Перші номери кладуть руки на плечі другим. Другі беруться за руки і садять на них перші номери. За командою вчителя другі номери приставними кроками рухаються по колу вліво. Потім навпаки і вправо.

18. Те саме, але бігом.

19. Стоячи в колі, учні розраховуються на перший-другий. Перші номери кладуть руки на плечі другим. За командою вчителя перші номери виконують кут у висі і утримують це положення 3-4 с. Потім – навпаки.

20. Те саме, але на 2 рахунки присісти і на 2 рахунки встати.

21. Стоячи в колі, руки на плечі один одному. 1-2 – глибокий присід; 3 – вистрибнути вгору; 4 – в. п.

22. Стоячи в колі, взявшись за руки, учні розраховуються на перший-другий. 1-3 – перші номери нахиляються вперед, другі – назад; 4 – в. п. Потім навпаки.

### Змагання

1. **Ходьба з закритими очима.** В центрі спортивного майданчика креслиться два концентричних кола радіусом 2 і 10 м. З інтервалом 2–3 метри учні шикуються біля лінії зовнішнього кола обличчям до центру. По команді вчителя всі учні одночасно з закритими очима починають рухатись до центру. Перемагає той учень, який зупиниться найближче до лінії внутрішнього кола.

2. Те саме, але рух спиною вперед.

3. **Швидка ходьба.** Визначається дистанція 25-30 м., яку учні повинні подолати тільки швидкою ходьбою. Перемагає той, хто не побіжить і першим подолає дистанцію

4. **Біг.** Хто швидше пробіжить 30, 60 і 100 м.

5. **Потрійний стрибок з місця.** Перемагає той, хто найдалі стрибне.

6. **Багатоскоки** (8 стрибків з ноги на ногу). Учасник змагання стає перед лінією старту і робить 8 скачків. Перемагає той, хто подолає найдовшу відстань.

7. **«Хто далі стрибне?»** 2–3 команди розташовуються на лінії старту в колони по одному паралельно одна до одної. Направляючі кожної команди стрибають у довжину з місця. Місце приземлення фіксується

по п`ятах. З місця приземлення першого, стрибає другий учасник, потім третій і т.д. Перемагає та команда, яка змогла просунутись далі за інших.

**8 Бій півнів.** Двоє учнів стають у коло один напроти одного, згинають одну ногу і схрещують руки на грудях. По команді, вони наскакують один на одного, намагаючись виштовхнути супротивника з кола. Хто вийде з кола або торкнеться підлоги зігнутою ногою, той програє.

**9. Сядьте вдвох.** Двоє стають спинами один до одного, зачеплюються руками і в такому положенні повільно опускаються і сідають на підлогу. Потім вони так само повільно піднімаються, щільно притискаючись спинами один до одного. Перемагають ті, хто найбільшу кількість разів зробить цю вправу.

**10. «Присядка».** Учень сідає на ступню однієї ноги, а другу ногу випрямляє вперед, спираючись п`яткою на підлогу. Підскоки зі зміною положення ніг. Перемагає той, хто зробить найбільшу кількість підскоків і не торкнеться землі рукою (руками).

**11. Перетягування в парах.** В центрі майданчика проводиться нейтральна лінія. Праворуч і ліворуч від неї паралельно в 2-3 м. проводяться лінії «домів». Змагаються дві команди, які мають однакове число гравців. Вони шикуються в шеренгу один проти одного, беруться за праві руки (бажано за зап`ястя), ліві відводять за спину і починають тягнути один одного до себе, намагаючись перетягнути за лінію свого «дому». Змагання закінчується після того, як всі гравці будуть перетягнуті в ту, або іншу сторону. Перемагає та команда, яка зуміє перетягнути більше суперників за свою лінію «дому».

**12. Зруш з місця.** Двоє учнів стають обличчям один до одного, роблять крок уперед і беруться за руки. По команді вчителя намагаються зрушити з місця один одного. Програє той, хто зробить крок у будь-якому напрямку і будь-якою ногою.

**13. Підтягування у висі.** Хто найбільшу кількість разів підтягнеться, той перемагає.

14. Те саме, але підтягування у висі лежачи.

**15. Стрибок у довжину з місця.** Хто найдалі стрибне, той перемагає.

**16. Кут в упорі.** Хто найдовше утримає кут в упорі, той перемагає.

16. 17. Те саме, але кут у висі.



## Конкурси

1. **Хто найгнучкіший?** У напівприсядки, взявшись руками за носки ніг, перестрибнути через лінію (мотузку, гілочку і т.д.), не відпускаючи їх у момент стрибка.
2. Стоячи, руки в сторони, нахилитись уперед так, щоб не зігнувши ноги торкнутись лобом колін.
3. **Хто найспритніший?** Стоячи, ноги нарізно, взяти в руки по м'ячу (малий м'яч, футбольний, волейбольний, мішечки з піском і т.д.) і підкинути їх так, щоб з лівої руки м'яч потрапив у праву і навпаки.
4. Вихідне положення те саме, але з поворотом на 180°, 360° з підкиданням м'ячів угору.
5. **Хто найсильніший?** Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Перемагає той, хто за 30 с. зробить найбільшу кількість разів.
6. Стоячи, руки вперед, присісти на одній нозі, друга пряма вперед і стати. Перемагає той, хто найбільшу кількість разів зробить цю вправу.
7. **Хто найстрибучіший?** Стрибок у висоту з місця. Перемагає той, хто найвище підстрибне. Стрибок виконується біля вертикальної сантиметрової планки. Перед стрибком учень стає біля планки і піднімає руки вгору. Визначається висота піднятої руки і результат після вистрибування. Переможець визначається за найбільшою різницею результатів.
8. **Стрибок у довжину спиною вперед.** Учень стає п'ятами до стартової лінії і стрибає спиною вперед. Перемагає той, хто покаже найкращий результат.

## Естафети

1. **Лінійна естафета з предметом** (м'яч, городок, обруч, булава, скакалка, естафетна паличка і т. д.). 2-3 команди шикуються в колони по 5-10 чоловік. Від лінії старту на відстані 10-15 м. ставлять стояки. По команді «Руш!» – направляючі від кожної команди біжать до стояка, оббігають його, на лінії старту передають предмет другому учаснику і стають в кінець своєї колони. Наступний робить те саме. Спосіб передачі предмета обумовлюється заздалегіть. Виграє команда, яка першою закінчила естафету. За перше місце команді присуджується 3 очки (якщо 3 команди), за друге – 2 очки, за третє –

1 очко. Після декількох стартів очки у кожній команді додаються і визначається переможець.

2. Те саме, але стрибками на одній нозі (до стояка стрибками на лівій, до стартової лінії – стрибками на правій).

3. Те саме, але біг з обертанням скакалки вперед.

4. **«Стрибунці».** Для проведення цієї гри треба мати волейбольні або баскетбольні м'ячі (залежно від кількості команд). Від лінії старту на відстані 10-15 м ставлять стояки. Направляючі від кожної команди затискають коліньми баскетбольний м'яч і за командою вчителя починають стрибати на двох ногах, тримаючи колінами м'яч. Дострибавши до стояків, вони беруть м'яч у руки, оббігають стояки і зворотній шлях пробігають, передавши м'яч у руки наступним гравцям, а самі стають в кінець своїх колон. Перемагає команда, яка першою виконала вправу. Якщо гравець у процесі гри випустив м'яч на землю, він повинен підняти його, прийняти вихідне положення у тому місці, де був загублений м'яч, і продовжувати вправу. Не можна підтримувати і поправляти м'яч руками під час виконання вправи.

5. Те саме, але зворотній шлях пробігати з веденням м'яча лівою або правою рукою.

6. **Стрибки командою.** 2-3 команди шикуються в колони по 5-10 чоловік у кожній. Кожен гравець кладе руки на плечі стоячому попереду. Від лінії старту на відстані 10-15 м ставлять стояки. По команді «Руш!» – всі гравці починають стрибати на двох ногах (не згинаючи коліна), просуватись уперед до стояків. Дострибавши до кінця, за командою замикаючого у кожній команді всі повертаються кругом і виконують вправу в протилежний бік. Перемагає команда, яка першою закінчила стрибки, не розірвавши стрій. Очки за виконання вправи присуджують усій команді.

7. Приготування ті самі, що і для проведення попередньої гри, за винятком того, що учасники згинають ногу в колінному суглобі, а гравець, що стоїть позаду, бере її за гомілку, вільну руку кладе на плече гравцеві, який стоїть попереду.

8. Те саме, але гравець, який стоїть позаду, піднімає ногу вперед, не згинаючи її в колінному суглобі, а гравець, який стоїть попереду, бере її за гомілку і вільну руку кладе на плече гравцеві, що стоїть попереду. Направляючі команд стрибають на двох ногах, вільну руку – на пояс.

9. **М'яч ведучому.** Команди шикуються в колону перед стартовою лінією. Ведучий кожної команди знаходиться на відстані 3-5 м від

стартової лінії, обличчям до команди. М'яч волейбольний (баскетбольний, футбольний, набивний та ін.) знаходиться в руках ведучого (капітана команди). За командою вчителя ведучий кожної команди передає м'яч першому гравцю своєї команди, той, у свою чергу, повертає його назад ведучому і стає в кінець колони. Ведучий тим самим способом передає м'яч наступному гравцеві і т. д.

### **Способи передачі м'яча:**

- передача набивного м'яча двома руками знизу;
- передача набивного м'яча двома руками від грудей;
- передача набивного м'яча однією рукою від плеча;
- передача баскетбольного м'яча двома руками від грудей з відскоком від підлоги;
- передача баскетбольного м'яча від голови.

Перемагає команда, яка перша виконала вправу. Гра повторюється 4-6 разів; після виконання всією командою вправи ведучим стає другий учень.

**10. Передай сусіду.** Команди шикуються в колону по одному перед стартовою лінією. М'яч знаходиться в направляючого; інтервал між гравцями – один крок, усі гравці приймають положення – стійка ноги нарізно. За командою вчителя направляючий передає м'яч назад над головою; гравець, який приймає його, передає далі. Останній гравець з м'ячем оббігає команду з правого боку, стає попереду неї і гра продовжується. Перемагає команда, яка першою закінчила передавати м'яч. Гра повторюється 4-6 разів. У процесі гри м'яч повинен передати кожен гравець. Перемагає та команда, яка першою закінчила передачу м'яча.

**12. Комбінована естафета.** Команди шикуються в колону по одному перед стартовою лінією. Від лінії старту на відстані 5 м для кожної команди лежить обруч, в середині обруча – баскетбольний м'яч, і далі по прямій від обруча знов на відстані 5 м – лінія, за якою покладена скакалка. За командою вчителя направляючий приймає положення присід, руки на коліна і в такому положенні стрибками на двох рухається до обруча, бере м'яч в руки і робить п'ять ударів м'яча об підлогу однією рукою, кладе м'яч в обруч і бігом рухається до скакалки. Взявши в руки скакалку робить п'ять стрибків на двох з обертанням скакалки вперед. Після виконання стрибків кладе скакалку на місце і бігом рухається до стартової лінії. Доторкнувшись рукою до плеча наступного гравця, він тим самим дає йому старт. По черзі всі гравці команди виконують дане завдання. Перемагає та команда, яка першою виконала завдання і найменше допустила помилок. Гра повторюється 3-5 разів.

## Рухливі ігри

1. **«М'яч середньому»**. Гравці утворюють три-чотири кола. В середині кожного кола стоїть ведучий. Він по черзі кидає м'яч своїм гравцям, а гравці кидають м'яч назад ведучому. Одержавши м'яч від останнього свого гравця, ведучий піднімає його вгору. Команда, в якій м'яч менше падав на землю і яка раніше від інших закінчила перекидання м'яча, виграє.

2. **«Кіт і мишка»**. Діти, взявшись за руки, утворюють загальне коло. Один з гравців зображає «кота», другий – «мишку». Мишка втікає від кота, кіт її наздоганяє. Діти, що стоять у колі, вільно пропускають мишку під руками і намагаються перешкодити котові ввійти в коло. Якщо кіт спіймав мишку, або не може довго її наздогнати, то призначають іншу пару.

*Вказівка до гри.* Щоб кіт швидше спіймав мишку, в колі роблять кілька «воріт», крізь які кіт може вільно вбігати в коло і вибігати з нього.

3. **«Стрибунчики-горобчики»**. На землі накреслити коло, в яке стає ведучий («ворона»). Всі інші діти («горобчики») стають поза колом біля лінії. Горобчики стрибають у коло. Ворона бігає в середині кола і прагне доторкнутися рукою до гравців. Коли горобчикам загрожує небезпека бути покваченими, вони швидко вистрибують з кола. Якщо ворона поквачила горобчика, коли той був у колі, – він замінює ворону, і гра триває далі.

4. **«М'яч у стінку»**. Команди стоять у колоні по одному за 5-8 м від стінки. Перші гравці кожної команди тримають у руках по м'ячу. За сигналом вони кидають м'яч у стінку так, щоб він, перескочивши від неї, вдарився об підлогу. Другі номери ловлять м'яч, що відскочить від підлоги, кидають його в стінку і стають у кінець колони і т.д. Перемагає команда, яка закінчить гру першою.

5. **«Другий зайвий»**. Діти утворюють коло. Поза ним – двоє ведучих. Один з них – ловець – намагається спіймати (доторкнутись) до другого, що тікає. Якщо тікаючий став попереду якогось гравця, то цей гравець тікає і мусить рятуватись від ловця. Впіймавши тікаючого, ловець сам стає втікачем, а впіймавши стає ловцем.

*Вказівка до гри.* Вчитель повинен стежити, щоб втікаючі не пробігали більше половини кола, і щоб вони швидше ставали попереду гравців.

6. «**День і ніч**». Дві команди стають спиною одна до одної на середині майданчика на відстані 1,5-2 м. У кожної команди на краю майданчика є «дім» на відстані 10-15 м від середини лінії. Одна команда зветься «День», друга – «Ніч». Коли вчитель викликає одну з команд, наприклад, «День», тоді ця команда біжить до свого «дому», а команда «Ніч» її наздоганяє. Підраховують кількість спійманих. Якщо вчитель сказав: «Ніч», – то, навпаки, команда «День» наздоганяє. Спіймані гравці продовжують грати в своїй команді. Гра повторюється певну кількість разів. Виграє та команда, яка спіймає більше гравців іншої команди.

*Вказівка до гри.* Обидві команди треба викликати однаковою кількістю разів.

7. «**Перекидання м'яча**». Команди розташовуються на протилежних сторонах майданчика. Судді вводять у гру три м'ячі. Команди перекидають м'ячі одна одній, намагаючись зробити це так, щоб усі три м'ячі опинились одночасно на стороні суперників. Коли це вдасться, – гра припиняється і команда, що опинилась з трьома м'ячами, програє.

### **Школа м'яча за П.Ф. Лесгафтом:**

#### ***Вертикальний напрямок***

1. Перший клас: кинути м'яч прямо вниз і упіймати його.
2. Другий клас: кинути м'яч прямо вгору і упіймати його.
3. Третій клас: кинути м'яч прямо вгору, дати впасти йому на підлогу і потім знизу, коли він відскочить від підлоги, упіймати.

#### ***Навскісний напрямок***

1. Четвертий клас: стати на відстані кількох кроків від стіни, кинути м'яч вперед і вгору за напрямком до стіни, дати йому впасти на підлогу і потім вже знизу, коли він відскочить від підлоги, упіймати.
2. П'ятий клас: те саме, але упіймати м'яч, не давши впасти йому на підлогу.
3. Шостий клас: кинути м'яч скісно знизу і вперед до стіни і після того, як він, вдарившись об стіну, упаде на підлогу й відскочить від неї, упіймати.
4. Сьомий клас: те саме, але спіймати м'яч, не давши впасти йому на підлогу.

#### ***Навскісний напрямок***

1. Восьмий клас: ставши до стіни спиною, кинути м'яч скісно і вгору так, щоб він, ударившись об стіну, упав на підлогу, і спіймати, коли він відскочить від підлоги.
2. Дев'ятий клас: те саме, але спіймати м'яч, не давши впасти йому на підлогу.

3. Десятий клас: кинути м'яч вниз і назад за напрямком до стіни так, щоб м'яч вдарився об стіну, знову впав на землю і тоді знову упіймати його.

4. Одинадцятий клас: те саме, але спіймати м'яч, не давши впасти йому на підлогу.

### *Дугоподібний напрямок*

1. Дванадцятий клас: прикласти ліву руку долонею до стіни і, підводячи праву руку під ліву, кинути м'яч з лівої сторони лівої руки (зліва направо) так, щоб він летів дугоподібно, і щоб його можна було спіймати з правої сторони лівої руки.

2. Тринадцятий клас: вихідне положення те саме, але правою рукою кинути м'яч з правої сторони лівої руки (з права наліво) так, щоб його можна було спіймати, підводячи праву руку під ліву, з її лівої сторони.

3. Чотирнадцятий клас: приставити одну ногу (праву) стопою до стіни, кинути м'яч однойменною рукою (правою), підвівши її під ногою з різнойменної сторони (зліва направо) так, щоб його можна було спіймати з правої сторони.

4. П'ятнадцятий клас: вихідне положення те саме, але кинути м'яч правою рукою біля правої сторони однойменної ноги так, щоб м'яч летів дугоподібно наліво, де і спіймати його, підводячи руку під ногу.

## ПОРАДИ МОЛОДОМУ ВЧИТЕЛЮ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1. Умій зацікавити учнів українськими народними іграми.
2. З повагою стався до учнів.
3. Дотримуйся загальної культури спілкування.
4. Проводь українські народні ігри на свіжому повітрі.
5. Перевірй одяг і взуття учнів перед тим, як проводити урок фізичної культури на свіжому повітрі.
6. Добре вивчай зміст і правила гри.
7. Обдумуй місце проведення ігор, особливо естафет.
8. Для проведення українських народних ігор, естафет виготовляй інвентар; для нагородження — вимпели, медалі тощо.
9. Реалізуй міжпредметну інтеграцію.
10. За допомогою ігор та естафет оздоровлюй, виховуй, навчай.
11. Перед, між та після ігор проводь бесіди, пам'ятаючи про їхній вплив на розвиток фізичних якостей школярів, про фізкультурну освіту учнів.
12. Продумуй різні варіанти українських народних ігор, естафет.
13. Проводь різні види і типи уроків із застосуванням ігор, а саме: урок гри, урок-змагання, урок-конкурс, урок-свято: «Козацькі забави», «Козацькому роду нема переводу».
14. Займайся разом з учнями у спортивній формі, будь прикладом розвитку фізичних якостей та ведення здорового способу життя для учнів, учителів, батьків.
15. Регулюй фізичне навантаження на уроці за частотою серцевих скорочень (ЧСС), дотримуйся гігієнічних вимог до організації уроку, вимагай від учнів дотримання особистої і громадської гігієни.
16. Не забувай про диференційований підхід, враховуй вікові, статеві та індивідуальні особливості школярів.
17. Оголошуй, пояснюй значення українських народних ігор та естафет для розвитку фізичних якостей учнів та активного відпочинку вдома.
18. Пам'ятай правила безпеки і страхування.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.— М.: ФиС, 1988.— 331 с.
2. Голобородько В.А. Педагогический подход к оценке //Физическая культура в школе.— 1978.— № 12.— С. 21.
3. Иванов Н.Д. Обучение метанию малого мяча в VI классе //Физическая культура в школе.— 1985.— № 7.— С. 20-23.
4. Линець М.М. Основы методики розвитку рухових якостей.— Львів: Штабар, 1997.— 207 с.
5. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність.— Львів, 1993.— 131 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для институтов физ. культуры — М.: ФиС, 1991.— 543 с.
7. Мейксон Г.Б., Шаулин Е.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре.— М., 1986.
8. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах: Учебное пособие.— К.: Рад. школа, 1989.—128 с.
9. Определение физической подготовленности школьников /Под. ред. Б.В.Сермеева.— М.: Педагогика, 1973.— 104 с.
10. Петров В.А. Примерные обучающие программы // Физическая культура в школе.— 1983.— № 10.— С. 28-29.
11. Петров В.А. Примерные обучающие программы //Физическая культура в школе.— 1983.— № 10.— С. 28-29.
12. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Обучение в спорте.— М.: ФиС, 1993.— С. 181.
13. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.— М.: ФиС, 1974.— 232 с.
14. Шитикова Г.Ф. Оценка навыков и умений у младших школьников //Физическая культура в школе.— 1977.— № 3.— С. 14-18.
15. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів.— Львів: ЛОНМІО, 1996.— 232 с.
16. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання.— Тернопіль: Збруч, 2000.— 183 с.
17. Шлемин А.М. Один из эффективных методов // Физическая культура в школе.— 1981.— № 11.— С. 27-29.