

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «РУХЛИВІ ІГРИ» ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ – 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ.....	9
РОЗДІЛ 2. ОЗДОРОВЧЕ, ОСВІТНЄ І ВИХОВНЕ ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР.....	19
2.1. Характеристика фізичних якостей.....	22
2.2. Розвиток фізичних якостей засобами рухливих ігор та естафет.....	32
2.3. Використання рухливих ігор для технічної та тактичної підготовки.....	39
2.4. Використання рухливих ігор для морально-вольової підготовки.....	41
2.5. Використання рухливих ігор у різні періоди спортивного тренування.....	43
2.6. Використання рухливих ігор для відбору в спорті.....	45
2.7. Контроль фізичного стану під час занять рухливими іграми.....	47
2.7.1. Медико-педагогічний контроль на заняттях із фізичного виховання.....	48
РОЗДІЛ 3 ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА КЛАСИФІКАЦІЯ РУХЛИВИХ ІГОР	54
3.1. Класифікація рухливих ігор.....	54
3.1.1. Класифікація рухливих ігор за ступенем фізичного навантаження.....	55
3.1.2. Класифікація українських народних ігор.....	55
3.1.3. Характеристика змісту вправ ігрового характеру: забава, розвага, естафета, протиборство.....	56
РОЗДІЛ 4. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ІЗ ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	58

4.1. Загальна характеристика та класифікація рухливих ігор для дітей дошкільного віку	58
4.2. Організація і методика проведення рухливих ігор з дошкільниками	59
4.3. Характеристика рухливих ігор для дітей дошкільного віку (3-6 років).....	65
4.4 . Ігри для дітей дошкільного віку.....	68
4.4.1. Рухливі ігри з ходьбою, бігом, рівновагою	71

РОЗДІЛ 5. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ІЗ ДІТЬМИ 6-17

РОКІВ.....	81
5.1. Класифікація рухливих ігор	81
5.2. Організація та методика проведення рухливих ігор та естафет.....	81
5.2.1. Організація та проведення ігор з дітьми 6-8 років	84
5.2.2. Характеристика рухливих ігор для дітей (6-8 років).....	87
5.2.3. Рухливі ігри для дітей 6-9 років.....	89
5.2.4. Організація та проведення ігор для дітей 9-10 років.....	95
5.2.5. Характеристика рухливих ігор для дітей (10-13 років)	97
5.2.6. Рухливі ігри для дітей 10-13 років.....	99
5.2.7. Організація та проведення ігор для дітей 11-14 років	103
5.2.8. Рухливі ігри для дітей 11-14 років.....	106
5.2.9. Організація та проведення рухливих ігор для юнаків 15-17 років	110
5.2.10. Рухливі ігри для юнаків 15-17 років.....	111
5.2.11. Рухливі ігри з елементами волейболу	115
5.2.12. Рухливі ігри з елементами футболу	119
5.2.13. Рухливі ігри з елементами баскетболу та гандболу.....	122
5.2.14. Рухливі ігри з елементами легкої атлетики.....	126

РОЗДІЛ 6. ВИДИ МАСОВИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ.....

6.1. Характеристика спортивно-масової роботи в оздоровчому таборі відпочинку	132
--	-----

6.2. Спортивні свята та розваги в ЗДО	133
6.2.1. Педагогічні вимоги до організації свята	134
6.2.2. Сценарій свята	135
6.2.3. Керівництво фізкультурним святом	135
6.2.4. Структура фізкультурного свята (орієнтовна)	136
6.2.5. Конкурси рухливих ігор для дітей дитячого садка.....	136
6.2.6. Сценарій спортивного свята «Тато, мама і я – спортивна сім'я» (середня група)	138
6.2.7. Сценарій спортивного свята «У нас спортивна сім'я (старша група)	141
6.3. Зміст та організація проведення свят у загальноосвітній школі «Дні здоров'я»	144
6.3.1. Спортивне свято «Спорт єднає всіх»	147
6.3.2. «Спритні, дужі, небайдужі, і кмітливі, і грайливі».....	157
6.3.3. Сценарій спортивного свята «День здоров'я»	159
6.3.4. Сценарій спортивного свята до дня Українського козацтва «Нащадки козацької слави».....	160
6.3.5. Козацькому роду – немає переводу	163
6.4. Спортивні свята як одна із форм спортивно-масових заходів у ЗВО.....	167
6.4.1. Створення організаційного комітету.....	167
6.4.2. Розробка й затвердження плану проведення свята.....	168
6.4.3. Спортивне свято, присвячене першокурсникам	171
6.4.4. Сценарій спортивного свята «Веселі старти»	175
6.4.5. Спортивна вікторина	178
6.4.6. Орієнтовна програма спортивної вікторини	180
Залікові питання до курсу	182
Список рекомендованої літератури	185

ДОДАТКИ. ПРАКТИЧНИЙ БЛОК РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ З ДИСЦИПЛІНИ «РУХЛИВІ ІГРИ»	193
--	------------

ВСТУП

Формування української національної системи фізичного виховання вимагає перебудови процесу фізичного виховання, переходу до розвиваючої, демократичної та гуманістичної системи освіти.

Основне завдання, яке стоїть перед вчителями, це поліпшити всебічний розвиток школярів, формувати в них високі естетичні смаки, вміння розуміти та цінувати красу і багатство рідної природи, любов до своєї Батьківщини. Вітчизна вперше постає перед дитиною в образах, звуках, фарбах, іграх. Веселі рухливі ігри – це наше дитинство. Гра входить у життя дитини з раннього віку. Граючись, діти глибше пізнають світ, набувають усіляких навичок та вмінь. І не дивно, що гра викликає такий інтерес і в непосидючих хлопчаків, і в сором'язливих дівчаток. Перевтілюючись у персонажі гри, вони стають сміливими і безстрашними, вольовими і кмітливими. Під час гри розвивається сила дитини, твердішою стає рука, гнучкішим стає тіло, несхибним окомір; розвивається винахідливість та ініціатива; формуються високі моральні якості: доброта, чуйність, уміння поступитися своїми інтересами в ім'я колективу, переборювати труднощі, долати перешкоди. Упродовж віків в Україні формувалися самобутні рухливі ігри, забави, естафети, в яких відображалися звичаї нашого народу, його побут та уява про світ. На жаль, багато з них загублено й забуто. Тому завдання фахівців – зібрати цей скарб, розробити класифікацію відповідно до віку та розвитку дітей, запропонувати педагогам, які працюють із дітьми дошкільного та шкільного віку, стислий і доступний зміст різноманітних ігор. Запропонований матеріал, різноманітний за змістом, тематикою та організацією, стане у пригоді вчителям фізичної культури, тренерам із різних видів спорту, організаторам позакласної роботи, вихователям груп продовженого дня, студентам педагогічних ВНЗ.

Теорія і практика переконує, що шкільний вік – відповідальний етап у забезпеченні належного підґрунтя формування здорової, гармонійно розвиненої особистості; а рухливі ігри вчені визначають універсальними засобами всебічного розвитку дітей.

Гра – особливий вид діяльності людини, що виникає у відповідь на соціальну потребу підготовки підростаючого покоління до життя.

Процес становлення освіти й виховання в Україні створює умови збереження і розвитку національної культури, зокрема впровадження й застосування рухливих ігор у системі фізичного виховання школярів. Будучи важливим засобом надбання і передачі соціального досвіду, ігри повинні увійти сьогодні у всі сфери виховної роботи, емоційно збагачуючи особистість, викликаючи потребу до творчої діяльності та підвищення фізичної працездатності. На необхідність використання різноманітних ігор у вихованні здавна звертали увагу видатні вчені, педагоги: Ян Амос Коменський, А.С. Макаренко, К.Д. Ушинський, В.О. Сухомлинський. Про окремі аспекти рухливих ігор у вихованні дітей говориться у працях Вільчковського Е.С., Воробей Г.В., Мудрика С.Б., Цюся А.В. та ін. Наукові дослідження Вільчковського Е.С. засвідчують вплив рухливих ігор на підготовленість дітей до навчання у школі. Г.В. Воробей, Мудрик С.Б. розкривають вплив ігор як діалектичну єдність фізичної та духовної стійкості школярів.

Цюсь А.В. звертає увагу на необхідність застосування народних ігор у навчально-виховному процесі школярів.

Аналіз публікацій свідчить про те, що є розроблена методика проведення уроків з використанням рухливих ігор за народним календарем у початковій школі, обґрунтовані та уточнені особливості методики їх проведення на уроках фізичної культури у відповідно до навчальних програм загальноосвітньої школи, а також з'ясовано вплив цих ігор на навчання та удосконалення рухових дій та розвиток фізичних якостей дітей. Таким чином, слід зазначити велике соціальне та педагогічне значення рухливих ігор, а також необхідність їх застосування у фізичному вихованні дітей дошкільного та шкільного віку.

При укладанні цього посібника вивчались праці науковців О. Кругляк,

А. Борисенка, А.Цюсь, Е. Вільчковського, В.Левківа, Г. Воробей, А. Демчишина, опрацьовані й розроблені прості сценарії й доступних рухливих ігор, естафет та фізкультурно-оздоровчі заходи для дітей дошкільного та різного шкільного віку.

У посібнику визначені теоретичні засади фізичного виховання, місце рухливих ігор у фізичному вихованні, особливості та форми проведення рухливих ігор та естафет їхні види та особливості проведення в навчальних закладах. Методично правильне побудоване заняття із застосуванням ігор та естафет створює можливість ефективно розв'язувати оздоровчі, освітні та виховні завдання фізичного виховання. Студентам необхідно формувати цілісну систему знань, умінь і навичок щодо організації та методики проведення рухливих ігор та естафет зі школярами різних вікових груп.

РОЗДІЛ 1

ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «РУХЛИВІ ІГРИ» ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ – 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

Навчальна дисципліна «Рухливі ігри» є обов'язковою компетентною освітньо-професійною програмою підготовки бакалаврів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Метою дисципліни є опанування здобувачами вищої освіти знаннями, вміннями та професійно-педагогічними навичками, формування цілісної системи знань, умінь і навичок щодо особливостей та методики використання рухливих ігор та естафет із різними віковими групами.

Завданнями дисципліни визначено:

- формування навичок поведінки у спілкуванні ;
- формування знань про історію розвитку рухливих та національних ігор;
- формування необхідних знань про особливості розвитку психологічних та рухових якостей учнівської молоді;
- формування знань про правила гри та методику проведення ігор та естафет.
- формування рухових умінь і навичок в ігровій діяльності.
- формування теоретичних знань, практичних умінь та навичок в організації та проведенні рухливих ігор, естафет для розвитку фізичних якостей з елементами спорту.
- отримання знань та формування умінь щодо побудови навчально-тренувального процесу з групами різної вікової категорії.

1. Результати навчання

Результати навчання (компетентності), яких набуває здобувач вищої освіти в процесі вивчення дисципліни «Рухливі ігри», базуються на наступних результатах навчання, визначених освітньо-професійною програмою (програмні результати навчання):

ПРН 01. Знає нормативні акти у сфері фізичної культури і спорту; підходи до забезпечення якісного виконання завдань професійної діяльності на основі інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, нормативів, технічних умов тощо;

подає рекомендації щодо введення нових чи зміни існуючих вимог до якості послуг у сфері фізичної культури і спорту.

ПРН 02. Демонструє уміння планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології та практики тайм-менеджменту, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб.

ПРН 05. Демонструє готовність до освоєння нового матеріалу та вміння оцінювати себе критично; поглиблення базових знань з допомогою самоосвіти; вміння представити й оцінити власний досвід та аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН 06. Демонструє ефективну співпрацю в команді співробітників окремих суб'єктів сфери фізичної культури і спорту; володіє навичками оцінювання непередбачуваних проблем у професійній діяльності й осмисленого вибору шляхів їх розв'язання, несе відповідальність за результати своєї професійної діяльності; дотримується етичних норм ділового спілкування та поведінки.

ПРН 08. Виконує визначені види рухових дій для занять масовим спортом; дотримується рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчої рухової активності протягом тижня; веде здоровий спосіб життя та здає встановлені тести і нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Рухливі ігри» студенти повинні

знати:

- засоби запобігання травматизму під час занять;
- правила техніки безпеки на заняттях з фізичної культури;
- історію розвитку народних та рухливих ігор в Україні;
- основні правила, структуру та класифікацію ігор та естафет;
- оздоровче, виховне, освітнє значення рухливих ігор;
- методику проведення рухливих ігор та естафет у фізичному вихованні учнів різного шкільного віку.

вміти:

- правильно пояснити правила ігор та естафет;
- диференціювати ігри за формою організації учнів, віковою періодизацією школярів, розвитком фізичних якостей;
- планувати і організовувати навчально-виховний процес;

- реалізувати практичні та організаторські навички у проведенні рухливих ігор та естафет;
- вміти використовувати методику проведення ігор з учнями різних вікових груп;
- впроваджувати українські національні ігри на уроках з фізичної культури.

Опис навчальної дисципліни

Загальна інформація

Форма навчання	Рік підготовки	Семестр	Кількість		Кількість годин						Вид підсумкового контролю
			кредитів ECTS	годин	лекції	практичні	семінарські	лабораторні	самостійна робота	індивідуальні заняття	
Денна	1	2	3	90	1	22	-	-	58	-	залік
Заочна					0	6	-	-	82	-	

Структура змісту навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		лк	пз	інд.	с.р.		лк	пз	інд.	с.р.
Змістовий модуль 1. Основи теорії рухливих ігор										
<i>Тема 1.1. Соціальна сутність гри її роль у сучасному суспільстві.</i>	6	2		-	4	6		-	-	6
<i>Тема 1.2. Педагогічні вимоги до організації та проведення рухливих ігор</i>	8	2		-	6	8		-	-	8
<i>Тема 1.3. Педагогічні здібності викладача при проведенні рухливих ігор.</i>	8	2		-	6	8	1	-	-	7
<i>Тема 1.4. Методика проведення рухливих ігор та естафет.</i>	10	2		-	8	11	1	-	-	10

<i>Тема 1.5.</i> Методика проведення позаурочних форм заняття, організація днів здоров'я спортивних свят та конкурсів.	8	2	-	6	12	-	-	12		
<i>Разом за змістовим модулем 1.</i>	40	10	-	30	45	2	-	43		
Змістовий модуль 2. Формування організаторських та практичних навичок у проведенні рухливих ігор та естафет для школярів середнього та старшого віку (практичний блок)										
<i>Тема 2.1.</i> Особливості застосування рухливих ігор та естафет для дітей молодшого шкільного віку.	10	4	-	6	9	-	-	9		
<i>Тема 2.2.</i> Особливості застосування рухливих ігор та естафет для дітей середнього віку.	12	6	-	6	12	-	2	10		
<i>Тема 2.3.</i> Оволодіння практичними та організаторськими навичками у проведенні рухливих ігор та естафет для розвитку фізичних якостей.	14	6	-	8	12	2	-	10		
<i>Тема 2.4</i> Оволодіння практичними та організаторськими навичками у проведенні рухливих ігор та естафет з елементами спортивних ігор.	14	-	6	-	8	12	-	2	-	10
<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	50	22	-	28	45	6		39		
Усього годин	90	10	22	-	58	90	2	6	82	

Зміст навчальної дисципліни
Змістовий модуль 1. Основи теорії рухливих ігор
(теоретичний блок)

Тема 1.1. Соціальна сутність гри та її роль у сучасному суспільстві.

Тема 1.2. Педагогічні вимоги до організації та проведення рухливих ігор.

Тема 1.3. Педагогічні здібності викладача при проведенні рухливих ігор.

Тема 1.4. Методика та організація проведення рухливих ігор та естафет.

Тема 1.5. Методика проведення позаурочних форм заняття, організація днів здоров'я спортивних свят та конкурсів.

Змістовий модуль 2.

**Формування організаторських та практичних навичок у
проведенні рухливих ігор та естафет для дітей різного
шкільного віку (практичний блок)**

Тема 2.1. Оволодіння практичними та організаторськими навичками у проведенні рухливих ігор та естафет з дітьми молодшого шкільного віку (пр.).

Тема 2.2. Оволодіння практичними та організаторськими навичками у проведенні рухливих ігор та естафет з дітьми середнього шкільного віку (пр.).

Тема 2.3. Оволодіння практичними та організаторськими навичками у проведенні рухливих ігор та естафет для розвитку фізичних якостей (пр.).

Тема 2.4. Оволодіння практичними та організаторськими навичками у проведенні ігор та естафет з елементами спорту (пр.).

Теми практичних занять

№ п/з	Назва теми	Кількість годин
1.	<i>Тема 2.1.</i> Особливості застосування рухливих ігор та естафет для дітей молодшого шкільного віку	4
2.	<i>Тема 2.2.</i> Особливості застосування рухливих ігор та естафет для школярів середнього шкільного віку.	6

3.	<i>Тема 2.3. Оволодіння практичними та організаторськими навичками у проведенні рухливих ігор та естафет для розвитку фізичних якостей.</i>	6
4.	<i>Тема 2.4. Оволодіння практичними та організаторськими навичками у проведенні рухливих ігор та естафет з елементами спортивних ігор.</i>	6
	Разом	22

Тема 2.1. Особливості застосування рухливих ігор та естафет для дітей молодшого шкільного віку

Ігри: «Слухай сигнал», «Баранець», «Кіт і миші», «Отаман, подай кошового!», «Два морози», «Бездомний заяць», «Карлики та велетні», «Сованька», «Мишоловка», «Горобці–стрибунці», «Всі до своїх прапорців», «Діти і вовк». Естафета з обміном.

Тема 2.1. Особливості застосування рухливих ігор та естафет для дітей молодшого шкільного віку

Ігри: «Попади в ціль», «День і ніч», «Білки, жолуді горіхи», «Кіт і мишка», «Вітер і флюгер», «Бузьки», «Вовк у рові», «Земля, вода, вогонь, повітря». Естафета з передачею м'яча, Естафета звичайна.

Тема 2.2. Особливості застосування рухливих ігор та естафет для школярів середнього шкільного віку.

Ігри: «Уважні сусіди», «Доганяй за сигналом!», «Колова гілка», «Садіння і збір картоплі», «Вудочка», «Вужі», «У річку - гоп!». Естафета зустрічна.

Тема 2.2. Особливості застосування рухливих ігор та естафет для школярів середнього шкільного віку

Ігри: «Заборонений рух», «Виклик номерів», «Довга лоза», «Роззява», «Третій зайвий», «Спритний м'яч», «Львівський трамвай», «Передай далі!». Естафета комбінована.

Тема 2.2. Особливості застосування рухливих ігор та естафет для школярів середнього шкільного віку

Ігри: «Клас, струнко!», «Мисливці і качки», «Два цапки», «Човник», «Падаюча палиця», «Хто де живе», «Колова гілка», Естафета парами.

Тема 2.3. Оволодіння практичними та організаторськими навичками у проведенні рухливих ігор та естафет для розвитку фізичних якостей

Ігри для розвитку сили: «Силачі!», «Тягачі», «Ріпка», «Слон», «Гопак», «Бій півнів», «Перетягування канату». Естафета парами.

Тема 2.3. Оволодіння практичними та організаторськими навичками у проведенні рухливих ігор та естафет для розвитку фізичних якостей

Ігри для розвитку спритності та витривалості: «Потяг», «Гонка за лідером», «Квачі парами», «Квачі зі стрічками». Естафета з перешкодами.

Тема 2.3. Оволодіння практичними та організаторськими навичками у проведенні рухливих ігор та естафет для розвитку фізичних якостей

Ігри для розвитку швидкості: «Останній вибуває», «Фізкультура!», «Гривеньки».

Тема 2.4. Оволодіння практичними та організаторськими навичками у проведенні ігор та естафет з елементами спорту.

Ігри та естафети з елементами волейболу: «Пасування волейболістів», «Жабка», «Перекинь швидше», «Піонер-бол». Естафета з елементами волейболу.

Ігри та естафети з елементами баскетболу: «Передай -бол», «Потримай м'яч», «Гонка м'ячів», «М'яч капітану». Естафети з елементами баскетболу.

Ігри та естафети з елементами футболу: «Тачка і м'яч», «Їжак», «Злови м'яч», «М'яч середньому». Естафети з елементами футболу.

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<i>Тема 1.1. Українські національні ігри як фактор формування особистості.</i>	4
2.	<i>Тема 1.2. Педагогічний та творчий внесок вчених різного періоду в розвиток рухливих та національних ігор.</i>	4
3.	<i>Тема 1.3. Мотивація та мотиваційні потреби учнів та студентської молоді до занять фізичної культури і спорту.</i>	4
4.	<i>Тема 1.4. Охарактеризувати методику проведення рухливих ігор та естафет для дітей різного шкільного віку.</i>	6

5.	<i>Тема 1.5.</i> Організація та методика проведення позаурочних занять з елементами рухливих ігор та естафет для розвитку фізичних якостей. Написання сценарію спортивного свята («Тато,мама, я– спортивна сім'я». « Веселі старти». « День здоров'я») для дітей шкільного віку.	8
6.	<i>Тема 2.1.</i> План-конспект рухливих ігор та естафет для дітей молодшого шкільного віку.	8
7.	<i>Тема 2.2.</i> План-конспект рухливих ігор та естафет для дітей середнього шкільного віку.	8
8.	<i>Тема 2.3.</i> План-конспект рухливих ігор та естафет для розвитку фізичних якостей.	8
9.	<i>Тема 2.4.</i> План-конспект рухливих ігор та естафет з елементами спорту.	8
	Разом	58

Індивідуальні завдання

Виконання інформаційної пошукової роботи

Інформаційна пошукова робота виконується в обсязі 14-16 сторінок друкованого тексту та містить наступні структурні елементи:

- титульна сторінка;
- зміст із зазначенням розділів теми;
- вступ із короткою анотацією виконаної роботи;
- розділи, що вивчаються;
- висновки;
- список літератури.

Оцінювання інформаційної пошукової роботи – 10 балів.

Тематика індивідуальних завдань

Тема. Методика та організація проведення рухливих ігор та естафет

1. Розкрити зміст та методику викладання ігор для розвитку спритності.

2. Зробити порівняльну характеристику рухливих та спортивних ігор.

3. Розкрити зміст та методику викладання ігор для розвитку витривалості.

4. Охарактеризувати основні положення методики проведення рухливих ігор.

Тема. Формування організаторських та практичних навичок у проведенні рухливих ігор та естафет з дітьми молодшого шкільного віку.

1. Написання плану- конспекту рухливих ігор для молодшого шкільного віку.

2. Написання плану- конспекту рухливих ігор та естафет для середнього шкільного віку.

3. Написання плану- конспекту рухливих ігор та естафет для старшого шкільного віку

Тема. Оволодіння практичними та організаторськими навичками у проведенні рухливих ігор та естафет для розвитку фізичних якостей

1. Розкрити зміст та методику викладання ігор з елементами ЗРВ.

2. Які особливості застосування ігор та естафет на заняттях зі школярами?

3. Розкрити зміст та методику викладання ігор на заняттях з гімнастики.

4. Які особливості застосування ігор та естафет на заняттях з підлітками?

5. Розкрити зміст та методику викладання ігор на заняттях із плавання.

6. Які особливості застосування ігор та естафет на заняттях зі школярами юнацького віку?

Тема Оволодіння практичними та організаторськими навичками у проведенні ігор та естафет з елементами спорту.

1. Розкрити зміст та методику викладання естафет з елементами футболу.

2. Охарактеризувати загальні положення спортивно-оздоровчих свят.

3. Розкрити зміст та методику викладання естафет зі скакалками.

4. Проаналізувати доцільність застосування ігор та естафет у різноманітних формах занять.

5. Розкрити зміст та методику викладання комбінованих естафет.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	
82-89	B	добре	

74-81	C	задовільно	зараховано
69-74	D		
50-68	E		
35-49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота									Модуль- контроль	Сума
Змістовий модуль №1 (20 балів)					Змістовий модуль № 2 (40 балів)					
T1.1	T1.2	T1.3	T1.4	T 1.5 М.К	T2.1	T2.2	T2.3	T2.4		
2	2	2	2	12	4	12	12	12	40	100

Засоби оцінювання

Засобами оцінювання та демонстрації результатів навчання є:

- виявлення організаторських здібностей при проведенні рухливих ігор та естафет;
- стандартизовані тести;
- усне та фронтальне опитування;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень.

6. Форми поточного та підсумкового контролю

Поточний контроль. Для поточного контролю знань і умінь використовуються результати: усного та письмового опитування, тестування, доповідей, виконання практичних вправ та нормативів.

Підсумковий контроль. Для контролю засвоєння дисципліни навчальним планом передбачений залік (додаток А).

РОЗДІЛ 2

ОЗДОРОВЧЕ, ОСВІТНЄ І ВИХОВНЕ ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР

З давніх-давен в Україні будь-які зібрання дорослих і дітей супроводжувались ігровою діяльністю, найбільш поширеними різновидами якої були: біг, скачки, стрільба з лука, кулачні бої, метання списа, хороводи. Участь у грі дозволяла людині відійти від проблем повсякдення, запобігала виникненню сумнівів й недовіри до своїх сил. Педагоги всіх часів відзначали, що рухлива гра сприятливо впливає на формування дитячої душі, розвиток фізичних сил і духовних здібностей. К. Д. Ушинський, В. О. Сухомлинський вказували на важливу роль гри у всебічному розвитку дитини, розглядаючи її як основний вид фізичної та розумової діяльності. У результаті життя і побуту мільйонів людей протягом віків в Україні сформувались народні ігри. У цих іграх відображаються звичаї нашого народу, його побут та уявлення про світ. Вивченням національних рухливих ігор займався «батько, української фізичної культури» Іван Боберський, який видав посібник «Рухливі ігри та забави». Насамперед дітям цікавий сам процес дій, миттєві зміни ігрових ситуацій. Дітям доводиться самотійно знаходити вихід з непередбачених ситуацій, встановлювати мету, взаємодію з товаришами, проявляти спритність і силу. Уже саме нагадування про наступну гру викликає у дитини позитивні емоції, приємне хвилювання. Серед учених існує поширена думка, що гра – це структурна модель поведінки дитини. За допомогою гри вона пізнає довкілля і готується до активного його перетворення. Отже, за допомогою рухливих ігор діти готуються до життя. Час вносить зміни у зміст ігор, створює багато різних варіантів, лише їхня рухлива основа залишається незмінною. Гра включає всі види природних рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи із предметами, а тому є незамінним засобом фізичного виховання дітей. Світ ігор дуже різноманітний: рухливі, сюжетні, народні, рольові, спортивні, імітаційні, командні, групові, ігри-естафети, ігри-конкурси, ігри-забави, ігри-змагання тощо. Народна педагогіка вимагає, щоб батьки, вчителі, вихователі піклувались про фізичний розвиток дитини, всіляко заохочували її до рухів. «Як дитина бігає і грається, так її здоров'я усміхається», стверджує прислів'я. Чим

більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається. Гіподинамія (обмеження рухової активності школяра) веде до порушення обміну речовин, діяльності серцево-судинної та дихальної систем, негативно впливає на опорно-руховий апарат. Найкращими «ліками» для дітей від рухового «голоду» є рухливі ігри. Народні рухливі ігри за змістом і формою прості й доступні дітям різних вікових груп. Вони є універсальним засобом у фізичному вихованні молоді.

Оздоровче значення ігор:

- сприяють гармонійному розвитку форм і функцій організму школяра;

- формують правильну поставу;
- загартовують організм;
- підвищують працездатність; зміцнюють здоров'я;

Великий оздоровчий ефект має проведення ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, поліпшує діяльність дихальної, серцево-судинної систем, збільшує рухливість суглобів, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань. У багатьох школах України немає спортивних залів. Вихід тільки один: влітку і взимку, навесні і восени проводити уроки фізичної культури на свіжому повітрі. При цьому всі учні і вчитель повинні бути одягнені у спортивну форму. При зміні погоди відповідно змінюється одяг, який повинен забезпечити вільність рухів, надійно запобігати охолодженню і перегріванню.

Одяг учнів при плюсовій температурі має бути такий: футболка або майка з бавовни, спортивний костюм або шорти чи спортивні труси, шкарпетки, кросівки або кеди. У вітряну погоду можна надіти ще вітрівку, пов'язку на голову або тоненьку шапочку. Одяг учнів при низькій або мінусовій температурі (пізня осінь або рання весна, взимку): футболка з довгими рукавами, теплий трикотажний спортивний костюм, шерстяні шкарпетки, кросівки, куртка, шапочка і рукавиці.

Освітнє значення ігор:

- формують рухові вміння і навички з бігу, стрибків, метання;
- розвивають фізичні якості: швидкість, силу, спритність, гнучкість і витривалість;

- формують основи знань із фізичної культури і спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю і т.д.

Під час проведення рухливих ігор учні повторюють, закріплюють, удосконалюють рухові вміння і навички, розвивають фізичні якості. Наприклад, граючи в ігри «Влуч у мішень», «Влуч у ціль», «Снайпери», «Мисливці і качки», учні вдосконалюють вміння і навички у метанні малого м'яча; «Вудочка», «Горобці-стрибунці» у стрибках; в іграх-естафетах поряд із розвитком фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості та гнучкості) реалізуються міжпредметні зв'язки з математикою, іноземною мовою, природознавством, музикою тощо. Під час проведення рухливих ігор і естафет учні пізнають довкілля («Хто де живе», «У зоопарку», «Бузьки», «Пошта йде у всі міста»), історію рідного краю («Запорожець на Січі», «Роксолана у полоні»), розширюють кругозір та поглиблюють знання («Листоноші», «Поле чудес у спорті», «Космонавти»). Отже, правильно методично побудований урок із застосуванням ігор, естафет з великою ефективністю розв'язує освітні завдання.

Виховне значення ігор:

- виховують моральні та вольові якості учнів;
- виховують любов до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу;
- виховують любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами.

У народній рухливій грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне та трудове виховання. Активна рухова діяльність ігрового характеру та емоції підсилюють усі фізіологічні і психологічні процеси в організмі, поліпшуючи роботу всіх органів і систем. Правила ігор регулюють поведінку гравців, виховують відчуття взаємодопомоги, чесність, колективізм, дисциплінованість, відповідальність, вміння долати труднощі, цілеспрямованість, сміливість, рішучість. Ігри привчають долати психічні й фізичні навантаження, створюють у дітей бадьорий настрій. «У грі розкривається перед дітьми світ, розкриваються творчі можливості особистості», говорив великий український педагог В. Сухомлинський («Серце віддаю дітям», т. 3, с. 95).

Значення рухливих ігор:

1. Сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і вольових якостей.

2. Позитивно впливають на всі системи організму.

3. Збуджують апетит і сприяють міцному сну.

4. Задовольняють потребу зростаючого організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду.

5. Вдосконалюють техніку фізичних вправ.

6. Сприяють розвитку у дітей фізичних якостей.

7. Ефективно впливають на розумовий розвиток, допомагають уточнити уявлення про навколишній світ, різні явища природи, розширюють кругозір.

8. Створюють позитивні умови для розвитку уваги, сприйняття, уточнення певних понять, творчої фантазії, пам'яті.

9. Сприяють розвитку мови, швидкості мислення, творчості та кмітливості.

10. Ігри є засобом естетичного виховання.

Однак рухлива гра як засіб фізичного виховання корисна лише тоді, коли вихователь обізнаний з анатомо-фізіологічними та психологічними особливостями дошкільнят кожної вікової групи, з методикою проведення ігор і дбає про дотримання відповідних санітарно-гігієнічних умов.

2.1. Характеристика фізичних якостей

Термін «фізична якість» віддзеркалює рухові можливості людини в основі яких лежать її природні задатки.

Отже, фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. Наприклад, для подолання великого зовнішнього опору потрібна, перш за все, відповідна м'язова сила для подолання короткої відстані за якомога менший час, потрібна швидкість для тривалого й ефективного виконання фізичної роботи, потрібна витривалість; для виконання рухів із великою амплітудою необхідна гнучкість; а для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до зміни умов необхідна спритність.

У спеціальній літературі можна зустріти терміни «фізичні якості», «рухові якості» або «фізичні можливості». Ними позначаються окремі сторони рухових можливостей людини. Не вдаючись у деталі теоретичних дискусій з приводу того чи іншого терміна, розглядаємо їх як рівнозначні.

Для подальшого розгляду фізичних якостей є потреба з'ясувати ще два терміни: «розвиток фізичних якостей» та «виховання фізичних якостей».

Під терміном «розвиток» будемо мати на увазі зміни в показниках фізичної якості, що викликані запрограмованим природою шляхом. Термін «виховання фізичних якостей» свідчить про зміни, причиною яких є спеціальне втручання, цілеспрямована робота з прогнозом результатів. Тобто виховання є процесом управління розвитком тієї чи іншої фізичної якості, її вдосконалення.

Більшість фізичних якостей людини у процесі особистого розвитку змінюються нерівномірно. У деякі роки та чи інша якість має дуже високі темпи зростання. Ці вікові періоди можуть чергуватися з роками дуже малого збільшення якості або навіть спаду її показників. Термін «сенситивний» увійшов до спеціальної літератури і тому мають його знати, майбутні фахівці оскільки він означає особливо чутливі або «сенситивні» періоди стосовно розвитку фізичних якостей.

Навчання вправ та виховання фізичних якостей – дві тісно взаємопов'язані складові фізичного виховання. Неможливо навчитись, не повторюючи вправи, а повторне виконання неодмінно впливає на розвиток певних фізичних якостей. І якщо ми їх розглянемо окремо, то це продиктовано бажанням глибше проаналізувати кожен із названих сторін процесу фізичного виховання.

Між фізичними якостями існує тісний взаємозв'язок, який у спортивній літературі прийнято називати «перенесенням», яке може бути позитивним, якщо розвиток однієї якості позитивно впливає на прояв іншої, або негативним, якщо розвиток однієї якості негативно впливає на прояв іншої. Наприклад, на початкових етапах тренування зростання максимальної сили позитивно позначається на прояві швидкості в циклічних рухах; при розвитку гнучкості збільшується не тільки амплітуда рухів, але і сила м'язів, які піддаються розтягуванню. Розвиток загальної витривалості (у певних межах) веде до підвищення спеціальної витривалості, що у свою чергу сприяє зростанню сили

м'язів. Водночас у висококваліфікованих спринтерів може спостерігатись навіть зворотній зв'язок, тобто зростання сили (внаслідок тренування з обтяженнями) може негативно вплинути на швидкість бігу. Ще яскравіше зворотній зв'язок проявляється між максимальною силою і загальною витривалістю.

Важливо зазначити, що найбільш тісний позитивний взаємозв'язок між фізичними якостями спостерігається в дітей до настання статевої зрілості. При цьому чим нижчий рівень розвитку фізичних якостей, тим тісніший позитивний взаємозв'язок між ними, і навпаки.

Може також спостерігатись позитивне перенесення з однієї справи на інші або на виробничі і побутові рухові дії. Наприклад, сила, розвинута за допомогою вправ з обтяженнями (штанга), може сприяти поліпшенню результатів у штовханні ядра чи в роботі вантажника, а витривалість, розвинута в бігу, сприяє поліпшенню результатів у лижних гонках, і навпаки.

Нарешті, позитивне перенесення спостерігається з однієї групи м'язів на іншу. Так, встановлено, що витривалість із тренуваної ноги майже на 45 % переноситься на нетреновану, а при тривалому силовому тренуванні правого чи лівого боку тіла спостерігається збільшення сили м'язів симетричного нетренованого боку.

Головним фактором впливу на розвиток фізичних якостей є фізичне навантаження, яке одержує людина при виконанні фізичних вправ.

Фізичне навантаження – це певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівнем його функціонування.

Поняття «фізичне навантаження» відображає той факт, що виконання фізичних вправ викликає перехід енергозабезпечення життєдіяльності організму людини на вищий, ніж у стані спокою, рівень. Наприклад, уже повільна ходьба (швидкість 3 км /год) викликає збільшення обміну речовин у 3 рази, а біг із біляграничною швидкістю – у 10 і більше разів. Та різниця, яка виникає в енергозатратах між станом фізичної активності та станом спокою, характеризує рівень фізичного навантаження.

Судити про величину фізичного навантаження можна і за показниками ЧСС, частоти та глибини дихання, хвилинного та ударного об'ємів серця, кров'яного тиску тощо. Певну інформацію для вчителя можуть також дати такі показники, як інтенсивність

потовиділення, ступінь почервоніння, блідість, погіршення координації рухів. Усі названі показники відображають внутрішнє навантаження. До зовнішньої сторони навантаження належать його обсяг та інтенсивність.

Провідну роль у розвитку рухових якостей відіграє адаптація організму, яка проявляється в його пристосовній реакції на неодноразово застосований подразник. Процес адаптації дозволяє досягнути не тільки вищого рівня розвитку фізичних якостей, але й розширює фізичні і психічні можливості переносити навантаження. Попередні навантаження долаються легше, ніж раніше, і викликають меншу втому, їх тренувальний вплив спочатку зменшується. Знижується і подальший розвиток рухових якостей, а потім і зовсім припиняється.

Чим одноманітніше тренувальне навантаження, чим воно монотонніше, чим частіше застосовується, тим швидше організм звикає до нього і тим меншою буде ефективність розвитку рухових якостей, тому навіть найефективніша тренувальна програма не повинна застосовуватись понад півтора місяця.

Закономірний процес адаптації визначає вимоги щодо систематичного підвищення навантаження та оновлення засобів і методів удосконалення фізичних якостей, яке полягає у: зростанні обсягу вправ та інтенсивності їх виконання; застосуванні нових вправ; зміні співвідношення інтенсивності й обсягу роботи та відпочинку тощо.

Без прояву м'язової сили людина не може виконати жодної рухової дії. Від рівня розвитку сили певною мірою залежить прояв інших рухових якостей.

У теорії фізичного виховання поняття «сила» застосовується для якісної характеристики довільних рухів людини, які спрямовані на розв'язання конкретних рухових завдань.

Сила – це здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Як опір можуть виступати, наприклад, маса обтяжень предметів, спортивного знаряддя; опір партнера; опір навколишнього середовища; реакція опори при взаємодії з нею; сили земного тяжіння, які дорівнюють масі тіла людини тощо. Чим більший опір, тим більше потрібно сили для його подолання. При виконанні рухових дій м'язи людини виконують чотири основні різновиди роботи: утримуючу, долаючу, поступливу і комбіновану. Утримуюча робота, виконується за рахунок напру-

ження м'язів без зміни їх довжини (ізометричний режим (статична сила). Вона застосовується для підтримання статичних поз тіла, утримання предметів (штанга) тощо.

Долаюча робота виконується внаслідок зменшення довжини м'яза при його напруженні (міометричний режим напруження). Вона надає можливість переміщувати власне тіло або якийсь вантаж у відповідних рухах, а також долати сили тертя або еластичного опору.

Поступлива робота виконується внаслідок збільшення довжини напруженого м'яза (поліометричний режим напруження). Завдяки поступливій роботі м'язів відбувається амортизація в момент, наприклад, приземлення у стрибках, бігу та ін.

Найчастіше м'язи виконують комбіновану роботу, яка складається з почергової зміни долаючого і поступливого режимів роботи, наприклад, у циклічних фізичних вправах. Види силових здібностей розрізняють за характером поєднання режимів напруження м'язів: власне силові здібності і швидко-силові здібності. Одним із різновидів швидко-силових здібностей є здібність, яка отримала назву «вибухова сила».

«Вибухова сила» – це здатність людини проявляти великі величини сили за найменший проміжок часу. Вона має суттєве значення в ряді швидко-силових дій, наприклад, при старті в спринтерському бігу, у стрибках, метаннях, ударних діях у боксі тощо.

Залежно від режиму роботи м'язів розрізняють статичну (коли м'язи напружуються, а переміщення тіла, його ланок чи предметів, з якими взаємодіє людина, відсутнє) і динамічну (коли подолання опору супроводжується переміщенням тіла чи окремих його ланок у просторі). Отже, головним фактором у прояві сили є м'язове напруження, причому не останню роль при цьому відіграє і маса тіла людини. У зв'язку з цим розрізняють абсолютну м'язову силу і відносну.

Абсолютну силу оцінюють за подоланням предметного обтяження максимальної ваги (штанги) або за показниками динамометра. Відносну силу оцінюють за тими ж параметрами, але з розрахунку на 1 кг ваги власного тіла.

Найефективнішими засобами силової підготовки є вправи:

- з обтяженням масою предметів;
- з подоланням опору еластичних предметів;
- на спеціальних тренажерах.

Досить ефективними є також вправи:

- з опором партнерів;
- у подоланні опору маси власного тіла;
- у подоланні опору маси власного тіла з додатковими обтяженням.

Спритність – це складна комплексна фізична якість, яка не має єдиного критерію оцінки і може бути визначена як здатність людини швидко оволодівати складнокоординаційними, точними руховими діями і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що виникла.

Спритність як рухова якість людини лежить в основі спортивної майстерності.

Суттєве значення у вихованні спритності має вдосконалення рухового аналізатора. Чим вища здатність людини до точного аналізу рухів, тим швидше вона зможе оволодівати новими рухами або перебудовувати їх.

Будь-який рух, яким би новим він не був, завжди виконується на основі вже існуючих попередніх координаційних зв'язків. Набутий раніше руховий досвід завжди виступає тією координаційною основою, на якій будується засвоєння нових рухів. Чим більший запас набутих рухових комбінацій має людина, чим більшим обсягом рухових навичок вона володіє, тим вищий у неї рівень розвитку спритності і тим легше вона засвоює нові рухи.

Найефективнішими засобами вдосконалення міжм'язової координації є вправи: з обтяженням масою предметів; на тренажерах; у подоланні опору маси власного тіла з додатковим обтяженням.

Численними дослідженнями встановлено, що прудкість є комплексною руховою якістю, яка проявляється через:

- швидкість рухових реакцій;
- швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів;
- частоту (темп) необтяжених рухів;
- швидкий початок рухів, що у спортивній практиці називають різкістю.

Швидкість як фізична якість людини – це здатність виконувати рухові дії за мінімальний час.

У теорії фізичної підготовки розрізняють наступні елементарні форми швидкості: латентний час рухової реакції, швидкість виконання окремого руху, частоту рухів. Указані елементарні форми

мало залежать одна від одної, оскільки в їх основі лежать різні фізіологічні процеси, швидкість протікання яких значного мірою визначається спадковістю.

Основні види прояву швидкості:

1. Час простої рухової реакції (час від виконавчої команди до виконання простої рухової дії).

2. Найшвидше виконання одиночного руху (тобто швидкість скорочення м'яза- від початку руху до його завершення).

Якість швидкості виявляється при виконанні будь-яких рухових дій за найкоротший час. Будь-яка форма прояву швидкості має у своїй основі ту або іншу координацію в скороченні м'язів і діяльності вегетативних функцій, сформовану за механізмом умовного рефлексу.

Для здійснення максимальної швидкості рухів потрібна також психологічна готовність до концентрації вольових зусиль у певному напрямі.

У фізичному вихованні та спорті важливішим є виховання здатності до прояву швидкості в цілісній руховій діяльності, оскільки, наприклад, наявність швидкої реакції ще не гарантує швидкого подолання дистанції.

Відсутня також кореляція між здатністю швидко бігати та плавати і навіть між ходьбою і бігом. Прямий зв'язок відзначається лише в тих вправах, які подібні за координацією (стрибок у довжину з розбігу – спринт).

Вимоги до швидкості в різних рухових діях неоднозначні. Наприклад, у спортивних іграх (теніс, баскетбол) вирішальне значення має стартова швидкість. А в стрибках у довжину – швидкість бігу на дистанції.

Коротко охарактеризуємо кожен з названих компонентів прудкості.

Руховою реакцією прийнято називати здатність людини відповідати окремими рухами або руховими діями на різноманітні подразники.

Рухова реакція включає:

- сприйняття подразника певними рецепторами;
- передачу одержаної інформації від рецепторів до ЦНС;
- аналіз отриманого сигналу в ЦНС і формування сигналу-відповіді;
- передачу сигналу-відповіді до необхідних м'язів;

- збудження м'язових волокон і відповідь на подразник певним рухом чи руховою дією.

Таким чином, рухова реакція визначається часом від початку сприйняття подразника до початку відповіді на нього.

До фізичних вправ як засобів удосконалення прудкості висуваються такі вимоги:

- їх техніка повинна бути такою, щоб дозволяла виконання з граничною швидкістю;
- вони повинні бути добре засвоєні, щоб зусилля учнів спрямовувались не на спосіб їх виконання, а на швидкість виконання;
- їх тривалість не має перевищувати 30 с;
- вони повинні бути адекватними конкретному прояву прудкості й умовам виконання рухових дій;
- вони повинні бути різноманітними та забезпечувати вдосконалення прудкості у поєднанні з розвитком інших якостей.

Для комплексного розвитку рухових реакцій у поєднанні з іншими проявами прудкості найефективнішими є рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами та на менших, відносно стандартних, майданчиках. Хороший ефект дає також виконання циклічних вправ з миттєвою зміною темпу, напрямку, виду руху тощо, за командою.

Витривалість – здатність людини тривалий час виконувати роботу без зниження інтенсивності.

Фізична витривалість має велике значення для життєдіяльності людини, бо дозволяє тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності, виконувати значний обсяг роботи, швидко відновлювати сили після навантажень.

Залежно від об'єму м'язів, які беруть участь у роботі, розрізняють три види фізичної втоми, а отже, витривалості:

- локальну, якщо до роботи залучено менше третини загального об'єму м'язової маси;
- регіональну, коли в роботі бере участь від третини до двох третин м'язової маси;
- тотальну, якщо одночасно працює більше двох третин скелетних м'язів.

Якщо кільком учням запропонувати одну і ту ж вправу, то через деякий час одні з них припинять її виконувати, а інші будуть продовжувати.

Різні можливості учнів у виконанні певної роботи можна пояснити різним рівнем фізичної витривалості. Зниження ефективності виконання роботи, а з часом і повне її припинення пояснюється тим, що в організмі накопичується втома. Втомою називають тимчасове зниження оперативної працездатності, що викликана інтенсивною або тривалою роботою.

Вона розвивається поступово і має три фази:

1) фаза зичайної втоми (першими симптомами якої є напруження м'язової мускулатури, поява поту та ін.);

2) фаза компенсованої втоми (незважаючи на прогресуюче поглиблення втоми, людина здатна підтримувати задану інтенсивність роботи за рахунок вольових зусиль і часткової зміни структури рухової дії, наприклад, зменшує довжину і збільшує темп кроків під час бігу);

3) фаза декомпенсованої втоми (настає високий ступінь втоми, яка призводить до зниження інтенсивності роботи, а потім і до повного її припинення).

У залежності від специфіки видів діяльності розрізняють чотири основні типи втоми: розумова, емоційна, сенсорна, фізична.

Витривалість стосовно конкретного виду рухової діяльності (у тому числі виробничої) називають спеціальною.

Серед спеціальних видів витривалості найважливішими є швидкісна, силова та координаційна.

Швидкісна витривалість людини – це її здатність якомога довше виконувати м'язову роботу з біляграничною та граничною інтенсивністю.

Вона має важливе значення для ефективності циклічних рухових дій, спортивних ігор.

Силова витривалість людини – це її здатність якомога продуктивніше тривалий час долати помірний зовнішній опір.

Мається на увазі різноманітний характер функціонування м'язів (утримання пози, повторне виконання вибухових зусиль, циклічна робота певної інтенсивності).

Розрізняють статичну і динамічну силову витривалість.

Статична – пов'язана з необхідністю тривалий час напружувати м'язи або утримувати пози (ковзанярський спорт, гімнастика, боротьба).

Динамічна силова витривалість характерна для циклічних вправ (біг, веслування, спортивні ігри, фехтування).

Координаційна витривалість – це здатність людини тривалий час виконувати складнокоординаційні вправи без порушення ритму їх виконання, рівноваги та узгодженості. Вона проявляється у спортивних видах гімнастики, фігурному катанні тощо.

Немає радикальнішого способу підвищити витривалість організму, ніж систематичне стомлення. Якщо позбавити організм втоми, витривалість поступово згасає. Стомлюючи організм, ми стимулюємо відновлювальні процеси, внаслідок чого підвищується наша витривалість.

Гнучкість. Під гнучкістю розуміють морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухомості його ланок. Іншими словами, гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою.

Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

Активна гнучкість проявляється за допомогою власних м'язових зусиль. Наприклад, піднімання прямої ноги вперед (вбік) і утримання її в цьому положенні. Активні рухи виконуються за рахунок роботи м'язових груп, які проходять через даний суглоб.

Пасивна гнучкість проявляється шляхом прикладання до рухомої частини тулуба зовнішніх сил – зовнішнього обтяження; зусиль партнера та ін. Показники пасивної гнучкості у більшості випадків вищі від показників активної гнучкості. Різницю між показниками активної і пасивної гнучкості називають «запасом гнучкості». Гнучкість відносно легко і швидко розвивається, якщо заняття мають щоденний систематичний характер. У дівчат та жінок рухливість у суглобах приблизно на 10 % вища, ніж у хлопців та чоловіків. У похилому віці гнучкість у жінок і чоловіків практично не відрізняється. Розвиток гнучкості тісно пов'язаний з розвитком сили. Захоплення силовими вправами може призвести до обмеження рухомості в суглобах, як і прискорений розвиток гнучкості без належного зміцнення м'язово-зв'язкового апарату може призвести до розхитаності в суглобах. Звідси впливає необхідність оптимального поєднання в процесі фізичного виховання вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, з силовими та іншими вправами, що сприятимуть гармонійному розвитку фізичних якостей.

Для виховання гнучкості застосовуються фізичні вправи, при виконанні яких амплітуда рухів доводиться до індивідуально граничної – такої, при якій м'язи і зв'язки розтягуються до можливого максимуму, не призводячи до пошкодження.

2.2. Розвиток фізичних якостей засобами рухливих ігор та естафет

У спортивній практиці ігровий метод використовується для виховання та вдосконалення рухових навичок. Великі фізичні навантаження і багаторазові повторення, які потрібні для створення міцних навичок, нерідко викликають своєрідний психологічний “застій”, стомлення, втрату інтересу навіть у найсумлінніших і працелюбних спортсменів. Це звичайна реакція організму на одноманітність праці, яка виконується. Ігри активізують увагу спортсменів, піднімають емоційний стан, сприятливо впливають на відновлення працездатності. У силу вступає “ефект активного відпочинку”, пов'язаний з явищами взаємної індукції, збудження і гальмування різних м'язових груп, з індуктивним гальмуванням нервових клітин, який обслуговує наступне підвищення їх функціонального стану. Ефективність і доцільність використання рухливих ігор у спортивній підготовці підтверджується сучасною спортивною практикою, мають науково-теоретичне обґрунтування. Цікавість до ігрової діяльності не тільки дитини, але і дорослої людини природна, аскільки прагнення до гри (спортивної, рухливої) інтуїтивно пов'язане з потребою людини тренувати організм, а також отримувати зовнішню інформацію. Важливо пам'ятати, що ігри виступають як вид допоміжної, додаткової вправи в системі засобів, які використовують у тренувальному процесі. Не слід як переоцінювати, так і недооцінювати їх значення для розв'язання педагогічних завдань на різних етапах спортивної підготовки. У програмі для сучасної школи з фізичної культури рухливі ігри розподіляються не тільки відповідно до віку, але і за видами спорту. Ігровий метод завдяки наявним особливостям є методом комплексного вдосконалення рухової діяльності. Найбільше він дозволяє вдосконалювати такі якості, як спритність, швидкість, орієнтування, самостійність, ініціативність, без яких спортивна діяльність неможлива. Незважаючи на те, що ігри включають в себе дії, вибірково спрямовані на вдосконалення однієї з рухових

якостей, їх слід розглядати як вправи загальної фізичної дії. Жодна рухлива гра не може слугувати засобом розвитку якої-небудь однієї якості. В іграх з елементами силової боротьби, як правило, розвиваються витривалість і спритність. Без цього єдиноборство неможливе. Взяти, наприклад, гру “Скакуни”. У ній гравці, які тікають, уникаючи доторкання, повинні якомога довше протриматись на майданчику. Гравець, який доганяє, також повинен бути витривалим. Окрім того, стрибаючи на одній нозі (що передбачено правилами), гравець укріплює м’язи стопи, гомілки і стегна. В іншій грі, специфічній для розвитку сили, «Перетягування в парах» – успіх визначається не стільки силовими якостями гравців, скільки фізичною витривалістю і волею до перемоги. Останнє особливо слід підкреслити, обґрунтовуючи застосування ігор для фізичної підготовки, бо рівень розвитку фізичних якостей визначається не тільки функціональними можливостями людини, але і вольовими якостями. Для їх розвитку гра – як вид діяльності – надає великі можливості. Для спеціальної фізичної підготовки у кожному виді спорту можна підбирати чи розробити ігри, які спрямовані на розвиток тієї чи іншої якості.

Виховання сили: Тренеру важливо підібрати ігри, які впливають на ті групи м’язів, які без спеціальних вправ розвиваються повільно. В іграх, які сприяють розвитку сили, діти, які займаються, долають свою вагу, вагу предметів, опір супротивника. У таких іграх використовують предмети (набивні м’ячі, гантелі, ослони та ін.) або партнерів по тренуванню. Для проведення ігор з подоланням власної ваги використовують гімнастичну стіну, бруси, вертикальний канат. Нерідко такі ігри не потребують інвентарю і пов’язані з пересуванням по майданчику в упорі лежачи, в упорі ззаду, з вистрибуваннями. Корисно проводити ігри і естафети з бігом по піску, по воді, по глибокому снігу. Багато з цих ігор (естафети з підтягуванням, віджиманням, метанням набивного м’яча) можна проводити у вигляді контрольних вправ (тестів), які характеризують зрушення в силовій підготовці. Емоційний настрій під час подібних іспитів змушує учасників гри проявляти максимальні зусилля для досягнення як особистої, так і командної перемоги. Якщо ізометричні вправи, що систематично повторюються, можуть викликати у підлітка дефекти постави (у зв’язку з пластичністю опорно-рухового апарату), то ігри, які надають

комплексний вплив, дозволяють уникати таких наслідків. Навпаки, деякі ігри надають корегуючий вплив на підлітків, які займаються (наприклад: “Зміна місць”, “Змагання візків”). Особливо важливо в дитячому і юнацькому віці включати в ігри більше вправ, які спрямовані на збільшення сили згиначів та розгиначів тих кінцівок, які слабше розвинуті. Наприклад, в іграх зі стрибками треба акцентувати увагу на праву ногу, а в іграх з перетягуванням - на ліву руку. У грі не слід давати початківцям у великому обсязі вправи з передграничними і граничними навантаженнями. Емоційний підйом часто не може компенсувати їх недостатньої фізичної підготовленості. Приклади ігор, переважно спрямовані на виховання сили: “Бій півнів”, “Тягни в коло”, “Хто сильніший?”, “Виштовхування з кола”, “Регбі на колінах”, “Зміна місць” та ін. Вправи для виховання сили в дітей і підлітків повинні бути в основному динамічними..

Для виховання сили дітей 6-8 років використовують ігри, що вимагають від учасників прояву короткочасних швидко-силових напружень, помірних за навантаженням:

- для дітей 6-7 років – «Хто далі кине?»,
- для дітей 8-9 років – стрибки по смужках,
- для дітей 8-9 років – «Альпіністи».

У дітей 9-10 років вимоги до прояву сили в іграх підвищуються. Проводяться ігри з недовговічними силовими напруженнями динамічного характеру:

- для дітей 10 років – «Бій півнів»,
- для дітей 11 років – «Сильні й спритні»

Для дітей 11-14 років поступово збільшуються час і дистанції в іграх зі швидко-силовими напруженнями; продовжується час на ігри з досить значними, але недовготривалими силовими напруженнями.

для дітей 11-12 років – «Естафета по колу», «Перетягування в шеренгах»,

- для дітей 13-14 років – «Гонка з перешкодами».

Виховання швидкості: Ця якість особливо добре розвивається в іграх, де поєднуються такі основні показники швидкості, як реакція у відповідь на сигнал і швидкість м'язових скорочень; кількість рухів, які виконують за одиницю часу, і швидкість пересування тіла чи його частин у просторі. За цим можна прослідкувати навіть на прикладі нескладних ігрових естафет, а також таких ігор, як “Виклик

номерів”, “День і ніч”, “Перебіжки з виручкою”; естафет “Палка, що падає”, “Наступ” та ін. Оскільки вправи для розвитку швидкості виконуються у швидкому чи повільному граничному темпі, їм за характером відповідають ігри з активним змаганням двох сторін: “Мисливці і качки”, “М’яч ловцю”, “Скакуни” та ін. При вихованні швидкості вдало використовуються ігри, які потребують реакції на об’єкт, який рухається, що важливо у двоборствах і спортивних іграх. Вправи для розвитку швидкості в іграх дуже різнобічні за характером. Дії у вправах, що включають у гру чи в підібраних готових іграх, за формою рухів швидкості м’язових скорочень повинні бути по можливості близькими до рухових дій, відповідних обраному виду спорту. Для розвитку швидкості широко використовуються силові вправи, тому ігри з вправами швидкісно-силового характеру будуть сприяти розв’язанню цього завдання.. Оскільки швидкісні подразовачі більш ефективні при оптимальній збудливості нервової системи, ігри, які сприяють розвитку швидкісних якостей, рекомендовано проводити на початку тренувального уроку до появи втоми. Важливо перед іграми переважно для розвитку швидкості проводити невеличку розминку, а в ході ігор і естафет робити хвилинні інтервали для відпочинку. Для виховання швидкості у дітей 6-8 років використовують ігри, що вимагають миттєвих відповідей на звукові, тактильні, зорові сигнали:

для дітей 6-7 років – «Клас, струнко!»,

для дітей 8 років – «Виклик номерів»,

для дітей 9 років – «Передача м'ячів.

Для дітей 10-11 років застосовуються ігри, які створюють умови для розвитку швидкості відповідних реакцій та одночасно для вдосконалювання здатності подолання дистанцій 15-25 м у найкоротший час:

для дітей 10 років – «Стрибуни й квачі»,

для дітей 11 років – естафета по смузі перешкод.

Для дітей 11-13 років – проводяться ігри, що вимагають негайних рухових реакцій в обстановці, що часто змінюється, ускладненій додатковими завданнями, а також естафети з подоланням відстаней до 20-30 м.

11-12 років– «Боротьба у квадратах»,

13-14 років – естафета по колу з декількома етапами,

15-16 років – «Хто швидше?».

Виховання спритності. Передумовами для розвитку спритності є засвоєні рухи і координаційні поєднання. Різноманітні рухові ігри на швидкість та точність виконання дій, рівновагу та координацію створюють хорошу основу для виховання спеціальної спритності, визначаючої досягнення у вибраному виді спорту.

Ігри спрямовані на виховання спритності, пов'язані з виконанням вправ, вимагаючи тонких і чітких м'язових зусиль, недостатньо ефективні при настанні втоми, тому при повторенні гри потрібно робити перерви для відпочинку, а самі ігри проводити, коли немає значних слідів втоми.

Приклад ігор для розвитку спритності: «Два табори», «Попади в м'яч», «Біг командами», «Захист друга», «Падаюча палка» та ін.

Для виховання спритності дітей 6-8 років використовують ігри, що спонукають до швидкого переходу від одних дій до інших відповідно до мінливої обстановки, наприклад:

для дітей 6-7 років – «Квач»;

для дітей 8-9 років – «Зайці в городі»;

для дітей 10-12 років – «Мисливці й качки»;

для дітей 8-9 років застосовуються ігри для вдосконалювання координації, точності рухів:

для дітей 10 років – «Мотузочка під ногами»,

для дітей 9-10 років – естафета з елементами рівноваги.

для дітей 11-13 років для виховання спритності варіюються знайомі ігри, де гравцям визначаються нові завдання на координацію рухів, проводяться ігри зі складнішими правилами колективних та індивідуальних дій:

для дітей 11-12 – «М'яч капітанові»;

для дітей 13-14 – естафета з далеко-високими стрибками;

для дітей 14-15 – гонка з перешкодами.

Високий рівень розвитку спритності особливо необхідний у тих видах спорту, де рухи мають ациклічний характер, а умови виконання вправи весь час змінюються. Грі як виду діяльності притаманні саме ці ознаки. Тому більшість рухливих ігор пов'язана з проявом спритності. У таких іграх вдосконалюється «почуття м'язових зусиль», «почуття простору», «почуття часу»; у процесі таких ігор вдосконалюються функції різних аналізаторів, від яких залежить правильне, точне і своєчасне виконання рухів. Ігри, спрямовані на виховання спритності, тобто пов'язані з вико-

нанням вправ, які потребують тонких і чітких м'язових зусиль, недостатньо ефективні при появі втоми, тому при повторенні ігор треба робити перерви для відпочинку, а самі ігри проводити, коли немає значних проявів втоми від попереднього навантаження.

Виховання витривалості: Критерієм витривалості є час, протягом якого можливо підтримувати задану інтенсивність. В іграх витривалість проявляється не в статичних, а в динамічних умовах роботи, коли чергуються моменти напруження і розслаблення. В одних іграх, застосованих з цією метою, рухи циклічні (наприклад «Гонка з вибуванням», «Змогти – наздогнати»), в інших – тривалі зусилля не пов'язані з визначеним ритмом (ігри з м'ячем). Існує чимало ігор, де поєднується розвиток швидкості і витривалості при м'язовій роботі високої інтенсивності. Такі ігри, як «М'яч ловцю», «Ловля парами», «Боротьба за м'яч», звичайно включають до плану занять з загальної фізичної підготовки і використовують разом із баскетболом, футболом і ручним м'ячем.

Існують приклади, за допомогою яких можна регулювати навантаження у грі:

- 1) зменшення кількості гравців при збереженні розмірів поля,
- 2) збільшення розмірів майданчика, ускладнення прийомів гри і правил при незмінній кількості гравців.

Вправи для розвитку витривалості, особливо циклічного характеру, можуть викликати втому, зниження працездатності. Такі вправи потрібно поєднувати з рухливими іграми. При доборі відповідної методики багато ігор можуть стати засобом виховання витривалості. Вихованню витривалості дітей 6-9 років відповідають ігри з кількаразовими повтореннями дій, з безперервною руховою діяльністю, пов'язаною зі значною витратою сил та енергії. Однак загальна кількість повторних дій у таких іграх повинна бути невеликою і чергуватися з короткочасними перервами. На активну безперервну діяльність гравців приділяється порівняно невеликий час:

для дітей 6-7 років – «Два Морози»,

для дітей 8 років – «Білі ведмеді»,

для дітей 9 років – «Карасі й щука».

Для дітей 10-12 років час на безперервні активні рухові дії поступово збільшується:

для дітей 10 років – «Не давай м'яча ведучому»,

для дітей 11 років – «Боротьба за м'яч».

Для дітей 11-14 років навантаження на витривалість в іграх ретельно дозуються; проте припустимі й доцільні ігри з досить тривалими безперервними руховими діями (до 12 хв) середньої інтенсивності:

для дітей 11-12 років – «М'яч капітанові»,

для дітей 13 років – «Виштовхування з кола»,

для дітей 14 років – «Перетягування канату».

Виховання гнучкості: Вправи для збереження і розвитку гнучкості звичайно включаються в ігрові гонки. Іноді, особливо в технічно складних видах спорту, тренер підбирає відповідні ігри для цілеспрямованої, частіше, локальної дії на окремі м'язові групи, зв'язки і суглоби. Такі ігри нерідко виконуються зі снарядом, вагою чи з товаришем по команді для того, щоб створити умови для збільшення амплітуди руху, додаткового розтягнення м'язів і зв'язок. Активна гнучкість залежить від сили м'язів. Але захоплення силовими вправами може призвести до обмеження рухомості в суглобах, тому рекомендовано включати до занять ігри з елементами силової боротьби, переміщення вантажу, пересування з подоланням ваги тіла і т.д., в яких немає статичних зусиль. До того ж слід пам'ятати, що еластичні властивості м'язів можуть змінюватись під впливом центральної нервової системи. Так, при емоційному підйомі гнучкість збільшується. Перед іграми, що спрямовані на розвиток гнучкості, слід проводити відповідну розминку, щоб уникнути розтягнень зв'язок і розривів м'язових волокон. Приклади ігор для розвитку гнучкості: "Передача м'ячів", "Регбі на колінах", "Місток і кішка". Іграм, спрямованим на розвиток гнучкості, передують відповідна розминка, щоб уникнути розтягування зв'язок і розривів м'язових волокон.

Приклади ігор для розвитку гнучкості: «Передача м'ячів», «Регбі на колінах», «Палку за спину».

Фізичні якості – це показники різних рухових здібностей або можливостей людини. Розвиток рухових функцій відбувається безупинно, але нерівномірно. Активна рухова діяльність сприяє більш швидкому, а головне – більш гармонійному дозріванню морфологічних структур і функціональних систем організму дитини. За допомогою фізичних вправ та ігор можна активно впливати на процес вікового розвитку фізичних якостей, згладжувати нерівномірності й виправляти відхилення від нормального ходу цього розвитку.

2.3. Використання рухливих ігор для технічної та тактичної підготовки

Використання рухливих ігор у спортивній підготовці дозволяє створювати рухову основу для перспективного вдосконалення координаційних можливостей, необхідних для формування спортивної техніки. Систематичне проведення різноманітних ігор дозволяє створювати в спортсменів (особливо у початківців) певний запас рухів. На цій базі легше формуються нові навички. Треба підкреслити, що навичка, яка формується в спорті, реалізується, як правило, без гри, без участі емоцій. Більш того, емоції можуть тільки порушити навички та ускладнити досягнення мети. Гра прийде на допомогу тренеру лише тоді, коли рух автоматизується й увага зосереджується не стільки на руховому акті, скільки на результаті дії, умов і ситуації, в яких вона виконується (спочатку вивчається перекид, прийом гри, передача естафети, стрибок з місця і т.д., потім ці елементи включаються до гри). Тут гра є засобом вдосконалення навичок. Навички, які використовуються в умовах гри, стають не тільки стійкими і стабільними, але і гнучкими, варіативними. Це може сприяти виникненню нового, більш досконалого вміння. Спортсмен отримує можливість використовувати навички, якими він оволодів, у цілісній діяльності, вибирати для кожного випадку кращі варіанти виконання дії. Ось чому керівнику спочатку слід давати у грі завдання «хто виконає завдання правильніше, точніше», а після цього – «хто швидше, більше» і т.п.

Використання рухливих ігор для тактичної підготовки. Саме розуміння сутності гри пов'язане з вивченням поведінки особистості і з можливістю його регулювання. Гра дозволяє моделювати такі ситуації, створення яких не залежить від учнів. У грі можна побудувати не тільки емоційну, але й модель поведінки, що важливо для наступної спортивної практики. Якщо говорити про змістову сторону практичної поведінки в рухливій грі, то вона пов'язана з розвитком фізичних і духовних здібностей людини. Оскільки фабула в грі завжди умовна, то людина, яка навчається, має можливість виправити свою помилку, змоделювати у своїй свідомості ту чи іншу ситуацію як систему дійсності, виховати практично необхідну структуру емоцій. Таким чином, гра виступає як комплексна вправа, яка змушує активно працювати думку, допомагає тренеру в розв'язанні різноманітних педагогічних

завдань. Крім того, гра сприяє створенню загальних посилянь для оволодіння елементами тактики. Ігрова діяльність завжди включає в себе різноманітні за складністю засоби ведення боротьби. У грі учасники самі повинні вміти розрахувати свої сили, визначити раціональні прийоми дій. Елементи тактики присутні як у простих групових, так і в командних іграх. Це можна віднести, наприклад, до гри «Салки прості», де потрібне вміння очікувати чи неочікувано змінювати напрямок бігу; «Вудки», де зміна ритму обертання мотузки допомагає швидше торкатися нею граючих, а також, як вважалось, до таких нескладних ігор, як «Перетягування каната», «Човник» чи «Виклик», де гравцям потрібно координувати свої дії у зв'язку з обставинами. Вміння відчувати час, швидкість і ритм рухів, вміло розподіляти сили на дистанції також входить до арсеналу тактичної майстерності, а тому може вдосконалюватися в іграх та ігрових завданнях. Тактичне мислення виховується не стільки при теоретичному аналізі можливих змагальних ситуацій, скільки в практичних вправах ігрового характеру (хто швидше підмітить дію суперника, зорієнтується у відповідь на сигнал, хто краще відчуває ритм, час на дистанції і т.п.). Ігор і вправ тактичного плану у двоборствах та спортивних іграх (завдяки різноманіттю тактичних можливостей) більше, ніж у складних технічних чи циклічних видах спорту. У зв'язку з тим, що технічні навички доцільно розвивати стосовно до майбутніх тактичних ситуацій (і це спортсмен повинен усвідомлювати вже при вивченні техніки), рухлива гра виступає як засіб, який дозволяє моделювати різноманітні ситуації (від простих до порівняно складних). Підбираючи спеціальні ігри, тренер може навчати спортсмена-початківця елементарним стандартним тактичним прийомам, в яких той буде свідомо використовувати свої фізичні можливості і застосовувати спортивну техніку. При цьому дуже важливо формувати наступальну тактику ведення боротьби. У теперішній час у спорті спостерігається тенденція обмежувати виховання автоматизованих тактичних навичок і розширювати їх варіативність. Це завдання можна вдало здійснити за допомогою різноманітних командних ігор. При їх підборі і складанні важливо знати можливості спортсменів, враховувати їх досвід і вміння.

2.4. Використання рухливих ігор для морально-вольової підготовки

У спорті ігровий метод і гру слід розуміти не просто як особливий вид вправ. Гра має важливі соціально-педагогічні функції, особливо в розвитку дитячо-юнацького спорту. Перш за все вона допомагає створити колектив. Виховання колективу планується системою підготовки до змагань, а гра виступає як один із засобів такої підготовки. Дуже важливо виховувати почуття колективізму у спортсменів, які займаються видами спорту, де успіх здобувається індивідуальними зусиллями, де людина “змагається” з кілограмами, метрами, секундами чи демонструє вміння керувати своїм тілом. Специфіка спортивної боротьби і роль особистого успіху можуть сприяти розвитку в спортсмена зухвалості, зневаги до товаришів і тренерів. Однак від цього «не застраховані» і представники будь-якого виду спорту. Колективний початок рухливих ігор сприяє формуванню позитивних рис характеру, моральних якостей. Бо той самий “чемпіон” в колі товаришів по грі може бути далеко не кращим. У грі кожен дізнається про свої слабкі сторони і наочно може переконатись у перевагах загальних дружніх зусиль. Думка товаришів по команді суттєво впливають на поведінку кожного гравця. У грі велика роль правил. Їх безпосереднє виконання сприяє вихованню чесності і справедливості, свідомої дисципліни, що в спорті також дуже важливо. Спортсменам, які не займаються колективними видами спорту, ігри з активною боротьбою двох сторін допомагають виховувати вольові якості, спортивну “злість”, здоровий азарт, без якого важко не тільки на гімнастичному помості чи на біговій доріжці, але й за шаховою дошкою. Під час ігор максимально усвідомлюються дії, які виконуються, що дуже важливо в будь-якому виді спорту. На цю особливість ігрової діяльності також важливо звертати увагу при виборі ігор та при керівництві ними. Зі зростанням досягнень у спорті збільшується роль інтелектуальної підготовки. Гра привчає спортсмена володіти своїми емоціями, миттєво реагувати на дії суперника. Навряд чи треба коментувати значення цих якостей для становлення особистості спортсмена. Щоб за допомогою ігор вдало виховувати волю спортсменів, треба добре знати ігровий матеріал, який поділяється не тільки за переважною спрямованістю на розвиток рухових якостей, а й виховання таких моральних і

вольових якостей, як рішучість, наполегливість, витримка, взаємодопомога. В іграх «Виклик» чи «Наступ» дуже важливо бути сміливим і рішучим; у «Перетягуванні канату» необхідна наполегливість, а в «Перестрілці» і в інших командних іграх – взаємодопомога. Тренер підбирає відповідні ігри з урахуванням особливостей свого колективу і рис характеру окремих спортсменів. Часто гра допомагає тренеру краще пізнати своїх учнів. Спостерігаючи за поведінкою спортсменів в процесі гри, тренер може оцінити:

- прояв спортсменом ініціативи і наполегливості, вміння боротись до кінця;
- прояв боязливості і нерішучості;
- відношення до суперників по грі;
- відношення до партнерів по команді (терпимість, взаємодопомога та ін.);
- відношення до своїх помилок, виправлення їх під час повторної гри;
- дисциплінованість, вимогливість до себе;
- відношення до перемоги, поразки і т.і.

Ці спостереження можуть мати значення для наступної роботи зі спортсменом (головним чином у виховному плані). Щоб виховувати, керівник повинен сам бути зразком, бути гарним організатором, безпристрасним суддею. Правильне оцінювання дій на майданчику, залучення помічників із числа тих, хто займається, об'єктивний аналіз ігор підіймають свідому дисципліну, привчають спортсменів правильно оцінювати свої дії, підвищують інтерес до подальшої спортивної підготовки.

Використання рухливих ігор для активізації і регулювання емоційного стану. При втомі, порушенні стійкої уваги, викликаних високим темпом чи одноманітним характером вправ, що виконуються, рухливі ігри під час тренування нормалізують працездатність спортсменів. Процес оволодіння технічними діями, виховання фізичних якостей знаходяться в прямій залежності від настрою спортсмена, його захопленості. При виникненні у гравців астенічних (негативних) емоцій коефіцієнт корисної дії тренування значно зменшується. Виконання нескладних ігор, не схожих за своєю руховою структурою, ритмом і характером м'язової діяльності на вправи, які виконуються, сприяють створенню у тих, хто займається стеничних (позитивних) емоцій. Перехід з одного виду

діяльності на інший, елемент змагання, вільного вибору дій у грі ніби дозволяють відкрити “друге дихання” для продовження інтенсивного тренування після активного відпочинку. При вмілому застосуванні ігор у процесі занять інтерес до них зберігається впродовж усього тренувального циклу. В іграх, які застосовуються для активізації уваги і підвищення емоційного стану, зазвичай немає великого фізичного навантаження і гострого конфлікту. Важливо точно визначити, коли настав час розпочати гру. Іноді гра є частиною до розминки чи завершальної частини тренування для збереження гарного настрою. Однак можливе і незаплановане проведення гри в середині частині заняття.

2.5. Використання рухливих ігор в різні періоди спортивного тренування

Доцільність використання якої-небудь вправи у спортивному тренуванні визначається перш за все її позитивною дією на досконалення спортивних досягнень. Саме з цих позицій і треба підходити до використання гри, яка в поєднанні з іншими спеціальними засобами підвищує ефективність тренування. Рухливі ігри застосовуються в підготовчому, змагальному та перехідному періодах тренування, але їх обсяг, характер і методика використання змінюється відповідно, до завдань кожного етапу тренування. Завдання початкового етапу підготовчого періоду пов'язане з підвищенням загального рівня функціональних можливостей, вихованням фізичних якостей спортсмена, а також з розширенням кола його рухових навичок і вмінь. Тому разом зі спеціальними вправами в цьому періоді широко використовуються ігри, які сприяють розвитку сили, швидкості, спритності та інших якостей. Обсяг ігор для розв'язання завдань тренування в окремих його мікроциклах може бути збільшений. В ігри включаються вправи, схожі з обраним видом спорту, і які суттєво відрізняються від нього. Паралельно здійснюється морально-вольова підготовка спортсменів. На другому етапі підготовчого періоду завданням є більш глибоке оволодіння й вдосконалення рухових навичок в обраному виді спорту. Це накладає відбиток і на характер ігор, які використовуються під час тренування. Тут обсяг їх дещо зменшується, оскільки збільшується навантаження, специфічні для даного виду спорту. Посилюється вибірково спрямована дія ігор на

розвиток спеціальних якостей і навичок. Зовсім інші завдання висуваються при організації ігор наприкінці підготовчого періоду. Оскільки він завершується активним відпочинком, ігри тут використовуються не для загальної чи спеціальної підготовки, а для збереження емоційного настрою на наступні тренування. Ігри проводяться на початку чи наприкінці тренувального заняття та передбачають порівняно невеликі фізичні й психічні навантаження. Якщо гра виступає як самостійний вид вправ у спортивній підготовці, то ігровий метод може бути застосований при проведенні різних форм тренування. Прикладом може бути колове тренування, спрямоване в основному на комплексний розвиток рухових якостей чи технічних навичок. Особливий емоційний підйом завжди відрізняє змагання від тренування. Важливо, щоб спортсмени були не в стані стартової апатії чи стартової лихоманки, а в стані бойової готовності. Психологічної готовності (особливо в неігрових видах спорту) можна досягти за допомогою рухливих ігор, в яких вправи, що вивчаються, закріплюються і вдосконалюються в умовах змагань. Такі ігри служать свого роду моделлю для формування у спортсменів певного психологічного стереотипу. У такому тренуванні виховуються морально-вольові якості, які допомагають спортсмену легше перенести нервові напруження в процесі змагання. У ході ігор напрацьовується взаєморозуміння партнерів у колективі, необхідне в командних і особисто-командних змаганнях. Правильно побудована система тренування в підготовчому періоді (в тому числі і з застосуванням рухливих ігор) допомагає підвести спортсменів до досягнення найкращої спортивної форми в потрібний момент. Важливим засобом вдосконалення у змагальному періоді слугують самі змагання, які потребують максимальної мобілізації всіх фізичних і духовних сил. Тренувальні заняття, які проводять між ними, з одного боку, спрямовані на збереження і вдосконалення технічних прийомів, придбаних раніше, що досягається, як правило, спеціальними засобами, з іншого, – на активний відпочинок. Тут застосовуються різноманітні ігри з цікавими і нескладними завданнями, естафети і атракціони. Оскільки загальна фізична підготовка відіграє у змагальному періоді хоча і допоміжну, але дуже важливу роль (особливо якщо змагальний період тривалий), не слід нехтувати в її процесі застосуванням ігор. Треба мати на увазі,

що гра буде сприяти розв'язанню ряду допоміжних завдань, пов'язаних з активним відпочинком і збереженням оптимального рівня морально-вольових якостей. У ході напруженої безкомпромісної боротьби нервові, фізичні і вольові зусилля порівняно довго тримаються на максимальному рівні, що нерідко є причиною зривів: спортсмен “перегорає”, втрачає спортивну форму і отримує психічну травму. Встановлено, що однією з причин подібних зривів є невміння своєчасно зняти нервову напругу. Рухливі ігри є одним з ефективних засобів, які допомагають зняти нервове напруження і викликати позитивні емоції. З цією метою ігри застосовуються не тільки в заняттях з початківцями, але і з кваліфікованими спортсменами. Особливо велике місце ігри займають у перехідному періоді тренування, в якому повинні бути створені умови для відпочинку, завершення відновлювальних процесів після напружених змагань водночас збережена тренуваність. Зміст і характер ігор, які включають до заняття, можуть бути найрізноманітнішими. Можна вивчати нові, раніше не відомі ігри та естафети. Особливо корисно проводити їх у лісі, парку, на березі річки. Питання про підбір ігор і ігрових вправ для використання в різні періоди тренування чи на окремому занятті залежить від планів тренера. Важливе значення тут мають його педагогічний досвід, інтуїція, точний психологічний розрахунок.

2.6. Використання рухливих ігор для відбору в спорті

Поповнення рядів великого спорту здібною і перспективною молоддю тісно пов'язано з методами відбору і комплектуванням відповідних відділень спортивних шкіл, секцій, колективів фіз.-культури. На першому етапі відбору в спортивні секції можуть бути використані спеціальні комплекси тестів і рухливих ігор. Вони спрямовані не стільки на те, щоб виявити, що вміє робити початківець, скільки на те, щоб визначити, на що він здатен у перспективі. Перевага ігор-тестів у даному випадку полягає в тому, що властивості особистості, а також індивідуальні особливості людини в іграх виявляються особливо чітко і природно. У грі людина доступніша для спостереження: тренеру легше прослідкувати за проявом здібностей учнів до майбутньої спортивної спеціалізації. З цією метою підбираються ігри-тести, в яких здібність, яка цікавить тренера, проявлялась би максимально. Як

правило, це кілька (4-6) ігор із різною характеристикою, в яких висуваються різні вимоги до прояву потрібних якостей. При відборі юних баскетболістів разом з контрольними іспитами використовуються, наприклад, комплекс з 5 рухливих ігор (“Бігуни”, “Мисливці”, ”Боротьба за м’яч”, “Розвідка”, “Швидко в щит”). При проведенні кожної гри тренер намагається зафіксувати і кількісно виявити у початківця потрібні для баскетболу якості і властивості особистості (оперативне мислення, швидко-силові якості, тонкість м’язових відчуттів, вміння диференціювати м’язові зусилля, рухомість нервової системи, швидкість та ін.). У протоколі тренер фіксує різні показники (скільки разів гравець був зловлений у грі і сам зміг зловити, за який час вдалося забрати м’яча, як швидко зібрав всі предмети, скільки секунд володів м’ячем і т.п.). Результати вносять до таблиці, в якій відмічається місце, зайняте гравцем у кожній грі. За сумою зайнятих місць виявляється відносна характеристика гравців. При цьому найменша сума місць є кращим показником. Існують ігри-тести для виявлення показників уваги (обсяг, інтенсивність, переключення), координаційних здібностей, емоційних реакцій та ін. В іграх найбільш яскраво проявляється рухливість і врівноваженість нервових процесів. Спостерігаючи за поведінкою початківців у грі, тренер може отримати інформацію про їх емоційну реакцію. Напевно, перевагу буде віддано терплячим, стриманим початківцям зі стійкою психікою. Як тести слід підбирати такі ігри, у результаті проведення яких можна отримати уяву про рухові якості, які складніше піддаються вихованню. До них, наприклад, відноситься швидкість і спритність. Загальну спритність нескладно перевірити у будь-якій грі з м’ячем. Спеціальну спритність у кожному виді спорту пов’язують із розвитком деяких додаткових якостей (рівновага, почуття ритму, простору, середовища, здатність орієнтуватися в обстановці). Контрольні вправи не повинні бути занадто складними, оскільки виконання нової за структурою рухової дії під час гри викликає гальмування через незвичності і уяви про ступінь розвитку якості, що цікавить тренера. Вищесказане відноситься до першого, попереднього етапу відбору. Другий етап відбору – це більш глибока перевірка якостей тих, хто займається під час початкового навчання. За допомогою ігор тренер може виявити індивідуальність спортсменів, їх психічні можли-

вості, здібності і схильність до окремих вправ. Рухливі ігри і естафети у вигляді контрольних тестів застосовуються і в процесі спортивного вдосконалення. Вони дозволяють судити про ступінь розвитку окремих якостей, формування потрібних навичок і застосування їх у специфічних умовах гри. У цьому випадку гра виступає як засіб термінової інформації і цим полегшує роботу тренера.

2.7. Контроль фізичного стану при заняттях рухливими іграми

Основні види контролю фізичного виховання наступні: всебічний або фронтальний – з усіх питань системи фізичного виховання; вибіркового – перевіряється не вся робота, а тільки деякі її сторони; тематичний – одне запитання. Такі види контролю здійснюють директори, їхні заступники, кращі вчителі школи. При цьому вони використовують такі методи: спостереження в процесі уроку, аналіз документів планування, бесіда з учителем і учнями, письмова (анкетна) перевірка.

Контроль проводиться відповідно до загального плану навчально-виховної роботи школи, в якому значне місце відводиться навчальній та позакласній організації фізичного виховання учнів.

Безпосередній контроль за фізичним вихованням школярів під час уроку здійснює викладач фізичного виховання. Систематичний контроль діяльності, поведінки та стану здоров'я тих хто займається стає найбільш ефективним при поєднанні його з самоконтролем.

Контроль діяльності учнів повинен бути всебічним. Необхідно виявляти зацікавленість конкретними завданнями, вправами, навчальною роботою, а також рівень свідомості, відповідальності, сумлінності і захопленості. У полі зору повинно бути ставлення дітей та підлітків до тренера, викладача (шанобливе, симпатизує, байдуже, боязке, зневажливе, нетактовне та ін.), взаємовідносини учнів (міжособистісні, групові), дисциплінованість, а також ставлення до свого зовнішнього вигляду, постви, манери спілкування, до виконуваних рухів, дій, вчинків, навколишнього оточення тощо.

Велике значення мають контроль за виконанням правил з охорони природи, старанність, особиста ініціатива, творча активність, емоційність, поведінка, уміння осмислювати й оцінювати результати, вносити в особисті дії своєчасні і правильні корективи.

Важливо брати до уваги об'єктивні і суб'єктивні труднощі, що виникають у діяльності учнів, вольові зусилля щодо їх подолання, працьовитість і культуру навчальної праці (вміння працювати зосереджено, акуратно, доцільно використовуючи зусилля і час), здатність до самоконтролю і самостійного розв'язання завдань, взаємоконтроль і взаємодопомогу.

Контролем тренера, вчителя повинні бути охоплені результати та успішність індивідуальної чи групової діяльності учнів.

Повинен проводитись обов'язковий та постійний контроль стану організму учнів. У масовій фізкультурній практиці, особливо при великій кількості учнів у групі, користуються простими, загальнодоступними методами. Це спостереження за диханням і пульсом, кольором шкірних покривів, кількістю потовиділення, координацією рухів, станом уваги, характером реакції на несподівані подразники, зміною працездатності. Необхідний облік думок і скарг учнів щодо пропонованих вимог та навантажень.

2.7.1. Медико-педагогічний контроль на заняттях з фізичного виховання

Медико-педагогічний контроль (далі – МПК) на заняттях із фізкультури – це система медичних і педагогічних спостережень, аналіз ефективності використання засобів і методів фізичного виховання, визначення шляхів поліпшення здоров'я та фізичного розвитку дітей дошкільного віку. МПК є обов'язковим для всіх вікових категорій дітей та підлітків.

Мета МПК – визначити результат педагогічного впливу на фізичний розвиток дітей та його відповідність запланованим результатам, сприяти оптимізації рухової активності, забезпечити ефективне розв'язання завдань фізичного розвитку та оздоровлення дітей, тісну співпрацю педагогів і медичних працівників.

Основні завдання МПК:

- оцінювання стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, функціональних можливостей і динаміки формування рухів дітей;
- оцінювання санітарно-гігієнічного стану місць проведення занять з фізкультури;
- аналіз планів роботи педагогів, змісту занять із фізкультури, дотримання методики проведення;

- медико-педагогічні консультації з питань фізичного виховання;
- профілактика травматизму;
- моніторинг ефективності організації фізичного виховання.

Перед заняттям відповідальні особи мають ознайомитися з методичною розробкою заняття (планом, конспектом), проаналізувати відповідність вимогам програми стану здоров'я та рівня фізичної підготовки дітей. Визначити, хто буде під час МПК вести протокол хронометражу заняття.

МПК передбачає:

- контроль за навантаженням дітей, які включені за станом здоров'я до основної, підготовчої та спеціальної груп;
- аналіз дотримання методики проведення заняття;
- оцінювання санітарно-гігієнічних умов місця проведення заняття (температурний, світловий та повітряний режими, дотримання правил безпеки, наявність засобів першої медичної допомоги тощо);
- аналіз відповідності одягу та взуття умовам проведення заняття;
- моніторинг відповідності загального навантаження на дітей та особливостей їхнього фізичного розвитку;
- вивчення реакції організму дітей на фізичне навантаження (забезпечення природної потреби рухатися);
- хронометраж заняття.

Щоб визначити оптимальність та інтенсивність фізичних навантажень, слід використовувати суб'єктивні, об'єктивні та візуальні критерії, які дають змогу з'ясувати вплив запланованих видів рухової активності на організм дитини, зокрема визначити загальну та моторну щільність заняття, ступінь фізичного та психологічного навантажень на дитину. Суб'єктивні критерії - це суб'єктивні відчуття дорослих і дітей.

Об'єктивні критерії – показники діяльності різних систем організму дитини (індивідуальне хронометрування, підрахунок частоти дихання, пульсометрія тощо). Візуальні критерії – зовнішні ознаки реакцій організму дитини на навантаження. Для індивідуального медико-педагогічного спостереження під час заняття обирають двох-трьох дітей різної статі та середньої фізичної

підготовленості. Такі діти мають бути достатньо активні, дисципліновані.

Під час МПК визначають оптимальне загальне навантаження на дітей, щоб з'ясувати, чи якісно організоване заняття. Загальні навантаження – це сукупність фізичних, психологічних та емоційних навантажень на дітей під час занять із фізичної культури. Інтенсивність загального фізичного навантаження залежить від добору фізичних вправ, їх складності та поєднання, частоти повторень.

Інтенсивність рухової активності – це кількість рухів за одну хвилину. Її обчислюють шляхом поділу обсягу рухової активності (кількість рухів за показниками крокометра) на її тривалість (фіксується у хвилинах). Частота серцевих скорочень є показником впливу фізичного навантаження на дитячий організм; вона прямо пов'язана з характером енергозабезпечення м'язової діяльності. Щоб з'ясувати, чи рухова активність дітей є оптимальною, слід контролювати динаміку частоти серцевих скорочень (далі – ЧСС). Необхідно визначати мінімальний та максимальний показники ЧСС у дитини на межі першої та другої хвилин виконання вправи, руху тощо.

Щоб визначити інтенсивність фізичного навантаження, доцільність завдань та змісту заняття, оптимальність рівня фізичної працездатності, слід виміряти ЧСС (пульс) дітей у визначені проміжки та протягом 10 с. ЧСС у дітей треба вимірювати кілька разів: до початку заняття, після вступної частини заняття, після проведення комплексу загальнорозвиваючих вправ, після рухливої гри, після завершальної частини заняття та через 3-5 хв після його завершення. ЧСС у дітей відносно її вихідного показника має зростати протягом заняття, а саме:

- вступна частина – 15-20%;
- протягом підготовчої – 20-25%;
- кінець основної – 60-80%;
- у завершальній частині – 5-10%. ЧСС можна вимірювати й після виконання основних рухів, перед рухливою грою.

Пульсометрія є основою для побудови фізіологічної кривої заняття з фізкультури (графіка пульсометрії). На основі вимірювань ЧСС будують фізіологічну криву заняття. По осі абсцис (горизонталі) відображають хід заняття у часі – показники з протоколу хронометражу заняття, по осі ординат (вертикалі) – показники ЧСС дитини. Пік фізичних навантажень має припадати

на рухливу гру в основній частині заняття. Тренувального ефекту досягають за середнього рівня ЧСС. Щоб обчислити середній рівень ЧСС протягом заняття, слід додати показники ЧСС, визначені після вступної частини, загальнорозвиваючих вправ, рухливої гри, завершальної частини. Цю суму поділити на 4 (або на 5, якщо вимірювали ЧСС у дітей після виконання основних рухів). Під час заняття слід постійно стежити за зовнішніми ознаками реакції дітей на запропоновані їм загальні навантаження та візуально визначати ступінь їхньої втоми під час фізичного навантаження. Якщо в дітей виявлені перші ознаки перевтоми чи передчасної втоми, необхідно змінити зміст, методику проведення, дозування вправ, додатково організувати паузи для відпочинку тощо. Ці заходи можна застосувати до всієї групи, підгрупи або ж окремих дітей. Наприклад, якщо у кількох дітей є зовнішні ознаки втоми середнього ступеня, слід зменшити їм навантаження, зокрема кількість повторень вправ, не проводити найскладніші з них, подовжити тривалість відпочинку тощо. Якщо у всіх дітей визначені ознаки втоми середнього ступеня, то слід скоригувати заняття.

Ознаки та стан прояву втоми: незначне почервоніння шкіри обличчя, шиї, спокійний вираз обличчя; значне почервоніння, напружений вираз обличчя, спітнілість чола, щік, голови, спини, виразна спітнілість обличчя; спосіб і ритмічність дихання-помірне через ніс або рот, часте, різке, поява задишки, рухи жваві, чіткі невпевнені, нечіткі; рухова-активність незначно сповільнена, моторика збуджена або, навпаки, загальмована; млявість чи надмірна рухливість; дисципліна дотримання правил поведінки, виконання команд із незначною затримкою, порушення правил поведінки, ігнорування вказівок або пряма відмова; рівень дитячої уваги, інтересу-достатній, помірний, епізодичний, низький; самопочуття добре, скарг немає, скарги на втому, відмова продовж виконання завдання.

Під час МПК обов'язково оцінюють рухову активність дітей протягом заняття. Показниками рухової активності дітей є загальна та моторна щільність заняття. Загальна щільність заняття – це відношення педагогічно виправданого часу до тривалості заняття з фізкультури. Усі ключові моменти організації та проведення заняття викладач, тренер або інструктор з фізичного виховання мають ретельно обмірковувати, щоб час заняття був педагогічно

виправданим і його загальна щільність наближалася до 100%. Педагогічно виправданим є час, коли заняття викладач, тренер або інструктор з фізичного виховання пояснює, показує рухи, робить вказівки, зауваження, заохочення, виставляє оцінки, проводить допоміжні дії – шикування та перешікування дітей, роздає та збирає атрибути, установлює та прибирає обладнання, а також коли діти безпосередньо виконують вправи тощо. Натомість час, витрачений на недоцільні пояснення та повчання, бесіди, очікування дітьми своєї черги під час виконання вправ чи підготовки місця заняття, зайві перешікування дітей тощо, є педагогічно невиправданим і при визначенні загальної щільності занять не враховується. Досягнення максимальної моторної щільності занять не має бути самоціллю й здійснюватися за рахунок бездумної інтенсифікації навантажень на дітей. Якщо моторна щільність заняття з фізичного виховання вище 70%, то її доцільно вважати високою. Різке зростання моторної щільності не буде мати позитивних результатів – це пов'язано з можливим негативним впливом надмірних фізичних навантажень на організм та з недостатньою педагогічною стороною заняття. Під час проведення МПК також слід аналізувати, чи враховують викладачі інструктор з фізкультури орієнтовні строки перебування дитини в підготовчій групі до фізкультури (після перенесеного захворювання).

Відповідальні особи мають зафіксувати таку інформацію:

- висновок про реалізацію мети заняття в цілому і диференційовано – кожного завдання окремо;
- висновок про виконані (або невиконані) вправи, їх кількість, витрати часу на них;
- показники функціональних зрушень як реакція ЧСС;
- висновок про достатню чи недостатню кількість інтервалів відпочинку між вправами;
- висновок про неточності в методиці побудови, організації та проведення заняття;
- поради щодо шляхів усунення помилок.

Критеріями и позитивних змін фізичного розвитку дітей можуть бути:

- поліпшення самопочуття, настрою;
- нормалізація сну;
- стійке бажання займатися фізичними вправами;

- зниження втомлюваності;
- зменшення загострень хронічних захворювань, випадків гострих респіраторних захворювань.

Результати МПК використовують для оцінювання індивідуального та колективного рівня рухової активності дітей. За результатами МПК визначають ризики можливого негативного впливу гіпокінезії та гіперкінезії на фізичний розвиток та функціональні можливості організму дитини, захворювання ендокринної, кістково-м'язової, серцево-судинної систем. За результатами МПК за потреби коригують плани освітньої роботи з фізичного виховання, оздоровлення, зокрема дозування фізичних навантажень дітей, планують заходи та розробляють практичні рекомендації щодо поліпшення оздоровчо-фізкультурної роботи тощо. Щоб підвищити ефективність організації фізичного виховання та зміцнити здоров'я дітей, результати МПК розглядаються на засіданнях педагогічної ради, нарадах тощо. Про результати МПК інформують батьків, за потреби – розглядають на засіданнях батьківського комітету.

РОЗДІЛ 3

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА КЛАСИФІКАЦІЯ РУХЛИВИХ ІГОР

3.1. Класифікація рухливих ігор

1. Сюжетні.
2. Ігрові вправи (несюжетні).
3. Ігри з елементами спорту (городки, настільний теніс, бадмінтон, баскетбол, футбол, хокей).

В основу сюжетних рухливих ігор покладено життєвий досвід дитини, її уявлення про навколишній світ. Під час гри діти відтворюють рухи, характерні для того чи іншого образу (як стрибає зайчик, як він ховається від лисички). Рухи, які виконують діти під час гри, тісно пов'язані з сюжетом. Наприклад, зайці стрибають у лісі, а мисливці полюють на них. Більшість сюжетних ігор – колективні. У них дитина привчається погоджувати свої дії з діями інших гравців, не вередувати, діяти організовано, як вимагають правила.

Для ігрових вправ (несюжетних ігор) характерна конкретність рухових завдань відповідно до вікових особливостей і фізичної підготовки дітей. Змісту ігор-завдань відповідають доступні дітям дії (добігти першим до умовної смуги, влучити м'ячем у ціль і т.д.). В іграх із чітким завданням, завдяки контрастності змісту, дії дітей набувають цілеспрямованого, осмисленого характеру. Багаторазове повторення рухів у таких іграх під контролем вихователя сприяє удосконаленню рухових умінь та інтенсивнішому розвитку відповідних рухових якостей. Дозування вправ у цих іграх, на відміну від сюжетних ігор, визначають конкретніше, що є однією з їх позитивних сторін. З несюжетних ігор в учнів дуже популярні ігри з використанням різних предметів. Рухові завдання в цих іграх конкретні: влучити кулькою в кеглю, накинути кільце на палицю та ін. Їх часто проводять у змагальній формі між окремими дітьми або підгрупами. Ці ігри можуть проводитись як забави під час прогулянок, на фізкультурному святі, коли діти демонструють свої вміння, спритність, швидкість під час виконання різноманітних рухових завдань. Оптимальні умови для досягнення позитивних результатів у розвитку рухів дошкільнят створюються при поєднанні конкретних рухових завдань у формі ігрових вправ, які

спрямовано здебільшого на чітке виконання певних рухових дій та сюжетних ігор. За таких умов рухи, засвоєні дітьми раніше, вдосконалюються в різних умовах. Проведення ігор з елементами спорту вимагає чіткого пояснення правил, які зумовлюють процес змагань між окремими дітьми або командами. Обов'язковим є володіння кожною дитиною руховими навичками (технікою рухів), які визначають результат змагань. Ефективність рухливих ігор для розв'язання завдань фізичного виховання багато в чому залежить від умов їх проведення – емоційної насиченості, різноманітності рухового змісту, наявності просторого приміщення та достатньої кількості необхідних для дітей предметів.

3.1.1. Класифікація рухливих ігор за ступенем фізичного навантаження

1. Ігри великої інтенсивності.
2. Ігри середньої інтенсивності.
3. Ігри малої інтенсивності.

До ігор великої інтенсивності відносять ті, зміст яких складають інтенсивні рухи: стрибки, біг у поєднанні з метанням, подолання перешкод. Інтенсивність навантаження коливається в межах 155-180 уд.хв.

Ігри середньої рухливості передбачають активну участь у них дітей. Характер рухової діяльності учасників гри відносно спокійний (метання предметів у ціль, ходьба в поєднанні з іншими рухами: підлізання під дугу, переступання через предмети). Частота серцевих скорочень при іграх середньої інтенсивності складає 130–154 уд.хв. Під час ігор малої рухливості не всі діти виконують рухи одночасно. Іноді активно рухається лише частина з них, інші перебувають у статичному положенні і спостерігають за діями тих, хто грає. Рухи, які становлять зміст гри, виконуються у повільному темпі з інтенсивністю до 130 уд.хв.

3.1.2. Класифікація українських народних ігор

1. Сюжетні:
 - 1) Драматичні (відображають основні заняття українців: землеробство та пов'язані з цим сезонні обряди).
 - 2) Хореогенні (зміст складають танці та танцювальні дії з пісенним супроводом: хороводи, гаївки, веснянки).

3) Імітаційні (відображають характерні рухи та поведінку птахів і тварин).

4) Імпровізаційні (довільний розвиток сюжету: різдвяний вертеп).

2. Ігри, які регламентуються правилами.

3. Ігри з предметами.

4. Ігри без предметів.

3.1.3. Характеристика змісту вправ ігрового характеру: забава, розвага, естафета, протиборство

Рухова діяльність, в якій відсутній один з перелічених компонентів не може вважатись грою. Це вправи ігрового характеру. До них відносяться: розвага, забава, естафета, протиборство.

Розвага – імпровізована діяльність, в якій рухові дії не обмежуються правилами.

Забава – сюжетна діяльність, правила якої дозволяють на імпровізацію рухових дій.

Естафета – сюжетно-змагальна діяльність, правила якої забороняють імпровізацію рухових дій.

Протиборство – змагальна діяльність, правила якої зумовлюють імпровізацію рухових дій.

ОСОБЛИВОСТІ ЗМІСТУ ВИДІВ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Вид рухової діяльності	Сюжет	Змагання	Імпровізація
гра	так	так	так
забава	так	ні	так
змагання, естафета	так	так	ні
протиборство	ні	так	так
розвага	ні	ні	так

Значення вправ ігрового характеру для розвитку організму дітей.

Проведення З А Б А В И сприяє:

- ◆ вивченню техніки фізичних вправ;
- ◆ задоволенню природних потреб в русі;
- ◆ вихованню краси, плавності, легкості рухів;
- ◆ розвитку відчуття ритму.

Проведення Е С Т А Ф Е Т И сприяє:

- ◆ вдосконаленню техніки фізичних вправ;
- ◆ розвитку швидкості, спритності;
- ◆ розвитку вольових якостей;
- ◆ розвитку моральних якостей.

Проведення ПРОТИБОРСТВ сприяє:

- ◆ постійній мобілізації (зосередженість уваги);
- ◆ розвитку сили, спритності;
- ◆ прояву вольових зусиль.

Групування вправ ігрового характеру за складністю їх змісту.

Складність вправ ігрового характеру залежить від кількості подразників, які одночасно діють на дитину і вимагають зосередження на них уваги.

Найпростішими є забави, в яких необхідно правильно виконувати рухові дії (танок, голочка-ниточка і т.д.). Забави, в яких рухові дії необхідно поєднувати зі словами чи музикою є дещо складнішими (ковалі, шевчики, хороводи).

Складнішими за забави є *змагання* (Ігри з необхідністю вибору способу досягнення перемоги). За ними йдуть *єдиноборства*: ігри з необхідністю узгоджувати свої дії з одним партнером та ігри з необхідністю узгоджувати свої дії з діями багатьох партнерів.

До найскладніших видів вправ ігрового характеру відносять *естафети*, оскільки вони передбачають узгодження своїх дій із діями партнерів і суперників (команди).

РОЗДІЛ 4

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

4.1. Загальна характеристика та класифікація рухливих ігор для дітей дошкільного віку

У дошкільній педагогіці гра розглядається як історично сформоване соціальне явище, особливий вид діяльності дитини, де творчо чи опосередковано відбиваються явища навколишньої дійсності (праця і побут людей, імітація рухів тварин та ін.). Ігри, в яких яскраво виявлена роль рухів, мають загальну умовну назву рухливих ігор. Поняття «гра» є надзвичайно багатограним і саме через це гра виступає самостійним видом розвиваючої діяльності дітей різного віку, принципом і способом їх життєдіяльності, методом пізнання дитини, методом організації її життя і неігрової діяльності. Розглянемо гру лише як вид рухової діяльності, як засіб фізичного виховання. Крім того, ми розглянемо інші види рухової діяльності, які за змістовими рисами схожі на гру, а за іншими відрізняються від неї. Такі види рухової діяльності ми об'єднаємо поняттям вправи ігрового характеру. Рухливі ігри є одним із важливих засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Гра як і будь-яка діяльність проводиться з певною метою. Цільова установка і рухова діяльність її учасників визначаються сюжетом (фабулою) гри.

Сюжет – це задум (тема) та порядок рухових дій, що розкривають цей задум чи тему.

Фабула – це стислий зміст рухової діяльності, в якій рухові дії подані в послідовному зв'язку. Відповідно до сюжету гри, дитину вводять у певний образ, у певну роль, перебуваючи в якій вона має право виконувати різні рухові дії. Виконуючи ту чи іншу роль, дитина занурюється у світ фантазії, який дарує їй нові враження від уявної діяльності. І це захоплює дитину, сприяє задоволенню її біологічної природної потреби у постійній діяльності, у розвитку психічних функцій (уявлення), у нових враженнях, в емоційному потенціалі. Ось чому діти люблять бути котиками, мишками, зайчиками, вовками, мисливцями, космонавтами і т.д. У цьому

полягає цілісність образу, ролі, а отже, й сюжету. Сюжет розкривається за допомогою правил.

Правила – це положення, в яких відображається суть гри, співвідношення всіх її компонентів. Правила уточнюють права і обов'язки гравців, визначають способи ведення гри і її результати. Результат гри завжди спрямований на перемогу, на виграш. Виграш є постійною складовою структури нової гри. Там, де є виграш, діє прагнення перемоги, там є змагальна діяльність. Отже, в основі гри лежить змагання, яке здійснюється відповідно до сюжету гри і зумовлюється її правилами. Варто зазначити, що змагання в грі специфічні, оскільки дозволяє імпровізацію рухових дій для досягнення перемоги.

Імпровізація передбачає раптову зміну ситуації, необхідність проявляти гравцям творчу ініціативу під час рухових дій. Але така імпровізація обмежується правилами гри.

Можливість імпровізувати урізноманітнює ігрову діяльність, задовольняє природні потреби дитини творити, потребу в нових враженнях. Імпровізація робить привабливим сам процес гри, а не лише її результат. Отже, основними компонентами рухової діяльності в грі є *сюжет, змагання та імпровізація*. Всі вони разом із правилами, які їх зумовлюють, і руховими діями, за допомогою яких реалізується, складають зміст гри.

Гра – це сюжетно-змагальна діяльність, правила якої зумовлюють імпровізацію рухових дій.

4.2. Організація і методика проведення рухливих ігор з дошкільнятами

Оскільки ігрові вправи та сюжетні ігри застосовують в усіх вікових групах, то організація і методика їх проведення мають багато спільного. Більшість рухливих ігор доступні і корисні дітям різних вікових груп. Перед тим, як вибрати гру, необхідно визначити мету, врахувати вікові можливості дітей, їх інтереси, фізичну підготовленість, погодні умови, місце і час проведення. Залежно від підготовленості дітей правила можна спростити або ускладнити. Повторення вивчених рухливих ігор проводиться за деякими ускладненими правилами. Визначаючи гру, слід врахувати її місце в режимі дня і дотримуватись певної послідовності в діяльності дітей. Навесні, влітку та восени до сніданку краще

проводити нетривалі ігри середньої або малої інтенсивності. У цей час діти здебільшого граються невеликими групами, а вихователь здійснює загальне керівництво. На заняттях із фізичної культури плануються ігри великої інтенсивності. Вони входять до основної частини, проводяться з усією групою і мають навчальний характер. У завершальній частині використовують ігри малої інтенсивності, щоб зменшити фізичне навантаження і привести організм дітей у відповідно спокійний стан. На прогулянках, за годину до денного сну та після нього, проводяться ігри будь-якої інтенсивності. Враховується пора року та температура повітря. Особливої уваги потребує добір ігор у холодну пору року і в несприятливу погоду. У цей час краще проводити ігри з нескладними рухами (ходьбою, бігом у повільному темпі). Влітку ігри зі швидким бігом та стрибками краще планувати на початку денної прогулянки або після полудня, коли знизиться температура повітря. Перед денним і нічним сном проводити ігри великої інтенсивності не рекомендується, бо діти збуджуються і не зможуть швидко заснути. З дітьми всіх вікових груп під час ранкової та післяобідньої прогулянок проводити не менше 4–5 рухливих ігор. Бажано, щоб у кожній грі брали участь усі вихованці. Влітку кількість ігор збільшується до п'яти-шести.

Під час прогулянок доцільно проводити ігри з тими видами рухів, які розучувались на заняттях з фізичної культури. Добір ігор залежить також від місця їх проведення. У невеликому вузькому залі або груповій кімнаті можна проводити ігри із шиккуванням у колони й шеренги, а також ігри, в яких діти беруть участь по черзі. У великому залі та на майданчику можна проводити ігри будь-якої інтенсивності: з бігом врозтіч, метанням м'яча, естафети з елементами змагань.

Під час прогулянок у теплу пору року для ігор широко використовують природні умови. Для проведення ігор на свіжому повітрі треба підготувати майданчик: утрамбувати землю, посипати її піском, розмітити постійні лінії. Взимку її необхідно очистити від снігу, втоптати, огородити сніговим валом, за участю старших дітей зробити снігові фігурки, гірки. Для проведення багатьох ігор потрібний різноманітний інвентар. Бажано, щоб він був яскравим, добре помітним у грі. Приладдя та інвентар готують заздалегідь. Дрібний інвентар доцільно роздати після пояснення правил гри.

У старших групах для роздавання та розміщення інвентарю вихователь залучає дітей. До проведення гри треба добре підготуватись: вивчити її зміст, правила, вірші та пісні, відпрацювати рухи. Перед тим, як розпочати гру, бажано зацікавити нею, щоб діти краще виконували рухи, які становлять її зміст. Під час пояснення змісту гри дошкільнят розміщують так, щоб кожен добре бачив і чув вихователя. При цьому не рекомендується ставити дітей обличчям до сонця або іншого джерела світла, бо це негативно впливає на зір і порушує увагу. Пояснювати зміст гри необхідно виразно, дохідливо, коротко, щоб не стомлювати дітей. У ході гри правила роз'яснюються і уточнюються.

Для кращого засвоєння гри рекомендується, особливо у молодших групах, найскладніші моменти пояснювати жестом і показом деяких рухів. Правила гри пояснюють докладно лише в тому разі, коли вона проводиться вперше. Повторюючи гру, тільки нагадують її основний зміст. Коли вводяться ускладнення, тоді потрібно пояснити додаткові правила і способи виконання ігрових дій. Важливий момент у проведенні гри – вибір одного або кількох ведучих.

Виконання обов'язків ведучого має виховне значення: сприяє активності, формує організаторські навички. Бажано, щоб у ролі ведучого впродовж року були всі діти. Є кілька способів визначення ведучого. Так, проводячи нову гру, вихователь може призначити ведучим ту дитину, яка краще за інших виконує цю роль, а потім призначити інших дітей. Ведучого можуть обирати і самі діти. Іноді ведучий може обрати собі заміну. Можна також визначати ведучого за допомогою короткої лічилки. Обов'язковою умовою проведення командних ігор у старших групах є правильне комплектування команд. Вони мають бути рівними за силами і складом. У практиці є кілька способів поділу гравців на команди: за допомогою рахунку або фігурного перешикування, а також за призначенням капітанів команд.

Кожна рухлива гра починається за умовним сигналом або командою вихователя. Сигнал подається після того, як вихователь переконався, що всі діти добре засвоїли правила гри і зайняли відповідні місця. В іграх з розподілом дітей на підгрупи, особливо в естафетах, бажано користуватись командами: «Увага!», «Руш!». Ігри сюжетного характеру, де немає змагального моменту, не потребують чітких команд. Можна спокійно сказати, «Гру почали» або попередити дітей, що гра починається після слів: «Раз, два, три!».

Під час гри педагог дає рекомендації дітям, які допускають помилки або порушують правила. Зауваження слід робити, не заважаючи ходу гри, не зупиняючи дітей. Гру зупиняють лише тоді, коли більшість учасників допускають істотні помилки. Особливої уваги потребують малоактивні і ослаблені діти. Їм треба своєчасно допомогти, підбадьорити, щоб вони були впевненішими. При проведенні рухливих ігор набагато важче визначити фізичне навантаження. Ігрова діяльність своєю емоційністю захоплює дітей і вони не відчують втоми. Щоб дошкільнята не перевтомилися, потрібно своєчасно припинити гру або знизити інтенсивність рухів.

Зовнішні ознаки втоми – часте дихання, почервоніння обличчя, пітливість та погіршення координації рухів. Дитина може відчувати навіть запаморочення. Для регулювання фізичного навантаження в грі застосовують різні методичні прийоми: зменшення або збільшення тривалості гри, кількості повторень; зменшення або збільшення площі, на якій проводиться гра; скорочення або збільшення дистанції, яку пробігають гравці; ускладнення правил гри і кількості перешкод, які повинні долати діти; введення короткочасних пауз для відпочинку або уточнення і аналіз помилок.

Тривалість гри залежить від мети, яку ставить вихователь; умов, в яких вона проводиться; віку дітей та їхньої кількості. Завершити її треба своєчасно, коли дошкільнята отримують належне навантаження. Окрім того, завершення гри не повинно бути несподіваним для її учасників, бо це може спричинити негативну реакцію дітей. Після гри діти виконують ходьбу з поступовим уповільненням темпу, що сприяє зниженню фізичного навантаження. Потім підводять підсумки. Повідомляючи результати гри, слід вказати окремим дітям (командам) про допущені помилки та негативний бік їхньої поведінки. Обов'язково відзначають дітей, які активно грали, дотримувалися правил, виявляли ініціативу. Вміле підбиття підсумків має велике виховне значення.

Проведення рухливих ігор із дітьми різних вікових груп має свою специфіку, яка залежить від анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей дошкільнят. Для дітей молодших груп підбирають ігри з нескладним змістом. Правил у цих іграх небагато – одне, два. Невелика і кількість ролей. Важливо враховувати і те, що в цьому віці дитина погано володіє своїми рухами. Тому ігри добираються з обов'язковим чергуванням руху і відпочинку.

Спочатку ведучим має бути вихователь. Він регулює рухи дітей, щоб вони занадто не збуджувались і не втомлювались. Поступово, коли діти засвоять правила гри та звикнуть до організованих дій, їх можна залучити до виконання ролі ведучого. Молодші дошкільнята в колективних іграх виконують одні й ті ж рухи. Бажано, щоб такі вправи супроводжувались віршовим текстом, який виголошує вихователь, а діти наслідують дії, про які в ньому розповідається. У них ще немає зацікавленості в результаті гри, їх приваблює сам процес руху. Цю особливість і повинен враховувати вихователь, плануючи роботу з дітьми.

Умовно можна виділити три періоди у плануванні та організації рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку (А.І. Бикова).

Завдання першого періоду (вересень-жовтень) – привчати малят гратися разом (невеликими групами), використовуючи різноманітні іграшки, м'ячі, обручі. Водночас можна починати проводити колективні ігри, об'єднуючи 10-12 дітей. Ігри добирають прості за змістом і характером рухів. Діти виконують цікаві та нескладні завдання: підбігти до вихователя, наздогнати м'яч, знайти предмет тощо. У цих іграх кожна дитина діє у своєму темпі. Її рухи ще не пов'язані з рухами інших дітей.

Наступний період охоплює пізню осінь, зиму і ранню весну. Завдання вихователя в цей період – підвищити активність дошкільнят, привчати їх пристосовуватись до сезонних явищ. Тому в цей час добирають ігри, в яких діти можуть рухатись без особливих труднощів, навіть у теплому одязі. Це ігри з бігом і ходьбою по всьому майданчику, з катанням м'ячів чи кульок, проводяться в приміщенні. Рухливі ігри в цей період поступово ускладнюють. У літній період (травень-серпень) є можливість використовувати різноманітні рухи (підлізання, стрибки, ловлення м'яча). Завдання вихователя в цей період – зберігати руховий досвід дошкільнят, удосконалювати набуті ними рухові навички. Вводять нові ігри, а вивчені раніше проводять в ускладненому варіанті. Тривалість гри для дітей першої молодшої групи становить в середньому 5-7 хв з повторенням кожної з них 3-4 рази. У дітей другої молодшої групи відповідно 6-8 хв, кількість повторень 3-5 разів.

У *середній групі* діти починають цікавитись результатами своїх дій. Збільшення рухових вмінь дає можливість проводити різноманітні ігри з метанням, лазінням. Протягом року зміст ігор,

рухові завдання, правила і взаємодії дітей поступово ускладнюються. Якщо гра становить певні труднощі, то її краще проводити з меншою кількістю учасників. Крім того, з дітьми проводять хороводи, в яких поєднуються рухові дії, слово, пісня, ритм. Надмірна рухливість дітей цього віку та їхнє невміння раціонально використовувати свої сили вимагають особливого підходу в дозуванні ігор. Вихователь стежить, щоб рухи чергувались із короткочасним відпочинком. Загальна тривалість гри дошкільнят цієї групи 8-10 хв, кількість повторень 3-5 раз.

У дітей старшої групи руховий досвід більший, що дає можливість використовувати в іграх більш складні рухи. Наприклад, біг зі зміною темпу, кидання та ловіння м'яча, стрибки. У цьому віці велике значення мають ігри із застосуванням різноманітних предметів: м'ячів, обручів, скакалок. Можна проводити ігри, в яких ігрова діяльність передбачає вибір з кількох варіантів одного правильного, протиборства та забави з швидким пісенним темпом. З великою зацікавленістю діти грають в ігри, в яких передбачається розподіл на підгрупи. Вони привчають в інтересах своєї команди добиватись перемоги, виявляти рішучість, спритність, витримку.

Важливий момент у керівництві грою – дозування рухів, особливо в іграх з бігом, лазінням, стрибками. Тривалість безперервного бігу зі швидкістю вище середньої для дошкільнят цієї групи становить 30-35 с за одне повторення гри. Кількість повторень залежить від її змісту, але не повинна перевищувати 4-6 разів. Між повтореннями – короткі паузи для відпочинку. Загальна тривалість рухливої гри 10-12 хв.

У підготовчій групі активність дітей збільшується. Тому доцільно, коли вихователь ставить перед ними конкретні завдання, пояснює, що і в якій послідовності слід зробити, що забороняється. У цій віковій групі дітей цікавить не тільки зміст гри і роль у ній, а й результати (швидше всіх пробігти, влучити в ціль). Тому бажано проводити якомога більше ігор з елементами змагання на спритність, влучність, швидкість рухів. Проводячи ігри з елементами змагань, дітей привчають бути стриманими, уникати сварок, прагнути до того, щоб ігри сприяли вихованню в них позитивних рис характеру. Важливо навчити дітей самостійно розповідати зміст знайомої їм гри, пояснювати її правила, аналізувати. Вони повинні

вміти самі організувати і провести рухливу гру з нескладними правилами. Для дошкільників підготовчої групи велике значення має підведення підсумків гри та об'єктивне визначення переможців у командних іграх. Методика проведення рухливих ігор з дітьми цієї групи істотно не відрізняється від методики проведення їх з дошкільнятами старшої групи. Деяко збільшуються тривалість безперервного бігу в іграх (40-45 с за одне повторення) та загальна тривалість (до 10-15 хв).

Нові ігри доцільно повторювати з дітьми всіх вікових груп 3-4 дні підряд. Протягом року одна і та сама гра проводиться в різних умовах, що дає змогу забезпечити відповідний інтерес дошкільнят до неї та підвищити рухову активність.

4.3. Характеристика рухливих ігор для дітей дошкільного віку (3- 6 років)

Рухова діяльність – це один із основних стимулів розвитку структур і функцій дитячого організму та розвитку резервних механізмів фізіологічних систем. Рухи значною мірою впливають на стан здоров'я і працездатність дітей молодшого шкільного віку.

Рухливі ігри – складна рухова, емоційно забарвлена діяльність, зумовлена точно встановленими правилами, які допомагають виявити її кінцевий підсумок або кількісний результат. Це один із важливих засобів всебічного виховання дітей молодшого шкільного віку. Характерна особливість їх – комплексність впливу на організм і на всі сторони особистості дитини. У грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне і трудове виховання. Несподівані ситуації, що виникли під час гри, привчають дітей доцільно використовувати набуті рухові навички і уміння.

У рухливих іграх створюються найсприятливіші умови для виховання фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості). Наприклад, для того, щоб втекти від ведучого, потрібно виявити спритність, а рятуючись від нього, бігти якомога швидше. Діти, захоплені змістом гри, можуть виконувати одні й ті ж рухи з інтересом і до того ж багато разів, не помічаючи втоми. А це врешті-решт сприяє розвитку витривалості.

Під час гри діти діють відповідно до правил та вимог, які обов'язкові для всіх учасників. Правила регулюють поведінку гравців і сприяють виробленню таких якостей, як взаємодопомога,

колективізм, чесність, дисциплінованість. Водночас потреба виконувати правила, а також переборювати перешкоди, неминучі під час гри, сприяє вихованню вольових якостей – витримки, сміливості, рішучості. В іграх виховується любов до праці. Підготовка місць для проведення ігор, роздавання і прибирання спортивного обладнання або нескладний його ремонт, ускладнення правил гри, введення нових перешкод – усе це готує дітей до праці та інших видів діяльності.

В іграх дитині доводиться самій вирішувати, як діяти, щоб досягти певної мети. Швидка і часом несподівана зміна умов змушує дітей шукати усе нові й нові шляхи розв'язання завдань, які постають перед ними. Саме це сприяє розвитку самостійності, активності, ініціативи, творчості та кмітливості.

Деякі ігри допомагають дитині розширювати та поглиблювати свої уявлення про навколишню дійсність. Виконуючи різні ролі, зображуючи різноманітні дії, діти на практиці використовують свої знання про поведінку тварин, птахів та комах, про явища природи, про засоби пересування, про сучасну техніку.

При правильній організації гри діти набувають навичок культурної поведінки, у них формуються поняття про взаємини людей і почуття високої відповідальності за свої вчинки. Гра є також одним із найкращих засобів відпочинку, тобто виконує основні завдання рекреації.

Рухливі ігри мають оздоровче, освітнє та виховне значення.

Оздоровче значення ігор полягає в тому, що вони спрямовані на зміцнення та збереження здоров'я дитини, профілактику найбільш розповсюджених захворювань, а також: сприяють гармонійному розвитку організму школяра; формують правильну поставу; загартовують організм; підвищують працездатність та опірність до впливу зовнішніх негативів.

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

Освітнє значення ігор дуже різноманітне. Систематичне їх застосування значно розширює рухливі можливості дітей, забезпечує повноцінне засвоєння життєво важливих рухів – стрибків, бігу, метання

та ін. В ігрових умовах ці рухи удосконалюються і перетворюються в навички, що дає можливість виконувати рухові дії, незважаючи на зміну оточуючого середовища. Одночасно вдосконалюються сприймання і реагування – важливі завдання в повсякденному житті, розвивається вміння аналізувати і приймати правильне рішення, що позитивно впливає на формування розумових процесів.

Гра моделює багато видів спортивної діяльності, дає простір для розвитку основних природних рухів, а тому і є ефективним засобом засвоєння таких розділів шкільної програми, як легка атлетика, лижі, плавання, спортивні ігри.

Отже, правильно методично побудований урок із застосуванням ігор і естафет дає можливість з великою ефективністю розв'язувати навчальні завдання.

Виховне значення ігор пов'язане з характером рухової діяльності, яка проходить у змінних умовах і при активній співдружності гравців. Зміст гри – це боротьба з перешкодами, які постійно виникають. За таких умов правильне керівництво поведінкою гравців сприяє вихованню моральних та вольових якостей. Серед них найактивніше формуються колективізм, дисциплінованість, організованість, ініціативність, рішучість, сміливість, наполегливість.

Не менш важливим є виховання любові до рідного краю. Для цього використовують українські народні ігри, обряди та забави, які передають традиції нашого народу. Слід відмітити, що усі рухливі ігри прищеплюють любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами, бажання займатися фізичною культурою.

Слід зауважити, що рухливі ігри мають свої недоліки, на які необхідно звертати особливу увагу. Основний з них – обмеженні можливості регулювання навантаження. Це відповідальна справа, адже тривалість гри та навантаження учнів у кожному конкретному випадку визначають залежно від завдань гри, місця проведення та підготовленості дітей.

Позитивні сторони рухливих ігор:

- велика емоційність;
- відносна самостійність у розв'язанні поставлених завдань;
- максимально розкриваються функціональні і психічні сили учнів.

Рухлива гра є одним із основних засобів і методів фізичного виховання. Цінність її полягає у тому, що рухлива гра викликає позитивні емоції, задоволення, життєрадісність, активність, позитивно впливає на нервову систему.

4.4. Ігри для дітей дошкільного віку

Рухлива гра «Миші водять хоровод»

Мета: розвивати рухову активність.

Опис: перед початком гри необхідно вибрати ведучого – «кота». Кот обирає собі «піч» (нею може послужити лавка або стілець), сідає на неї і закриває очі. Усі інші учасники беруться за руки і починають водити хоровод навколо кота зі словами:

Миші водять хоровод,
На печі дріма муркот.
Тихше, миші, не кричіть,
Кота Ваську не будіть,
Ось прокинеться коток –
Розіб'є він наш танок!

Під час виголошення останніх слів кіт потягується, відкриває очі і починає ганятися за мишами. Спійманий учасник стає котом, і гра починається спочатку.

Гра «Сонечко і дощик»

Завдання: навчити дітей знаходити своє місце в грі, орієнтуватися в просторі, розвивати вміння виконувати дії за сигналом вихователя.

Опис: Діти сидять у залі на стільчиках. Стільчики – це їх «будинок». Після слів вихователя: «Яка гарна погода, йдіть гуляти!» – хлопці встають і починають рухатися в довільному напрямку. Як тільки педагог скаже: «Дощ пішов, біжіть додому!» – діти повинні прибігти до стільців і зайняти своє місце. Вихователь промовляє: «Крап – крап – крап!» Поступово дощ вщухає і вихователь каже: «Ідіть гуляти. Дощ скінчився!».

Гра «Горобчики і кіт»

Завдання: вчити дітей м'яко зістрибувати, згинаючи ноги в колінах, бігати, ухилятися від ведучого, тікати, знаходити своє місце.

Опис: На землі намальовані кола – «гніздечка». Діти – «горобці» сидять у своїх «гніздечках» на одному боці майданчика. На іншій стороні майданчика розташувався «кіт». Як тільки «кіт» задрімає, «горобці» вилітають на дорогу, перелітають з місця на місце, шукають крихти, зернятка. «Кіт» прокидається, нявкає, біжить за горобчиками, які повинні полетіти у свої гнізда.

Спочатку роль «кота» виконує вихователь, потім – хто-небудь з дітей.

Рухлива гра «Горобці й автомобіль»

Ще одна гра для дітей 3-5 років про горобців.

Завдання: привчити дітей бігати в різних напрямках, починати рух або змінювати його за сигналом ведучого, знаходити своє місце.

Опис: Діти – «горобці», сидять у своїх «гніздечках» (на лавці). Вихователь зображує «автомобіль». Як тільки вихователь скаже: «Полетіли горобці на доріжку» – діти піднімаються з лавки і починають бігати по майданчику. За сигналом вихователя: «Автомобіль їде, летить горобчики у свої гніздечка!» – «автомобіль» виїжджає з «гаража», а діти повинні повернутися в «гнізда» (сісти на лавку). «Автомобіль» повертається в «гараж».

Гра «Кіт і миші»

Існує безліч ігор для дітей з учасниками котами і мишами. Ось одна з них.

Завдання: Ця рухлива гра допомагає розвивати у дітей уміння виконувати рух за сигналом. Тренувати в біганні за різними напрямками.

Опис: Діти – «миші» сидять у нірках (на стільцях попід стіною). В одному з кутів майданчика сидить «кішка» – вихователь. «Кішка» засинає, і «миші» розбігаються по залу. «Кішка» прокидається, нявкає, починає ловити «мишей», які біжать у норки і займають свої місця. Коли всі «миші» повернуться в норки, «кішка» ще раз проходить по залу, потім повертається на своє місце і засинає.

«У ведмедя в бору»

Завдання: розвивати швидкість реакції на словесний сигнал, тренувати дітей в бігу, розвивати увагу.

Опис: Серед учасників вибирають одного ведучого, який буде «ведмедем». На ігровому майданчику накреслити два кола. Перше коло – барліг «ведмедя», друге коло – будинок для інших учасників гри. Починається гра з того, що діти виходять з дому зі словами:

У ведмедя у бору

Гриби, ягоди зберу.

А ведмідь не спить,

І на нас ричить.

Як тільки діти сказали ці слова, «ведмідь» вибігає з барлогу і ловить дітей. Той, хто не встиг добігти до будинку і був спійманий «ведмедем», стає ведучим («ведмедем»).

«Через струмочок»

(рухлива гра зі стрибками)

Завдання: Навчити правильно стрибати, ходити по вузькій доріжці, тримати рівновагу.

Опис: На майданчику проводяться дві умовні лінії на відстані 1,5 – 2 метри одна від одної. На цій відстані малюються камінчики на певній відстані один від одного.

Гравці стоять на межі – на березі потічка, вони повинні перейти (перестрибнути) його по камінцях, не замочивши ніг. Ті, хто оступився – намочив ноги, йдуть сушити їх на сонечку – сідають на лавку. Потім знову включаються в гру.

Гра «Пташки і кішка»

Завдання: Вчити дотримуватися правил гри. Реагувати на сигнал.

Опис: для гри знадобляться маска кішки і пташок, накреслене велике коло.

Діти стають по колу із зовнішнього боку. Одна дитина стає в центрі кола «кішка», засинає (заплющує очі), а «пташки» встрибують в коло і літають там, клюють зерна. «Кішка» прокидається і починає ловити «птахів», а вони тікають за коло.

Гра «Сніжинки і вітер»

Завдання: Тренуватися бігати в різних напрямках, не наштовхуючись один на одного, діяти за сигналом.

Опис: За сигналом «Вітер!» діти-«сніжинки» бігають по майданчику в різних напрямках, кружляють («вітер кружляє в повітрі сніжинки»). За сигналом «Ні вітру!» – присідають («сніжинки впали на землю»).

Рухлива гра «Знайди собі пару»

Завдання: розвивати в дітей уміння виконувати дії за сигналом, швидко будуватися в пари.

Опис: Учасники стоять уздовж стіни. Кожен з них отримує прапорець. Як тільки вихователь подасть знак, діти розбігаються по майданчику. Після команди «Знайди собі пару» учасники, які мають прапорці однакового кольору, об'єднуються в пари. У грі повинна брати участь непарна кількість дітей і наприкінці гри один залишається без пари.

Усі ці рухливі ігри можна з успіхом використовувати для гри в дитячому саду в групі або на прогулянці. Діти різного віку: від малюків 3-х років до дітей середньої групи 4-5 ти років із задоволенням грають у них.

4.4.1. Рухливі ігри з ходьбою, бігом, рівновагою

Гра «Хитра лисиця»

Мета: удосконалювати навички бігу; виховувати спостережливість та витримку.

Хід гри. Діти стоять у колі пліч-о-пліч, заклавши руки за спину. Вихователь проходить за колом і непомітно торкається когось із них. Дитина, якої торкнувся вихователь, стає «хитрою лисицею». Вихователь пропонує когось із дітей уважно подивитися на своїх товаришів, пошукати очима «хитру лисицю». Якщо дитина відразу не знайде, діти всі разом запитують: «Хитра лисице, де ти?»-пильно стежать за обличчям кожного, чи не викаже себе «хитра лисиця». Після трьох запитань «лисиця» відповідає: «Я тут!»-вбігає в коло, а діти швидко розбігаються, «лисиця» їх ловить (торкається рукою). Коли буде спіймано 2–3 дітей, гра завершується.

Рекомендації до гри. Якщо «лисиця» викаже себе раніше, ніж її запитують, діти обирають іншу «лисицю».

«Чия ланка швидше збереться»

Мета: удосконалювати навички ходьби та бігу; виховувати увагу, пам'ять, організованість.

Хід гри. Діти шикуються у дві колони навпроти вихователя. На умовний сигнал (свисток, змах прапорцем) або команду «Кроком руш!» діти ходять колонами одне за одним або у своїй колоні перешиковуються у пари і ходять парами. На команду «Усі розійшлись!» вони розбігаються майданчиком (залою). На команду вихователя «Стій!» усі зупиняються і заплющують очі. Вихователь (змінюючи місце) «Раз, два, три, швидко шикуйтеся у колони біля мене!» Виграє ланка (колонна), яка швидше збереться. Гра повторюється.

Рекомендації до гри. Після кількох повторень гри можна ускладнити, об'єднавши дітей у 3–4 підгрупи. Кожна група шикується в колону по одному перед прапорцем свого кольору. За сигналом вихователя (свисток, удар у бубон) діти починають ходити та бігати майданчиком (залою). Після команди «На місця!» діти повертаються до свого прапорця і стають біля нього в колону. Вихователь називає, яка підгрупа швидше повернулася і вишикувалася у колону. Після 2–3 повторень вихователь дає команду «Стій!» Діти зупиняються і заплющують очі, а вихователь у цей час змінює місця прапорців. Після команди «На місця!» діти розплющують очі та поспішають стати в колону проти свого прапорця. Виграють ті, хто першим став у колону.

«Швидко візьми, швидко поклади»

Для участі у грі слід добирати дітей приблизно однакових за силами. На одній стороні майданчика знаходяться 3-4 стільця, на кожному по 2-3 брязкальця або невеликих кубики. На протилежному боці на відстані 5-6 м знаходяться 3-4 кошики. Діти за сигналом повинні взяти по одному предмету, бігом перенести його та покласти до кошика. Фізично міцним дітям можна додати ще один предмет або дещо (на 1-2 м) збільшити відстань для бігу.

«Веселка»

Мета: удосконалювати навички бігу; виховувати витримку, кмітливість.

Хід гри. За допомогою лічилки обирається «Веселка», який повертається обличчям до гравців, піднімає руки в сторони

(протягом усієї гри «Веселка» залишається на своєму місці). «Веселка» називає який-небудь колір. Гравці знаходять цей колір у себе в одязі або у кого-небудь із сусідів (можна триматися за одяг інших) і, торкаючись цього кольору, спокійно проходять під «Веселкою» (під його руками). Якщо у гравця відсутній потрібний колір і немає можливості торкнутися названого кольору, він повинен швидко пробігти під «Веселкою». Якщо «Веселка» торкнувся гравця, то він стає новим «Веселкою» і гра продовжується.

«Не спи, не позіхай!»

Мета: виховувати увагу, кмітливість, швидку реакцію.

Матеріал: довгий мотузок, кінці якого зв'язані між собою.

Хід гри. Обирається ведучий. Гравці утворюють коло, тримаючи мотузку обома руками зверху. Ведучий ходить по колу, вимовляючи слова: «Не спи, не позіхай, руки швидко прибирай!» і намагається торкнутися рук одного з гравців. Завдання гравців: вчасно прибрати руки, відпустивши мотузку. Під час гри мотузка не повинна падати на землю, адже щойно відходить ведучий, гравець, якого він хотів торкнутися, одразу ж бере мотузку. Той, кого ведучий торкнувся, обмінюється з ним ролями.

«Вусатий сом»

Мета: удосконалювати навички бігу; виховувати увагу, швидку реакцію на сигнал.

Хід гри. На землі вихователь креслить лінію — це «берег», з одного боку «суша», з іншого — «вода». За допомогою лічилки обирають ведучого — це «сом». «Сом» живе у воді на відстані 4-5 м від «берега». Решта гравців стоїть там же, але на відстані 1,5-2 м, повернувшись обличчям до «берега», і вимовляючи слова: «Під камінням сом не спить, Сом вусами ворухить. Рибки, рибки, не чекайте, Всі на берег випливайте!» Після цих слів «рибки» тікають від «сома», а він намагається їх зловити. «Сом» не повинен виходити за лінію «берега». Спіймані у «воді» «рибки» залишають гру. Гра повторюється.

«Пліт»

Мета: удосконалювати навички ходьби та бігу; розвивати вміння узгоджувати свої рухи з рухами інших.

Матеріал: музичний супровід — повільна і швидка музика.

Хід гри. Гравці стоять шеренгами біля чотирьох стін майданчика, узявшись за руки. Починає звучати повільна музика, усі шеренги сходяться в центрі та кланяються одна одній. Потім звучить швидка музика, і всі діти починають танцювати. Щойно музика замовкає, усі учасники повинні повернутися на місця у свої шеренги. Шеренга, яка вишикується першою, виграє.

«Квач»

Мета: удосконалювати навички швидкого бігу; розвивати швидкість і спритність.

Хід гри. Діти стоять у різних кінцях майданчика. Одну дитину обирають «квачем», їй дають до рук кольорову стрічку, і вона стає посередині майданчика. Вихователь: «Квачик, квачик, раз, два, три, Швидше ти дітей лови!» «Квач» намагається когось наздогнати. Той, кого він торкнувся, відходить убік. Гра завершується, якщо «квач» зловить трьох-чотирьох дітей (за домовленістю). Потім вихователь призначає «квачем» найспритнішу дитину, яку жодного разу не спіймали.

Рекомендації до гри. Спійманим вважається той, кого «квач» торкнувся, він відходить убік. Якщо «квач» протягом 30–40 с не може нікого спіймати, то необхідно призначити на цю роль іншу дитину.

«Квач, бери стрічку!»

У грі можуть брати участь кілька ведучих. Для гри необхідні різнокольорові стрічки з тканини або паперу. Кожний із гравців закладає свою стрічку за комір. У ведучих стрічки відсутні, тому їх завдання – наздогнати гравця, схопити його стрічку й закласти її собі за комір. Якщо це йому вдається, тоді він стає гравцем, а той, хто втратив стрічку, – ведучим.

«Мишоловка»

Мета: удосконалювати навички ходьби та бігу; виховувати витриманість, кмітливість, чесність.

Хід гри. Вихователь об'єднує дітей у дві неоднакові підгрупи. Менша утворює коло – «мишоловку», а більша, яка зображає «мишей», розміщується за колом. Діти, які зображують «мишо-

ловку», беруться за руки і починають ходити по колу праворуч або ліворуч (за умовою). Діти: «Як ці миші надоїли, Все погризли, все поїли, Бережіться, мишенята, Доберемось ми до вас! Мишоловку ми поставим, Переловимо всіх вас». На останні слова діти зупиняються і піднімають зчеплені руки. «Миші» в цей час починають швидко перебігати через «мишоловку» і вибігати з неї. На слово вихователя «Хлоп!» діти швидко опускають руки, і «мишоловка» закривається. Дітей, які не встигли вибігти з кола, вважають спійманими, і вони стають у коло. Коли «миші» будуть спіймані, гру починають знову. Для «мишоловки» обирають дітей, які зображували «мишей».

Рекомендації до гри. Вихователь стежить за тим, щоб «миші» перебігали тільки через середину кола, за колом їм бігати не дозволяється. Не можна також підлазити під закриту «мишоловку» (опущені руки) або розривати коло.

«Перебіжки»

Гравці бігають у середньому темпі від однієї позначки до іншої. На відстані 20-30 м одна від одної креслять дві лінії (або призначають два дерева). Гравці починають біг у середньому темпі від однієї позначки (дерева). Добігши до другої лінії, гравці розвертаються й повертаються назад бігом до першої. Стомившись, гравець припиняє біг. Гра триває, поки не залишиться найвитриваліший гравець – він і є переможцем.

«Птахи і зозуля»

Мета: удосконалювати навички бігу; розвивати спритність і швидкість.

Хід гри. На одному боці майданчика діти креслять невеликі кола. Це – «гнізда птахів». Одна дитина – «зозуля», вона стоїть осторонь і не має «гнізда». На слова вихователя: «Птахи у справах полетіли І гнізда-хатки залишили!» – діти вибігають із «гнізд» урозтіч. «Зозуля» літає разом із ними: «З ними зозуленька літає, Собі хатиньку шукає!» На слова: «Птахи, довго не літайте. Свої гніздечка відшукайте!» – діти біжать до своїх «гнізд», а «зозуля» намагається швидко зайняти яке-небудь «гніздо». Дитина, яка залишилася без місця, стає «зозулею».

Рекомендації до гри. Вихователеві необхідно стежити, щоб діти бігали всім майданчиком і не «літали» близько від «гнізд».

«Шпаки»

Мета: удосконалювати навички бігу; виховувати увагу; учити швидко орієнтуватися в просторі.

Хід гри. На одному боці майданчика накреслені кола (діаметр 1 м) – «шпаківня». Усі діти – «шпаки», кількість їх непарна, тобто на одну дитину більше, ніж накреслено кіл, а у «шпаківню» може «залітати» тільки двоє «шпаків». Вихователь: «Навесні пташки чарівні Оселились у шпаківні. Пір'ячком виблискують, Пісеньки висвистують!» На слова: вихователя «Шпаки летять!» діти, наслідуючи політ шпаків, бігають майданчиком урозтіч. На слова: «Шпаки прилетіли!» – вони біжать до «шпаківень». Уважається, що дитина, яка спізнилася зайняти місце в «шпаківні», програє. Коли всі діти стануть у кола, вихователь говорить: «Шпаки полетіли». Діти знову бігають, а за сигналом займають місце у будь-якому колі. Програє той, хто спізнився. Гра повторюється кілька разів.

Рекомендації до гри. Якщо дітей у групі парна кількість, то у грі бере участь вихователь. Йому необхідно нагадувати дітям, щоб вони бігали якнайдалі від «шпаківень».

«Лови!»

Мета: удосконалювати навички бігу. Розвивати спритність і швидкість.

Хід гри. Діти діляться на дві підгрупи, які стають по різні боки майданчика. Одну дитину обирають «квачем» – їй дають кольорову стрічку. Квач стає посередині майданчика. Коли вихователь каже: «Лови!» – діти розбігаються, а квач намагається когось наздогнати і торкнутися рукою. Той, кого він торкнеться, відходить убік. Гра завершується, коли «квач» зловить трьох-чотирьох дітей. Потім обирають іншого квача. *Примітка.* Якщо за 30-40 с. квач не може нікого зловити, слід обрати нового.

«Оса»

Мета: удосконалювати навички бігу. Розвивати спритність і швидкість.

Хід гри. У грі бере участь непарна кількість дітей. Той, хто залишився сам, – «оса». Вона займає визначене місце. Пари розходяться, діти юрбою прибігають до «оси» й запитують: «Оса, оса, а чи ти дуже лиха?» Та відповідає: «Як ужалю, так знатимеш! Я

не зла, не лиха, а кого хочу, того й зловлю». Після цих слів оса ловить дітей, що біжать поодиноці. У момент наближення» осигравці швидко об'єднуються в пари, а коли та віддаляється – розходяться, перебігають довільно. Той, кого впіймає «оса», перебирає на себе цю роль.

«Повінь»

Мета: удосконалювати навички бігу на швидкість. Виховувати витримку, кмітливість та орієнтування в просторі.

Хід гри. Діти стають у кола, присідають і вдають, що сплять. Один з учасників – «вартовий» – ходить усередині кола, вигукує: «Повінь! Рятуйтеся!» Тоді всі розбігаються, шукаючи собі схованку: залазять на драбину, стають або сідають на камінь тощо. Влаштувавшись, перебігають із місця на місце, а «вартовий» намагається їх упіймати. Яку дитину спіймає – та стає вартовим. *Примітка.* Хто не знайшов зручного для себе місця, йде на допомогу «вартовому» – теж ловить дітей.

«Яструб»

Мета: удосконалювати навички бігу. Розвивати спритність і швидкість.

Хід гри. Обирають «яструба». Усі, крім «яструба», утворюють колону, взявши один одного за пояс або за плечі. Перший запитує яструба: – Тобі кого треба? – Останнього. – То лови його! «Яструб» кидається до останнього гравця, який намагається втекти, біжучи уздовж колони, щоб стати попереду неї. Спійманий стає «яструбом», а колишній «яструб» — першим у колоні.

Гра «Козлик»

Мета: ходьба по колу, біг з ловінням. Виховання спритності, швидкості, вміння діяти за сигналом.

Хід гри. З дітей обирають «козлика», який стає посередині кола. Всі діти йдуть по колу і промовляють слова: «Козлику біленький, Козлику сіренький, Тебе ми напували, Тебе ми годували. З нами, козлику, пограй, І скоріше доганяй». Після цих слів діти розбігаються врозтіч, а «козлик» їх ловить. Правила гри: Тікати можна лише після закінчення слів.

Вказівки до гри: вихователь стежить, щоб діти додержувалися рівного кола. Він регулює біг із відпочинком, щоб діти не стомлювались. На прикінці гри вихователь визначає найспритнішу дитину, яка жодного разу не була зловлена, і «козлика», який швидше за інших ловив. На роль «козлика» зловлених дітей не обирати.

Гра «Рибалки і рибки»

Мета: біг врозтіч з ловінням, виховання витримки, уваги, пам'яті.

Хід гри. Серед дітей обирають 2-3 «рибалок», всі інші – «рибки». «Рибалки» стають на одному місці майданчика, «рибки» – на іншому. Між ними відбуваються такий діалог. – Рибалки, рибалки, що в'яжете? – Сітку! – Кого будете ловити? – Рибку. Яку? – Карасів і щуку! – То ловіть! «Рибки» розбігаються по всьому майданчику, кожний рибалка намагається спіймати хоч одну «рибку».

Правила гри: «Риба» вважається спійманою, коли «рибалка» торкнувся її рукою. Коли «рибалки» спіймали хоч по одній рибці, вибирають інших «рибалок».

Вказівки до гри: вихователь стежить, щоб діти бігали не нашттовхнувшись один на одного, чергує біг із відпочинком.

Гра «Коза і вовк»

Мета: ходьба по колу, біг з ловінням. Виховувати витримку, сміливість, кмітливість, спритність.

Хід гри. Лічилкою діти вибирають «вовка» і «козу», всі інші – «пастухи». Взявшись всі за руки, «пастухи» рухаються по колу, всередині якого пасеться «коза», і промовляють такі слова: «Вийшла кізонька рогата Попастися на лужок, Вовк її спіймати хоче, Щоб забрати у лісок». Після цих слів «коза» вибігає через ворота (двоє дітей рухаються по колу з піднятими руками), а «вовк» її ловить. Коли «вовк» спіймає «козу», гра починається спочатку. Правила гри. «Коза» може забігати назад у коло. При цьому ворота зачиняються. «Вовк» має право ловити «козу» лише поза колом.

Вказівки до гри. Вихователь стежить за тим, щоб діти довго не бігали поза колом.

Гра «Діти і півник»

Мета: біг у різних напрямках. Виховання уваги, спритності, вміння діяти за сигналом.

Хід гри. Лічилкою обирають «півника». Усі інші діти стоять за лінією. Вихователь каже: – Півник зранку вже не спить, дуже голосно кричить: У цей час півник ходить по майданчику і голосно кукурікає 2 р. Ку-ку-рі-ку! – Діти йому відповідають: – Півник, півник, Золотий гребінчик. Чому рано так встаєш Дітям спати не даєш? Після цих слів «півник» починає ловити дітей, які бігають по майданчику.

Правила гри: коли «півник» піймав більшість дітей гра припиняється і обирається новий «півник». Пійманим вважається той, кого «півник» торкнувся.

Вказівки до гри: вихователь стежить щоб діти не бігли раніше, ніж закінчиться діалог.

Гра «Бджілки»

Мета: біг у розтіч, присідання. Виховання швидкої орієнтації в просторі, уваги, вміння рухами відповідати на слова вихователя.

Хід гри. Діти-«бджілки» стоять на краю майданчика. На слова вихователя: – «Бджілки літають Медок всі збирають»-діти махають руками, ніби крильцями, бігають врозтіч, обминаючи один одного. На слова вихователя: – Зу-зу-зу, зу-зу-зу, Собі квітку я знайду. Діти присідають кожен біля квітки. Кому не вистачило квітки, вибуває з гри. Гра повторюється на слова: – Бджілки літають Медок всі збирають Поки діти-бджілки літають, вихователь приймає одну квітку. Гра завершується, коли більшість дітей вибуває з гри. Правила гри: біля квітки присідає лише одна дитина.

Вказівки до гри: Як ускладнення в гру вводять підвищення – лаву. Тоді діти зіскакують з лави.

Гра «Дід Мороз»

Мета: розвиток спритності та уваги.

Хід гри. Усі діти стають у коло і беруться за руки. З дітей вибирають Діда Мороза. Йому дають чарівну паличку, якою він буде заморожувати дітей. Дід Мороз стає посередині кола. Вихователь разом з дітьми, ходячи по колу, промовляє: – Дід Мороз, червоний ніс, Ти іди собі у ліс, Щічки нам ти не морозь, Ми тебе не боїмось. Після цих слів діти розбігаються врозтіч, а Дід Мороз

наздоганяє дітей і намагається торкнутись їх чарівною паличкою. До кого Дід Мороз торкнувся, той завмирає на місці.

Вказівки до гри: вихователь припиняє гру, коли більшість дітей спіймана або якщо Дід Мороз не надто спритний, а діти втомилися бігати.

«Пастух і вовк»

Мета: удосконалювати навички бігу. Розвивати спритність і швидкість.

Хід гри. З дітей обирають «пастуха» і «вовка». Решта – «вівці». З одного боку майданчика креслять коло – це «кошара отари», а на протилежному боці «пасовисько». З боку майданчика – «лігво вовка». «Пастух» жене «овець» у поле, де «вівці» розбігаються, стрибають, пасуться. На слова вихователя: «Тікайте од вовка!» – «вівці» біжать у свою кошару. «Вовк» ловить їх, а «пастух» захищає. Спійману «вівцю» «вовк» відводить у своє лігво. Гра завершується, коли у «вовка» певна кількість «овечок» (за попередньою домовленістю).

Правила гри: «овечка» вважається спійманою, якщо «вовк» торкнеться її рукою.

«Сірий вовк»

Мета: удосконалювати навички бігу, кмітливість.

Хід гри. За загальною згодою діти вибирають «вовка». Він, згорбившись, сідає на килимку і мовчить. Діти не чіпають його, а удають, що рвуть біля нього горішки. Промовляють: Рву, рву горішечки, Не боюсь вовка нітрішечки. Після цих слів удають, що кидають у «вовка» горішками, тоді розбігаються. «Вовк» їх доганяє. Кого вхопить той стає «вовком». Гра продовжується. Примітка. Не можна вибігати за межі окресленої території.

«Витівники»

Лічилкою обирають «витівника». Решта дітей, узявшись за руки, рухаються по колу й наспівують: Одне за одним Крокуємо у такт. Зупинимось на місці І зробимо ось так! Після слів «Зупинимось на місці» діти припиняють рух, рознімають руки й чекають руху «витівника». «Витівник» демонструє будь-який рух, а учасники повинні наслідувати його. Після кількох повторень «витівник» призначає собі заміну. Кожний наступний «витівник» має вигадувати нові рухи.

РОЗДІЛ 5

ТЕОРЕТИКО - МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР З ДІТЬМИ 6-17 РОКІВ

5.1. Класифікація рухливих ігор

У педагогічній практиці існує така класифікація рухливих ігор:

- індивідуальні («Квач», «Вудочка», «Карлики і велетні») і командні («Абетка», «Гопак», «Усі до своїх прапорців»);
- із предметами («М'яч середньому», «Квач зі стрічками») і без предметів («Квач», «Гопак»);
- з ведучими («Вудочка», «їжак», «Ми веселі діти») і без ведучих («Передай далі», «Хто де живе?»);
- за переважаючим розвитком фізичних якостей (ігри для розвитку швидкості: «День і ніч», «Захисники фортеці», «Останній вибуває»);
- ігри для розвитку сили: «Гопак», «Човник», «Силачі»; ігри для розвитку спритності: «Квач зі стрічками», «Море хвилюється» тощо);
- за інтенсивністю фізичного навантаження (ігри малої інтенсивності: «Карлики і велетні», «Тиша»; ігри середньої інтенсивності: «Вище землі», «Пошта йде у всі міста», ігри великої інтенсивності: «Вудочка», «Потяг»);
- за місцем проведення (на свіжому повітрі: «Фізкультура», «Класи», «Другий зайвий»; у залі: «Пасування волейболістів», «Уважні сусіди», «Коники»; на воді: «Перекинь швидше»; на снігу: «Швидкі санки»);
- за спрямованістю рухових дій (ігри з бігом: «Ворота», «Усі до своїх прапорців»; ігри з ходьбою: «Зайчик», «Котики»; ігри зі стрибками: «У річку, гоп», «Довга лоза»; ігри з передачею м'яча: «Злови м'яч», «Передай далі»); ігри з метанням: «Снайпери», «Влуч у ціль», «Спритний м'яч»).

5.2. Організація та методика проведення рухливих ігор та естафет

Під час організації та проведення рухливих ігор потрібно враховувати спрямованість на досягнення виховних, освітніх та оздоровчих результатів. Керівна роль тут належить учителю, адже цінність гри залежить від керівництва нею. За допомогою одних і

тих же ігор можна виховувати різні моральні й фізичні якості. Вплив гри на дітей визначається змістом та методичними прийомами, за допомогою яких дитина оволодіває способом її організації. Тренер або вчитель у даному випадку повинен бути не лише організатором гри, а й вихователем дітей у процесі її проведення. Використовуючи гру, тренер або вчитель зобов'язаний сприяти:

а) зміцненню здоров'я дітей, їх правильному фізичному розвитку;

б) оволодінню життєво необхідними руховими навичками і вміннями, їх удосконаленню;

в) вихованню у дітей необхідних морально-вольових якостей.

Під час проведення гри наставник повинен навчити дітей свідомо ставитися до своїх дій, з'ясовувати причини успіхів і невдач, а також привчати їх організовувати гру самостійно, доручаючи їм роль капітанів, ведучих, залучаючи до розмітки майданчика, суддівства. Вибір гри залежить насамперед від мети заняття, форми занять, місця проведення і природних умов. Майданчик для проведення ігор та необхідний інвентар повинні відповідати віку дітей. Організація дітей – важливий момент для успішного проведення гри. Перша важлива умова – розмістити гравців і правильно вибрати місце для пояснення.

Пояснення гри проводиться тоді, коли учасники вишикувані й розподілені на команди. Цим правилом нехтувати не можна. Якщо гра проводиться в колі, то пояснення проводиться в тому ж коловому шикуванні. Тренер повинен стояти не в центрі, а в ряду гравців або трохи попереду них. Якщо шикування зроблено в кілька кіл, розміщених одне біля одного, вчитель займає місце між ними. При розміщенні дітей у два кола, одне всередині другого, тренер стає в зовнішньому колі в ряду з дітьми. Якщо гравці розподілені на дві команди та розміщені одна навпроти другої («День і ніч», «Спостерігач» і т. п.), тренер або вчитель повертає команди обличчям одна до одної і для пояснення займає місце на одному із флангів. Якщо гра розпочинається з руху врозтіч («Карасі та щука», «Квач парами» тощо), можна шикувати дітей у шеренгу або групувати їх біля себе у напівколо, щоб усім було видно і чути тренера. Шикуючи дітей, не слід ставити їх обличчям до сонця чи іншого джерела світла. Це погіршує видимість, розсіює увагу дітей. Будь-яку гру потрібно пояснювати за такою схемою:

- а) назва гри (можна дати її характеристику);
- б) роль гравців, ведучих і їх розміщення на майданчику;
- в) хід гри;
- г) мета гри (хто буде переможцем);
- д) правила гри.

Завершується пояснення відповідями на запитання дітей. Слід пам'ятати, що пояснення гри супроводжується показом рухових дій. Для проведення ігор із речитативом тексти розучуються заздалегідь.

Визначення ведучих. У багатьох іграх потрібні один чи кілька ведучих. Виконання обов'язків ведучого сприяє формуванню організаторських здібностей, активності. Тому бажано, щоб у цій ролі побувало якнайбільше дітей. Існує кілька способів призначення ведучого:

- а) за вибором тренера;
- б) за вибором дітей;
- в) за результатами попередніх ігор (цей спосіб стимулює дітей домагатися кращих результатів);
- г) за бажанням; д) за допомогою лічилок.

Усі перераховані вище способи застосовують відповідно до умов занять, характеру гри та кількості гравців.

Керівництво грою – педагогічно найважчий і вирішальний компонент у її проведенні. Спостерігаючи за діями команд і окремих учасників, оцінюючи дії, вимагаючи неухильного дотримання правил гри, педагог фіксує і своєчасно пояснює помилки та спонукає до їх усунення, здійснює показ правильних індивідуальних і колективних прийомів, регулює навантаження, стимулює необхідний рівень напруги змагань протягом усієї гри.

Регулювання навантаження вельми важливий момент. Надмірна емоційність під час гри заважає дітям контролювати свій стан. Щойно з'являються перші симптоми надмірної втоми, слід зменшувати навантаження. Регулювати його можна скороченням тривалості гри, введенням перерв, зміною правил, кількості гравців, інвентарю, розмірів ігрового майданчика тощо.

Завершувати гру слід своєчасно. Її затягування може призвести до психічної та фізичної втоми. Передчасне або раптове завершення викликає у дітей незадоволення.

Завершують гру так: організовано зупиняють гравців, підраховують результати й оголошують переможців. Відтак проводять

аналіз гри: оцінюють результати, вказують на порушення правил, помилки, відзначають кращих гравців, ведучих, звертають увагу на зовнішній вигляд та емоційний стан гравців.

5.2.1. Організація та проведення ігор з дітьми 6-8 років

Діти 6-8-річного віку володіють усіма видами природних рухів (ходьбою, бігом, стрибками, метаннями), але у ході ігор ці рухи удосконалюються, оскільки ще слабо виражені координаційні здібності. Це певною мірою стосується до 8-9-річних хлопчиків і дівчаток. Серцево-судинна система розвинена слабо (нормальна частота серцевих скорочень 90-100 уд/хв. а після фізичного навантаження нерідко досягає 200 уд/хв). Мускулатура у дітей 6-8 років ще слабо розвинена, особливо м'язи спини і черевного преса, збільшується темп зростання нижніх і верхніх кінцівок, змінюється загальна конфігурація тулуба, особливо грудної клітки. У дітей з шестирічного віку під час рухів значно підвищується споживання кисню і надалі показники аеробних можливостей.

Умовні позначення їх збільшуються до 10-12 років, що значною мірою залежить від рухливості дитини. Активність 6-8-річних дітей виявляється у потребі до рухів, до ігор, їх руховий апарат пристосований в основному до динамічних навантажень. Діти 6-8 років дуже втомлюються від однорідних тривалих рухів, емоційність у них знижується і робить їх менш активними. Враховуючи цю особливість дітей молодшого шкільного віку, слід рекомендувати їм ігри, в яких мета не повинна бути дуже важкою і для досягнення яких не вимагається тривалого часу. Потрібно зазначити, що після короткого значного навантаження організм швидко відновлюється.

Це пояснюється тим, що при цьому навантаженні у молодших школярів не відбувається накопичення у крові молочної кислоти (як у дорослих). Завдяки цьому енергетичні ресурси молодших школярів, витрачені під час роботи, відновлюються досить швидко. Необхідно чергувати ігри з великою рухливістю з малорухливими і обрати ігри з дією на різні групи м'язів.

Усі перераховані ознаки фізіологічних функцій у дітей умовні. Темпи розвитку дітей різні. Дівчатка при цьому обганяють хлопчиків майже на рік. Педагогові необхідний індивідуальний підхід до учнів. Руховий апарат у дітей цього віку пристосований в основному до

динамічного навантаження. Статичне навантаження, навіть невелике переноситься на силу. У зв'язку з цим не рекомендується проведення однієї і тієї ж гри тривалий час. Ігри повинні бути недовготривалими і супроводжуватися частим відпочинком.

Увага дітей у цьому віці недостатньо стійка. Дитина часто відволікається, звертаючи увагу на те, що у даний момент йому здається більш цікавим. У зв'язку з цим ігри не повинні вимагати від них довгої зосередженої уваги. Інакше діти перестають дотримуватися правил, хід гри порушується і в них зникає інтерес до гри. Воля і гальмівні функції у дітей розвинені слабо. Їм важко довго і уважно слухати пояснення гри і, не дослухавши пояснення до кінця, вони часто пропонують свої послуги на ту або іншу роль у грі.

У зв'язку з цим застосовується образна, коротка розповідь, використовуються прості ігри з невеликою кількістю (2-3) правил. Мислення у дітей молодшого шкільного віку, особливо у дітей 6 років, в основному образне (наочне), але до другого року навчання воно починає поступатися місцем мисленню, поняттям про пізнавані предмети і явища навколишньої дійсності. У дітей 7-8 років з'являється уміння зіставляти і порівнювати спостережуване. Виникають можливості для прояву більшої свідомості в ігрових діях.

З'являється критичне відношення до дій і вчинків своїх товаришів. У перші два роки навчання у школі у зв'язку з образним мисленням у дітей велике місце займають ігри сюжетні, які сприяють задоволенню творчої уяви дітей, вигадки і творчості: ("Совушка", "Гуси-лебеді", "Два морози"), а також ігри з сучасною тематикою: ("у війну", "у космонавти" і т.д.), які проводяться переважно у позакласний час. Характерні для дітей молодших класів ігри з елементами таємничості, несподіванки ("Відгадай, чий голосок?", "Піжмурки"), ігри із хованками. Для розвитку швидкості, спритності, сміливості, для дітей 6-9 років широко застосовуються ігри з перебіганнями, ігри типу «квача», в яких короткий біг змінюється коротким відпочинком.

Під час самостійних ігор діти виконують рухи зі скакалкою, резиночкою, з малим м'ячем, з камінчиками і т.д. У ці ігри вони грають в основному в позашкільний час у себе у дворі, на майданчику. У групових іграх цього періоду діти привчаються погоджено діяти у колективі, виконувати прості правила у грі (починати грати за встановленим сигналом, не забігати за

межі і т.д.); оцінювати свої можливості, зіставляючи їх із діями товаришів; виховуються уявлення про норми поведінки у колективі, про товариство, самостійність у своїй поведінці, від якої залежить виграш у грі. У цьому віці діти здатні на прояв вольових якостей, при цьому велику роль відіграє наслідування. Збудження у процесі цікавої гри приводить організм у такий фізіологічний стан, що дитина досягає результатів, яких поза грою ніколи б не досягла. Для дітей 6 років потрібно починати з ігор, в які діти грали у дитячому садку (хороводи, квач з різними варіантами, сюжетні ігри із співом).

Рухливі ігри у початкових класах повинні бути на кожному занятті. Без ігор можливі тільки контрольні уроки, в яких оцінюється виконання окремих вправ. Якщо ці вправи можна включити у гру, то краще провести їх ігровим методом. Це дасть кращу щільність уроку, дозволить провести його емоційніше, через що і результати будуть кращі. Важливо тільки правильно організувати заняття, щоб більшість дітей діяли одночасно.

Для дітей 7-8 років можна скласти заняття тільки з одних різноманітних ігор. До таких занять включається 4-5 ігор різної рухливості і з різними видами рухів для того, щоб впливати на різні групи м'язів, що сприяє вихованню різноманітних фізичних і морально-вольових якостей. Заняття, що складається з ігор, вимагає від учасників володіння деякими ігровими навичками і організованої поведінки. До таких занять включається 2-3 гри, знайомі дітям, і 1-2 нові.

Ігрові заняття рекомендується проводити перед канікулами, щоб встановити, наскільки діти освоїли основні рухи, загальну організованість і дисципліну. Для дітей 6-7 років не рекомендується проводити з дітьми командні ігри, оскільки часто вони викликають велику вразливість у дітей, що програли. Діти цього віку ще не вміють оцінювати свої можливості, кожен вважає себе кращим. Починати проводити змагання найкраще у групах: яка група дітей краще і швидше виконає завдання («До своїх прапорців» і т.д.).

З набуттям рухового досвіду і з підвищенням у дітей інтересу до колективної діяльності можна включити до занять дітей 8 років ігри з елементами змагань у парах. Використовуючи такі короткі змагання, можна вдатись і до змагань колективних – команда проти команди. В основному такі командні ігри пропонують дітям 8 років.

Для проведення ігор для дітей 6-7 років бажано мати наступний інвентар: 20 невеликих прапорців різного кольору, 4 яскраво-червоних м'ячів, 4 великих м'яча (типу волейбольних), 4-8 обручів, 40 коротких скакалок, довгі скакалки, 6-10 мішечків із піском або горохом, 6-8 паперових ковпаків (циліндрової форми) і 6-8 пов'язок для очей.

Для дітей 6-7 років рекомендується, в основному, подавати словесні сигнали, що сприяють розвитку сигнальної системи, яка ще дуже недосконала у цьому віці. Сигналом свистка, короткою командою, помахом руки тощо починають користуватися поступово, з розвитком у дітей швидкості реакції. Враховуючи велику рухливість дітей і їх вразливість, не рекомендується виводити дітей з гри за помилки.

Якщо ж за змістом гра вимагає тимчасового виведення того, хто програв, то потрібно визначити місце для вибулих і видаляти їх ненадовго. Фізичне навантаження необхідно суворо регулювати і обмежувати. Загальна тривалість гри повинна бути невеликою.

В іграх із бігом чи стрибками слід влаштовувати короткі перерви. Перешкоди в іграх повинні бути посильними. Результат гри не потрібно дуже віддаляти, інакше пропадає інтерес до гри і діти починають поводитися неорганізовано. Все це пов'язано з їх віковими особливостями.

Рухливі ігри для дітей 6-8 років використовуються для загального фізичного розвитку, для виховання активної свідомої поведінки у колективі: бігати, не заважаючи один одному, діяти швидко за встановленим сигналом, швидко вступати у гру, підкорятися вказівкам капітана, бачити межі майданчика, грати повноцінну роль того, хто водить. Важливо виховати у дітей пошану до встановлених правил, уміння точно і чесно дотримуватися їх. Ці завдання виконуються завдяки багаторазовому повторенню ігор і рекомендаціям вчителя що правильну поведінку під час їх проведення.

5.2.2. Характеристика рухливих ігор для дітей (6 – 8 років)

Дитина, що пішла до школи, щодня займається по чотири години в школі і по півтори години вдома. Однак у вільний від навчання й інших занять час діти молодшого шкільного віку ще багато граються. Вони дуже люблять різноманітні ігри, пов'язані з бігом, стрибками,

метанням та іншими природними рухами, які виконуються в різних сполученнях.

При проведенні рухливих ігор хлопчиків і дівчаток 6-8 років (учнів 1-4-х класів), треба мати на увазі певний вплив на їхній організм навколошнього середовища і швидку стомлюваність.

У цьому віці окостеніння ще не закінчується, значний прошарок хрящової тканини зумовлює велику гнучкість кісток, особливо хребта. Мускулатура відносно слабка (зокрема м'язів спини і черевного преса). Тому великого значення набувають рухливі ігри з різноманітними рухами без тривалих м'язових напруг.

Серце дитини 6-9 років відрізняється великою життєздатністю, судини широкі, стінки їх еластичні, що створює сприятливі умови для роботи серцевого м'яза. Але функції нервового апарату, що регулює роботу серця, ще недосконалі (легка збудливість серця).

Діти здатні виявляти велику рухову активність в іграх, особливо в тих випадках, коли стрибки, біг та інші дії, що вимагають великої витрати сил і енергії, чергуються хоча б із короткочасними перервами та активним відпочинком. Однак діти досить швидко втомлюються, особливо при виконанні одноманітних дій.

Увага молодших школярів недостатньо стійка і швидко розсіюється, часто переключається з одного предмета на іншій. Тому їм пропонують нетривалі рухливі ігри, в яких велика рухливість учасників чергується з короткочасними перепочинками. Ігри складаються з різноманітних, вільних та простих рухів, причому в роботу залучають великі м'язові групи. Недостатньою стійкістю уваги і відносно слабко розвинутими вольовими якостями дітей 6 – 9 років зумовлюється простота правил гри. Проте взаємодія учасників тут складніша, ніж в іграх дошкільників; підвищується відповідальність учасників перед колективом. У дітей розвивається активність, самостійність, допитливість, вони прагнуть негайно й одночасно включатися в ігри. Діти намагаються в порівняно короткий термін домогтися конкретних цілей; їм ще не вистачає витримки, наполегливості. У них часто змінюється настрій. Вони легко засмучуються при невдачах у грі, але, захопившись грою, незабаром забувають про свої образи.

Найбільш яскраво, повно і глибоко молодші школярі сприймають і засвоюють те, що вони бачать, чують, спостерігають. Однак образне, предметне мислення дитини в цьому віці починає

поступатися місцем мисленню та поняттям про пізнавальні предмети і явища навколошньої дійсності. Виникають сприятливі можливості для прояву більшої свідомості в ігрових діях, здобувається уміння пояснювати свої враження, пояснювати та порівнювати те, що відбувається. Спостерігаючи в іграх за своїми товаришами, діти критичніше ставляться до їх вчинків і дій. Здатність абстрактно і критично мислити, свідомо контролювати рухи дозволяє учням успішно засвоювати нові, більш складні правила й умови ігор, виконувати в іграх дії, що пояснюються і демонструються вчителем.

Багатьом іграм дітей 6 – 9 років властивий сюжетно-образний характер, що задовольняє прагнення дітей до вигадки, творчості. Образні сюжети в іграх складніші ніж в іграх дітей дошкільного віку, тому що кругозір дітей значно розширюється, вони опановують навички читання та письма.

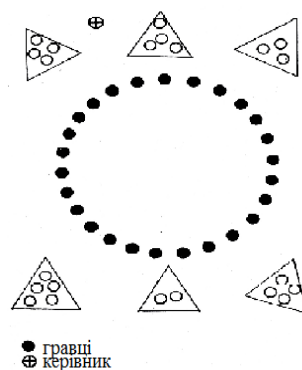
Діти грають по одному, невеликими групами, іноді й у досить численному колективі (по 15 – 25 осіб) під керівництвом старших. Здебільшого в цих іграх немає поділу колективу на групи команд. У нечисленних найпростіших іграх із поділом на групи, що змагаються враховується відповідність характеру ігрових дій фізичній підготовленості дитини, а результати дій кожного гравця команди виявляються негайно. Значне місце займають ігри з короткими перебіжками врозтіч по прямій, по колу, зі зміною напрямків, бігом типу «доганяти-тікати», ігри з підскакуванням на одній чи двох ногах, зі стрибками через умовні перешкоди (накреслений «рів»), через предмети (невисока лавка), ігри з передачею, киданням, ловлею і метанням на дальність та в ціль м'ячів, ігри з різноманітними рухами наслідувального чи творчого характеру. Наприклад: гра «М'яч сусіду» побудована на передачі м'яча, гра «Горобці-стрибунці» – на підскакуваннях, гра «Вовк у рові»- на перебіжках, до яких включені стрибки в довжину.

5.2.3. Рухливі ігри для дітей 6-9 років.

1.Космонавти

Підготовка. По кутах і сторонах зали креслять 5-8 трикутників – «ракетодромів». Усередині кожного «ракетодрому» рисують 2-5 кіл – «ракет». Їхня загальна кількість повинна бути на 5-8 менше, ніж гравців. Гравці, взявшись за руки, у центрі зали утворюють коло.

Зміст гри. Діти йдуть по колу й примовлюють:
Чекають нас швидкі ракети
Для прогулянок по планетах.
На яку захочемо,
На таку полетимо!
Але в грі один секрет:
Спізнілим - місця немає!

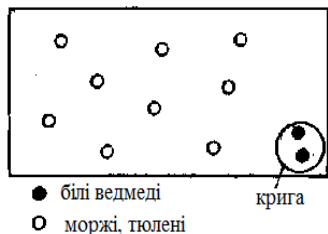


Як тільки сказане останнє слово, усі розбігаються по «ракетодромах» і намагаються скоріше зайняти місце в кожній із заздалегідь накреслених «ракет». Спізнілі на «рейс» стають у загальне коло, а «космонавти», що зайняли місце, голосно по 3 рази повідомляють свої маршрути. Це значить, що вони роблять прогулянку в «космосі». Потім усі знову стають у коло, беруться за руки й гра повторюється. Виграють ті, кому вдалося зробити три польоти.

Правила гри:

- 1) Починати гру – тільки за встановленим сигналом керівника.
- 2) Розбігатися – тільки після слів: «Спізнілим – місця немає!»

2. Білі ведмеді



Підготовка. Вибирають двох ведучих – «білі ведмеді». З одного боку майданчика (зали) креслять коло. Це невелика «крига», на яку стають «ведмеді». Інші діти – «моржі або тюлені» – бігають по майданчику.

Зміст гри. За сигналом вихователя «ведмеді» йдуть на полювання, тримаючись за руки. Наздогнавши когось з «тюленів» або «моржів», вони намагаються обхопити його вільними руками. Спійману дитину відводять на «крижину». Потім ловлять другого гравця і теж відводять. Обидві спіймані дитини стають «ведмедами» і, узявшись за руки, йдуть полювати. Кожна нова спіймана пара стає «ведмедами». Гра завершається, коли буде спіймано всіх «моржів» і «тюленів».

Правила гри:

- 1) Гравці, які вибігли за межі майданчика вважаються спійманими і йдуть на крижину.
- 2) У ловлі забороняється хапати гравців руками і тягнути їх силою.

3. Фігури

Підготовка. Один із гравців-ведучий. За сигналом вчителя всі діти розбігаються по майданчику й вільно грають.

Зміст гри. За другим сигналом діти зупиняються, утворюють яку-небудь позу (зображують фігури спортсменів, звірів, професії людей і т.п.). Ведучий ходить серед фігур і торкається рукою того, хто ворухнувся. Цей гравець повинен зобразити в русі фігуру того, кого він придумав. Ведучий знову ходить серед фігур, дивиться, хто ворухнувся, так повторюється кілька разів. Потім із числа дітей, які зображали фігури, ведучий вибирає найкращу. Той, кого він вибрав, стає водичим.

Правила гри: 1) Ведучий не має права довго стояти біля одного гравця. 2) За спиною ведучого дозволяється міняти позу, робити нову фігуру.

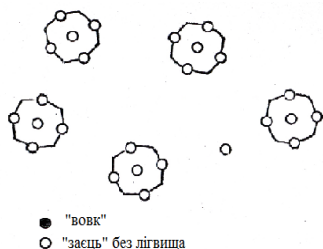
4. Совка

Підготовка. Із числа гравців вибирається «совка». Її гніздо осторонь від майданчика. Воно може бути обкреслене, відгороджене гімнастичною лавою. Гравці «мишата» на майданчику розташовуються довільно. «Совка» у гнізді.



Зміст гри. За сигналом ведучого: «День настає, все оживає!» – діти починають бігати, стрибати, наслідуючи польоту метеликів, птахів, жуків, зображуючи жабенят, мишок, кошенят. За другим сигналом: «Ніч настає, все завмирає – сова вилітає!» – гравці зупиняються, завмирають у позі, в якій їх застав сигнал.

«Совка» виходить на полювання. Помітивши гравця, який ворухнувся, вона бере його за руку й веде у своє гніздо. За один вихід вона може добути двох або навіть трьох «мишат». Потім «совка» знову повертається у своє гніздо й діти знову починають вільно гратися на майданчику. Перемагають гравці, які не були спіймані жодного разу. Також можна відзначити кращого ведучого, який спіймав більшу кількість гравців.



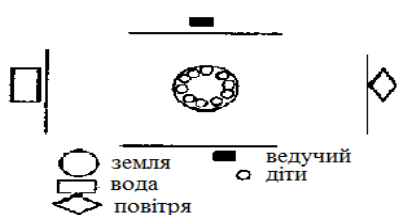
Правила гри: 1) «Совці» забороняється довго спостерігати за одним і тим самим гравцем, а пійманому – вириватися. 2) Після двох-трьох виходів «совки» на полювання її змінюють нові ведучі із числа тих, які жодного разу не попалися.

5. Заєць без лігвища

Підготовка. Із числа учасників вибирають двох ведучих – «зайця» й «вовка», інші гравці стають парами, взявшись за руки.

Зміст гри. За сигналом керівника «заєць» тікає від «вовка». Коли «заєць» підлізе під руки однієї з пар і стане спиною до когонебудь із пари, той і стає «зайцем» без лігвища і повинен тікати від «вовка». Якщо «вовк» наздожене «зайця» й торкнеться його рукою, «вовк» стає «зайцем», а «заєць» – «вовком».

Правила гри: «Заєць» не повинен довго бігати, він зобов'язаний якомога швидше стати між однією з пар.



6. Вода, земля, повітря

Підготовка. Гравці розташовуються всередині майданчика, утворивши 2-3 кола – «земля». На одній стороні майданчика, за лінією, позначається «вода», на іншій – «повітря». Вибирають двох ведучих, які стають за межами майданчика, на довгих її сторонах, один проти одного.

Зміст гри. Керівник час від часу називає одну з живих істот, що живуть у воді, на землі або в повітрі. Почувши вимовлене керівником слово, діти швидко перебігають у потрібне місце. Ведучі ловлять тих, хто перебігає. Якщо названа тварина, яка відповідає в цей момент місцю знаходження гравців, усі присідають і чекають наступного сигналу.

7. Два Морози

Підготовка. На протилежних сторонах майданчика позначаються два місця. Гравці, розділившись на дві групи, розташовуються в них. Усередині майданчика знаходяться «брати Морози»: «Мороз Червоний Ніс» і «Мороз Синій Ніс».

Зміст гри. За сигналом керівника вони звертаються до гравців зі словами:

Ми — два брати молоді.

Два Морози відважні:

Я - Мороз Червоний Ніс,

Я - Мороз Синій Ніс.

Хто з вас зважиться

У путь-доріженьку пуститися?



Хлопці хором відповідають:

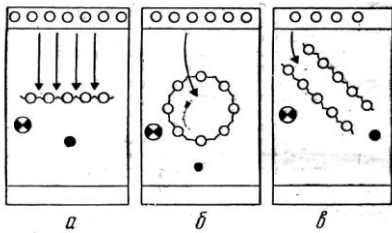
Не боїмося ми погроз,

І не страшний нам мороз! - і починають перебігати з одного міста в інше. «Морози» їх ловлять. Той, до кого їм удасться торкнутися, вважається «замороженим». Він залишається на тому місці, де був спійманий, і повинен з розпростертими руками перепиняти шлях гравцям при наступних перебіжках. Коли «заморожених» виявиться так багато, що пробігати стане важко, гра припиняється. Переможцями вважаються ті, кого жодного разу не «заморозили».

Правила гри:

- 1) Починати біг можна тільки після завершення речитативу.
- 2) Заплямування за лінією міста не зараховується.
- 3) Заплямованих хлопців можна виручити: для цього інші гравці повинні торкнутися їх рукою.

8. Карасі й щука



Підготовка. На одній стороні майданчика знаходяться «карасі», на середині – «щука».

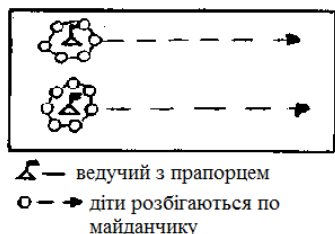
Зміст гри. За сигналом «карасі» перебігають на іншу сторону. «Щука» ловить їх. Піймані «карасі» (чотири-п'ять) беруться за

руки і, ставши поперек майданчика, утворюють сітку. Тепер «карасі» повинні перебігати на іншу сторону майданчика через сітку (під руками). «Щука» стоїть за сіткою й підстерігає їх. Коли пійманих «карасів» буде вісім-дев'ять, вони утворюють кошики – кола, через які потрібно пробігати. Такий кошик може бути й один, тоді його зображують, взявшись за руки, 15-18 дітей. «Щука» займає місце перед кошиком і ловить «карасів». Коли пійманих «карасів» стане більше, ніж непійманих, гравці утворюють верші — коридор із пійманих карасів, через який пробігають непіймані. «Щука», яка знаходиться біля виходу з верші, ловить їх. Переможцем вважається той, хто залишився останнім. Йому й доручають роль нової «щуки».

Правила гри: 1) Гра починається за сигналом керівника. 2) Усі «карасі» зобов'язані при перебіжці пройти сітку, кошик і верші. 3) Ті, що стоять, не мають права затримувати їх. 4) Гравці, утворюючи кошик, можуть піймати «щуку», якщо їм удасться закинути сплетені

руки за спину «щуки» і загнати її в кошик або захопнути верші. У цьому випадку всі «карасі» відпускаються і вибирається нова «щука».

9. До своїх прапорців!

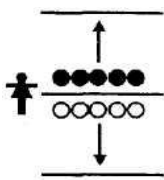


Підготовка. Гравці діляться на групи по 6-8 дітей і стають у кола в різних місцях майданчика (зали). У центрі кожного кола ведучий із прапорцем у піднятій руці (прапорці різного кольору).

Зміст гри. За першим сигналом усі, крім тих, хто тримає прапорці, розбігаються по майданчику, за другим сигналом присідають і закривають очі, відвернувшись від ведучих. Діти з прапорцями в цей час міняються місцями. За командою керівника: «Усі до своїх прапорців!» – гравці відкривають очі, шукають свій прапорець, біжать і шикуються довкола нього. Перемагає група, яка швидше за інших утворить коло.

Правила гри: 1) Гра починається за сигналом керівника. 2) Якщо гравці якої-небудь команди підглядали, коли ведучі мінялися місцями, то їм зараховується поразка.

10. День і ніч



Підготовка. Усередині майданчика креслять дві паралельні лінії. Гравців ділять на дві команди, які розташовуються вздовж ліній. За ними за 2-3 м від «стін», креслять лінії «будинків». Одна команда – «день», друга – «ніч».

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

Правила гри: 1) Гру починають за сигналом. 2) Ловити гравців можна тільки до лінії «будинку».

11. Квач

Підготовка. Гравці вільно розташовуються на майданчику. Вибирається один ведучий – «квач», а інші учасники – гравці поля.

Зміст гри. За сигналом керівника «квач» намагається наздогнати гравців, які втікають від нього у межах наміченого майданчика. Гравець, до якого доторкнеться «квач», стає ведучим.

Варіанти:

- 1) Гравця, який присів, не можна торкатися.
- 2) Гравець, втікаючи від ведучого, бере кого-небудь за руки і в тому разі його не можна торкатися до рахунку один, два, три, після чого можна ловити.
- 3) Гравець, який просувається по майданчику, стрибає через скакалку, «квач» доганяє його, стрибаючи на одній нозі.

5.2.4. Організація та проведення ігор для дітей 9-10 років.

Рухливі ігри входять майже до всіх занять дітей 9-10 років, окрім контрольних. Вони проводяться в основній і завершальній частинах заняття. Для дітей 9-10 років використовують багато ігор, з ускладненням; з'являється більше ігор командних. За часом ігри триваліші, ніж для дітей 6-8 років. Часто використовуються змагання «Веселі старты». Рекомендуються ігри з бігом на швидкість, із стрибками, з підлізанням і перелізанням, з короткочасною силовою напругою («Бій півнів», «Перетягування у парах»). Силкові ігри краще починати з парних перетягувань, оскільки це дозволить тренеру легко стежити за правильністю виконання прийомів опору, а потім ігри з колективним опором, з короткочасною силовою напругою («Тягни у коло», «Рухомий ринг» і т.д.). Для розвитку швидкості і витривалості використовуються ігри, в яких діти знаходяться весь час у русі («Невід»). Проводити подібні ігри рекомендується не більше 15 хвилин, щоб не перевтомлювати учасників. У цей період діти (особливо 9 років) починають цікавитися іграми, які вимагають розв'язання досить складних рухових завдань – уміння володіти м'ячем: передачі, ловіння, вибивання, метання («Не давай м'яча ведучому», «Мисливці і качки», «Передав – сідай»). Діти знають сили своїх товаришів і уміють бути самокритичними при розподілі на команди. При поясненні гри у кінці розповіді рекомендується звернути особливу увагу на правила гри, які сприяють чесній і цікавій грі. В іграх дітей особливе місце займають командні ігри, тому необхідно навчити ділитися на рівносильні маленькі (5-7 чоловік) команди, бо діти дуже емоційні і їм важко чекати своєї черги в естафетах, гонках.

Підвищується інтерес до самих дій – цікавить не тільки остаточний результат, але і якість виконання тієї або іншої дії. Особливу увагу потрібно звернути на виховання узгодженості дій у командних іграх і привчати діяти, разом з діями товаришами по команді, навчатися розгадувати задуми суперників.

Необхідно дуже серйозно відноситися до суддівства. Для виховання суддівських і організаторських навичок добре залучати як помічників суддів – самих дітей і до кінця навчального року вони повинні навчитися судити гру самостійно.

Рухливі ігри під час занять поєднуються з гімнастикою, легкою атлетикою і т.д. Іноді знайома гра використовується як розминка у підготовчій частині заняття. При проведенні рухливих ігор з дітьми 9-10 років розв'язуються наступні завдання: закріплення і вдосконалення в ігровій формі гімнастичних, легкоатлетичних рухів; розвиток швидкості; вдосконалення навичок метання, передач, ловіння малого і великого м'яча; розвиток сили у поєднанні із спритністю і швидкістю; узгодженість дій для досягнення мети; виховання товариської взаємодопомоги, творчої активності, уміння правильно орієнтуватися у просторі та часі. Корисні ті ігри, в яких є елементи баскетболу, волейболу, футболу. Рекомендується широко застосовувати ігри, де оцінюється головним чином якість виконання завдань, а не тільки швидкість. В ігри необхідно включати вправи з елементами подолання смуги перешкод із різними завданнями. За завданням тренера діти повинні уміти самостійно готувати для ігор інвентар і, якщо потрібно, форму для різних команд. Щоб не допускати перебудження, рекомендується зупиняти ігри, роз'яснювати техніку і тактику, покорати неправильну поведінку штрафом, а в окремих випадках і видаляти порушників із гри. Дуже емоційним гравцям можна доручити роль помічників тренера, судді або безпосередньо керівництво самою грою.

Діти 9-10 років дуже самозакохані, тому тренеру не слід фіксувати загальну увагу на невдачах окремих гравців. Краще непомітно для інших допомогти їм виправити недоліки, засвоїти техніку і тактику гри. Особливо сприймають критичні зауваження дівчатка у присутності хлопчиків. Підлітки люблять діяти самостійно, ініціативно. Прагнення до самостійності слід використовувати в іграх: доручати завдання таким учням, які вчать самостійно складати план дій у грі, варіанти завдань тощо. Від-

чуття міри в іграх у дітей 9-10 років, ще немає. Вони часто переоцінюють свої можливості, тому важливо стежити за навантаженням і розподілом сил у грі. Враховуючи різницю у фізичних можливостях хлопчиків і дівчаток, потрібно давати їм різні посилені завдання в одній і тій же грі. Найпростіше це зробити в естафетах. Отже, основні завдання у процесі занять іграми з дітьми на заняттях або тренуваннях наступні: закріплення і вдосконалення в ігровій обстановці гімнастичних вправ (перекидів, опорних стрибків, вправ у лазінні, рівновазі і т.д.), вправ легкої атлетики (низького і високого старту, бігу на швидкість, стрибків у довжину і у висоту з розбігу і з місця, метання малих і великих м'ячів), навичок володіння м'ячем (для гри у баскетбол, волейбол, футбол); виховання інтересу дітей до особистого вдосконалення у грі; виховання почуття відповідальності за свій колектив, навичок взаємодопомоги; уміння розумно ризикувати на користь колективу; виховання нетерпимості до порушень правил, цілеспрямованості дій, витримки, уміння розподіляти увагу тають увагу на те, що було позитивним у грі.

5.2.5. Характеристика рухливих ігор для дітей (10 – 13 років)

Організм дітей 10-11 років характеризується більшою стійкістю, усі процеси протікають спокійніше, ніж у дітей молодшого віку. Відносно сповільнюється збільшення росту і вага тіла. Кістково-м'язовий апарат ще досить гнучкий та пластичний, м'язи наростають поступово, організм недостатньо підготовлений до значних фізичних навантажень. Тому в ігри потрібно включати нетривалий біг і стрибки. Відносна слабкість дихальних м'язів може бути причиною недостатньо глибокого подиху.

У зв'язку з цим особливого значення набувають рухливі ігри з активними рухами, що сприяють розвитку дихального апарату глибокому повному подиху. Займаючись ігровими вправами, гімнастикою, діти опановують багатьма рухами, що вимагають тренування та свідомої вольової напруги. Ігри для дітей 10-13 років можуть бути тривалішими рухливих ігор дітей 6-9 років. Дії дітей у рухливих іграх стають більш злагодженими, точними, тому помітно удосконалюється їхня здатність швидко та спритно уникати гравців, що переслідують їх (чи від м'яча, спрямованого в граючого). Збагачується вибір застосованих прийомів відходу від умовного

супротивника, а також способів боротьби з ним в єдиноборстві. Ускладнюються умови виконання, підвищуються труднощі у розв'язанні завдань, поставлених у грі, висуваються більш високі вимоги із товаришами по команді.

Ігри для дітей 10-11 років, звичайно, сюжетні, але дітей більш цікавить символічне відтворення знайомих понять, ніж безпосереднє наслідування образів. Сюжетні ігри продовжують займати важливе місце, тому що відповідають жвавості дитячої уяви.

Хлопчиків і дівчаток 10-12 років захоплюють ігри, в яких вони прагнуть до досягнення єдиної мети:

- драматизовані;
- з елементами вистежування (підкрадання);
- маскуванія (орієнтування).

Правила та взаємодії дітей цього віку в іграх досить складні. У цьому віці більше цікавлять ігри з поділом на групи чи команди, кожна з яких прагне загальними зусиллями домогтися перемоги. За характером дій і видами рухів ігри дітей цього віку різноманітні. Велику групу складають ігри з бігом, зі стрибками через перешкоди, з киданням, ловінням і метанням м'яча на дальність та нерухомих ціль. Доступні ігри зв'язані з короткочасними силовими напруженнями («Бій півнів», «Ріпка» тощо), а також ігри з відносно короткочасними рухами. Характерне поєднання в іграх та естафетах кількох видів рухів (наприклад: метання м'яча під час бігу, перекидання і ловіння м'яча зі стрибками, біг зі стрибками через перешкоди, естафети з нескладними перешкодами).

Існують деякі особливості в іграх для дівчаток і хлопчиків. Хлопчики звичайно мають деякі переваги перед дівчатками в іграх із бігом на швидкість, з елементами боротьби, в іграх із метанням м'яча. Ігри хороводні з ритмічними рухами краще вдаються дівчаткам і більше їх залучають до занять із фізичної культури.

Серце підлітків відрізняється підвищеною збудженістю – це одна з причин того, що ігри, які вимагають великої рухливості, можуть викликати прискорення частоти серцевих скорочень та підвищення артеріального тиску. Однак не слід робити висновки про недостатньо треноване серце здорового підлітка.

Дослідження А. А. Жемчужникова, Я. А. Яголинського, Р.Е. Мотилянської та інших вчених свідчать про те, що серцево-судинна система підлітків добре пристосовується до вправ на швид-

кість та витривалість. У заняттях рухливими іграми з дітьми середнього віку дуже важливо дотримуватись принципу поступовості, послідовності, різнобічності. Треба уникати занадто великих навантажень, ігор, пов'язаних із надмірними напруженнями, тривалими затримками подиху.

Дівчаткам цього віку корисні ігри, що зміцнюють організм у цілому (ігри-естафети з подоланням нескладних перешкод і елементами рівноваги), що вимагають спритних, точних рухів, ігри на місцевості та з елементами змагань.

5.2.6. Рухливі ігри для дітей 10-13 років.

1. Група, струнко!

Підготовка. Гравці шикуються в одну шеренгу. Керівник стоїть обличчям до дітей.

Зміст гри. Керівник подає різні стройові команди, які діти повинні виконувати в тому випадку, якщо керівник попередньо перед командою скаже слово «група». Якщо слово «група» не вимовлене, виконувати команду не можна. Той, хто помилився, робить крок уперед і продовжує грати. Після другої помилки робить ще один крок уперед і т.д. Гра триває приблизно 3 хв. Перемагають ті, хто по завершенні гри залишилися у вихідному положенні.

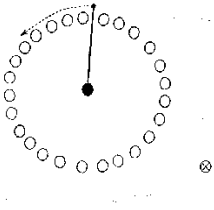
Правила гри: 1) Крок уперед роблять ті діти, які вчасно не виконали правильної команди. 2) Необхідність виконання кроку вперед можна замінити штрафними очками. У цьому випадку переможцями вважаються ті учасники, які наберуть найменшу кількість штрафних очок.

2. Заборонений рух

Підготовка. Усі гравці разом із керівником стають у коло або шеренгу.

Зміст гри. Керівник пропонує гравцям виконувати за ним усі рухи, за винятком «забороненого», заздалегідь ним зумовленого. Керівник починає робити різні рухи, а всі гравці повторюють їх за ним. Раптово керівник виконує заборонений рух. Учасник гри, який повторив його, робить крок уперед і продовжує гру. Гра триває далі, а ті, хто повторив заборонений рух, щоразу роблять крок вперед.

Правила гри: Ті, хто програв, продовжують грати далі, ступаючи на крок вперед після кожної допущеної помилки.



3. Вудка (проста й командна)

Підготовка. Для гри потрібна мотузка довжиною 3-4 м, на кінці якої прив'язаний мішечок, наповнений горохом або піском. Іноді для гри використовують звичайну скакалку.

Це вудка, за допомогою якої рибалка (ведучий) ловить рибок (інших гравців). Усі гравці стають у коло, а ведучий – у середину кола з мотузкою в руках.

Зміст гри. Варіант 1. Ведучий обертає мотузку з мішечком так, щоб той сковзав по підлозі, роблячи коло за колом під ногами гравців. Вони уважно стежать за рухом мішечка й підстрибують, щоб він не зачепив кого-небудь із них. Той, кого зачепить мішечок або мотузка, стає в середину і починає обертати мотузку, а попередній ведучий іде на його місце в коло. Виграють два-три гравці, які залишилися останніми.

Правила гри: 1) Гравець вважається пійманим у тому випадку, якщо мотузка торкнулася його ноги не вище гомілковостопу. 2) Гравцям під час стрибків не дозволяється наближатися до ведучого. 3) Той гравець, якого зачепила мотузка, вибуває із гри.

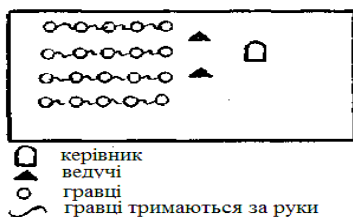
Варіант 2 (командний). Гравці, які стоять по колу, розраховуються на перший-другий і відповідно становлять команди. Ведучий (як і у варіанті 1) – той самий. Гравець, якого зачепила мотузка, піднімає рук вгору: він приносить своїй команді штрафне очко. Після кожної помилки голосно оголошується рахунок. Перемогу в грі отримує команда, після 2-4 хв гри, яка одержала менше штрафних очок. *Правила гри* – ті ж, що й у першому варіанті.

4. М'яч сусідові

Підготовка. Гравці стоять у двох нещільно зімкнених колах. У кожному колі – свій ведучий, який стоїть поза колом.

Зміст гри. За умовним сигналом керівника гравці кожного кола починають передавати м'яч по колу один одному. Ведучі поза колом намагаються торкнутися м'яча рукою. Якщо це їм вдається, то вони міняються місцями з тими, у кого в руках був м'яч, коли до нього доторкнулися.

Правила гри: Кидати м'яч не можна – його треба передавати кожному, хто стоїть у колі.



5. Лабіринт

Підготовка. Гравці діляться на 4 групи по 6 гравців або на 5 груп по 5 гравців, стають у шеренги й тримаються за руки в кожній шерензі. Вибирають одного ведучого гравця й одного, який тікає. У коридорах, які утворилися, ведучий намагається піймати гравця, що тікає.

Зміст гри. За сигналом керівника гравці опускають руки, роблять чверть обороту й знову беруться за руки, утворюючи нові коридори. Таким чином, керівник може допомагати тому, хто тікає, й тому, хто доганяє. Завдяки частим свисткам створюються все нові ситуації. У ході гри ведучий й утікач якнайчастіше замінюються іншими гравцями.

6. Зустрічна естафета

Підготовка. Гравці діляться на кілька команд. Кожна, у свою чергу, ділиться навпіл. Команди шикуються одна проти одної за лініями. Гравцям, які очолюють команди на одній стороні майданчика, дається по естафетній паличці (тенісному м'ячу).

Зміст гри. За командою «Марш!» гравці з паличкою починають бігти. Підбігши до гравців команди на протилежному боці, передають їм естафету й стають позаду. Той, хто одержав естафету, біжить уперед і передає її наступному гравцеві, який стоїть навпроти, і т.д. Естафета завершується, коли команди поміняються місцями на майданчику. Виграють ті, хто закінчив перебіжки раніше.

Правила гри: 1) Естафета починається за командою. 2) Необхідно обігати колону справа наліво і після цього передавати естафету гравцеві, який вийшов на півкроку вправо.

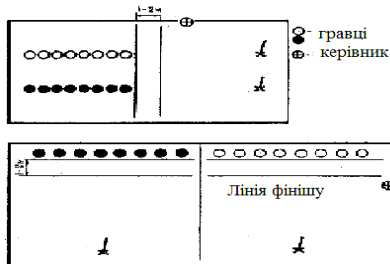
7. Біг пінгвінів

Підготовка. Команди шикуються в колони перед стартовою лінією. Гравці, які стоять першими, затискають між ногами (вище колін) волейбольний або набивний м'яч.

Зміст гри. За сигналом керівника гравці повинні обігати стійку (булаву, набивний м'яч) і повернутися назад, передавши м'яч рука-

ми другому номеру своєї команди. Учасники, які закінчили пробіжку, стають у кінець колони. Виграє команда, яка зуміла швидше й без помилок завершити естафету.

Правила гри: 1) Гра починається за сигналом керівника. 2) Якщо м'яч упав на землю, потрібно знову затиснути його ногами й продовжувати гру.



8. Виклик номерів

Підготовка. Гравці діляться на 2-4 рівні команди й шикуються в колони по одному, одна паралельно іншій. Перед передніми гравцями проводиться стартова лінія. Попереду в кожній колоні на відстані приблизно 10-20 м ставиться по булаві або по стійці. На відстані 2 м від старту рисується лінія фінішу.

Зміст гри. Гравці розраховуються за порядком номерів у кожній колоні – команді. Керівник викликає гравців за номерами, чергуючи їх на свій розсуд. Щоразу гравцю команди, який прибіг до фінішу першим, записується виграшне очко. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість переможних очок.

Правила гри: 1) Якщо гравці стоять у шеренгах, то їх можна поставити в положення високого або низького старту, із цього положення вони повинні вибігати за викликом керівника. 2) Якщо гравець порушує правила, у його команди віднімається очко.

9. Естафета – поїзда

Підготовка. Команди шикуються в колони перед стартовою лінією.

Зміст гри. За сигналом керівника перші номери повинні обігти стійку (булаву, набивний м'яч) і повернутися назад. Вони пробігають повз своєї колони, обгинають її позаду й знову біжать до стійок. Коли вони пробігають стартову лінію, до них, обхопивши за пояс, приєднуються другі номери, і тепер уже гравці вдвох оббігають перешкоду. Після повороту навколо команди до них приєднуються треті номери і т.п.

У грі велике навантаження одержують перші номери команд, тому при повторенні гравці розташовуються у зворотному порядку. Правила гри: Руки в грі не розчіплювати.

10. Місток і кішка

Підготовка. Гравці двох команд розташовуються в колонах по одному на лінії старту. Перед ними в десяти кроках рисують два кола діаметром 1 м.

Зміст гри. За сигналом перші номери вибігають уперед і, добігши до першого кола, утворюють міст. Потім уперед спрямовується другий гравець. Він пролазить під містком і біжить у далеке коло, де приймає упор стоячи зігнувшись. Тепер уже перший номер біжить у далеке коло й пролазить між руками й ногами партнера. Після цього обидва гравця, взявшись за руки, біжать до своєї команди. Як тільки вони перетнуть лінію старту, уперед вибігають по черзі нові гравці, а ті, що прибігли, стають у кінець колони.

5.2.7. Організація та проведення ігор для дітей 11-14 років

Діти молодшого підліткового віку володіють більшою стійкістю у роботі серця, більшою ємністю легень, ніж діти молодшого віку, хоч дихальна система у них ще недостатньо розвинена, дихання недостатньо глибоке. М'язи поступово збільшуються і зміцнюються, але силові дані розвинені слабко, тому організм ще недостатньо підготовлений до тривалої силової напруги, односторонніх навантажень. Нервова система удосконалюється. Наростає функціональний потенціал сприймаючої системи мозку. Гальмівні функції у молодших підлітків значно краще розвинені, ніж у молодшому віці, сильніше розвинена вольова сфера. Ігри триваліші за часом і більш насичені складними рухами, що сприяє вихованню у молодших підлітків витривалості.

Широко використовуються навички, набуті на заняттях з гімнастики та під час ігор. Дітей цікавлять ігри, в яких вони удосконалюють свої дії. Їх захоплює сам процес гри, прояв своєї швидкості, спритності, влучності, сміливості, сили і кмітливості. Образність у грі залишається тільки у назвах персонажів гри і у назві самої гри. Це період наслідування дій спортсменів у різних видах спорту. Зауваження і пояснення тренера стають лаконічнішими, суддівство – суворішим. Основне місце займають командні ігри, розвинене почуття колективізму, думка товариша для них важливіша за думку дорослих.

Сучасні діти розвиненіші, ніж це було раніше. Існує комплекс причин, стимулюючих акселерацію, яка відбувається паралельно з психічною: багатше живлення білками і вітамінами, зниження кишкових інфекційних захворювань, прискорений темп життя, урбанізація, вплив ЗМІ, посилення міграції населення - все це створює умови для зміни спадковості.

У зв'язку з цими причинами спостерігається дисгармонія фізіологічних функцій нервової і серцево-судинної систем (запаморочення, серцебиття, підвищена чутливість до звуків, запахів та інше.). Все це відбивається на поведінці дітей і зокрема на іграх.

Діти менш урівноважені психологічно, вони бурхливо проявляють свої емоції в процесі гри. Тому необхідно підвищувати вимоги до дотримання правил гри, при надмірній збудливості робити перерви у грі, посилаючись на необхідність нагадати про окремі правила гри, тактику поведінки у грі і т.д.

Учні прагнуть до спілкування (між хлопчиками і дівчатками починається дружба), хочуть бути схожими на дорослих, тому завжди потрібно бути прикладом для дітей. Щоб закріпити своє «Я», хлопчики часто застосовують силу, що нерідко призводить до конфліктів – процес самоствердження. Багато підлітків цілеспрямовано починають займатися спортом у спортивних секціях. У 12-15 років швидко ростуть кістки рук і ніг. У результаті цього дещо порушується координація рухів підлітків.

У цьому віці у хлопчиків починається статеве дозрівання, а у дівчаток воно завершається. У підлітків продовжується окостеніння хрящової тканини, зменшується рухливість, значно збільшується об'єм м'язів і їх сила. Ще більше стає різниця між силовими і швидкісними можливостями між хлопчиками і дівчатками. Це необхідно враховувати у силових іграх і іграх на швидкість виконання рухів.

Коло ігор у підлітків звужується їм подобаються ігри, в яких вони можуть проявити себе з кращого боку – командні ігри. Сюжетність в іграх абсолютно зникає, місце займають моторний зміст і організаційна структура гри. Розвивається самоствердження. Підлітки люблять, коли отримують відповідальні завдання, строге об'єктивне суддівство і прагнуть чесно дотримуватись правил гри. Добре призначати суддями самих підлітків. Краще навіть, якщо вони їх вибирають самі. Підлітки можуть переоцінювати свої сили.

Спостерігаються нестійкість поведінки, велика вразливість. У хлопчиків є любов до ігор на місцевості з пошуком, розвідкою, маскуванням, ходінням за компасом і т.д. Такі ігри застосовуються у дитячих оздоровчих таборах.

Рухливі ігри для підлітків 10-11 років у зв'язку із стійкістю організму, який росте відносно прояву фізичних зусиль, стають значно складнішими за ігри для дітей молодшого віку. Кількість ігор стає меншою. Використовуються ігри не на всіх тренуваннях. Як правило, їх організують в основній частині заняття, у підготовчій і завершальній – як виняток.

Тренеру потрібно враховувати, що інтереси і фізичні можливості підліткового віку стають іншими, ніж у молодшому віці. Так, дівчаток починають цікавити ігри з елементами танцю, ігри, які сприяють розвитку координації рухів; у хлопчиків починає інтенсивно розвиватися м'язова сила, і тому їх цікавлять ігри з елементами силової боротьби. У підлітковому періоді іноді слід проводити ігри груповим методом: одночасно запропонувати хлопчикам допустиму силову гру, дівчаткам – гру з елементами танцю, акробатики.

У багатьох іграх з опором необхідно поділити хлопчиків і дівчаток на окремі групи. У всіх командних іграх потрібно намагатися кількість хлопчиків і дівчаток врівноважувати за кількістю, оскільки їх сили у швидкому бігу і стрибках відрізняються. До організації і проведення ігор груповим методом необхідно заохочувати самих підлітків, щоб розвинути в них організаторські навички. Необхідно також залучати хлопців, які не займаються, або спеціально відбирати хлопців стежити за виконанням рухових дій та правил тих, хто грає у командній або у простій грі.

У старшому підлітковому віці слід особливу увагу звертати на якість виконання окремих рухових завдань. З великим інтересом підлітки відносяться до техніки рухів у грі, люблять її удосконалювати, особливо техніку володіння м'ячем, де виховуються увага, швидкість орієнтування у діях; розвиваються організаторські навички у командних іграх, навички суддівства у складних рухомих іграх, що наближаються до спортивних. Усі ці завдання розв'язуються послідовно.

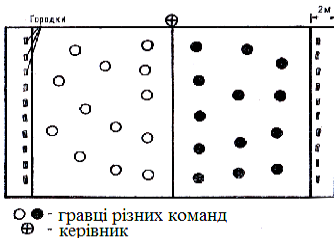
5.2.8. Рухливі ігри для дітей 11-14 років.

1. Слухай сигнал

- *Зміст гри.* Гравці йдуть у колоні по одному. Викладач зненацька дає сигнал (свисток, плескає руками). Гравці повинні одразу зупинитися. Якщо ж викладач сплесне двічі, гравці продовжують іти, якщо ж тричі, то біжать у колоні по одному і т.д. Хто помилиться стає позаду колони.

Інший варіант. Гравці розташовані в 1-2 шеренги обличчям до викладача. Викладач знайомить гравців із рухами, які вони повинні виконувати за сигналом. Наприклад: один свисток – усі стрибають на одній нозі, два свистки – на двох ногах, три свистки – присідають і т.д. За сигналом викладача гравці виконують ті рухи, які потрібно за умовним сигналом. Сигнали повторюються в різній послідовності. Той, хто неправильно виконав рух за потрібним сигналом, виходить зі гри. Гра продовжується до тих пір, поки в шерензі не залишиться один гравець.

Правила гри: 1) Не штовхатись, іти один за одним, не виходячи з колони. 2) Рухи виконувати тільки за сигналом. Той, хто неправильно виконав рух або переплутав – виходить з гри. 3) Рухи виконувати доти доки не пролунає черговий сигнал.



2. Перебіжка з виручанням

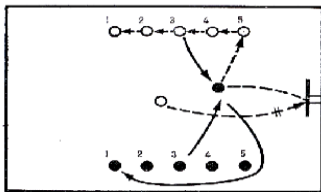
Підготовка. Майданчик поперечною лінією ділиться на дві рівних ділянки. На відстані 2 м від коротких сторін майданчика паралельно їм проводяться дві лінії. Між ними по всій ширині майданчика ставлять із кожної сторони по 10 фішок. Гравці діляться на дві рівні команди й розташовуються довільно на майданчику з боку ліній, за якими стоять їхні фішки.

Зміст гри. За сигналом вчителя гравці обох команд починають перебігати на сторону супротивника, прагнучи заволодіти фішками, причому кожен за одну перебіжку може взяти тільки одну фішку й віднести її на свою сторону. Кожному гравцеві дозволяється не тільки брати фішки супротивника, але й торкатися на своїй половині майданчика тих, хто перебігає із фішками. Той гравець, якого торкнулися віддає фішку тому, хто його торкнувся, і залишається на місці в очікуванні, коли його виручить, торкнув-

шись рукою, гравець його команди. Взята фішка ставиться на своє місце. Виручений гравець вступає в загальну гру. Відіграють установлений час (10-15 хв). Виграє команда, яка зуміла перенести на свою сторону більше фішек.

Правила гри: 1) Гру дозволяється починати строго за сигналом. 2) Гравців можна торкатися тільки на половині свого майданчика.

3. Наперегони з м'ячем



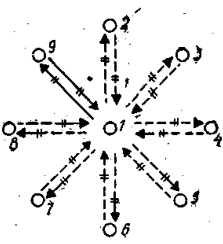
○ ● - гравці різних команд

Підготовка. Гравці шикуються в шеренги біля бічних меж майданчика обличчям до середини. Одна команда стоїть праворуч, інша – ліворуч від щита. Відстань між гравцями 3-4 кроки. Гравці розраховуються за порядком номерів.

Зміст гри. Керівник кидає м'яч у щит і називає будь-який номер. Обоє гравців під цим номером вибігають уперед і намагаються заволодіти м'ячем. Той, кому це вдалося, робить передачу останньому гравцеві своєї команди, який передає його по шерензі далі (з рук у руки або ударом об землю). Гравець, який не зумів заволодіти м'ячем, оббігає гравців своєї шеренги з лівої сторони, намагаючись обігнати м'яч, який передають гравці іншій команді. Якщо гравець, який біжить, фінішує наприкінці шеренги раніше м'яча, то очко нараховується його команді. Інша команда теж одержує очко за те, що її гравець опанував м'ячем після кидка по щиту. Якщо ж фініш першим перетнув м'яч, то команді зараховується два очка. Потім керівник викликає інші номери. Гравці, які взяли участь у боротьбі за м'яч, знову стають на свої місця. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Правила гри: 1) Гра починається за сигналом керівника. 2) Гравець, який втратив м'яч, повинен повернутися на місце й продовжувати передачі. 3) Передавати м'яч гравцеві своєї команди можна тільки зазначеним способом.

4. М'яч у центр



Підготовка. Для проведення гри потрібні два баскетбольних або волейбольних м'ячі. Гравці діляться на дві рівні команди, і кожна з них шикуються по колу на відстані витягнутих рук або ширше. Гравці в обох колах розраховуються за

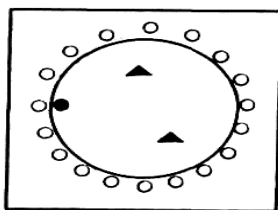
порядком номерів. Перші номери стають у середину своїх кіл із м'ячем у руках.

Зміст гри. За сигналом керівника центральні гравці, що знаходяться у колах, кидають м'яч другим номерам, одержують від них назад, кидають третім, також одержують назад і т.д. Коли центральний гравець одержить м'яч від останнього (за нумерацією) гравця, він передає його другому гравцеві й міняється з ним місцем. Другий гравець стає в середину кола й також починає гру: перекидає м'яч третьому гравцеві, одержує від нього, передає четвертому і т.д. Гра завершується, коли всі побувають у ролі центрального гравця. Перемагає команда, яка першою завершила перекидання м'яча.

Правила гри: 1) Передавати м'яч можна будь-яким заздалегідь установленим способом: однією або двома руками, знизу, від грудей, через голову, з ударом м'яча об землю, волейбольним пасом, передачею м'яча ногою по землі. 2) М'яч перекидається всім гравцям у строгій послідовності. 3) Той, хто упустиє м'яч або не піймає його, повинен сам його підняти й продовжити гру. 4) Черговий центровий гравець може починати передачу м'яча, як тільки піймає його від попереднього центрального.

5. Не давай м'яча ведучому

Підготовка. Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук. Вибирають 2-4 ведучих, які йдуть у середину кола. Ті, що стоять по колу, отримують м'яч.



○ гравці
▲ ведучі
● м'яч

Зміст гри. Гравці перекидають м'яч у повітрі і передають по підлозі так, щоб ведучі не змогли до нього доторкнутися. Ведучі, переміщуючись у колі, намагаються торкнутися м'яча. Якщо кому-небудь з них це вдається, то його місце займає гравець, в якого м'яч був у руках востаннє. Ведучий стає на його місце.

Правила гри: 1) М'яч можна перекидати у повітрі, передавати з відскоком від підлоги і перекочувати по підлозі. 2) Якщо м'яч вилетів з кола, то гравцю, з вини якого це сталося, необхідно якомога швидше підняти його, і, повернувшись на своє місце, продовжити гру.

6. Канат

Команди розташовуються на протилежних сторонах майданчика за лініями. Перпендикулярно до середньої лінії кладуть канат довжиною 4-6 м. За сигналом гравці біжать до каната, щоб заволодіти ним і перетягти на свою сторону. Це нелегко, оскільки суперник намагається зробити те саме. У боротьбі виграє найбільш спритна команда.

Гру проводять із різних вихідних положень: стоячи спиною до каната, сидячи по-турецьки. За однакових результатів надається третя спроба.

7. Бар'єрний біг

Команди вишикувані на стартовій лінії. Поперек дистанції натягнуті три-п'ять довгих еластичних мотузок на відстані 4-5 м між ними. За сигналом учасники по чергово проходять дистанцію туди і назад, перестрибуючи через бар'єри. За торкання до шнура команда отримує штрафне очко. Висота бар'єра варіюється залежно від віку і підготовленості учасників. Перемагає команда, яка першою завершить естафету і припуститься найменше помилок.

8. М'яч у кільце

Команди вишикувані в колону по одному перед баскетбольними щитами на відстані 2-3 м. За сигналом перший номер кидає м'яч у кільце, а другий гравець підхоплює його і теж кидає в кільце і т.д. Виграє команда, яка набрала більшу кількість попадань. Гравець, який не попав м'ячем у корзину, повинен, спіймавши м'яч, оббігти з ним стойку, що знаходиться в 5-6 м від колони, і лише тоді передати м'яч наступному гравцю.

10. Баскетбольний слалом

Склад команди до 8-10 чоловік. Команди вишикувані за лінією старту, в руках у перших номерів по баскетбольному м'ячу. За сигналом учасники з веденням м'яча (удари об підлогу) оббігають «вісімкою» вертикальні стояки, що стоять на 1-2 м один від одного, потім, рухаючись вперед, перекидають м'яча через горизонтальну планку (натягнутий шнур), ловлять його, кидають у стінку, знову ловлять і кидають у кільце. Після попадання (кількість спроб не обмежена) учасник перекидає м'яч назад іншому номеру, а сам повертається до команди.

5.2.9. Організація та проведення рухливих ігор для юнаків 15-17 років

У 15-17 років продовжується зростання і розвиток організму. Процес окостеніння скелета, розвиток м'язової сили ще не завершені. Вага хлопців збільшується головним чином за рахунок збільшення м'язової маси і зростання кісток. У дівчат м'язова система розвивається повільніше. Вага тіла дівчини збільшується за рахунок збільшення довжини тулуба, об'єму таза і жирових відкладень. У цей період завершується статеве формування у хлопців. Значно зростає здатність до абстрактного мислення, аналізу явищ, свідомого відношення до своїх вчинків і дій товаришів. Досконаліми стають гальмівні функції, розвивається воля, витримка, вміння спокійніше переносити поразку в іграх, вміння правильно оцінювати свої сили і сили товаришів. Основне місце займають спортивні ігри, а рухливі ігри є допоміжним засобом, що дозволяє удосконалювати й розвивати фізичні якості, закріплювати окремі навички, тактику поведінки в спортивних іграх і різних видах спорту. Рухливі ігри із спортивними елементами можуть бути використані як розминка, як активний відпочинок на заняттях. Вони сприяють емоційному розвантаженню, зняттю розумового стомлення.

Рухливі ігри для юнаків 15-17 років мають яскраво виражений допоміжний характер. Юнакі звикають правильно застосовувати набуті навички в ігровій несподіваній обстановці. Враховуючи великий інтерес до спортивних ігор, які проводяться під час тренувань або в таборі відпочинку, можна пропонувати в рухливі ігри, близькі до спортивних. Важливо, щоб техніка і тактика у цих іграх були схожі на спортивну. До таких ігор можна віднести: «М'яч капітанові», «Боротьба за м'яч» (підготовчі до баскетболу), «Піонербол», «Естафета з елементами волейболу» (підготовчі до волейболу), «Ножний м'яч у колі», «Крізь захист супротивника» (підготовчі до футболу) і багато інших. Завдання рухливих ігор для юнаків 15-17 років полягає в тому, щоб закріплювати і удосконалювати навички, набуті на заняттях різними видами спорту, привчати юнаків найдоцільніше діяти в різних ситуаціях гри.

5.2.10. Рухливі ігри для юнаків 15-17 років

1. Боротьба за м'яч

Підготовка. У грі беруть участь дві команди. Гравці однієї з команд одягають кольорові жилети. Майданчик для гри повинен бути окресленим. Капітани команд ідуть у центр майданчика. Решта гравців розташовується на майданчику довільно, стаючи парами: один гравець з однієї команди, другий – з іншої.

Зміст гри. Керівник підкидає м'яч між капітанами, які намагаються спіймати його або відбити будь-якому гравцю своєї команди. Гравець, заволодівши м'ячем, продовжує передавати його будь-якому з гравців своєї команди. Завдання гравців – зробити 10 передач поспіль між гравцями своєї команди. Команда, яка спромоглася зробити це, виграє очко, і гра продовжується з центра майданчика. Якщо м'яч перехопили гравці протилежної команди, то рахунок передач починається спочатку.

Правила гри: 1) Виривати м'яч із рук суперника забороняється, можна тільки вибивати його і перехоплювати. 2) Якщо м'яч опинився поза межами майданчика з вини однієї команди, то інша вводить його в гру з того місця, де це сталось. 3) Якщо схопляться за м'яч одночасно два гравці, то суддя зупиняє гру свистком і кидає між ними спірний м'яч. 4) М'яч можна вести тільки ударами об землю. Якщо гравець пробіг із м'ячем більш двох кроків, суддя зупиняє гру й м'яч вкидає гравець іншої команди із межі майданчика напроти того місця, де допущена помилка.



2. Старт за м'ячем

Підготовка. Гравці шикуються в шеренги біля бічних меж майданчика обличчям до середини. Відстань між гравцями 2 кроки. Гравці розраховуються за порядком номерів і кожен запам'ятовує свій номер.

Зміст гри. Керівник кидає м'яч і називає будь-який номер. Обидва гравці під цим номером вибігають уперед і намагаються заволодіти м'ячем. Той, кому це вдалося, біжить до кошика з веденням м'яча, намагаючись його закинути в кільце, гравець протилежної команди намагається заволодіти м'ячем. У разі вдачі команді зараховується очко. Якщо гравець захопив м'ячем, але

не потрапив у кошик, триває боротьба між двома гравцями до влучення в кошик.

Можна назвати дві цифри (якщо багато гравців). Тоді в боротьбу за м'яч вступають чотири гравці.

3. Квачі з м'ячем

Підготовка. Гравці вільно розташовуються на майданчику. Вибирається один ведучий – «квач», а інші учасники – гравці поля, у них один баскетбольний м'яч.

Зміст гри. Гравці бігають по майданчикові і, рятуючись від переслідування ведучого, передають один одному баскетбольний м'яч. Завдання полягає в тому, щоб послати м'яч гравцеві, якого наздоганяє ведучий, тому що гравця з м'ячем торкатися не можна. Однак ведучий може торкатися м'яча в руках гравця. Останній у цьому випадку стає ведучим.

Правила гри: Ведучому дозволяється в ході гри торкатися м'яча з льоту, перехоплюючи його.

4. Кенгуру

Підготовка. У грі беруть участь дві команди на волейбольному майданчику. Гравці однієї з команд одягають кольорові жилети. Капітани команд йдуть у центр майданчика. Решта гравців розташовується на майданчику довільно, стаючи парами: один гравець з однієї команди, другий – з іншої. Лицьові лінії волейбольного майданчика – це лінії «воріт» для двох команд.

Зміст гри. Керівник підкидає м'яч між капітанами, які намагаються спіймати його або відбити будь-якому гравцю своєї команди. Гравець, заволодівши м'ячем, продовжує передавати його, стрибаючи на двох ногах, будь-якому з гравців своєї команди. Завдання гравців – у стрибках на двох ногах зробити передачі поспіль між гравцями своєї команди й застрибнути за лицьову лінію протилежної команди. Команда, яка спромоглася зробити це, виграє очко, і гра продовжується з центра майданчика.

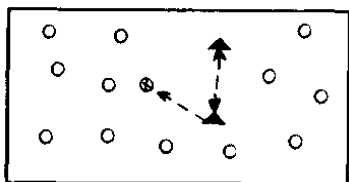
Правила гри: 1) Вибивати м'яч із рук суперника забороняється, можна тільки виривати його і перехоплювати. 2) Якщо м'яч опинився поза межами майданчика з вини однієї команди, то інша вводить його у гру з того місця, де це сталось. 3) Якщо схопляться за м'яч одночасно два гравці, то суддя зупиняє гру свистком і кидає між

ними спірний м'яч. 4) Усі гравці повинні стрибати на двох ногах, за порушення цього правила гра зупиняється і м'яч вкидає гравець іншої команди.

5. Біг від м'яча

Мета: розминка з м'ячем.

Підготовка. 10-20 гравців, половина футбольного поля.



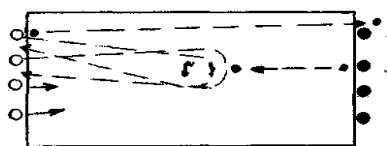
○ гравці
▲ ведучі
⊙ гравець в якого влучили м'ячем

Зміст гри. Два ведучі гравці передають один одному м'яч і намагаються влучити ним по гомілці гравців, що втікають. Гравець, в якого влучили м'ячем, повинен допомагати двом першим. Гра ведеться доти, доки не залишиться один гравець. Останній починає гру спочатку.

Правила гри: 1) Гравцям із м'ячем дозволяється грати тільки в один дотик.

1) Ведення м'яча заборонене. 2) Щоб краще розрізнити гравців із м'ячем і без м'яча, треба їх якимось чином позначити. Наприклад, усі гравці без м'яча можуть одягнути кольорову стрічку, після влучання в них – зняти її. 3) Гравці, які заступили за межі майданчика, також вважаються тими, в яких влучили м'ячем.

6. Велика гра з вільним м'ячем



○ гравці різних команд
● м'яч
▬ прапорець

Завдання: сприяти розвитку швидкісної спеціальної витривалості.

Підготовка. 2 команди по 4-10 гравців. Майданчик: половина футбольного поля, прапорець у центрі середньої лінії.

Зміст гри. Дві команди стоять одна проти одної на бічних лініях. Один з гравців має вибити м'яч на половину суперника і всі гравці повинні оббігти навколо переносного прапорця та повернутися на місце старту. Інша команда має оволодіти м'ячем і «вразити» ним якомога більше суперників. За кожного «враженого» нараховується очко. Також присуджується очко, якщо м'яч не долітає до половини площі суперника або гравець не оббігає навколо переносного прапорця. Після кожного старту команди міняються функціями. Переможець за сумою набраних очок визначається лише тоді, коли кожний з гравців по одному розпочав гру.

Вказівка: розмір майданчика і кількість стартів треба повторювати залежно від функціонального стану гравців.

7. Парні гонки

Команди вишикувані в колону по одному. Направляючі – перший і другий номери – стоять попарно. За сигналом перша пара рухається умовленим способом до протилежної лінії. Перший залишається за лінією, другий повертається назад і виконує завдання з третім номером, потім сам залишається на місці, а третій номер повертається за партнером і т.д. Способи переміщення: бігом, тримаючись за руки; боком, приставними кроками, обличчям один до одного, тримаючись за руки; те саме, стоячи за одним, тримаючи партнера за пояс; стрибками на двох ногах, обхопивши один одного.

8. Сороконіжки

Команди шикуються в колону по одному перед стартовою лінією і розраховуються по 3-5 чоловік. За командою: «Приготуватися!» – всі учасники першої групи присідають і кладуть руки на пояс поперек себе. За командою: «Марш» – групи умовним кроком чи стрибками проходять навприсядки установлену дистанцію, зберігаючи з'єднання і не встаючи. Те саме повторюють другі і т.д. Виграє команда, учасники якої першими перейдуть фінішну лінію і не порушать установлених правил.

9. Снайпери

Склад команди 6-8 чоловік. Команди вишикувані у шеренги за 1,5-2 м перед лінією кидання, у кожного учасника в руках по два тенісних м'ячі. На відстані 5-8 м від лінії кидання знаходиться мішень. За сигналом гравці почергово виходять вперед і виконують по два кидки в ціль. Виграє команда, яка попала в більшу кількість мішеней і витратила на них меншу кількість м'ячів.

10. Переправа в обручах

Команди вишикувані в колону по одному. Перед стартовою лінією в руках у направляючого гімнастичний обруч. За сигналом обруч накладають на пояс два перших гравці і швидко перебігають на протилежний бік майданчика – дистанція до 10-15 м. Перший номер залишається за фінішною лінією, а другий, не знімаючи обруча, швидко повертається назад і повторює завдання з третім номером, потім він сам залишається на протилежному березі, а

переправу робить третій номер і т.д. Виграє команда, яка перша завершила переправу.

5.2.11. Рухливі ігри з елементами «волейболу»

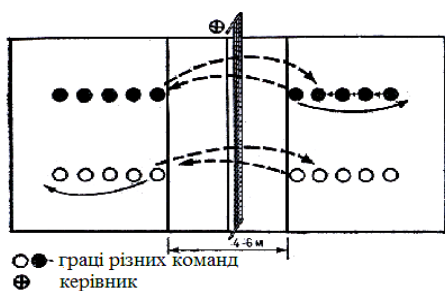
Ланта через сітку

Підготовка. Дві команди по 8-10 людей розташовуються з різних сторін сітки в довільному порядку.

Зміст гри. За сигналом починається гра у волейбол. На відміну від волейболу, якщо гравець не зумів прийняти м'яч із льоту, дозволяється торкання землі з наступним відбиванням м'яча гравцем своєму партнерові для другого паса або безпосереднього удару через сітку.

Правила гри: 1) Помилки фіксуються за волейбольними правилами. 2) На своїй половині майданчика гравці повинні зробити не менше і не більше трьох передач. 3) У грі на одній половині майданчика м'яч може торкатися землі не більше двох разів.

Зустрічна волейбольна передача над сіткою

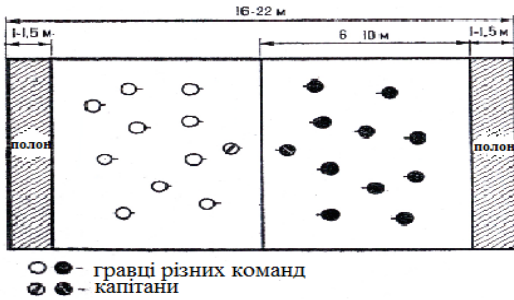


Підготовка. Гравці поділяються на дві рівні команди і шикуються в колони по одному, поділившись у свою чергу навпіл, та розташовуються на двох сторонах волейбольного майданчика (одна половина команди навпроти іншої). Між ними волейбольна сітка.

Зміст гри. Направляючі однієї половини команд тримають по волейбольному мячу. За сигналом керівника гравці з м'ячами підкидають і відбивають його направляючим, які стоять в іншій половині своєї колони. Гравці, які стоять першими у другій половині команди, відбивають м'яч знову над сіткою гравцям першої половини своєї команди і відходять у кінець своєї колони. Таким чином, відбиває м'яч кожного разу новий гравець, який стоїть першим.

Правила гри: Якщо м'яч під час передачі впав на підлогу, то учасник, який його не втримав, повинен підняти його і продовжувати гру далі.

Перестрілка



Підготовка. Гру можна проводити на волейбольному майданчику. У цьому випадку є середня й лицьові межі майданчика. Відступивши на 1-1,5 м від лицьової лінії усередину зали, проводять паралельно їй іншу лінію, щоб утворювався коридор («полон»).

Додаткова лінія проводиться й на іншій стороні.

Зміст гри. Гравці діляться на дві рівні команди, кожна з яких довільно розташовується у своєму місті на однієї половині майданчика (від середньої лінії до коридора). У ході гри не можна заходити на половину супротивника. Керівник підкидає волейбольний м'яч у центрі, між капітанами, і ті намагаються відбити його своїм гравцям. Завдання кожної команди - одержавши м'яч, потрапити ним у супротивника, не заходячи за середню лінію. Супротивник ухиляється від м'яча і, у свою чергу, намагається торкнутися м'ячем гравця протилежної команди. Вражені м'ячем ідуть за лінію полону на протилежну сторону (в коридор). Полонений перебуває там доти, доки його не визволять свої гравці! (перекинувши м'яч без торкання стіни або землі). Піймавши м'яч, полонений перекидає його у свою команду, а сам перебігає з коридора на свою половину поля. Перемагає команда, в якій після 10-15 хв гри в зоні полонених виявиться більше вибитих гравців. Гра завершується достроково, якщо всі гравці однієї з команд опинилися в полоні.

Правила гри: 1) Торкатися м'ячем можна будь-якої частину тулуба, крім голови. 2) Ловити м'яч руками можна, але якщо гравець упустив м'яч, то він вважається враженим і йде в полон. 3) Не дозволяється бігати з м'ячем у руках по майданчикові, але можна вести його. 4) М'яч, який вийшов за межі майданчика, віддається команді, з-за лінії якої він викотився. 5) За допущені порушення м'яч передається супротивникові.

Волейбол з вибуванням

Підготовка. Дві команди по 6-8 людей розташовуються довільно, кожна на своїй половині волейбольного майданчика.

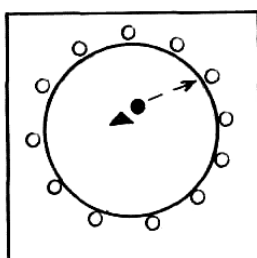
Зміст гри. За сигналом починається гра у волейбол. Коли суддя фіксує в одній із команд третю за рахунком помилку, гравець, який

допустив її, вибуває. Команда, яка залишилася в меншості, подає м'яч на сторону супротивника, відновлюючи гру. Якщо в ході гри команда знову помиляється (шосте за рахунком порушення), то вона втрачає ще одного гравця і т.п. Коли обидві сторони понесли «втрати», гра триває, але команда, яка зробила чергову, третю, помилку, вирішує (виходячи з тактичних міркувань), чи видаляти її із поля свого чергового гравця або залишитися в колишньому складі, але дозволити повернутися на майданчик гравцеві протилежної команди. Гра складається з 3-5 партій. Кожна завершується, коли останній гравець однієї з команд залишить майданчик. Перемагає команда, яка виграє більшу кількість партій. Можна обмежити партії часом (12-15 хв.) і визначати переможця в кожній із них за більшою кількістю гравців, які залишилися.

Правила гри: 1) Помилки фіксуються за волейбольними правилами. 2) Після виходу учасника зі гри м'яч подає команда, яка допустила помилку. 3) Гравці в командах подають по черзі, переміщаючись на майданчику по годинниковій стрілці (як у волейболі).

Пасування волейболістів

Підготовка. Для проведення гри потрібні 1-2 волейбольних м'ячі. Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук. Ведучий тримає м'яч і виходить із ним у середину кола. Якщо гравців багато й дозволяє приміщення, то вони утворюють два кола й у кожному іграють самостійно.



○ гравці
▲ ведучі
● м'яч

Зміст гри. Варіант 1. Ведучий, підкинувши м'яч, відбиває його будь-якому гравцеві. Той відбиває його кистями (як у волейболі) кому-небудь із гравців або ведучому, який, у свою чергу, таким же способом передає м'яч іншому гравцеві. Мета гри – не дати м'ячу торкнутися землі, якомога довше протримавши його в повітрі. Як тільки м'яч торкнеться землі, на місце ведучого іде гравець, через який м'яч упав на землю. Попередній ведучий займає його місце в колі. На місце ведучого іде також гравець, який торкнувся м'яча 2-3 рази підряд. Гра триває установлений час. Кращими вважаються гравці, які жодного разу не були ведучими.

Правила гри: 1) Не можна відбивати м'яч більше одного разу підряд. 2) М'яч, відбитий з кола, можна врятувати, якщо відбити

його в коло, не давши впасти на землю. 3) М'яч дозволяється відбивати кистю, головою, плечем.

Варіант 2. У цій грі можна підраховувати, скільки разів гравцям удалося відбити м'яч у повітрі, не давши йому торкнутися землі.

Варіант 3. Можна провести змагання між гравцями, розділивши їх на дві групи. Перемагає та група, яка довше протримає м'яч у повітрі. Відіграють 3 рази.

Варіант 4. Можна встановити час для гри й вважати переможницею команду, в якій буде менше падінь м'яча або інших порушень правил. Якщо така помилка допущена, то винний іде водити; якщо зараховують очки за кожне відбивання м'яча, то рахунок починається спочатку.

Естафета з елементами волейболу

Учасників гри поділяють на 2 рівні команди і кожна з них шикуюється у колону по два, одна команда паралельно другій на відстані 3-4 м. Перед колонами проводиться стартова лінія. На відстані 10-15 м від стартової лінії навпроти кожної команди знаходяться стійки або інші предмети. Парам, які стоять першими у колонах, дається по волейбольному м'ячу. За командою керівника: "Увага, руш!" перші пари розпочинають рух вперед, виконуючи передачі м'яча двома руками один одному в повітрі, як у волейболі, їм необхідно рухатись до стійки (фішки) і повернутися назад, продовжуючи передавати м'яч один одному. Добігши до лінії старту, вони передають м'яч наступній парі, яка виконує те ж саме, що й перша. Повернувшись, пари стають у кінець своїх колон. Естафета продовжується доти, доки всі пари не візьмуть участь у пробіжці з передачею м'яча.

Правила: 1) Під час перебіжки м'яч можна тільки передавати (як у волейболі), а не перекидати. 2) Дозволяється ловити м'яч лише перед початком руху наступних пар. 3) Якщо м'яч під час гри впав на підлогу, то учасник, який його не втримав, повинен підняти його і продовжувати гру далі. 4) Передавати м'яч наступній парі можна лише тоді, коли гравці добіжать до лінії старту. За помилки нараховуються штрафні бали. Виграє команда, яка завершила гру першою і отримала менше штрафних балів.

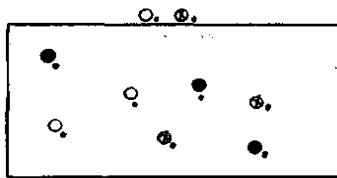
Зустрічний волейбольний пас через сітку

Гравці поділяються на дві рівні команди і шикуються у колони по одному. Потім кожна колона ділиться навпіл. Півколони займають вихідне положення по різні сторони волейбольної сітки. Двоє ведучих команд отримують по волейбольному м'ячу. За сигналом учителя вони виконують передачу м'яча двома руками зверху своїм партнерам, після чого стають у кінець своєї півколони. Той, хто отримав пас, відбиває м'яч двома руками зверху через сітку наступному гравцю своєї команди і йде у кінець своєї півколони. Таким чином, відбиває м'яч кожний раз новий гравець, який стоїть першим у півколоні. Естафета завершується, коли всі гравці відіб'ють м'яч через сітку і він опиниться в руках того, хто розпочинав гру. Можна провести естафету 2-3 рази поспіль (за домовленістю). Виграє команда, яка зуміла виконати завдання швидше і без помилок.

Правила: Якщо м'яч під час пасування впав на підлогу, то учасник, який його не втримав, повинен підняти його і продовжити гру далі.

5.2.12. Рухливі ігри з елементами футболу

«Квач» із присіданням



○●●, гравці з м'ячем
●●, ведучі гравці з м'ячем

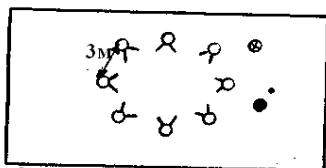
Мета: розминка з м'ячем.

Підготовка. 6-15 гравців (дві команди по 2-5 гравців). Усе футбольне поле.

Зміст гри. У кожного з гравців м'яч. Одна команда ловить і має «заквачити» гравців іншої команди. Той, кого торкнулися, повинен присісти навпочіпки. Він вибуває з гри.

Правила гри: 1) Гравця торкаються рукою. Оштрафованим вважається також той, хто втратив свій м'яч або м'яч якого потрапив за межі майданчика. Ці гравці повинні сісти навпочіпки на краю майданчика. Гравців, які вибули, можуть звільняти їхні партнери. Якщо команда «заквачила» усіх гравців, для ловів призначається інша команда. Гра ведеться доти, поки всі гравці команди не будуть піймані по разі. 2) Для звільнення гравця дозволяється тільки торкнутися до м'яча м'ячем.

Лови по колу



Я гравці

● ловець та утікач з м'ячем

Мета: розминка з м'ячем.

Підготовка.: 8-12 гравців. Усе футбольне поле; гравці стоять на відстані 2-3 м один від одного, утворюючи коло.

Зміст гри. Гравці в положенні ноги нарізно.

Один гравець призначається ловцем, другий – утікачем. Обидва повинні вести кожен свій м'яч. Якщо ловець торкається утікача, вони міняються своїми функціями. Якщо утікач, перш ніж його торкнуться, б'є м'ячем крізь широко розставлені ноги гравця й сам пролізає між ними, то ловцем стає той гравець, котрий одержав м'яч від утікача.

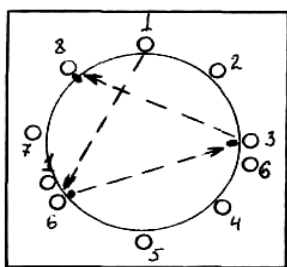
Правила гри: 1) Гравцям дозволяється бігти тільки поза колом. 2) Торкаються гравця рукою. 3) Хто втрачає м'яч або біжить через внутрішнє коло, той стає ловцем. 4) Коло має бути таких розмірів, щоб ловець мав можливість торкнутися утікача.

Варіанти: 1) М'яч котять руками; 2) Гравці ведуть м'яч правою чи лівою ногою або правою чи лівою рукою.

Зміна місць по колу

Мета: розминка з м'ячем або варіанти на вибір вчителя закріплення удару внутрішньою стороною стопи. Середньою, зовнішньою, внутрішньою частиною підйому.

Підготовка. 4-10 гравців. Коло діаметром 10-20 м.



○ гравець з м'ячем

Зміст гри. Гравець після передачі м'яча займає нову позицію, яку зберігає до одержання м'яча. Щоб гра мала характер змагання, треба рахувати, скільки передач було зроблено за певний інтервал часу. Гравці різних кіл можуть змагатися між собою.

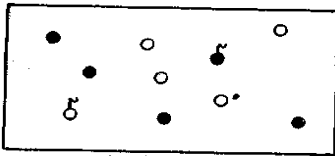
Правила гри: 1) Гравці стоять по колу. Один з них б'є м'ячем у бік другого, біжить за м'ячем і займає позицію гравця, якому він зробив передачу. Останній після одержання м'яча повинен негайно зробити передачу наступному та бігти за м'ячем. 2) Гравцям не дозволяється заважати один одному.

Варіанти:

1) По-різному встановлюється вид передачі (м'яч зразу ж передавати далі або попередньо зупинити низький чи напівнизький м'яч, з доторканням до землі).

- 2) Удар головою, зменшивши діаметр кола.
- 3) Гра двома м'ячами.

Гра з капітанами



○ ● гравці різних команд
σ ● капітани

Завдання: навчити тактики гри з опікою та виходом на вільне місце.

Підготовка. 2 команди по 4-6 гравців. Усе футбольне поле.

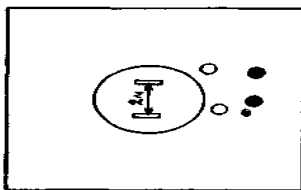
Зміст гри. Команди обирають своїх капітанів. Одна з команд починає гру і намагається передати м'яч капітану. Команда суперника намагається перешкоджати цьому. Вона отримує м'яч, коли оволодіє ним, а також тоді, коли м'яч виходить за бокову лінію, і після того, як супернику вдається здобути очко. Оскільки капітанам доводиться багато рухатися, через певний час їх замінюють іншими гравцями.

Правила. Очко отримують тоді, коли вдається передати м'яч своєму капітану.

Варіант: команда, яка одержала очко, залишає м'яч у себе і продовжує гру.

Вказівка: капітани кожної з команд повинні чітко відрізнитися одягом: бути у шапочці, мати на рукаві пов'язку тощо.

На відкриті ворота



≡ ворота
○ ● гравці різних команд

Завдання: закріпити ведення м'яча.

Підготовка. Довільна кількість груп по 2 гравці. Майданчик: 20x20 м, посередині ворота завширшки 2 м, позначені за допомогою переносних прапорців. Із середини воріт проведено коло діаметром 5 м.

Мета. Обійти суперника і забити м'яч у ворота.

Зміст гри. Гравець, що володіє м'ячем, має обійти суперника і забити м'яч. Після взяття воріт м'яч отримує інший гравець.

Правила гри: 1) Якщо суперник відбирає м'яч або м'яч перетинає бічну лінію, нападником стає гравець іншої команди.
2) Не можна переступати 5-метрове коло.

Боротьба за м'яч з елементами футболу



Завдання: закріпити ведення м'яча.

Підготовка. Дві команди по 4-6 гравців.
Майданчик: 40x20 м, розділений середньою лінією.

Зміст гри. Обидві команди розташовуються одна проти одної на коротких сторонах майданчика. На середній лінії лежать м'ячі (їх на два менше, ніж кількість учасників гри: на 8 гравців – 6 м'ячів, на 12-10 м'ячів). За свистком обидві команди біжать до середини поля, щоб провести через стартову лінію якомога більше м'ячів. За кожне проведення команда отримує очко.

Правила гри: 1) Два гравці, яким не дісталися м'ячі, намагаються вибити їх у суперника. 2) Кожен м'яч, проведений за власну лінію, вважається виграним і оцінюється в одне очко. 3) М'ячі, вибиті за лінію, не зараховуються.

Варіант: встановлюється спосіб ведення м'яча.

Вказівка: доцільно мати двох арбітрів, кожен з яких контролює половину ігрового поля.

5.2.13. Рухливі ігри з елементами баскетболу та гандболу

Передає – сідай

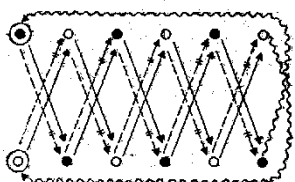
Підготовка. Гравці діляться на кілька команд і шикуються за загальною лінією старту в колону по одному. Попереду кожної колони обличчям до неї на відстані 5-6 м стають капітани, які одержують по волейбольному м'ячу.

Зміст гри. За сигналом кожен капітан передає м'яч першому гравцеві своєї колони. Той, хто піймав м'яч, повертає його капітанові й присідає. Капітан кидає м'яч другому, потім третьому й наступним гравцям. Кожен із них, повернувши м'яч капітанові, присідає. Одержавши від останнього гравця своєї колони м'яч, капітан піднімає його вгору, а всі гравці його команди підхоплюються. Виграє команда, гравці якої швидше виконають завдання, а її капітан підніме м'яч вгору.

Правила гри: 1) Гра починається за сигналом керівника. 2) Якщо під час гри гравець упустиє м'яч, він повинен підняти його й кинути капітанові, ставши попередньо на своє місце.

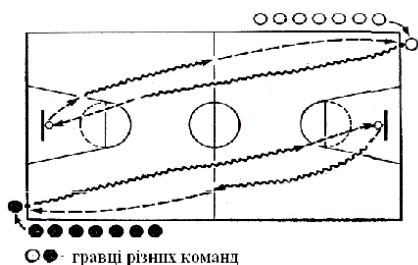
Кидай-біжи

Підготовка. Гравці стають у дві шеренги, вздовж зали обличчям один до одного на відстані 5 м одна від одної. Інтервали між гравцями 3-4 кроки. Гравці в одній шерензі розраховуються на перший-другий, а в іншій на другий-перший. Перші номери – одна команда, другі номери – інша. Перші гравці в шерензі мають по м'ячу.



Зміст гри. За сигналом перші гравці передають м'яч по діагоналі партнерові, які стоять напроти, і відразу прямують за м'ячем. Гравець, що одержав м'яч, негайно передає його партнеру в протилежній шерензі й перебігає на його місце і т.п. Коли м'яч потрапить до останнього гравця, він, ведучи його, оббігає протилежну шеренгу (до позначеного кола), а всі гравці пересуваються відповідно вправо. Передачі м'яча й перебіжки варто робити в тому ж порядку, доки гравці, які зробили першу передачу, не стануть у своїх колах.

Правила гри: При втраті м'яча гравець повинен підняти його, повернутися на місце й лише потім продовжувати гру.



Естафета з веденням і кидком м'яча в кошик

Підготовка. Гра проводиться на баскетбольному майданчику. Для проведення гри потрібні два баскетбольні м'ячі. Гравці діляться на дві рівні команди й шикуються одна проти одної біля бічних ліній у правому куті. Стартовою рисою слугує лицьова лінія. Передні гравці, підходячи до стартової лінії, одержують по м'ячу. Інші стоять збоку від них за бічною лінією.

Зміст гри. За командою керівника «Увага, марш!» перші гравці біжать уперед, ведучи м'яч ударами об землю (підлогу), добігають до щитів, які стоять на протилежній стороні, ударяють м'ячем об щит або закидають м'яч у кошик (за домовленістю), вертаються назад, ведучи м'яч також ударами об землю до середини поля, звідки перекидають його черговому гравцеві. Наступні гравці в командах переходять на стартову лінію (біля лицьової лінії) і, піймавши м'яч, виконують те ж завдання. Гра триває доти, доки всі

гравці не виконують устанавленого завдання. Виграє команда, яка швидше завершила гру й допустила менше помилок або не має їх зовсім. Якщо команда завершила гру пізніше, але допустила значно менше помилок, то вона вважається переможницею.

Правила гри: 1) Першим гравцем не дозволяється стартувати до сигналу, а наступним – до приймання м'яча від попереднього. 2) Бігти з м'ячем не можна, його потрібно вести ударами об землю. 3) Якщо треба влучити м'ячем у кошик, то гравець не має права бігти назад доти, доки не виконає це завдання; можливо, йому доведеться зробити кілька кидків. 4) Вертаючись назад, гравець може кинути м'яч гравцеві своєї команди тільки з устанавленого місця. 4) За кожне порушення правил команда одержує штрафне очко.

М'яч капітанові



Підготовка. Гра проводиться на майданчику або в залі розміром не менше 6x12 м (краще в баскетбольному залі або на майданчику). У залі (на майданчику) окреслюються два протилежні кути й

проводиться лінія, яка утворює коридор – нейтральну зону. Посередині майданчика креслиться коло для початку гри. Гравці діляться на дві рівні команди; у кожній вибирають капітана й ловця. Одна команда відрізняється від іншої пов'язками. Ловці команд стають у кутах зали. Гравці розміщуються по майданчикові парами (з різних команд). Біля центрального кола стають капітани.

Зміст гри. Керівник, вийшовши на середину майданчика, кидає м'яч вгору між капітанами. Кожен із них намагається відбити м'яч своїм гравцем. Заволодівши м'ячем, гравці кожної команди прагнуть шляхом передач підвести м'яч якнайближче до свого ловця й кинути йому м'яч так, щоб він піймав його з льоту. Супротивники намагаються перехопити м'яч і, у свою чергу, підвести його й кинути своєму ловцеві. Гравці заважають ловцеві спіймати м'яч. При цьому в нейтральну зону не мають права заходити ні гравці, ні ловець. Гравці кожної команди приблизно нарівно розподіляються на захисників і нападаючих. Ті й інші можуть пересуватися по всьому полю. Коли ловець однієї з команд піймає м'яч з льоту, гра починається знову із центру майданчика, а за приймання м'яча ловцем команда одержує очко. Гра триває встановлений час 10-15 хв, після

чого команди міняються сторонами майданчика й відіграють другу половину гри. Виграє команда, яка одержала більше очок.

Правила гри: 1) Бігати з м'ячем не дозволяється. Гравець може зробити не більш 2 кроків, а на 3-му передати м'яч.

2) М'яч вважається пійманим, якщо ловець піймав його з повітря або після відскоку від супротивника.

3) М'яч, який відскочив від землі або стіни, ловцеві не зараховується

4) М'яч, який вилетів за межі майданчика, вкидає гравець-супротивник з того місця, де м'яч пролетів межу.

5) Якщо гравець-захисник знайде в нейтральну зону, м'яч вкидається супротивником збоку.

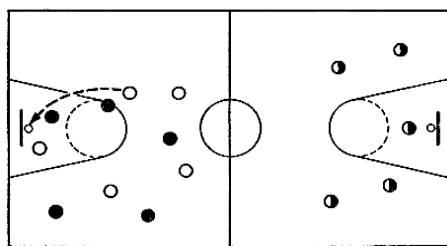
6) Якщо ловець при спробі заволодіти м'ячем вискочить у нейтральну зону, лов не зараховується.

7) Після того, як ловець піймає м'яч, гру починають із середини або супротивник вкидає м'яч із лицьової сторони поблизу кута майданчика (за домовленістю).

8) Не можна штовхати один одного й виривати м'яч. За порушення цього правила призначається штрафний кидок: потерпілий гравець стає за 5-6 м від свого ловця й кидає йому м'яч, який може відбивати тільки один із захисників команди супротивника. Усі інші знаходяться за штрафною лінією. Штрафна лінія креслиться за 5-6 м від нейтральної зони.

9) Якщо два гравці одночасно схоплять м'яч, призначається спірний кидок.

Нападають п'ятірки



○●● - гравці різних команд

Підготовка. Грають три команди на баскетбольному майданчику. Друга й третя п'ятірки будують зонні захисти, кожна під своїм щитом. М'яч знаходиться в гравців першої п'ятірки, розташованої у довільному порядку лицем до другої п'ятірки.

Зміст гри. За сигналом керівника гравці першої п'ятірки нападають на щит другої п'ятірки, намагаючись закинути м'яч у кошик. Як тільки гравцям другої п'ятірки вдається перехопити м'яч, вони, не зупиняючись, нападають на щит третьої п'ятірки. Перша п'ятірка, яка втратила м'яч, буде зонний захист на місці другої

п'ятірки. Третя п'ятірка, яка захопила м'яч, починає напад на першу п'ятірку і т.п. Команда, яка закинула м'яч, одержує очко й буде зонний захист, а та, що програла, йде у напад. Гра триває 10-15 хв. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Правила гри: 1) Гра починається за сигналом керівника. 2) Гра проходить за правилами баскетболу.

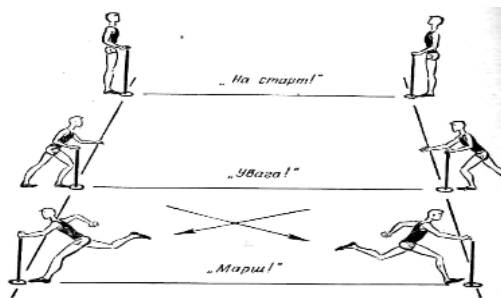
5.2.14. Рухливі ігри з елементами легкої атлетики

Ігри для бігунів

Швидше зміни місце

Завдання. У процесі цієї гри учні набувають спритність, увагу та вміння до швидких дій.

Підготовка. Учнів поділяють на дві команди і шикують на двох паралельних лініях на відстані 5-6 м на лініях попарно. Кожному гравцеві вручають гімнастичну палицю.



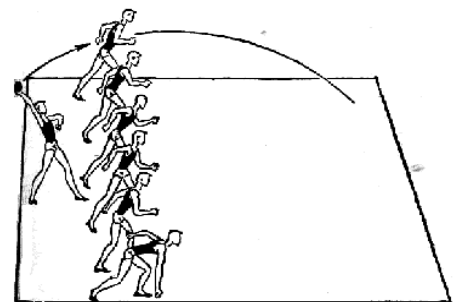
Зміст гри. За командою керівника «На старт!» учасники ставлять палицю на лінію вертикально до землі і притримують її зверху вказівним пальцем. Потім подають команду «Увага!», й учасники гри відставляють слабкішу ногу назад, стоячи в кроці.

Після команди «Марш!» гравці міняються місцями, але так, щоб палиці не попадали. Якщо на малій відстані всі гравці виконують завдання, відстань поступово збільшують. Переможцем стає та пара учасників, яка виконала вправу на найбільшій відстані.

Хто скоріше?

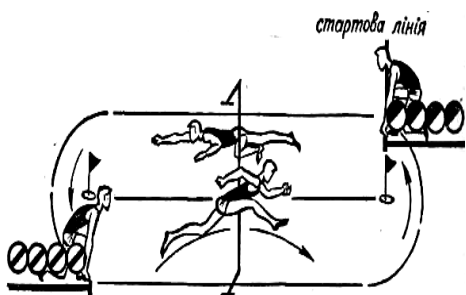
Підготовка. На землі позначають стартову лінію. Учнів шикують на лінії старту, а керівник стоїть позаду шеренги гравців з предметом (м'яч, граната) і кидає його вперед у тому напрямку, де стоїть команда.

Зміст гри. Всі гравці стрімко біжать до місця, де впав предмет. Хто першим добігає – стає керівником, стримує предмет, і знову учасники біжать за предметом. Так



повторюють кілька разів. Переможцем стає той учасник, який був найбільшу кількість разів керівником.

Біг з перешкодами **Швидко перебігай і підлізай**



Завдання. Учні набувають навички вибігання зі старту й долаання перешкод різними способами.

Підготовка. Позначають дві доріжки, на яких ставлять дві перешкоди однакової висоти. На відстані 10-15 м від перешкод по обидві сторони позначають поворотні знаки (прапорець, риску, коло). Учасників поділяють на дві команди. Їх шикують на протилежних кінцях доріжок, біля поворотних знаків.

Зміст гри. За командою керівника перші гравці вибігають зі старту й долають перешкоду: спершу один підлізає, а другий перебігає, а потім, після поворотних знаків, долають перешкоди навпаки й повертаються до своїх команд. Добігши до команди, торкаються плеча наступного учасника, для якого це є сигналом старту.

Варіант: та ж сама гра, але біг виконують по прямій і ставлять на доріжці кілька перешкод. Долають їх по черзі: одну перебіганням, другу – перелітанням.

Ігри для стрибунів **Будь вправний**

Підготовка. Позначають стартову лінію, а від неї на відстані 15-20 м виставляють поворотний знак. Учнів поділяють на команди й шикують на стартовій лінії в колони по одному. Кожній команді дають гімнастичну палицю.

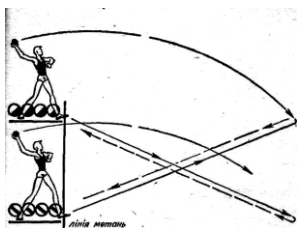


Зміст гри. За командою керівника той, хто стоїть першим з гімнастичною палицею, стрімко біжить до поворотного знака, вертається й проносить палицю під ногами своєї команди на висоті 30-40 см. Гравці цей час повинні підстрибувати, щоб не зачепитися за палицю. Гравець з палицею після завершення стрибків передає її останньому – замикаючому учасникові, а сам стає попереду команди. Отримавши палицю,

замикаючий біжить уперед, до поворотного знака, повертається до команди і проносить, як і його попередній товариш, палицю під ногами всіх гравців.

Ігри для метальників За чужим м'ячем

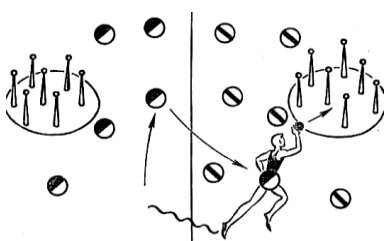
Підготовка. Позначають стартову лінію, гравців поділяють на команди у кожній по різнокольоровому м'ячу.



Зміст гри. За командою керівника направляючі кидають м'ячі вперед якомога далі і нараз мчать слідом за ними, прагнуть наздогнати їх і принести наступному гравцеві. Причому наздоганяють не свій м'яч, а іншої команди. Другий гравець, одержавши м'яч, кидає його вперед, а сам біжить за тим, якого кинув гравець іншої команди і т.д.

Захист «місця»

Підготовка. На кожній половині (на лицьових лініях) баскетбольного або гандбольного майданчика розмічають коло («місце») діаметром 4 м або використовують місце штрафного майданчика, на якому розставляють 6-7 кеглів. Гравців поділяють на команди по 6-7 чоловік. Після жеребкування команди стають на свої майданчики, одній із них дають м'яч.



Зміст гри. Гру проводять по партіях, поки якась команда зіб'є всі кеглі. Удари по кеглях можна завдавати збоку й зверху однією або двома руками. Це залежить від завдання, яке визначає керівник перед командою. Одночасно можна збивати тільки одну кеглю. Якщо збиваються дві, то зараховують одну, а другу ставлять на своє місце.

Правила гри: подібні до гандбольних, але мають такі особливості: м'яч передають із рук у руки (його можна тримати в руках не більше трьох секунд), заборонено рухатись із м'ячем більше, трьох кроків.

Біг командами «потяги»

Гравці поділяються на дві рівні команди та шикуються у колони по одному. Колони стоять паралельно одна одній на відстані 3-4 м. Перед першими номерами у колонах проводять стартову лінію.

Навпроти кожної колони на відстані 15-20 м ставлять фішки. За сигналом учителя перші номери у колонах біжать вперед до своїх фішок, оббігають їх і повертаються до стартової лінії. На стартовій лінії другі номери кладуть свої руки на пояс першим номерам і вже по два гравці оббігають фішку, після чого повертаються до своїх команд. Так, по черзі, приєднується решта гравців команди. Під час бігу всі учасники тримаються за пояс тих, хто біжить попереду. Виграє команда, гравці якої пробігли всю дистанцію, не роз'єднуючись, і першими перетнули стартову лінію усією колоною.

Правила: 1) Вибігати можна тільки після сигналу. 2) Під час бігу не можна відривати рук від гравця, який стоїть попереду. Якщо ж це сталося, то гравець повинен наздогнати колону і знову приєднатися до неї. 3) Усі гравці колони повинні оббігти фішку. Якщо хтось цього не виконав, то команді нараховується штрафний бал. Цю естафету ще називають «Потяги», оскільки вона вимагає витривалості, тому під час її проведення більш витривалих гравців доцільно ставити на чолі колони. Для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку можна проводити з деякими варіаціями. Вихідне положення: кожен береться руками за пояс гравця, який передує йому у колоні. Вся колона стартує одночасно. Правила залишаються ті ж самі. Вихідне положення: гравці стоять у колонах по одному. За сигналом ведучого перші оббігають свою колону зліва і, повернувшись на місце, беруть за руку наступного гравця. Тримаючись за руки, вони вдвох біжать навколо своїх команд, приєднуючи по черзі до себе третього, четвертого і так до останнього. Таким чином, кількість «вагонів» у кожному «потязу» збільшується. Після того, як перший гравець – «машиніст» – з повним складом повернеться на своє місце, він піднімає руки. Виграє команда, яка першою «сформує потяг».

Гравці повинні дотримуватися правил: 1) Під час змагань залишатися на місці і приєднуватися до «потязу» по одному: 2) Під час бігу тримати один одного за руки.

РОЗДІЛ 6

ВИДИ МАСОВИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ

Масові фізкультурно-спортивні заходи займають важливе місце в системі організації здорового способу життя населення України. Вони є засобом залучення широких мас населення до занять фізичною культурою й спортом, підвищення фізичної підготовленості, виховання необхідних рухових умінь та навичок, підвищення мотивації до занять фізичними вправами.

Спортивно-масові заходи – це змагальна ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням їх віку, статі, підготовленості мають приблизно рівні можливості досягти перемоги в доступних їм вправах. Ця доступність створюється спеціальним підбором змагальних вправ, складності й довжини дистанцій, ваги використовуваних приладів, а також тривалістю й інтенсивністю виконання рухових дій. Крім того, з метою вирівнювання фізичних можливостей учасників використовуються гандикапи, фора, порівняльні коефіцієнти й заохочувальні бали.

Фізкультурно-спортивні масові заходи поєднують у своєму змісті спортивні змагання, заняття фізичними вправами, організацію активного відпочинку та рекреацію. Це сприяє розширенню та урізноманітненню програм, використанню новітніх технологій, поповненню технічного та тактичного арсеналу, підвищує вимоги до особливостей підготовки й проведення масових фізкультурно-спортивних заходів з населенням різних вікових та соціальних груп.

У XXI столітті найбільш поширеними масовими фізкультурно-спортивними заходами є «Богатирські ігри», «Ігри патріотів», «Форт Буаярд», «Лицарські турніри», «Козацькі забави», «Дні спорту», фестивалі, спартакіади закладів освіти та трудових колективів, футбольні турніри та ін. Такі заходи є не тільки засобом пропаганди здорового способу життя, але й потужним засобом виховання патріотизму й національної свідомості.

Великий інтерес викликають змагання з лижного спорту, масові естафети й пробіги, свята ковзанярів, велосипедистів, комплексні змагання, дні здоров'я, день плавця, день бігуна. Учасниками фізкультурно-спортивних заходів можуть бути представники різних верств населення, вікових груп та рівня фізичної підготовленості.

Мета таких заходів – підвищити емоційність, створити сприятливу атмосферу, стимулювати ріст майстерності й результативності учасників і тим самим зробити більш ефективними змагання.

Змагання у програмі широкомасштабних масових фізкультурно-спортивних заходів доцільно проводити за спрощеними правилами використовувати рухливі ігри, туристичні естафети, змагання на доріжках здоров'я, майданчиках.

Завдання масових фізкультурно-спортивних заходів та принципи їх проведення. Основною метою фізкультурних спортивно-масових заходів є створення сприятливих умов рекреації населення України та забезпечення права громадян на заняття фізичною культурою і спортом, задоволення їхніх потреб в оздоровчих послугах за місцем проживання та у місцях масового відпочинку, популяризації здорового способу життя.

Стимулюючи зростання спортивно-технічних досягнень, сприяючи кращій фізичній підготовленості й морально-патріотичному вихованню молоді, масові фізкультурно-спортивні заходи розв'язують актуальні соціальні завдання: (пропаганда фізичної культури й спорту; реклама форм і видів масових фізкультурно-оздоровчих заходів залежно від характеру й спрямованості та популяризація їх серед населення; розширення менеджментської та маркетингової спортивно-масової структури діяльності; виявлення перспективної молоді для занять різними видами спорту; виконання вимог Державних нормативних тестів фізичної підготовленості населення України; встановлення спортивних рекордів (закладу, підприємства, району, міста); національно-патріотичне виховання, яке базується на традиційних основах фізичного виховання українського народу; розширення сфери спілкування, інтелектуального збагачення, об'єднання інтересів, усвідомлення суспільної цілісності та особистої значущості; залучення населення до суспільнокорисної діяльності в галузі фізичної культури й спорту; виявлення найсильніших учасників і команд, комплектування збірних команд; підведення підсумків, оцінювання та контроль роботи фізкультурних клубів, секцій, груп, визначення переможців масових заходів та якості фізкультурно-спортивної роботи; обмін досвідом роботи, демонстрація досягнень кращих колективів.

У кожному окремому випадку при проведенні масового заходу визначаються конкретні завдання, що відповідають його головній меті та сприяють її досягненню найбільш ефективно.

Кожен масовий фізкультурно-спортивний захід повинен проводитися відповідно до наступних організаційних принципів: відповідність організації завданням заходу; доступність заходу за часом і місцем проведення; доступність змагальних вправ; безпека учасників, глядачів і суддів; видовищність, наочність, естетичність, що сприяє гармонійному розвитку особистості.

6.1. Характеристика спортивно-масової роботи в оздоровчому таборі відпочинку

Основні форми фізкультурної та спортивної роботи:

- секційні заняття з видів спорту;
- спортивні змагання і табірні спартакіади;
- табірні свята, показові виступи;
- табірні ігри на місцевості;
- походи, екскурсії, прогулянки;
- робота з групами загально фізичної підготовки (ЗФП);
- підготовка кадрів громадського фізкультурного активу.

Для позитивної організації основних форм фізкультурної та спортивної роботи необхідно призначити або обрати керівників, які зобов'язані:

- контролювати дисципліну та порядок роботи в спортивній секції;
- призначати чергових для догляду за майданчиками, підготовкою спортивного інвентарю і обладнання;
- комплектувати команди для участі в спортивних змаганнях;
- готувати учасників до показових виступів;
- організовувати суддівство спортивних змагань;
- брати активну участь в агітаційно-пропагандистській роботі табору, випускати стенди, вітрини, інформаційні дошки, фотомонтажі і т.д.;
- організовувати участь членів спортивної секції в табірній спартакіаді, спортивних святах, товариських зустрічах, табірних іграх на місцевості, проведенні табірних багать, у художній самодіяльності і т.д.;

- готувати кадри громадського фізкультурного активу.

Важливе місце у масовій фізкультурно-спортивній програмі займають пластунські ігри на місцевості. Великою популярністю тут користуються воєнізовані ігри. Більшість воєнізованих ігор має сюжетний характер і змушує задіяних гравців проявляти спостережливість, увагу, спритність, рішучість у діях, вимагає вміння маскуватися, переповзати по-пластунськи, розбиратися в слідах, дорожніх знаках, орієнтуватися за компасом, зірками, читати карту і т.д.

У практиці фізкультурно-оздоровчих таборів також використовуються ігри на місцевості зі спортивною спрямованістю, прогулянки по місцевості і туристські походи, які вимагають проявів спритності, швидкості, витривалості, сили, вміння долати різні перешкоди, переправи і т.д., а також командні ігри типу естафет.

Для табірних ігор вибирають велику галявину із гарним круговим оглядом, щоб можна було стежити за ходом змагання. Кожна команда повинна мати свою форму або позначення (Стрічки, однотипні головні убори, однакові футболки тощо).

Безпосередньо тренувальний характер мають ранкові пробіжки, які іноді заміняють ранкову зарядку або є початком до неї, вечірні ж прогулянки мають суто гігієнічний характер і застосовуються переважно для відпочинку.

Розминки організуються по секціях, відділеннях, командах і містять вправи загальнорозвиваючого та спеціального характеру, а також включають ходьбу і біг. Зміст вправ залежить від основних завдань тренування та фізичного розвитку спортсменів і фізкультурників.

6.2. Спортивні свята та розваги в ЗДО

Фізкультурні свята дуже подобаються дошкільникам насамперед тому, що об'єднують їх спільними переживаннями, дарують відчуття перемог. Підготовка до свята, розучування віршів, гарне оформлення зали чи майданчика, оригінальні костюми, красиві емблеми, музика, пісні, різноманітні змагання, ігри позитивно впливають на загальний фізичний розвиток дітей, розвивають у них почуття краси, уяву. А головне фізкультурні свята допомагають формувати бажання бути сильними, спритними, витривалими, займатися спортом. Спільна діяльність, подолання труднощів

зміцнюють дитячий колектив, пробуджують почуття відповідальності.

Проте в будь-якій добрій справі можна перебрати міру. Це стосується і масових фізкультурних заходів для дітей. У деяких регіонах України практикувалися спартакіади дошкільнят. Але спостереження свідчать про те, що ці масові заходи не мають на здоров'я дітей позитивного впливу, оскільки допускаються значні порушення режиму дня, а в окремих випадках завищуються і фізичні вимоги. А для особливо вразливих дітей перебування на стадіоні, велика кількість глядачів, власні невдачі під час змагань можуть обернутися нервовою перевтомою.

Отже, більшість педагогів «дошкільників» схиляється до думки, що спортивне свято для дошкільнят проводити на території дитячого садка або неподалік від нього в місті чи парку.

6.2.1 Педагогічні вимоги до організації свята у ЗДО

Проведення фізкультурних свят передбачається 2-3 рази на рік, починаючи із середньої групи. Оптимальна тривалість заходу:

- 40-50 хвилин – для вихованців середньої групи;
- 60-80 хвилин – для вихованців старшої групи;

Планувати фізкультурні свята доцільно на початку року. Незалежно від форми організації, фізкультурний захід обов'язково має бути справжнім святом для дітей. Неприпустимо перетворювати його на розважальне видовище для дорослих. Не можна також призначати учасниками тільки тих дітей, які відзначилися під час попередніх змагань. Такий підхід є антипедагогічним. А у фізично слабких дітей виникає почуття образи, розчарування у своїх силах. Активна рухова діяльність усіх дітей під час фізкультурного свята – його найважливіша мета. І організаторам необхідно подбати про те, щоб ніхто з групи дошкільнят не був просто глядачем. Бажано, щоб діти усі разом та по чергово, в командах, брали участь у різних номерах програми, допомагали ведучим та суддям. Організація справжнього фізкультурного свята для дітей – це кропіткий фаховий процес, що відбувається за певними правилами.

Підготовка до свята розпочинається зі складання програми:

1. Мета фізкультурного свята.
2. Завдання свята.

3. Місце і час проведення свята.

4. Керівництво підготовкою до свята (склад комісії).

5. Учасники свята.

6. Нагородження Пам'ятні значки чи сувеніри вручаються всім дітям. Нагородження здійснюється за принципом – головне не перемога, а участь!).

7. Попередня робота:

- розподіл обов'язків;
- підготовча робота вихователя з батьками;
- організація спільної роботи вихователя з батьками;
- підготовка місця проведення свята.

6.2.2. Сценарій свята

Його розробку доручають групі працівників (вихователь-методист, інструктор з фізичної культури, вихователі груп, які беруть участь у святі, музичний керівник). Затверджують сценарій фізкультурного свята на педраді колективу дошкільного закладу приблизно за три тижні до його проведення. На цей час має бути визначена кількість учасників, основні номери програми, розподілені обов'язки між дорослими.

Уся підготовча робота має проводитися поступово, відібрані види фізичних вправ та ігор діти розучують під час фізкультурних занять, ранкової гімнастики, на прогулянках. Кожне свято має нести в собі елементи новизни, а багаторазові масові репетиції його знижують. Головна вимога до оформлення – воно повинно відповідати тематиці заходу і сприяти піднесеному настрою.

6.2.3. Керівництво фізкультурним святом

Суддівство (директор ДНЗ, вихователь-методист, вихователі груп, представники від батьків).

Ведучий свята (вихователь, інструктор з фізичної культури). Ведучий повинен добре знати сценарій свята, уміти стисло й зрозуміло пояснити завдання для команд та окремих учасників змагань, бути веселим, кмітливим, дотепним, швидко реагувати на непередбачені ситуації, своєчасно помічати і підбадьорювати неспокійних дітей, стежити за регламентом свята.

Підбиття підсумків, нагородження переможців. Необхідно завчасно продумати форми заохочення дітей за якісне виконання

вправ, першість в естафетах, винахідливість, спритність. При цьому слід подбати і про те, щоб кожна дитина відчула себе щасливою від участі святі, а не потерпала через поразку. Нагороди можуть бути різними: медальні, вимпели, значки, емблеми, дипломи, кубки.

6.2.4. Структура фізкультурного свята (орієнтовна)

I частина. Відкриття свята:

вихід учасників, шикування;
привітання учасників свята;
парад учасників.

II частина. Показові виступи:

виступи дітей, виступи гостей (ЗРВ, аеробіка, перешикування під музику, спортивні вправи) у чергуванні з піснями, віршами, танцями, різні перешикування, спортивні вправи.

III частина:

ігри, змагання, естафети, атракціони, конкурси за участю дітей та гостей.

IV частина. Закриття свята:

о підведення підсумків, нагородження переможців;
о загальний хоровод, танець у колі;
о парад учасників, закриття свята.

6.2.5. Конкурси рухливих ігор для дітей дитячого садка

«Водій»

Малюки поділяються на дві команди. У кожної команди по одній іграшковій вантажівці з лялькою або м'якою іграшкою. Учасники повинні провезти вантажівка за мотузочку за призначеним шляху до фінішу. Яка з команд швидше впорається з цим завданням, той буде переможцем.

«Переправа»

Капітан всередині обруча – він за кермом

Підбігає, бере до себе одного учасника, і вони направляються до фінішу

Так потрібно « перевезти « кожного учасника

«Мумія»

Двом командам учасників видається по рулону туалетного паперу. Вибирається по одній «мумії», яку потрібно обмотати папером. Яка команда швидше впорається із завданням, та й виграє.

«Художник»

Дітям видаються фломастери. На стіні висять два аркуші ватману. Виходять двоє дітей і починають малювати когось із друзів своєї групи дитячого садка. Фломастер тримається не руками, а ротом. Хто з дітей першим дізнається, чий портрет намальований, той і переміг. Наступним йде малювати той, хто відповів правильно. *Важливо: Можна залучати дорослих у дитячі конкурси - татусів, мам, дідусів і бабусь.*

«Іподром»

У цьому конкурсі допомагають тата. Дорослий- це «кінь». Дитина сідає на спину батька. Необхідно «проскакати» до фінішу. Хто швидше добереться, той і виграв.

«Матрьошки»

Поставте два стільці. На них покладіть по сарафану і косинці. Хто з учасників швидше одягне костюм, той і переміг.

«Пожежник»

Рукава двох курток вивертаються. Куртки вішаються на спинки стільців, які встановлюються спинками один до одного. Під стільцями покладете мотузку довжиною у два метри. За сигналом ведучого учасники підбігають до стільців і починають надягати куртки, вивертаючи рукава. Після цього вони оббігають навколо стільців, сідають на них і смикають за мотузку.

«Хто швидше?»

Діти встають у шеренгу зі скакалками в руках. У 20 метрах від них малюється лінія і кладеться мотузка з прапорцями. За сигналом діти починають стрибати до лінії. Переможцем буде та дитина, яка дістане межі першою.

Дані заходи вчать малюків в ігровій формі бути сміливими, допомагати друзям і проявляти наполегливість. Веселі конкурси перетворюють навіть звичайну річну прогулянку в дитячому садку в захоплюючу і цікаву подію.

6.2.6. Сценарій спортивного свята

«Тато, мама і я – спортивна сім'я» (середня група)

Ведуча: Добрий день! Сьогодні ми проводимо спортивне свято «Тато, мама і я – спортивна сім'я», щоб переконатися, що наші діти та їхні батьки спритні, сміливі, мужні, винахідливі. Тож зустрічайте наших учасників.

Під марш виходять команди (команда «Сонечко» – наліво, команда «Посмішка» – направо).

Ведуча: До виносу державного прапора і прапора дитячого садочка – стояти струнко!

Вносять прапор. Звучить гімн.

Ведуча: А тепер команди привітають одна одну.

Капітан команди «Сонечко»: Наш дивіз!

Команда: Щоб рости і гартуватись,

І міцніти, як броня,

Треба, друзі, нам займатись

Фізкультурою щодня.

Капітан команди «Посмішка»: Наш дивіз!

Команда: Щоб здоровим, сильним бути,

Треба нам про сум забути.

Спортом треба всім займатись

І частіше посміхатись.

Представлення журі.

Ведуча: Ну що ж, діти, давайте перед нашими змаганнями зробимо розминку.

Вмикає магнітофон, а він не вмикається.

Ведуча: Діти, що ж робити? Можливо, я його зараз швиденько відремонтую?

Дістає ящик з інструментами, виймає гвинтики.

Вибігають фіксики.

Фіксики: Добрий день, діти! Ви нас впізнали?

Діти: Так!

Сімка: Що у вас сталося?

Ведуча: У нас зламався магнітофон. Можливо, ви допоможете нам його відремонтувати?

Сімка: Магнітофон – це прилад для магнітного запису і відтворення звуку. Спочатку магнітофони були стаціонарними,

котушковими, в яких магнітна плівка із звуком намотувалась на величезні бобіни. А з часом вони почали вдосконалюватись і зараз ми маємо магнітофони, які зчитують інформацію з дисків.

Нолик: Зараз ми все виправимо, все відремонтуємо.

Підходять до магнітофона, ремонтують.

Сімка: А чому ви зібрались? Я бачу, що вас тут так багато – і дорослі, і діти.

Ведуча: Так, у нас спортивне свято і ми запрошуємо вас залишитись із нами.

Фіксики: Залюбки!

Нолик: Тоді будемо змагатись! Я вибираю собі ось цю команду.

Сімка: А я – ось цю! Перед змаганнями нам потрібно зробити розминку, щоб розім'яти наші м'язи. Проводиться руханка!

Нолик: Я бачу, що ви спритні, і ми б хотіли вас запросити до школи фіксів, де заняття проводить професор Дедус. Але, щоб навчатися в цій школі, вам потрібно довести, що ви винахідливі, швидкі, дружні.

Сімка: Але в нашій школі залишилося мало місць. Тому давайте позмагаємось, щоб дізнатись, хто гідний навчатись у нашій школі. Я думаю, що перемає моя команда!

Нолик: А я думаю, що моя!

Ведуча: Тож давайте розпочинати змагання.

Нолик: У першій нашій естафеті нам потрібно оббігти кубики, взяти кеглю і по прямій добігти назад і передати естафету наступному гравцеві.

Проводиться естафета.

Сімка: А тепер друга естафета, нам потрібно пролізти в тунель, вилізти, добігти назад і передати естафету наступному гравцеві.

Проводиться естафета.

Нолик: Наступна естафета називається «Змійка». У ній всі учасники стають на коліна і беруть попереднього учасника за ноги. Команди мають доповзти до відміток та обповзти їх. При цьому змійка не має розірватися.

Проводиться естафета.

Ведуча: А тепер слово надається журі.

Журі оголошує проміжний підсумок.

Сімка: А зараз ми хочемо пограти з вашими батьками. Для цього нам потрібен тато з однієї команди і з другої.

Боротьба на руках. Так само змагається друга пара татусів.

Нолик: Тат ми вже перевірили, тепер позмагаються мами.

Сімка: Для цього нам потрібні дві мами, побачимо, яка спритніша.

Мамам до ніг прив'язують повітряні кульки, під музику вони змагаються – хто швидше лопне кульку суперниці. Так само змагається друга пара мам.

Ведуча: Нолик, Сімка, крім того, що наші дітки спритні і сміливі, вони ще й дуже артистичні і підготували для вас таночок.

Фіксики: Ми залюбки подивимось.

Танок дітей.

Нолик: Молодці, дуже гарно. А тепер скажіть мені, чи подобається вам грати в сніжки?

Діти: Так!

Сімка: Для наступного змагання нам потрібні дві мами. Гравці команд по черзі біжать до сніжок, беруть одну і кидають, а завдання мами – впіймати її нальоту у кошик.

Проводиться естафета.

Нолик: Молодці, впорались, а тепер давайте поррахуємо, яка ж мама вправніше збирала сніжки.

Проводиться підрахунок.

Сімка: А тепер перевіримо батьків на витривалість. Батьки попарно складають руки «стілчиком» і по черзі переносять дітей у визначене місце. Коли вони повертаються до команди, стартує наступна пара. Завдання дітей – міцно триматися за батьків.

Нолик: Ну що ж, залишилось останнє завдання. Для цього нам потрібно бути сильними і швидкими спритними.

Перетягування канату.

Сімка: Молодці. Закінчилися всі наші випробування. Ви всі спритні, швидкі, навіть не знаю, що робити – хочеться прийняти всіх.

Ведуча; Нолику, Сімко, в нас є компетентне журі, яке спостерігало за виконанням завдань і зараз воно оголосить результати змагань.

Журі оголошує результати, нагороджує переможців.

Фіксики: Ми дуже раді, що завітали до вашого дитячого садочка, знайшли хороших учнів для нашої школи. Тож запрошуємо команду «Сонечко» 1 вересня на заняття нашої школи.

Фіксики прощаються, виходять із зали.

Ведуча: Ну що ж, закінчилось наше спортивне свято. Команда «Сонечко», наліво! Команда «Посмішка», направо! До винесення державного прапора і прапора дитячого садочка – стояти струнко!

Виносять прапор.

Ведуча: Дякуємо батькам за активну участь, за підготовку свята. До нових зустрічей!

Виходять під марш.

6.2.7. Сценарій спортивного свята «У нас спортивна сімя: Тато, мама, я!»

(Старша група ЗДО)

Завдання: розвивати рухову активність, швидкість, спритність та кмітливість; виховувати дружні почуття, уважне ставлення до успіхів і невдач товаришів, створювати радісний настрій у дітей. Спортивний майданчик святково прикрашений. У центрі – флагшток для підняття прапора змагань.

Хід свята Ведуча. – Увага! Починаємо наше спортивне свято! Запрошуємо учасників змагань! Під урочистий марш заходять учасники свята у спортивних костюмах з емблемами. Обидві команди шикуються одна навпроти одної. Учасники команд обмінюються привітаннями. Звучать фанфари, діти (2 хлопчики й 2 дівчинки) вносять прапор. Діти шикуються на майданчику в шаховому порядку й виконують ритмічні вправи.

Комплекс ритмічних вправ: 1. В. п. – ноги на ширині стопи, руки опущені. Нахили голови вперед, назад, ліворуч, праворуч. Повторити 10 разів.

2. В. п. – ноги на ширині стопи, руки опущені. Підняти праву ногу на носок і зробити невеликий поворот тулуба ліворуч (змінити положення). Повторити 10 разів.

3. В. п. – ноги на ширині ступні, руки опущені. Ставити позмінно ногу на носок і по черзі виносити вперед протилежну пряму руку. Повторити 10 разів.

4. В. п. – ноги на ширині плечей, руки на поясі. Три пружинних присідання, один нахил уперед. Повторити 12 разів.

5. В. п. – ноги на ширині ступні, руки перед грудьми. «Ластівка». Повторити 6 разів.

6. В. п. – ноги на ширині плечей, руки на поясі. Поворот тулуба ліворуч, праворуч, нахил тулуба вперед з винесенням прямої руки. Повторити 8 разів.

7. В. п. – основна стійка. Відставити ногу вбік на п'ятку й зробити нахил тулуба до ноги. Повторити 5 разів.

8. В. п. - ноги на ширині плечей, руки, зігнуті у ліктях, розвести в боки. Повороти навколо себе, ноги не згинати. Повторити 6 разів.

9. В. п. – ноги на ширині ступні, руки, зігнуті у ліктях, притиснути до тулуба. «Пташка хвостиком крутить». Повторити 12 разів.

10. В. п. – ноги разом, руки перед грудьми, пальці стиснуті в кулак. Випади вперед і в боки. Повторити 12 разів.

11. В. п. – ноги разом, руки на поясі. Стрибки з високим підніманням ніг вперед. Виконати 12 стрибків.

12. Вправи на дихання. «Здмухнімо крапельки води з долоні».

13. Вправи на розслаблення м'язів рук, ніг і тулуба «Штанга». Повторити 5 разів. (Діти імітують піднімання штанги.)

Команди обмінюються привітаннями.

Ведуча. – У змаганнях беруть участь не тільки діти, але й матусі і татусі. Під урочистий марш на спортивний майданчик заходять родини. Ведуча. – Журі сьогоднішніх змагань (називає прізвища). Ведуча. – Діти, літо – час туристичних походів. А ви хотіли б вирушити в похід? Тоді позначмо місце нашого старту емблемами команд.

Естафета-завдання «Хто швидше складе емблему своєї команди?» Учасники кожної команди стають уздовж бокових ліній майданчика в шеренгу. У кінці кожної шеренги лежить комплект із шести кубиків, на яких зображена емблема команди. За командою учасник бере один кубик, переносить його в певне місце й складає емблему.

Ведуча. – Діти, а що потрібно взяти із собою в похід? Куди складають речі?

Конкурс капітанів «Хто швидше складе свій рюкзак?» Журі оголошує результати. Ведуча – Під час нашого походу ми станемо сильнішими, сміливішими. На шляху нам трапляться усілякі перешкоди, які потрібно здолати. Ви готові? Тоді рушаймо!

Естафета «Хто з нас, друзі, найпрудкіший?» Команда «Сміливі». Біг по колоді, повзання під дугою, перестрибування дуги. Команда «Спритні». Ходьба по пеньках та шишках, повзання під

дугою, стрибки з обруча в обруч. Ведуча. – Молодці, всі добре здолали маршрут і підійшли до узлісся. Яка чудова галявина! Влаштуймо тут перепочинок. (Діти сідають на мати). Інсценування казки «Колобок».

Естафета «Автобус» Ведуча. – Туристичний похід триває. Наступний етап – «Автобус». По 5 дітей від кожної команди шикуються в шеренгу на відстані 4-х кроків один від одного. Тато – водій тримає в руках обруч-кермо автобуса. Потім за обруч-кермо чіпляється вихователь і так по черзі всі учасники команди. Змагання завершуються тоді, коли автобус прибуває до фінішу з усіма учасниками – пасажирами.

Парна естафета Ведуча. – Продовжуємо шлях парною естафетою. Перша пара, тримаючись за руки, біжить до прапорця, повертається і передає естафету іншій парі. Друга пара біжить в обручі. Третя пара біжить, як стриножена конячка. Четверта пара біжить з м'ячем, який тримає двома гімнастичними палицями. П'ята пара – один дорослий (бажано мама) й одна дитина стрибають у мішку. Журі оголошує результати проведених конкурсів.

Вікторина «Літні види спорту». (З'являється Карлсон (дорослий у костюмі Карлсона) з наплічником. Діти розігрують сценку з Карлсоном. Він показує, що є у нього в наплічнику. Потім Карлсон проводить вікторину про літні види спорту.) – Які ви знаєте літні спортивні ігри? – В яких іграх використовують м'яч? – В якій грі використовують найменший м'яч? Ведуча. – Карлсон хоче разом з нами пограти в гру.

Естафета «Гонка м'ячів.» В обручі лежить 10 м'ячів, мама передає м'ячі по одному дітям, остання дитина кидає м'яч вихователеві, той – татові, який ловить м'ячі і складає їх у великий мішок. Карлсон. – Молодці! А я зате співати вмію. Музична пауза. (Діти співають куплети дитячих пісень.) Показовий танок з м'ячами команди «Сміливих.» Ведуча. Наступний етап змагань – для найспритніших та найсильніших.

Комбінована естафета. Перша дитина наближається спортивною ходьбою до гімнастичної лави, сідає на неї верхи й просувається вперед, потім, як гусінь, повзе тунелем, друга дитина стрибає на м'ячі до лави, третя – їде на самокаті до лавки й т. д. Мама надуває кульку і несе її на ракетці до лави. Ведуча. – Діти, подивіться, яке

гарне озеро на нашому шляху. (Запрошує всіх підійти до басейну, взяти маленькі м'ячі).

Естафета «Хто найбільше закине м'ячів в обруч, який лежить на воді»

Естафета для родини «Хто швидше наповнить казан водою.» Тато везе відро води з басейну на самокаті, мама несе відро на гімнастичній палиці, дитина – носить двома відеречками. Ведуча. – Скільки перешкод ми здолали! Час уже повертатися на базу. Діти повертаються на спортивний майданчик. Ритмічний танець «Сонячний зайчик.» Танцюють уболівальники та команди. Журі оголошує результати змагань. Вручають нагороди. Карлсон пригадує, що в нього були кульки. Розглядають кульки й називають букви, написані на них. Карлсон дарує дітям кульки й пропонує скласти слово («мама»), діти читають слово. Діти відпускають кульки в повітря. Під веселу музику проходять спортивним майданчиком.

6.3. Зміст та організація проведення свят

у загальноосвітній школі

«Дні здоров'я і фізичної культури»

Відповідно до регламенту проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальних закладах «Дні здоров'я і фізичної культури» повинні проводитися у школах усіх трьох ступенів один раз на семестр.

Плануючи ці заходи, слід виходити з їхнього головного завдання -сприяти зміцненню здоров'я та фізичному розвитку учнів, поліпшенню їхньої фізичної підготовленості, формуванню в учнів мотивацій та потреби у систематичних заняттях фізичними вправами, забезпеченню активного відпочинку школярів.

Конкретні терміни проведення «Днів здоров'я та фізичної культури» визначаються кожною школою залежно від кліматичних умов, наявності та стану спортивної бази, місцевих та шкільних традицій тощо.

«Дні здоров'я і фізичної культури» можна організувати одночасно для всіх класів школи або окремо для кожного ступеня (1-4, 5-9, 10-11). Тривалість їх не повинна перевищувати 2,5-3 год – для початкової, 3-4 год – для основної, 4,5-5 год – для старшої школи. Для туристичних походів, зрозуміло, тривалість може бути іншою відповідно до встановлених правил.

Зміст «Днів здоров'я і фізичної культури» може містити: рухливі та спортивні ігри просто неба або у приміщенні, туристичні походи (пішохідні або лижні пробіги, змагання на визначення найкращого бігуна, стрибун і т.д); традиційні змагання з видів спорту, які потребують професійно-прикладної фізичної підготовки (для старшокласників); різні спортивні розваги: «Веселі старти», спортивні КВК, спортивні вікторини тощо. Плануючи такий захід, варто звертати особливу увагу на те, що він має приносити школярам радість і задоволення, бажання взяти участь у наступних змаганнях.

Для того, щоб «Дні здоров'я та фізичної культури» відбувалися організовано, цікаво та результативно, необхідна відповідна попередня робота. Багато в чому вона подібна до роботи з організації спортивних свят, а відмінність її – значно більша кількість учасників.

Виходячи з того, що основним критерієм оцінювання «Дня здоров'я і фізичної культури» є масовість, слід передбачити максимальне залучення школярів до активної участі у запланованих для них програм. Тимчасово звільнені (лікарем) від занять фізичною культурою учні також мають бути у складі команди класу на місцях проведення заходів (за винятком походів) та надавати посильну допомогу організаторам та класним керівникам під час змагань, ігор та інших видів програм.

Враховуючи те, що фізичне виховання та здоров'я учнів одне з головних завдань сучасної освіти, до підготовки «Дня здоров'я і фізичної культури» мають бути залучені всі учасники навчально-виховного процесу: учнівський, педагогічний та батьківський колективи.

Насамперед директор закладу видає відповідний наказ про проведення заходу, створення організаційного комітету, затвердження складу суддівської колегії, положення або програму заходу тощо.

Учителі фізичної культури спільно із заступником директора з виховної роботи та педагогом-організатором здійснюють підготовчу роботу щодо проведення запланованих заходів. До участі у підготовці «Днів здоров'я і фізичної культури» варто залучити активістів спортивного клубу (осередку) спортивної спілки учнівської молоді навчального закладу.

Успіх проведення «Днів здоров'я і фізичної культури» багато в чому залежить від чіткої взаємодії організаторів запланованих заходів, участі в їх проведенні всіх працівників школи, дотримання правил і вимог техніки безпеки.

Директор школи та його заступники здійснюють загальне керівництво; вчителі фізичної культури керують діяльністю суддівської колегії, забезпечують дотримання графіка термінів змагань з того чи іншого виду спорту; медичні працівники перебувають безпосередньо на місцях проведення заходу і, в разі необхідності, надають першу допомогу; класні керівники забезпечують організовану участь своїх вихованців у змаганнях; учителі, які не мають класного керівництва, можуть бути задіяні у суддівстві окремих видів змагань або відповідати за інші ділянки роботи; батьки учнів можуть брати участь у змаганнях (якщо це передбачено положенням) або вболівати за своїх дітей та допомагати класним керівникам в організації класних колективів.

Під час проведення заходу організаторам необхідно здійснювати постійне спостереження за станом здоров'я учнів, не допускаючи їх перевтоми та перезбудження.

Восени та навесні, якщо погодні умови дозволяють, доцільно проводити «Днів здоров'я і фізичної культури» на свіжому повітрі.

До їх змісту можна включати «Веселі старти», «Тато, мама, я – спортивна сім'я», змагання за програмою всеукраїнських спортивних ігор школярів «Старти надій», «Зміна», міні-турніри з футболу, бадмінтону, великого тенісу, туристичні походи, змагання з орієнтування, легкоатлетичних видів спорту.

До програми «Дні здоров'я і фізичної культури» для учнів усіх вікових груп варто включати ігри, наприклад:

- молодша школа: «До своїх прапорців», «Хто іде», «Совонька», «Вовк у ривчаку», «Мисливці та качки», «Кінники-спортсмени»;
- основна школа: «Вудочка», «Мотузка під ногами», «Перестрілка», «П'ятнашки», «Охорона перебіжок», «У чотири сітки», «Кидай далі», «Лапта з перешкодами», «Передав – сідай»;
- старша школа: «Назустріч через сітку», «Виклик номерів», «Естафета парами», «Обстріл чужого поля».

Якщо погодні умови не дозволяють вийти на свіже повітря, до змісту «Днів здоров'я і фізичної культури» можна включити змагання з гімнастики, вправи, які сприяють розвитку спритності, сили,

міні-турніри з настільного тенісу, баскетболу, волейболу, гандболу, плавання (за наявності відповідних умов), естафети та рухливі ігри.

- молодша школа: «Через купини та пеньочки», «Хто сильніший та швидший», «М'яч капітану», «Перегони паровозів», «Двома м'ячами через сітку»;

- основна школа: «Розвідники та вартові», «Естафета на смузи перешкод», «Перетягування через ризку»;

- старша школа: «Перехоплення м'яча», «Зумій наздогнати», «Наввипередки з м'ячем», «Ногою і головою через сітку», «Рухливий ринг».

У зимові місяці (за відповідних погодних умов) до програми заходу доцільно включати катання на лижах, санчатах, ковзанах, лижні естафети, міні-турніри з хокею.

Старшокласники можуть брати участь в одноденних лижних походах. Рухливі ігри є складовою частиною заходу:

- молодша школа: «З гори на санчатах», «Збери прапорці!», «Тягни в коло!», «Білі ведмеді», «Совонька», «Горобці-стрибунці»;

- основна школа: «На санчатах з пересадкою», «Карусель на ковзанах», «Перестрілка», «Третій зайвий», «Лапта через сітку»;

- старша школа: «Буксири», «Санітари», «Живі мішені», «Шайба -салка», «Снігова фортеця».

6.3.1. Спортивне свято «Спорт єднає всіх»

Лунають позивні фанфари, свято розпочинається.

Ведучий. Здоров'я найцінніше багатство. Великим щастям для людини вважаються збереження здоров'я та працездатності до самої смерті. Здорова людина – це така людина, яка життєрадісно й охоче виконує обов'язки, покладені на неї життям, і повністю реалізує свої фізичні і розумові здібності.

Ведучий. Вплив спорту на здоров'я людини величезний. Однак спорт – це не лише здоров'я. Будь-яка фізична активність потрібна і для активності мислення. Стародавні вчені й філософи вважали фізичні вправи найкращим відпочинком для розуму. Відомо, що деякі математики, якщо не могли розв'язати якусь задачу, залишали її і йшли гуляти пішки. І під час цих прогулянок відповідь сама собою приходила в голову, причому вони зовсім не думали про це. Словом, без спорту неможливе міцне здоров'я, неможливе життя. Можливе тільки виживання.

Ведучий. Ще Арістотель помітив: «Ніщо так сильно не руйнує людину, як тривала бездіяльність». Як протиотрута від такої бездіяльності стародавні пропонували активний руховий режим. Тому не випадково ще 2500 років тому на величезній скелі в Елладі були висічені слова: «Хочеш бути сильним – бігай, хочеш бути красивим - бігай, хочеш бути розумним – бігай!»

Ведучий. Свято спортивне гордо вступає у свої права Сонцем посмішки доброї зустрічає його дівчора

Ведучий. О спорт, о спорт! Це просто клас! Дружіть із ним завжди. Здоров'я, юність, силу дасть, І творчої снаги!

Ведучий. Ти виклик кидаєш в лице. До боротьби ти звеш, до бою. Ми вдячні, спорт, тобі за те Що з нами ти, а ми з тобою.

Ведучий. Настала черга познайомитись із учасниками змагань. Тож зустрічайте їх сміливих, рішучих, завзятих та впевнених.

(Під звуки маршу і оплески вболівальників команди стройовим кроком обходять спортивну залу і шикуються у дві колони).

Ведучий. Ви тільки подивіться на ці мужні обличчя, сталеві м'язи та сильні руки. Здолати ці непорушні глиби буде дуже важко, а то і просто неможливо. Але наші герої, звичайно, за допомогою вболівальників, які будуть підтримувати їх палкими оплесками, спробують це зробити.

Ведучий. Найскладніше завдання постало сьогодні перед членами вельмишановного журі. Адже їм доведеться об'єктивно оцінити складні поєдинки, в яких беруть участь наші майбутні «майстри спорту» – учасники команд:

- 1) «Чемпіони»
- 2) «Олімпійці»

Ведучий.

До складу журі входять (представлення членів журі):

Голова журі – директор школи.

Члени журі: заступник директора з НВР.

Заступник директора з ВР, 2 вчителя.

Ведучий. А зараз ми запрошуємо команди до представлення.

Представлення команд:

Капітан команди «Чемпіони»:

Наша команда – «Чемпіони». Девіз команди: (учасники команди разом) «Чемпіон» – команда наша,

Перемога буде наша!»

Капітан команди «Олімпійці»: Наша команда – «Олімпійці». Девіз команди: «Сильні, спритні та мудріші – «Олімпійці» всіх сильніші!»

Лунають фанфари (після цього слово надається вчителю фізкультури).

Вітаю вас, шановні учасники змагань, вболівальники, вчителі, вихователі, гості! Бажаю всім весело провести час, командам бути рішучими, сміливими, відважними, кмітливими, спритними та перемогти у підготовлених для вас змаганнях.

Мета нашого спортивного свята є: масове охоплення дітей різними формами фізичних вправ, організація їх вільного часу, фізичне гартування та набуття навичок участі в спортивних змаганнях, широка пропаганда фізичної культури та спорту серед школярів, вчителів, вихователів, формування шкільної спортивної родини.

Завдання: прищепити інтерес до занять фізичною культурою, дотримання здорового способу життя, залучити учнів, вчителів, вихователів, медичного та технічного персоналу школи до позакласних занять фізичною культурою.

Вчитель командує:

– Команди, рівняйся! Струнко!

(Лунає гімн України).

Вчитель : Свято оголошується відкритим

(Виступ групи дівчат танок під пісню Гайтани «Україна»)

Ведучий:

– Команди, до початку змагань, готові?

Учасники:

– Готові!

(Лунає музика, команди готуються до 1 етапу змагань).

Ведучий. Починаємо проводити змагання.

Змагання складаються з 9 етапів

Ведучий: 1 етап – звичайна естафета з бігом.

Команди шикуються у колони по одному на лінії старту. На рівній відстані від лінії старту перед кожною командою кладуть стійки з прапорцями. Починають естафету капітани команд. За сигналом вони з високого старту біжать до прапорців, оббігають їх та повертаються до своєї команди. Естафета передається дотиком до долоні наступного учасника. Він починає біг, а той, хто передав естафету, займає місце в кінці своєї колони.

Коли останній учасник завершить біг і доторкнеться до долоні капітана, який знову опинився на початку команди, той швидко піднімає вгору обидві руки. Виграє команда, котра першою та без порушення правил завершила естафету.

Додаткові правила.

1. Черговий учасник може стартувати лише після того, як попередній учасник доторкнеться своєю долонею до долоні наступного члена команди.

2. Учасник, котрий завершив біг, повинен підбігти до наступного учасника з лівого боку і доторкнутися його правої долоні правою рукою.

3. Після старту наступних учасників ті, хто повинні бігти, займають місця на лінії старту.

4. Забороняється торкатися прапорців.

За помилки нараховуються штрафні бали (зазвичай, це стосується також інших етапів конкурсу).

Змагання проводяться під веселу музику.

Ведучий: Ми – завзяті дітлахи! Будем грати залюбки.

Гру розпочинаємо Кроком руш! Рушаємо!

Ведучий: Щоб було здорове тіло – Встав і враз берись за діло,
Та зарядкою займайся І водою умивайся.

А щоб дух здоровий мати, Треба добрим у світі стати.

Ведучий: 2 етап – естафета метальників

Навпроти кожної команди на підлозі на відстані 3 метрів розміщено обручі. Команди шикуються у колони по одному (кожна навпроти свого обруча). Капітани команд отримують по три тенісних м'ячика: одна команда м'ячі з цифрою «1», друга команда з цифрою «2». Капітани команд із м'ячиками стають на лінію метання. Інші розташовуються збоку від них (справа, зліва), але так, щоби не заважати метальникам. За сигналом капітани почергово метають у ціль усі три м'ячика. За кожне влучення метання команда отримує 1 бал. Помічники підбирають м'ячі, що відскочили від мішені, та передають їх наступним учасникам команди. Учасники команд без попереднього сигналу виконують те саме завдання. Перемагає команда, котра раніше за інших завершила метання і набрала більшу кількість балів.

Додаткові правила.

1. Учасники, котрі завершили метання та підібрали всі три м'ячки стають у свою колону.

2. Дозволяється підбирати і передавати наступному учаснику лише м'ячі, що мають цифрову позначку власної команди.

3. М'яч, що відскочив від стіни, дозволяється зупиняти будь-якою частиною тіла (рукою, ногою, тулубом).

4. Учасникам, котрі знаходяться у колоні та чекають своєї черги забороняється торкатися м'ячів після відскоку від стін і, таким чином, допомагати їх збирати.

Змагання проводяться під веселу музику.

Ведучий: Щоб здоровим, сильним бути, Треба нам про сум забути.

Спортом треба всім займатись І частіше усміхатись!

Бо усміхнена людина – Це здоров'я половина!

Ведучий: 3 етап – стрибуні.

На доріжці шириною 1 м розмічені поперечні смуги. Ширина смуг, з яких стрибун відштовхується та на котрі приземляється, залишається однаковою – 60 см. Смуги, через які треба перестрибувати, весь час збільшуються – від 60 до 140 см. Учасники по чергово встають біля першої смуги і виконують стрибки поштовхом двох ніг (усього 7 стрибків), намагаючись не заступити за межі смуг. Після кожного стрибка на чергові смуги для відштовхування дозволяється зупинитись та відпочити. Вдалі стрибки оцінюються балами від 1 до 7 (у залежності від ширини смуги, котра перестрибується). Перемагає команда, яка отримала найбільшу кількість балів.

Змагання проводяться під веселу музику.

Ведучий: Хто здоровий, той сміється, Все йому в житті вдається.

Радість б`ється в нім щоднини, Це ж чудово для дитини!

Ведучий: Щоб стрибати навчитися, Нам скакалка стане в нагоді

Будемо стрибати високо. Вболіватимемо за команди. За спортивний запал і вміння.

Ведучий: 4 етап – стрибання на скакалці.

Команди шикуються у колони по одному біля смуги старту. Всі учасники команд по чергово повинні дострибати на скакалці до установленної фішки та прострибати назад до своєї команди, пере-

дати скакалку наступному учаснику. Перемагає та команда, учасники якої першими завершили змагання.

Змагання проводяться під веселу музику.

Ведучий: Щоб успішно розвиватися, Потрібно спортом займатися

Від занять фізкультурою Буде струнка фігура

Ведучий: Будемо разом ми грати. бігати , стрибати і скакати
Щоб було веселіше, М'яч візьмемо ми скоріше.

Ведучий: 5 етап – передача м'ячів.

У залі встановлені гімнастичні лави. Учасники команд сідають кожен на свою лаву («потягом»). Капітани команд отримують по одному баскетбольному або волейбольному м'ячу. За сигналом учасники передають м'яч над головою двома руками партнеру, що сидить позаду. Коли м'яч отримує останній учасник, він швидко встає з м'ячем у руках, оббігає лаву, сідає вперед і передача м'яча розпочинається знову. Якщо учасник не втримує м'яч, він повинен швидко встати, підняти м'яч і сісти на своє місце. Лише після цього передача м'яча поновлюється. Таким чином, вправа виконується дотих, доки капітан і всі інші учасники не опиняться на своїх початкових місцях. Капітан, зробивши перебіжку, сідає на лаву і піднімає м'яч угору. Перемагає команда, яка швидше завершила передачу м'яча.

Змагання проводяться під веселу музику.

Ведучий: Здорові діти – це чудово! Здорові діти – просто клас!

До всіх учасників це слово: Прийміть низький уклін від нас.

Живіть щасливо і багато, Любов до спорту бережіть,

Хай кожен день ваш буде святом, Життям упевнено ідіть.

Ведучий: 6 етап – відгадай загадку.

(Команди готуються відгадувати загадки)

(Ведучий по черзі кожній команді загадує загадку, якщо одна з команд не вгадала, слово надається іншій команді)

1. Бокс, хокей, бобслей, футбол, Сноуборд і волейбол.

Стадіон, басейни, корт – Об'єднало слово (спорт).

2. Дві команди, як в футболі, Та на крижаному полі,
І дорослих, і дітей Позбирав на лід (хокей).

3. Кулю шкіряну ганяють, Лиш одну на полі мають!

По ногах не б'ють – це фол! Називають гру (футбол).

4. Кожного вдариш – Він злиться й плаче.

А цього стукнеш – Від радості скаче!

То вище, то нижче, То низом, то навскач.

Хто він, догадалися? Гумовий (м'яч)

5. Не схожий я на коня, Хоч сідло є в мене.

Спиці є. Вони, зізнатися,

Для в'язання не годяться. Не будильник, не трамвай,

Але дзвонити вмю, знай! (Велосипед)

6. У ворота він летить, Як зумієш гол забить.

Скаче весело по полю, Незамінний у футболі. (М'яч)

7. Той, хто диво-дошку має, Із гори, мов птах злітає.

Це не гра – зимовий спорт! Зветься вид цей (сноуборд).

8. Ця спортивна боротьба – Рух на лижах і стрільба.

Гонка-справжній марафон! Цей вид спорту (біатлон).

9. З нетерпінням зиму ждуть, Лід малюють – іскри йдуть!

Гострі та стрімкі вони. Мають назву (ковзани).

10. Покатають нас вони, Але це не ковзани!

Білі, чорні, сині, рижі... Дощечки ці зуться (лижі).

Ведучий: Між нами немає місця нечупурам і ледарям!

Спортивне змагання починати пора.

Нумо дружно, діти, крикнемо: «Фізкульт- Ура!»

(всі діти – учасники та вболівальники разом вигукують «Фізкульт Ура»)

Ведучий: 7 етап – смуга перешкод

Команди шикуються в колону по одному. У залі обладнана невелика смуга перешкод:

1) звичайний біг до лавочки;

2) подолання гімнастичної лави у довжину, лежачи на животі, з одночасним перехопленням країв лави обома руками і підтягуванням тулуба;

3) біг до мату;

4) лежачі на маті качання пресу 5 разів.

5) біг до місця старту.

Починають естафету капітани команд, потім всі інші гравці команди долають смугу перешкод. Перемагає команда, котра швидше і без помилок завершує подолання смуги перешкод.

Додаткові правила.

1. Не дозволяється стартувати, поки лінію фінішу не перетне попередній гравець.

Змагання проводяться під веселу музику.

Ведучий: Щоб моторним стать атлетом,
Проведемо естафету. Будемо бігати швидко, дружно,
Нехай перемаже – дружба!

Ведучий: 8 етап – «потяг».

Команди шикуються у колони біля лінії старту. Уздовж зали (через кожних 3 м) навпроти кожної команди встановлені три стійки (прапорці на підставці). За сигналом від команди стартує одна пара, взявшись за руки. Необхідно пробігти «змійкою» серед усіх стійок, оббігти останню стійку і по прямій повернутися до смуги старту. Тут гравці першої пари беруть за руку наступного учасника і долають дистанцію. Так продовжується доти, доки «потяг» не утворять усі учасники команд. За торкання стійок, розрив «потяга», достроковий старт учасників нараховують штрафні бали. Перемагає команда, котра першою повернулася на смугу старту і заробила найменшу кількість штрафних балів.

Ведучий: Герої спорту поряд з нами, Чудовий приклад всім дали:

Як спорт з дитинства шанувати, Шлях до медалей прокладати,
Рости сміливим, спритним, сильним, До всього докладати зусилля,
Про тренерів не забувати, І Батьківщину прославляти

Ведучий: 9 етап – гра «Асоціація».

(ведучий по черзі кожній команді наводить кілька слів, а діти вгадують закодоване слово).

1. М'яч, сітка, подача, 2,24 м – волейбол.
2. Біг, ходьба, стрибок, метання – легка атлетика.
3. Ранкова зарядка, бадьорість, відсутність негативних звичок – здоров'я (здоровий спосіб життя).
4. Захват, татамі, асейкомі, Дзигоро Кано – дзюдо.
5. Танок, координація, потрійний тулуп, лід – фігурне катання.
6. П'єдестал, боротьба, впевненість, І-е місце – перемога.
7. Удар, поштовх, агресія, порушення правил – фол.
8. Булави, килим, стрічка, музика, гнучкість – художня гімнастика.
9. Інтелект, стратегія, шах, дошка – шахи.
10. Страховка, витривалість, намет, карабін – туризм.
11. Фізична здатність людини за найменший час долати коротку дистанцію – швидкість.

12. Без якої рухової складової неможливий спортивний або народний танець – пластика.

Ведучий: Ось і завершилися наші змагання надаємо нашому поважному журі час для підведення підсумків змагань.

Ведучий: А зараз нас чекає повчальна гра з усіма учасниками та вболівальниками «Прислів'я про здоров'я».

А чи знаєте ви прислів'я про здоров'я та спорт? (ведучи починають читати прислів'я, а діти закінчують)

Ведучий:

1. Бережи одяг, поки новий, а здоров'я, поки молодий.
2. Чиста вода – для хвороби біда.
3. Хто день починає з зарядки, у того все буде в порядку.
4. Як немає сили, то й світ не милий.
5. Здоров'я маємо – не дбаємо, а загубивши – плачемо.
6. Наше здоров'я в наших руках.
7. Здоров'я в порядку – дякуй зарядці.
8. Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо.
9. Бережи сукню знову, а здоров'я – змалку.
10. Ліків тисячі, а здоров'я одне.
11. Хто спортом займається, той сили набирається.
12. Рухайся більше – проживеш довше.
13. Здоров'ю ціни немає.
14. Здоров'я не купиш.
15. Здоров'я всього дорожче.
16. Як дитина бігає і грається, так і їй здоров'я усміхається.

Ведучий: Юне тіло своє загартовувати, Великих добиватись висот

Відвагу і волю в собі виховувати Допоможе нам спорт.

Вчитель: А чи знаєте ви правила особистої гігієни для загартування здоров'я?

(Діти по черзі називають правила)

А зараз ми з вами дізнаємось про основні правила особистої гігієни для загартування здоров'я

Правила здорової та працелюбної людини

- * Не економ час за рахунок сну.
- * Щоранку за будь-якої погоди роби зарядку.
- * Почисти зуби, вимий з милом обличчя, ноги, руки, шию, під пахвами, якщо є можливість – роби холодні обтирання.

* Поступово привчай себе виходити на холод навіть взимку на кілька хвилин.

* Поснідай і лише після цього йди до школи.

* Читаючи і пишучи – сиди правильно, тримай голову на відстані 35 см від книги чи зошита.

* Дбай про чистоту голови, вух, ніг та рук.

* Щоденно мийся. Обов'язково коротко стрижи нігті.

* Мий руки після вбиральні та перед вживанням їжі.

* У класній кімнаті знімай верхній одяг.

* Готуй уроки після провітрювання кімнати.

* Не читай у ліжку. Кожні 35 хвилин роби перерву.

* Роби прогулянки на свіжому повітрі.

* Ходіння, біг, стрибання із скакалкою, рухливі ігри, катання на велосипеді, ковзанах, лижах і взагалі активний відпочинок на-снажують здоров'ям.

* Жодного дня без фізичної праці. У праці довголіття людини.

* Перед сном почисти одяг та взуття, приготуй зошити і книги, почисти зуби та помий ноги, провітри кімнату.

(Вчитель роздає дітям правила).

Ведучий: Раз, два, три, чотири, п'ять, Важко бали рахувать. Ці команди спритні дуже, А також кмітливі й дружні. Як одна вперед піде, Друга зразу ж дожене. Що ж тут нам було робити? Треба всіх нагородити! Всім, що бігали, змагались, Та стрибали залюбки. Ми вручаєм нагороди! Будьте здорові завжди!

Ведучий:

Надаємо слово нашому поважному журі

(нагородження учасників змагань)

(при нагородженні звучать фанфари)

Заключне слово вчителя:

Ось і завершилося наше спортивне свято, всі команди показали свої вміння таланти, спритність. Вітаю команду «Чемпіони» з перемогою, а команду «Олімпійці» за участь. Всі ви дуже старалися, а отже ви всі переможці, бо спорт – це велика сила. Бажаю Вам усім здоров'я, радості, свята в душі, бути веселими, спритними та завжди займатися фізкультурою і спортом.

6.3.2. «Спритні, дужі, небайдужі, і кмітливі, і грайливі»

Мета:

- створити атмосферу свята в грі-змаганні; виховувати любов до фізкультури та спорту;
- розвивати пам'ять, увагу, організованість, самостійність, уміння узгоджувати інтерес, долати труднощі;
- зміцнювати здоров'я;
- виховувати в учнів почуття дружби, колективізму, взаємодію.

Обладнання: спортивний інвентар (два обручі, дві скакалки, два баскетбольні м'ячі, тенісні ракетки, кеглі)

Хід заходу;

Учитель. Друзі, вітаємо вас на нашому святі «Спритні, дужі, небайдужі, і кмітливі, і грайливі», щоб позмагатися у силі, спритності, і просто відпочити.

Бажаємо командам великих перемог, значних досягнень!

Спортивне змагання

Почати пора. Нумо, дружно, діти,

Крикнем всі «Фізкульт-ура!» Хай не буде суперечок

Серед нас ніколи. Нехай спорт нас об'єднає

В нашій рідній школі. Здорові діти – нація здорова,

Багата Україна і чудова. Тож, діти, ви здоровими ростіть.

В майбутнє добрими ідіть.

Ведучий. Визначати переможців

Буде в нас жюрі поважне. Воно буде, знаємо точно, об'єктивне і уважне.

Та перш ніж будемо змагатись, Нам потрібно всім представитись

«Рухливчики», «Сміливчики»

Усі. Ми – сміливчики завзяті. Усі. Ми – рухливчики рухливі,

Позмагаємось на святі. І завзяті, і сміливі.

Будем сміливо ми змагатись, Будем дуже ми старатись,

Щоб перше місце мати. Щоб весь час перемагати.

Ведуча. Тож розпочинаємо наші змагання.

Конкурс 1. Стрибки на скакалці.

За сигналом учителя кожен гравець бере скакалку і стрибає до кольорового кегля. Назад повертається бігом зі скакалкою у руці.

Конкурс 2. Передача м'яча. Команди шикуються в колонах по одному, піднявши руки. За командою вчителя перший гравець передає м'яч іншому. Останній гравець із м'ячем біжить уперед і передає знову м'яч. Перемагає та команда, в якій перший гравець першим зайняв своє місце.

Конкурс 3. Пінгвіни з м'ячем.

Команди шикуються у колони за лінією старту. За сигналом перші номери, затиснувши між колін баскетбольний м'яч, рухаються до свого кольорового кегля. Коли гравець досягне кегля, він бере м'яч до рук і бігом повертається до своєї команди.

Конкурс 4. Не загуби м'яча.

За сигналом учителя кожен гравець повинен швидко пронести м'ячик, що лежить на тенісній ракетці, не загубивши його.

Конкурс 5. Ведення баскетбольного м'яча.

На відстані 20 м від команд стоять прапорці. На дистанції до прапорця стоять шість кеглів. За сигналом перший гравець веде баскетбольний м'яч «змійкою» до прапорця та назад до своєї команди. Передає м'яч другому гравцеві. Перемагає команда, яка першою завершила естафету, не припускаючись помилок.

Конкурс 6. Стрибки боком.

Кожен учасник стрибає до фінішу – правим боком, назад – лівим.

Після завершення останнього конкурсу журі підбиває підсумки, нагороджує команди

(Поки судді підводять підсумки, проводиться гра).

Учитель. Зараз ми з вами пограємо у веселу гру «футбол».

Ця гра на уважність, отже, слухайте уважно умови гри. Коли я підніму праву руку вгору – всі кричать «футбол»; ліву руку – «штанга»; руки в «замок» – «мимо»; дві руки вверх – «гол».

Ось так весело і просто ми пограли з вами у футбол.

1-й учень Будуть з нас і альпіністи, І завзяті футболісти,

І жокеї і плавці, Не прості собі спортсмени,

А відомі рекордсмени.

2-й учень. Ми всі здружились, підросли, Разом сміялись, веселились. Разом до перемоги йшли,

3-й учень. О спорт, о спорт! Це просто клас! Дружіть із ним завжди.

Здоров'я, юність, силу дасть І творчої снаги.

4-й учень. Хочемо усім сказати, Що здоров'я краще мати,

Аніж хворому ходити, Й світ чарівний не любити!

Бо любов, здоров'я, сила Нам дають чарівні крила.

Ще дають саме життя І несуть у майбуття.

5-й учень. Ось і скінчилось наше свято. Треба всім відпочивати:

І спортсменам, й глядачам, Ми бажаєм щастя вам!

Бережіть здоров'я власне, Поки є на це ще час. Бо життя таке прекрасне!

Учитель. Пам'ятайте, що рости здоровими і сильними вам допоможуть уроки фізкультури в школі, заняття у спортивних секціях, ігри та забави на свіжому повітрі, а найбільше – здоровий спосіб життя у ваших сім'ях. Бережіть здоров'я, зміцнюйте і примножуйте його.

6.3.3. Сценарій спортивного свята «День здоров'я»

Мета: Створити атмосферу радості, співпереживання, активного відпочинку. Залучити до участі у святі максимальну кількість учнів, вчителів, батьків, представників влади, спонсорів. Пропагувати здоровий спосіб життя, збільшувати рухливий режим школярів, розвивати рухливі якості учнів спритність, швидкість, витривалість. Виховання в учнів почуття колективізму, вміння вести себе в нестандартних ситуаціях і приймати швидкі рішення. Згуртувати учнівські, батьківські, учительські колективи у загальній справі піклування про своє життя і здоров'я.

Провідна ідея заходу: Щасливе життя – це гарне здоров'я.

«Здоров'я – це цінний скарб, про який треба піклуватися щодня. Немає найнещаснішої людини, ніж та, яка втратила здоров'я. Жити – це означає рухатись».

План проведення свята

Загальношкільна лінійка.

1. Виступи директора школи та гостей свята з привітаннями та побажанням здоров'я, сил тощо.

2. Оголошення плану проведення змагань, ознайомлення з командою суддів (журі).

Проведення свята на спортивному майданчику (за окремим сценарієм).

1. Виступ команд початкових класів. Конкурс на кращий показ комплексу вправ ранкової гімнастики.

2. Виступ команд учнів 5-7 класів, до складу яких входять батьки. Конкурсні змагання «Тато, мама, я – разом дружна та спортивна сім'я».

3. Змагання команди старшокласників і команди вчителів.

Підбиття підсумків змагань, нагородження учасників грамотами, призами.

6.3.4. Сценарій спортивного свята до дня Українського козацтва «Нащадки козацької слави»

Мета: дати уявлення про свято Козацької Покрови; ознайомити дітей з історією виникнення козацтва, їх звичаями та значенням; сприяти розширенню уявлень дітей про навколишній світ та події в ньому; в конкурсній програмі надати можливість дітям спробувати свої сили в розвитку якостей справжніх козаків; розвивати увагу, спостережливість, пам'ять; виховувати патріотичні почуття дітей, інтерес до вивчення історії народу, любов і повагу до історичних героїв рідного краю, бажання стати спадкоємцями козаків.

Обладнання: канат, мішки, обручі (3 шт.), ядро з газети, 3 скакалки, шашки, 3 баскетбольні м'ячі.

Хід свята

Ведучий 1. Доброго дня, вам, дорогі друзі! Щиро раді вас вітати!

Проведемо спортивне свято до Дня українського козацтва «Нащадки козацької слави!», в якому візьмуть участь три команди (курені).

Отже, запрошуємо наших учасників (*Звучить «Козацький марш»*)

Наша зустріч – це подорож у минуле, присвячена славетним сторінкам української історії, козацькій родині, точніше, – нашій родині, бо всі ми – нащадки козацької слави, козацьких традицій, козацької мудрості. У наших жилах тече кров сміливих, відважних, розумних – вільних козаків.

Ведучий 2. 14 жовтня – одне з найбільших 12 церковних свят року – свято Покрови Пресвятої Богородиці. І не тільки. 14 жовтня

ми відзначаємо День українського козацтва! Козак – лицар честі і мужній захисник незалежної країни.

Для козаків Покрова була найбільшим святом. Цього дня відбувалися вибори отамана. Наші лицарі вірили, що Свята Покрова охороняє їх, а Пресвяту Богородицю козаки вважали своєю заступницею і покровителькою.

Ведучий 1. Воїни, козаки, що стояли на захисті християнської віри та свого народу, молилися, щоб Богородиця захищала їх, покривала своїм покровом і визволяла від несподіваної смерті.

Ведучий 2. Сьогодні ми свято починаєм,
Де про славу козацьку згадаєм,
Аби не забути історію роду,
Аби бути гідним свого народу.

Ведуча 1. Дозвольте представити журі.

Перше завдання – представлення команд (Назва, девіз і емблема куренів).

Нагадуємо, що кожний конкурс оцінюється по 3 – бальній системі.

З першим завданням наші учасники справилися прекрасно, а зараз я б хотіла би побачити, як вони справляться з 2 завданням.

Ведучий 2. Інтелектуальний конкурс: дати відповіді на запитання.

1. Назвати елементи козацького одягу.
2. Як називалися козацькі човни?
3. Як називалася козацька зачіска?
4. Хто входить до курінної старшини?
5. Як називалось місце, де жили козаки?
6. Яка їжа була в козаків найулюбленішою?
7. Як називався козацький ватажок?

Ведуча 1. Конкурс «Пісня»

Участь бере вся команда.

Впродовж століть в Україні свято Покрови набуло козацького змісту та отримало другу назву – Козацька Покрова. З 1999 року свято Покрови в Україні відзначається як День українського козацтва.

Отже, розпочинаємо наше свято. Вам доведеться пройти через дев'ять випробувань. Це стільки, скільки було колись порогів на Дніпрі. У давні часи ці пороги були страшною перешкодою на шляху до того, хто плыв Дніпром на Січ. Вважалося, що справжнім

козаком може зватися лише той, хто пройшов хоч раз у житті через ці пороги.

Перша естафета «Ведіння м'яча з перешкодою». (Кожен член команди повинен провести м'яч однією рукою до гімнастичного обруча, який тримають учні; потім пролізти через нього, тримаючи при цьому м'яч двома руками; і знову перейти на ведіння м'яча однією рукою, в такий же спосіб повернутися назад та передати м'яч іншому члену команди. Переможе та команда, яка першою виконає естафету). Друга естафета «Влучники».

З кожної команди по 3 учасники. З газети зроблене ядро і штовхнути його так, щоб попасти в зазначену ціль (гімнастичний обруч, покладений на підлогу).

Ведучий 1. Просимо членів журі оголосити результати за попередні естафети.

А наші естафети продовжуються.

Наступна естафета «Крокодили». Один гравець тримає іншого за ноги, а той біжить на руках.

Оголошення результатів за 3 естафети.

Естафета «Втеча з полону». Полонені козаки стрибають у мішках. Вони повинні якнайшвидше подолати певну дистанцію й передати мішок по естафеті товаришеві по куреню.

Наступна естафета «Вперед, назад» (біжать спиною один до одного, тримаючи один одного під руки бубликом).

Естафета «Переправа»

Учасники вишикувані в колоні перед лінією старту. Учасник, який стоїть першим бере на спину наступного учасника і переносить його на протилежний бік зали. Той учасник якого несли на спині, повертається назад і переносить наступного учасника своєї команди і так далі. Перемагає команда, яка швидше робить переправу.

Оголошення результатів за 6 естафет.

Естафета «Отаман». Викликаються три отамани. Перед тим, як зав'язати їм очі, на підлогу висипаються шашки, одному, другому і третьому. Перемагає той отаман, який за 30 секунд назбирає більше шашок.

Естафета «Стрибки через скакалку в русі». (Кожен член команди, стрибаючи через скакалку в русі, повинен дострибати до

контрольної фішки і в такий же спосіб повернутися назад. Пере-
може та команда, яка першою виконає це завдання).

Естафета «Канат»

Ведуча 1. Ось і підійшли до завершення наші естафети. Коза-
ки, шикуйсь!

А зараз запрошую до слова голову журі.

(*Виступ голови журі*) – *Нагородження.*

Щиро привітаймо наших козаків гарними оплесками!

Ведуча 2. Наша пам'ять про славне минуле українського війська
повинна

завжди підкріплюватися добрими та корисними справами. Ми,
як і козаки,

маємо залишити в житті по собі добрий слід.

Скільки б ми не грали, а закінчити час.

Кращі побажання ви прийміть від нас!

Наше свято завершене. До побачення!

Ведуча 2. До нових зустрічей!

6.3.5. «Козацькому роду – немає переводу»

До дня козацтва та захисника України (14 жовтня)

З метою вшанування мужності та героїзму захисників незалеж-
ності та територіальної цілісності України, військових традицій і
звитяг Українського народу, сприяння дальшому зміцненню
патріотичного духу у суспільстві та на підтримку ініціативи громад-
ськості щорічно 14 жовтня в Україні відзначають свято – День
захисника України, водночас з Днем Українського козацтва.

Мета: ознайомити учнів з козацькою добою; розповісти про
духовний зв'язок із лицарями – козаками, який утілює невмирущий
український дух.

Обладнання: мультимедійний проектор; мультфільми «Як
козаки з турками воювали»; зображення козаків; книжки про коза-
ків; спортивний інвентар для конкурсів; уривки українських пісень.

Ведуча. Добрий день вам, друзі щирі, Хай живеться вам у мирі,
Ведучий. Не минайте нашу хату, Бо у нас сьогодні свято.

Ведуча. В Україні щорічно відзначається День українського
козацтва, День захисника України. Зараз ми можемо говорити про
своєрідне ставлення до доби козацтва, її волі та духу.

Ведучий. Козацтву належить особливе місце в історії України та в історичній пам'яті українського народу. Саме козацтво було тією силою, що активно впливала на історію України XVII–XVIII ст. Його історичне значення важко переоцінити. Народ будь-якої країни береже спогади про власне минуле, пишається своєю історією.

Дозвольте нам сьогодні привітати вас із Днем Українського козацтва, Днем захисника України!

Звучить пісня «Це наш рідний край».

Ведуча. Козак – означає вільний чоловік. Козаки об'єднувалися в курені (загони), кожен курінь обирав собі отамана (ватажка). Побутове життя було дуже простим, жінки з ними не жили. Чоловіки повністю обслуговували себе самі: готували їжу, лагодили одяг тощо. Козаки суворо дотримувалися дисципліни, успішно розвивали власну військову вправність, створили свій флот, що складався з легких і швидких човнів – чайок.

Ведучий. Запорозька Січ – військовий і адміністративний центр запорозького козацтва, що існував за порогами Дніпра із середини XVI ст. до 1775 року. Утворення Запорозької Січі пов'язане з процесом формування українського козацтва, освоєння ним раніше спустошених татарами українських земель між Дніпром і Південним Бугом.

Ведуча. Значної ваги набуває відродження українського козацтва, адже це – відродження України. Сьогодні козак – не той, хто одягнений у вишиванку й шаровари.

Козак – це передовсім воїн за духом, який воюватиме тільки за честь і свободу. Шляхетність, мудрість, відвага – три основні ознаки козака: шляхетного не підкупиш, мудрого не обдуриш, мужнього не залякаєш!

2-га ведуча. Козаки не тільки воювали, але й мали змогу розважатися та грати в цікаві ігри.

Гра «Одягнися козаком»

Обирають трьох хлопців. На столах є три комплекти українського костюма. Ведучі зав'язують кожному очі. За командою гравці мають швиденько знайти потрібний для себе одяг і вдягнутися за 1 хвилину.

Ведуча. Крізь століття лине слава про українських козаків. Волелюбне козацтво показало усьому світові не тільки своє лицар-

ство, але й здатність утворити державу. Нею стала Запорізька Січ, що проіснувала майже 300 років.

Ведучий. Міцний, лицарський у нього дух! Продовжимо козацькі забави.

Конкурс «Перевага рук»

Запрошують дві пари хлопців. Вони сідають за стіл один навпроти одного. За командою ведучого починається змагання на руках – армреслінг.

Ведуча Молодий я, молодий,
Повний сили та відваги.
Гей, юначе, виходь на бій,—
Пожартуємо для розваги!

Гра «Збий кеглі!»

Хто збиває одну кеглю – той отримує один бал. Хто більше отримає балів – переможець!

Ведучий. На Запоріжжі була церква Святої Покрови. Запорозькі козаки вважали Святу Покрову своєю покровителькою.

Ведуча. Козаки люблять жарт і надзвичайний гарт,
Вітчизну й волю вміють захищати.

А чи зумієте ви, як вільні козаки,
Себе в змаганні нині показати?

Ведучий. У народі існує легенда про випробування, що витримували чоловіки, коли їх приймали в козаче товариство. Розповідають, що після того, як хлопець перехреститься, його пригощали пекучим від перцю борщем. Новачок мав його з'їсти. Опісля новачка вели до Хортиці чи до іншого місця на Дніпрі, де лежала перекинута між скелями колода: хлопець мав пройти тим «містком», не впавши у воду. Склавши цей іспит, майбутній козак повинен був проплисти певну відстань проти течії у смузї Дніпровських порогів.

Ведуча. Але це ще не все. Хлопець мав, осідлавши дикого лошака – чолом до хвоста, – без сідла й вуздечки проскакати верхи полем і повернутися неушкодженим. Якщо хлопець «на дикому лошаку скакав», то це означало, що у «козаки годиться».

Конкурс «Бій півнів»

На майданчику ведучі кладуть два обручі. Обирають дві пари гравців. Вони повинні стати на одну ногу та за спинами взятися руками «в замок». За командою ведучого вони повинні виштовхати один одного з кола плечем. Хто першим втратить рівновагу, той програв.

Ведучий. Чи кожен юнак проходив такі випробування, чи народ просто наділив їх богатырськими здібностями – цього ніхто не знає. Знаємо напевне, що на Січ приймали незалежно від національності, віку та минулого, аби був вільним, говорив козацькою мовою, був православним, знав і приймав порядки та звичаї січового лицарства.

Конкурс «Повзунець»

Пройти навприсядки повз мотузку та не зачепити її. З кожним колом мотузку опускають дедалі нижче. Хто торкнувся, той повертається на своє місце.

Ведуча Козак - це той, хто за освіту,

Хто любить пісню і молитву!

Козак українську любить мову,

Дотримає завжди свого слова!

Ведучий. А зараз вашій увазі пропонуємо переглянути мультфільм.

Перегляд мультфільму «Як козаки з турками воювали».

Ведуча. Козаки були відданими своєму товариству, любили влучне слово, дотепні жарти, вигадки й розваги, а над усе – пісню.

Ведучий. Колись дуже-дуже давно Бог запросив до себе дітей різних народів, аби обдарувати їх до свята. Зібралось тут багато люду та всім знайшовся подарунок.

Ведуча. Щойно тоді помітив Господь, що в обшарпаній одежині стоїть ще одна дитина і гірко плаче. Це була українська дитина, яка, соромлячись свого вигляду, боялася наблизитися. Зажурився Господь – усе ж всім роздав. Захмарилося його чоло та згодом проясніло. Подарував він українській дитині найцінніший скарб – пісню, ту пісню, що ніхто її ще так не співав, ту пісню, що й досі береже в душі український народ.

Звучить українська народна пісня «При долині куш калини».

Ведучий. У глибині душі кожного українця живе козак: воїн, який нічого не боїться і за рідну землю без роздумів віддасть своє життя.

Ми бажаємо вам міцного козацького здоров'я, незламної волі до перемоги та патріотичного духу, що допоможе долати будь-які перешкоди!

Ведуча. Тримайсь, козаче, сміливим будь,

Козак не плаче – це не забудь.

Нехай невдача, нехай біда,

Ніщо не зломить козака!!!

Усі (разом). Слава Україні! Героям Слава!

Дякуємо за увагу!

6.4. Спортивні свята

як одна із форм спортивно-масових заходів у ЗВО

Спортивні свята – одна із форм спортивно-масових заходів, що сприяє розширенню і поглибленню спеціальних знань, задоволенню індивідуальних інтересів, сприяє розвитку пізнавальних інтересів, уваги, спритності, швидкості реакції. У процесі гри удосконалюється спритність, сила, витривалість та інші фізичні якості. У процесі гри формуються навички громадської поведінки, зацікавленість у спільних діях, вміння боротися за своє місце в суспільстві, критично ставитись до своїх вчинків, приховувати переживання, виявляти почуття дружби. Участь у таких заходах привчає до колективної діяльності, об'єднувати особисті інтереси з інтересами інших, відповідати за виконання правил гри. В іграх зміцнюється воля, формується характер, такі змагання сприяють залученню студентів до систематичних занять фізичними вправами, засвоювати навчальну програму з фізичної культури та спорту і готуватись до складних державних тестів. Спортивні свята, як правило, супроводжуються яскравим емоційним хвилюванням, пов'язаним з виконанням великої кількості різноманітних рухів: бігу, стрибків, метання, опору, боротьби тощо.

6.4.1. Створення організаційного комітету

Спортивне свято, як і кожний захід взагалі, потребує відповідної підготовки. І чим вона буде ретельнішою, чим серйозніше до неї поставиться колектив, тим більше буде шансів на успіх. Дуже

важливо заздалегідь усе обміркувати, передбачити в деталях, щоб у процесі проведення свята не виникло різних непорозумінь. З цією метою створюють організаційний комітет. Головою комітету, як правило, обрають завідувача кафедри, його заступником – одного із викладачів кафедри.

Голова комітету здійснює загальне керівництво. Його заступник (один із викладачів фізичної культури) відповідає за підготовку команд до спортивного свята, готує інструкторів і суддів до свята, контролює методичну роботу з добору рухливих ігор, естафет, стежить за процесом підготовки команд до свята. Лікар здійснює медичний контроль за тими, хто виступатиме на спортивному святі, і забезпечує медичне обслуговування свята. Викладачі складають списки студентів, які будуть брати участь у спортивному святі, готують команди до участі в ньому. Це своєрідна пропаганда свята серед студентської молоді.

Решта членів комітету також відповідає за певні ділянки роботи (за художнє оформлення місця змагань). Для проведення спортивного свята при кафедрі створюється організаційний комітет, який зможе оперативно вирішувати питання, пов'язані зі святом. До складу організаційного комітету входять: завідувач кафедри фізичного виховання, викладачі кафедри, представник від ректорату університету, представник від профсоюзної організації університету, представник від спортивного комітету університету, представник від медичного пункту університету, старший лаборант кафедр фізичного виховання. Організаційний комітет затверджується на засіданні кафедри.

6.4.2. Розробка й затвердження плану проведення свята

На першому ж засіданні організаційного комітету складають, обговорюють й затверджують план підготовки свята, в якому вказують строки виконання заходів та відповідальних осіб, проводять жеребкування між командами. Для прикладу надаємо орієнтовний перелік питань, що включаються до плану підготовки свята:

1. Скласти положення про проведення свята.
2. Скласти сценарій свята.
3. Визначити місце.
4. Подбати про наочну пропаганду (стенди, афіші, плакати, запрошення тощо).

5. Організувати бесіди по факультетах з питань фізичного виховання і спорту, присвячені наступному святу.
 6. Визначити учасників показових виступів, конкурсів.
 7. Організувати медичне обслуговування учасників свята.
 8. Визначити склад суддівської колегії, яка буде обслуговувати спортивні змагання.
 9. Обрати журі, яке буде оцінювати виступи, виконання показових виступів, представлення команд.
 10. Провести семінари-інструктажі суддів та осіб, які будуть обслуговувати змагання.
 11. Забезпечити тренування команд факультетів.
 12. Забезпечити музичний супровід відповідних номерів програми.
 13. Скласти перелік необхідного інвентарю і обладнання.
 14. Підготувати спортивний майданчик та святково оформити його.
 15. Підготувати бланки технічної документації (заявки, протоколи тощо).
 16. Придбати призи, грамоти, дипломи для переможців змагань та конкурсів.
 17. Забезпечити фотографування переможців змагань і конкурсів.
 18. Подбати про інформування, події, що відбуваються на спортивному святі.
 19. Підготувати коментатора. До його обов'язків входить представлення глядачам, учасникам команд змагань, їх керівників, членів журі і почесних гостей, суддівську бригаду, повідомляти результати змагань, розповідати про спортивні традиції університету, кафедри фізичного виховання.
 20. Підготувати звіт про проведення спортивного свята. У плані підготовки до проведення свята вказують строки виконання того чи іншого заходу та прізвища осіб, що відповідають за цей захід.
 21. Підготувати і розіслати запрошення на спортивне свято за 2-3 дні. Приблизно за місяць до початку свята складають положення про його проведення та план-сценарій. Вони обговорюються та затверджуються на одному із засідань організаційного комітету.
- Пропаганда свята. Успіх проведення спортивного свята багато в чому залежить від його пропаганди. У період підготовки до свята викладачу кафедри фізичного виховання необхідно регулярно

повідомляти про спортивні події в університеті, про те, що кафедра готується до свята та з якою метою проводиться захід.

Положення про проведення свята. Положення про проведення спортивно свята в університеті можна скласти за такою схемою: Мета й завдання: спортивне свято проводять з метою підведення підсумків навчальної і спортивно-масової роботи з фізичного виховання, з метою формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я студентів, заохочення за I місце – ... очок, за II місце – ... очок, за III місце – ... очок, за IV місце – ... очок. Нагородження. Команди, що посядуть I, II і III місця, нагороджуються відповідно дипломами, грамотами I, II, II ступеня (перехідним призом, спеціальним призом)

Термін подання заявок. Заявки на участь у спортивному святі складають і подають до оргкомітету завірені лікарем не пізніше ніж за 5 днів до початку змагань за такою формою: Заявка на участь у змаганнях з рухливих ігор від факультету _____

№ ПБ Рік народження Курс Факультет Віза лікаря 1. 2. 3. Тренер Лікар Дата. Рік. Суддівство. Для обслуговування змагань зі спортивного свята створюють суддівську комісію у складі головного судді, секретаря, суддів із числа викладачів, а також суддів з числа студентів (інструкторів від кожного факультету). Підготовку суддів здійснюють за так званим змішаним способом, тобто шляхом семінару, що проводять з групою суддів, а також коли суді беруть участь у репетиціях з підготовки команд до змагань. Вони слідкують і допомагають готувати команду. До складу слухачів семінару залучають представників студентів від кожного факультету

Змагання в спортивному святі обслуговують кілька суддівських бригад. До складу суддівської бригади входить суддя-хронометрист, суддя-секундометрист, який визначає час виконання номера. В естафеті, пов'язаній зі стрибками, склад суддівської бригади такий: старший суддя, двоє суддів-вимірювачів, секретар. У період підготовки до свята також проводять інструктаж з членами журі, наголошуючи, на що слід звернути особливу увагу під час оцінювання тієї чи іншої складової частини свята. Наприклад, у масовому виконанні «Представлення команди» передусім береться до уваги синхронність рухів, постава, чіткість та якість виконання елементів, зовнішній вигляд учасників та ін. Для оцінювання деяких

номерів (представлення команди, номери художньої самодіяльності, конкурс уболівальників, конкурс «Спортивна форма») створюють журі. До його складу входять викладачі кафедри фізичного виховання. Обов'язки між членами журі розподіляють.

Порядок проведення свята. Спортивне свято проводиться в травні наприкінці навчального року. Воно завершує навчальний рік, протягом якого на кафедрі проводиться Спартакіада університету і Спартакіада першокурсників.

Сценарій відкриття спортивного свята. У призначений день кожен факультет одягнений у спортивну форму, має своє придумане і виготовлене власноруч оформлення. Свято починається шиккуванням і виходом команд (до складу кожної команди входять 5 чоловіків і 5 жінок). Команди з'являються на майданчику. Очолює колону суддівська бригада, одягнена в білу форму. Команди шикуються на доріжках згідно з жеребкуванням. Має привітальне слово завідувач кафедри, і свято оголошується відкритим. Після привітання починається програма змагань «Спортивне свято».

1-й ведучий. Доброго дня вам, любі друзі. 2-й ведучий. Ми раді вітати вас на нашому святі. 1-й ведучий. Сьогодні ми відкриваємо свято, що присвячується завершенню Спартакіади університету. Таке свято проводиться щорічно. Адже спорт об'єднує всі народи і нації, всі покоління різних часів. Він несе мир, здоров'я, щастя і свободу, радість і моральне задоволення людям. 2-й ведучий. Протягом навчального року ви побачили, познайомились і самі були учасниками спортивних баталій та змагань у 11 видах спорту нашого університету. Великою популярністю користуються футбол, волейбол, легка атлетика, баскетбол, шахи, настільний теніс та інші види спорту. 1-й ведучий. Поздоровляємо всіх присутніх зі святом і бажаємо всім спортивного завзяття і доброго настрою! 2-й ведучий. А зараз ми переходимо до нашої спортивної програми з рухливих ігор.

6.4.3. Спортивне свято, присвячене першокурсникам

До початку свята лунають спортивні марші, пісні. Звучать урочисті фанфари на честь свята. Під звуки спортивного маршу з'являються команди для участі у змаганнях.

Команди на вихідному положенні разом із тренерами та викладачами. Ведучий 1. Доброго дня, шановні гості та учасники спортивного свята. Ми раді вітати Вас і присвятити це спортивне

дійство нашим дорогим першокурсникам. Адже вступ до нашого університету – це дуже важливий крок в їхньому житті.

Ведучий 2. Студентство – щаслива пора, пора пізнань, кладень нашого натхнення. Ведучий 1. Фізична культура і спорт об'єднують всі народи і нації, всі покоління різних часів. Вони несуть мир, здоров'я, несуть радість і моральне задоволення людям.

Ведучий 2. Спортивне життя наших студентів доволі насичене та різноманітне. Впродовж багатьох років в нашому університеті проводяться спартакіади з 11 видів спорту на першість серед академічних груп, змагання серед курсів та загальну першість університету серед збірних команд факультетів.

Ведучий 1. Особливо хочеться відмітити завжди активну участь у спартакіадах наших першокурсників, і найкраще підготовлені займають призові місця на районних, обласних і навіть все-українських змаганнях. Тому і сьогодні ми маємо честь відкрити спартакіаду. Бажаємо Вам спортивного духу, непохитної волі та жаги до життя та перемоги!

Ведучий 2. Для підняття прапору запрошуються переможці і призери Спартакіади університету. Слово для привітання надається завідувачому кафедри фізичного виховання. Підняти прапор змагань. Звучить гімн. Спортсмени виходять. Команди і судді встають на вихідне положення. Ведучий 1. Шановні судді, сподіваємось, що ваша робота буде найоб'єктивнішою.

Ведучий 2. У змаганнях беруть участь збірні команди 4, 3, 2, та 1-го курсів, у складі десятих осіб.

Ведучий 1. Ми хочемо, щоб сьогодні першокурсники продемонстрували свої спортивні здібності, оскільки в подальшому саме їм продовжувати спортивні традиції нашого університету.

Ведучий 2. Бажаємо всім спортивного завзяття та настрою.

Ведучий 1. Біг сприяє всьому: навчанню, здоров'ю і труду.

Ведучий 2. Вашій увазі пропонується естафета з передачею естафетної палиці. Участь беруть усі учасники команди.

Ведучий 1. Виступ спортсменів ДЮСШ «Спартак» – Вільні вправи. Ведучий

2. Увага! Спортивний атракціон «Хто швидше одягне спортивну форму». Швидкість і спритність продемонструють хлопці. Команди ознайомлені із завданням, тому пропонуємо приступити до виконання.

Ведучий 1. Підведемо підсумки змагань.

Ведучий 2. У наступних змаганнях дівчата продемонструють вправу «Хула-хоп». Обертання обруча навколо тулуба.

Ведучий 1. В наступних змаганнях ми побачимо, як кожна з команд володіє технікою ведення баскетбольного м'яча, враховуючи і швидкість. Естафета з веденням баскетбольного м'яча.

Ведучий 2. Наступна естафета – комбінована. Учасники проходять 4 етапи: Біг зі скакалкою, перенесення набивного м'яча, стрибки в обруч та підбивання тенісного м'яча ракеткою.

Ведучий 1. Красу і грацію, пластику і координацію дивіться у виступі студенток секції «Шейпінг».

Ведучий 2. Спортивні конкурси продовжуються. Силу і спритність рук продемонструють хлопці, виконуючи вправу «Підняти гирі».

Ведучий 1. А яке ж свято без наших славних козаків. Їх сміливості, витривалості та спритності. А ось і вони! Сьогодні вони теж візьмуть участь у наших змаганнях: від першого курсу козаки: 1. 2. 3. Від другого 1. 2. 3. Від третього: 1. 2. 3. Від четвертого: 1. 2. 3. Козацькі розваги: змагання з перекочування діжок.

Ведучий 1. А наостанок козаки хочуть вам щось побажати. Хай добрі люди вам щастя буде – 1 козак. Хай буде доля на всі роздолля. 2 козак. А до того літ пребагато. 3 козак. На любов і на згоду. 4 козак. Хай не буде переводу козацькому роду – всі разом.

Ведучий 2. Напруження спортивної боротьби все більше й більше. Ведучий 1. Ретельно готуються до змагань у перетягуванні канату наші дівчата. Цей вид до програми Олімпійських ігор вперше був включений у 1900 році і залишався до 1920 року. У 2008 році перетягування канату знову внесене до програми Олімпійських ігор і будуть брати участь жінки. Ведучий 2. А як вони готові – ми зараз побачимо. Для дівчат вагові категорії не враховуються. Тільки вони обов'язково повинні одягнути рукавички. (Для інформації: у чоловіків існує 5 вагових категорій: 1 – загальна вага команди 560 кг – це легка категорія, 2 – це напівсередня – 640 кг, 3 – середня – 680 кг, 4 – напівважка – 720 кг, 5 – важка – 800 кг).

Ведучий 1. Оскільки сьогоднішнє свято для вас, шановні першокурсники, то саме студенти старших курсів передають вам

спортивну естафету, щоб спорт поряд із наукою був вашим способом життя. Команда першого курсу шикується в одну шеренгу. Студент 5 курсу читає «Наказ»: Ми, студенти 5-ого курсу, наказуємо вам, першокурсники: 1. Знати роль фізичного виховання в житті людини і суспільства. (Обіцяєте? -(Обіцяємо).

2. Формувати морально-вольові якості та почуття патріотизму (Обіцяємо). 3. Формувати потребу до самостійних занять з фізичної культури і спорту. 4. Постійно підвищувати загальну фізичну підготовку. (Обіцяємо). 5. Розвивати рухливі якості: – витривалість; – швидкість- спритність; – гнучкість – силу. (Обіцяємо). Перший курс разом - обіцяємо!

6. Використовувати природні сили (сонце, повітря, воду) для загартування організму, обрати найкращу систему оздоровлення. (Обіцяємо). 7. Займатись в улюбленій спортивній секції. (Обіцяємо). 8. Брати участь в спортивних змаганнях. (Обіцяємо, обіцяємо, обіцяємо). Ведучий 2. А для того, щоб спокійно навчатись і не мати зайвих проблем, пам'ятайте: 1. Треба своєчасно пройти медичний огляд і отримати медичну довідку. 2. Кожне пропущене заняття треба відпрацювати. 3. Хвороба – це причина вашого нездорового способу життя. 4. Пропущене заняття з причини хвороби також відпрацьовується.

Ведучий 1. Хай вам щастить в усьому, здоров'я, витримки, наснаги, спортивних злетів та рекордів! Проведення свят є перевіркою в юнацтва вмінь і навичок, набутих протягом року на заняттях у своїх виховних частинах. Це вміння ставити намети і облаштовувати табір, куховарити, правильно скласти вогнище і вільно орієнтуватись за компасом, картою, сонцем. А також це навички екологічного побуту в природі, життя в гурті і вміння не розгубитись у складній ситуації. В інтелектуальних змаганнях, подоланні туристичних смуг перешкод організаторам вдається залучити до їх проведення найкращих студентів. Кожен має можливість показати, на що він здатен, і заслужити довіру і повагу товаришів. Свята, призначені якимось подіям, несуть у собі глибокий духовний і виховний зміст. Подібні неформальні молодіжні акції стають все більш популярними серед молоді України. Свято традиційно використовує для проведення виховного процесу форми і методи, які дають найбільший виховний результат.

6.4.4. Сценарій спортивного свята

«Веселі старти»

Пропагувати здоровий спосіб життя, збільшувати рухливий режим студентів, розвивати рухливі якості – спритність, швидкість, гнучкість, витривалість. Виховувати у студентів почуття колективізму, вміння вести себе в нестандартних ситуаціях і швидко приймати рішення, піклування про своє життя та здоров'я.

Мета: Формування у студентів потреби у фізичному вдосконаленні; активізації до занять фізичною культурою і спортом; пропаганда фізичної культури як складової загальнолюдської культури, здорового способу життя; виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Місце проведення: святково прибраний спортивний зал, спортмайданчик. Всюди розвішані плакати з пропагандою здорового способу життя, а також стінгазети на спортивну тематику.

Учасники змагань: Змагання проводяться між студентами коледжу. У кожній команді по 12 учасників (6–хлопців і 6–дівчат). Команди повинні мати свою емблему, девіз, назву, групу підтримки з дотепними лозунгами, плакатами.

Суддівська бригада: До складу журі входять: члени ради колективу фізичної культури, класні керівники, вчителі фізичної культури та допризовної підготовки, представник адміністрації школи. Хід свята коментується по радіо. Перерви між конкурсами заповнюються веселими піснями та музикою. За перемогу в конкурсі нараховується 10–очок, за нічию – 5 очок, за програш – 1 очко. Перемога визначається за сумою набраних очок у кожному конкурсі програми.

Порядок проведення свята.

Під музику козацького маршу, колонами по одному виходять команди. Капітани команд рапортують членам журі про готовність до змагань.

Ведучий оголошує програму проведення свята.

Голова журі бажає всім перемоги і оголошує свято відкритим.

Команди на чолі з капітанами ідуть до місця стартів і шикуються в колони по одному.

Ведучий: Отже, команди, увага – старт!

Конкурс привітань

Команди по черзі виголошують свої привітання, девізи, демонструють емблеми, стінгазети. Оцінюється кожне з завдань окремо, а потім сумуються бали.

Гра «Виштовхни з кола»

Команди шикуються в шеренгах по одному, обличчям одна до одної, на відстані 5-ти метрів. Посередині між ними накреслене коло діаметром 3 метри. Капітан команди за жеребом висилає будь-кого з учасників у коло.

Друга команда теж відсилає когось одного в коло. Завдання цих двох учасників – виштовхнути один одного за межі кола. Той, хто виштовхнув суперника отримує перемогу і приносить 10 очок своїй команді. Гра завершується тоді, коли кожен учасник команди побував у колі. Переможцем вважається та команда, яка отримала більшу кількість очок. Гра розвиває силу, спритність, координацію рухів.

Естафета «Спритні дівчата»

У цьому конкурсі беруть участь тільки дівчата, вони шикуються в колони по одному, у направляючих у руках обруч. По команді перші номери біжать вперед, крутячи на талії обруч, добігши до стійки повертаються назад, виконуючи стрибки через обруч, як через скакалку, далі передають обруч наступній учасниці команди, яка у свою чергу виконує ті ж дії і т. д.

Перемагає та команда, котра першою виконала завдання. Естафета розвиває спритність, координацію рухів.

Естафета «Вперед-назад»

Учасники стають спиною один до одного, захопивши партнера зігнутими у ліктях руками. За командою учасники прямують до прапорців (стійок), які розташовані на відстані 5 метрів від лінії старту-фінішу. Дійшовши до прапорців, повертаються назад. На першому етапі один учасник рухається обличчям вперед, а другий спиною. На зворотному шляху – положення гравців змінюється. Перемагає пара, котра першою завершила змагання. Естафета розвиває швидкісно-силові якості, силу.

Гра «Хто сильніший»

Гумовий бинт, складений удвоє, прикріплюється до стовпа (гімнастичної стінки, перекладини, брусів) так, щоб було два кінці. На підлозі на відстані 50 сантиметрів один від одного, розставляють послідовно 10 кеглів. Гравець бере вільні кінці бинта і намагається відійти якнайдалі, збиваючи ногами городки кеглі.

Виграє та команда, гравці котрої збили в сумі найбільшу кількість кеглів. Гра розвиває силу.

Гра «Гонки м'яча над головою»

Команди шикуються в колони по одному, паралельно одна одній. Гравці стоять на відстані витягнутих рук. Кожен з тих, хто стоїть у колонах першим, тримає у руках м'яч. За командою перші гравці передають м'яч над головою тим, хто стоїть позаду, а ті, у свою чергу, передають м'яч над головою наступному учаснику гри і так далі. М'яч повинен дійти до останнього гравця, який, отримавши його, оббігає колону і, ставши спереду, передає м'яч наступному гравцю і т.д.

Перемагає та команда, котра швидше завершила гонку.

Гра розвиває спритність, координацію рухів.

Ведучий: А зараз пропонується "Спортивна вікторина". За кожну правильну відповідь на запитання команда отримує 10 очок.

1) Які фізичні якості ви знаєте?

Спритність, швидкість, гнучкість, сила, швидкісно-силові якості.

2) Які ви знаєте спортивні стилі плавання?

Вільний, кроль на грудях, кроль на спині, батерфляй, брас, дельфін.

3) Розшифруйте поняття "Здоровий спосіб життя".

4) Які види спортивної боротьби ви знаєте?

Вільна, греко-римська, самбо, дзюдо.

5) За допомогою яких вправ розвивається спритність?

6) Які ви знаєте природні засоби загартовування та який їх вплив на організм людини?

7) За допомогою яких вправ розвивається гнучкість?

8) Які ви знаєте способи стрибка у висоту з розбігу?

Переступанням, перекидний, перекатом, фосбері-флор.

9) Які види першої долікарської допомоги при спортивних травмах ви знаєте?

10) Що таке руховий режим?

11) Які фактори, на вашу думку, найбільш негативно впливають на здоров'я людини і як запобігати цьому впливу?

Конкурс силачів

1. Хто більше разів виконає згинання й розгинання рук в упорі лежачи (хлопці – від підлоги, дівчата – від гімнастичної лавки).

2. Хто більше разів підтягнеться на перекладині (хлопці – високій, дівчата – низькій).

3. Хто, сидячи за столом, перетисне руку суперника.

4. Хто більше разів зможе присісти на одній нозі.

5. Суперники стають обличчям один до одного, тримаючи руками палицю у вертикальному положенні. За сигналом вони намагаються перевести палицю у горизонтальне положення. Кому це вдається той і є переможцем.

Естафета «Сороканіжки»

Команди шикуються на лінії старту. Ведучий обв'язує кожну команду мотузкою. За сигналом команди бігом рухаються до фінішної лінії. Виграє та команда, яка не впала і прийшла до фінішу першого.

Естафета розвиває координацію рухів, спритність.

Ведучий: Для підбиття підсумків слово надається членам журі.

Судді оголошують команду-переможницю і призерів змагань, проводять нагородження, дякують учасникам, уболівальникам, гостям і організаторам свята.

6.4.5. Спортивна вікторина

Однією з найпоширеніших і захоплюючих форм агітаційно – пропагандистської роботи з фізичного виховання є спортивна вікторина. Вікторини надають знання студентам у галузі фізичної культури і спорту, знайомлять їх зі спортивними досягненнями, стимулюють бажання займатися фізичними вправами. Часто вікторинам передують спортивні конкурси. У цьому випадку вікторини є своєрідним фіналом конкурсу.

Проте спортивні вікторини проводять здебільшого як самостійні заходи. Їхні учасники усно або письмово відповідають на запитання. Це допомагає з'ясувати рівень їхніх знань. Готуватись до вікторини студенти починають заздалегідь, із моменту затверд-

ження «Положення про вікторину». У ньому зазначають тему вікторини, мету, час і місце її проведення, називають учасників, відповідальних за організацію, порядок визначення переможців і т.ін. Вивішують «Положення про вікторину» на інформаційному стенді кафедри фізичного виховання і університету загалом.

Тут же розміщують список рекомендованої літератури, де студенти можуть знайти відповіді на запропоновані запитання. Викладачі фізичного виховання консультують студентів. На підготовку до вікторини відводять стільки часу, щоб студенти змогли прочитати рекомендовану літературу. Це приблизно займе 10-15 днів. Залежно від кількості учасників, вікторину організують в аудиторії, актовому чи спортивному залі. Зал прикрашають спортивними лозунгами, стендами з фотографіями кращих спортсменів-студентів, плакатами, шаржами тощо. Активну участь у підготовці вікторини бере рада колективу фізичної культури. Існує кілька форм проведення вікторини. Одна з найпростіших форм, коли всім студентам, що сидять у залі, задають запитання.

Хто перший підняв руку, відповідає і залежно від правильності відповіді одержує ту чи іншу кількість балів. Переможця визначають за сумою балів. Але така форма вікторини не зовсім справедлива, тому що залежить не від знання студентом матеріалу, а від швидкості реакції (підняття руки). Тому необхідно практикувати письмові відповіді на запитання.

Проводять також вікторини у кілька етапів у вигляді конкурсного іспиту: спочатку виявляють фіналістів, а потім вони розігрують між собою звання переможця. Якщо вікторину проводять із фіналом, її попередній етап можна провести перед вікториною. На видному місці на великому аркуші паперу періодично записують запитання. Поруч ставлять поштову скриньку для відповідей.

Журі підбиває підсумки першого етапу вікторини і визначає фіналістів. Важлива роль у вікторині належить ведучому. Перед початком вікторини ведучий ще раз пояснює умови її проведення, нагадує порядок визначення переможців, переконується в готовності учасників (чи у всіх є папір, ручки, олівці). Потім задає перше запитання, повторює його, каже, як воно оцінюється, і вмикає секундомір.

На відповідь відводиться 1-2 хв. За сигналом ведучого («Час!») асистенти (зв'язківці), які перебувають поруч з учасниками, збирають записки з відповідями і відносять до журі. Поки члени журі читають письмові відповіді, ведучий чітко відповідає на запитання. Бажано, щоб відповіді ведучого не були сухі, а зацікавлювали б присутніх, давали поживу для розуму. Після визначеної кількості запитань журі оголошує лідерів вікторини. Оптимальний склад журі – 5-7 осіб. До його складу входять викладачі.

Найголовнішою умовою роботи журі є чіткість і об'єктивність. Перед початком вікторини головний суддя консультує всіх членів журі і вручає їм аркуші з повними відповідями на всі запитання. Орієнтуючись на ці шаблони, члени журі і визначають правильність відповіді учасників. Проводити вікторину можна у вигляді особистих, особисто – командних і командних змагань. Якщо вікторина особисто-командна, то на рахунок команди записують кращі особисті результати. Переможницею вважають ту команду, яка набрала більшу суму балів. Якщо обидві команди набрали однакову кількість балів, перевага надається тій команді, членом якої є учасник, що зайняв I місце в особистому змаганні. Іноді вікторину організовують тільки у вигляді командних змагань. Тоді на кожне запитання письмово відповідає один з представників команди.

Щоб усі учасники брали участь у вікторині, можна домовитись, скільки разів кожному члену команди дозволяється захищати її честь. Переможців бажано визначати відразу після завершення вікторини. У той час, коли журі підводить підсумки вікторини, можна влаштувати змагання, конкурси. Оптимальна кількість запитань у вікторині-20-30. Запитання мають бути конкретними. Не рекомендують включати до вікторини запитання, які потребують детального знання технічних результатів. Орієнтуються на дані, які студенти можуть одержати на заняттях фізкультури, у спортивних секціях, під час бесід, читання книг, газет, перегляду телевізійних передач. Оцінюють відповіді за п'ятибальною системою.

6.4.6. Орієнтовна програма спортивної вікторини

1. Який має вигляд емблема Олімпійських ігор і що вона означає? – П'ять переплетених кілець – символ дружби народів п'яти континентів земної кулі.

2. З яких вправ починають комплекс ранкової гімнастики? – З ходьби або легкого бігу, а потім виконують першу вправу – потягування.

3. Кого називають літаючими лижниками? – Стрибунів з трампліна.

4. Який м'яч найважчий – футбольний, волейбольний чи баскетбольний? – Баскетбольний.

5. Скільки гравців у футбольній і хокейній (з шайбою) командах? – У футбольній – (11), у хокейній – (6).

6. Скільки білих фігур у шахах? – 16.

7. Які лижі найважчі: гоночні, слаломні, стрибкові? – Стрибкові.

8. Що таке «мат» у шахах? – Кінцеве положення гри, коли королем нікуди зробити хід і не можна сховатись від бою.

9. В якій грі користуються найлегшим м'ячем? – У настільному тенісі. 10. Як часто проводяться Олімпійські ігри? – Один раз на чотири роки.

11. З якого виду спорту змагаються тільки жінки? – З художньої гімнастики.

12. Які бувають різновиди хокею? – З шайбою, з м'ячем, на траві.

13. Що таке біатлон, бадмінтон? – Біатлон – біг на лижах зі стрільбою; бадмінтон – гра воланом через сітку з ракеткою.

14. Назвіть види зброї, яка використовується при змаганнях із фехтування. – Рапіра, шабля, шпага.

15. Які снаряди використовують легкоатлети під час метань? – Молот, ядро, спис, диск.

16. У якому виді спорту можна тільки повторити найкращий результат, а не поліпшити його? – У стрільбі.

17. Що таке фальстарт? – Передчасний вихід із старту або спроба зійти зі старту раніше, ніж прозвучав сигнал.

18. Що таке олімпійські ігри? – Це найбільші змагання найсильніших спортсменів світу зрізних видів спорту.

19. Що таке МОК? – Міжнародний олімпійський комітет.

20. Скільки фальстартів може допустити спортсмен у бігових номерах легкої атлетики? – Один, при повторному фальстарті спортсмена знімають зі змагань.

ЗАЛІКОВІ ПИТАННЯ

1. Які основні вимоги до техніки безпеки під час проведення ігор у приміщеннях?
2. Розкрити зміст та методику викладання естафет з елементами баскетболу.
3. Які основні вимоги до техніки безпеки під час проведення ігор на воді?
4. Розкрити зміст та методику викладання естафет з елементами волейболу.
5. Які основні вимоги до техніки безпеки під час проведення ігор на ґрунтових та асфальтових майданчиках?
6. Розкрити зміст та методику викладання сюжетних ігор.
7. Охарактеризувати та класифікувати естафети.
8. Розкрити зміст та методику викладання ігор на увагу.
9. Проаналізуйте виникнення та розвиток рухливих ігор.
10. Визначте види рухливих ігор, які використовуються в роботі з дітьми.
11. Охарактеризуйте класифікацію рухливих ігор.
12. Визначте структуру рухливих ігор для дітей різного шкільного віку.
13. Охарактеризуйте педагогічні здібності викладача при проведенні рухливих ігор.
14. Розкрийте зміст проведення та ускладнення рухливих ігор та естафет.
15. Визначте фізіологічну характеристику дітей молодшого та середнього шкільного віку.
16. Охарактеризуйте фізичні якості, що розвиваються під час рухливих ігор і естафет.
17. Розкрити зміст та методику викладання комбінованих естафет.
18. Проаналізуйте особливості застосування ігор та естафет на заняттях зі школярами 6-9 років.
19. Охарактеризувати методику проведення рухливих ігор на перервах, у позаурочний час.
20. Проаналізувати види та класифікацію рухливих ігор та естафет, які слід проводити на уроках з фізичної культури.
21. Визначити вплив рухливих ігор та естафет на розвиток фізичних якостей.
22. Підберіть рухливі ігри та естафети для розвитку прудкості.

23. Охарактеризувати лінійні, зустрічні і колові естафети та пояснити методику їх проведення.

24. Проаналізуйте рухливі ігри та естафети з елементами спорту (волейбол) для дітей старшого шкільного віку.

25. Проаналізуйте рухливі ігри та естафети з елементами спорту (баскетбол) для дітей старшого шкільного віку.

26. Визначте рівень втоми учнів за зовнішніми ознаками, та охарактеризуйте прийоми, які використовуються вчителем для регулювання фізичного навантаження.

27. Проаналізуйте рухливі ігри та естафети з елементами спорту (футбол) для дітей старшого шкільного віку.

28. Охарактеризувати методику проведення рухливих ігор на перервах, у позаурочний час.

29. Охарактеризувати виховне значення рухливих та національних ігор.

30. Розкрити зміст та методику викладання українських національних ігор.

31. Охарактеризувати оздоровче значення ігор.

32. Розкрити зміст та методику викладання ігор для розвитку швидкості.

33. Охарактеризувати освітнє значення ігор.

34. Розкрити зміст та методику викладання ігор для розвитку спритності.

35. Дайте порівняльну характеристику рухливих та спортивних ігор.

36. Розкрити зміст та методику викладання ігор для розвитку витривалості.

37. Охарактеризувати основні положення методики проведення рухливих ігор.

38. Розкрити зміст та методику викладання ігор для розвитку сили.

39. Які існують способи поділу учасників на команди?

40. З чого складається практична діяльність керівника при проведенні ігор та естафет?

41. Які завдання та спрямованість ігор та естафет у підготовчій частині заняття?

42. Які завдання та спрямованість ігор та естафет в основній частині заняття?

43. Розкрити зміст та методику викладання ігор для розвитку навичок метання.

44. Які завдання та спрямованість ігор та естафет у завершальній частині заняття?

45. Розкрити зміст та методику викладання ігор для розвитку стрибкових навичок.

46. Визначте прийоми регулювання навантаження на заняттях із застосуванням ігор та естафет.

47. Розкрити зміст та методику викладання ігор з елементами бігу.

48. Які особливості застосування ігор та естафет на заняттях зі школярами 6-9 років?

49. Визначте класифікацію українських народних ігор.

50. Проаналізуйте рухливі ігри та естафети з елементами спорту (туризм) для дітей старшого шкільного віку.

51. Розкрити зміст та методику викладання комбінованих естафет.

52. Дайте визначення формам фізичного виховання.

53. Що складало основу системи фізичного виховання у Запорозькій Січі?

54. Охарактеризуйте прості та складні ігри з встановленими правилами для дітей молодшого шкільного віку.

55. Розкрити зміст та методику викладання ігор з елементами ЗРВ.

56. Які особливості застосування ігор та естафет на заняттях зі школярами 9-11 років?

57. Розкрити зміст та методику викладання ігор на заняттях із гімнастики.

58. Які особливості застосування ігор та естафет на заняттях із підлітками?

59. Розкрити зміст та методику викладання ігор на заняттях з плавання.

60. Які особливості застосування ігор та естафет на заняттях зі школярами юнацького віку?

61. Охарактеризуйте українські народні ігри.

62. Охарактеризувати загальні положення спортивно-оздоровчих свят у позашкільному вихованні школярів.

63. Розкрити зміст та методику викладання естафет зі скакалками.

64. Визначте можливі мотиви включення та виключення гравців з гри.

65. Проаналізувати доцільність застосування ігор та естафет у різноманітних формах занять.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрошук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. / Н. В. Андрошук, А. Д. Леськів, С. О. Мехоношин. – Тернопіль, 2000. – 112 с.
2. Андрошук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів / Андрошук. Тернопіль, 2001. – 144 с.
3. Артемова Л. В. Формирование общественной направленности ребенка-дошкольника в игре / Л. В. Артемова. – К. : Выща шк., 1988. – 160 с.
4. Бех І. Патріотизм має бути дієвим : сучасний підхід до патріотичного виховання / І. Бех // Дошкільне виховання. – 2016. – № 8. – С. 2–4.
5. Бігунець К. Здоров'я (валеологія). Стандарт навчального українознавчого інтегративного курсу для дітей дошкільного віку / К. Бігунець // Освіта. – 1995. – № 30, 9 серпня. – С. 1–3.
6. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри / О. Л. Богініч. – К., 2001. – 140 с.
7. Богуш А. Національно-патріотичне виховання в українському дитячому садку : концепція Софії Русової та сьогодні / А. Богуш // Дошкільне виховання. – 2016. – № 2. – С. 2–6.
8. Бурова А. Рухливі ігри: організація та керівництво : метод. реком. / А. Бурова // Дошкільне виховання. – 2002. – № 1. – С. 18–19.
9. Бурова А. Фізичне виховання дітей улітку / А. Бурова // Вихователь-методист дошкільного закладу. – 2009. – № 5. – С. 11–20.
10. Былеева Л.В. Подвижные игры: учебн. пособие институтов физической культуры.– М., 1974.
11. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: учебн. пособие для институтов физической культуры. М., 1982. – 224 с.
12. Былова М. Подвижные игры для детей дошкольного возраста / М. Былова, Н. Метлов // Дитячий садок. – 2007. – № 32, серпень. – 31 с.
13. Васильков Г.А. Фізичні вправи з партнером / Г.А. Васильков. – 1989. – 88 с.

14. Васин Ю.Г. Физические упражнения – основа профилактики ожирения у детей / Ю.Г. Васин. К. : Здоров'я, 1989. – 99 с.
15. Верховинець В. Весняночка. Ігри з піснями для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку / В. Верховинець. – К : Музична Україна, 1989. – 343 с.
16. Вільчковський Е. С. Рухливі ігри в дитячому садку / Е. С. Вільчковський. – К. : Радянська школа, 1989. – 176 с.
17. Вільчковський Е. С. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку : навч.-метод. посібник / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, Ю. М. Шевченко. – Тернопіль : Мандрівець, 2011 – 128 с.
18. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. для студентів вищих педагогічних закладів освіти / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : ВТД “Університетська книга”, 2004. – 428 с.
19. Войтенко С. Новітні технології у фізичному вихованні: деякі шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С. Войтенко, В. Льовкін, Б. Зубрицький // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДІФК, 2006. – Т. 4. – С. 184–187.
20. Волкова С. Фольклор як педагогічний феномен : орієнтація на моральні цінності / С. Волкова // Освіта і управління. – 2003. – № 4. – С. 98–101.
21. Вольчинський А. Українські народні ігри для дітей старшого дошкільного віку / А. Вольчинський // Палітра педагога. – 1998. – № 4. – С. 22–24.
22. Вольчинський А. Я. Педагогічні умови застосування українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні дітей 5–6 років : дис. канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.02. / Вольчинський Анатолій Якович. – Луцьк, 1998. – 142 с.
23. Вольчинський А. Я. Українські народні рухливі ігри в системі фізичного виховання дошкільнят : монографія / А. Я. Вольчинський, Н. О. Вольчинська. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – 148 с.
24. Голованов В.Ю. Методика и организация занятий по таяквон-до в учебное и внеучебное время со студентами не-

фізкультурних вузів: дис. канд. пед. наук / В. Ю. Голованов. – М., 2006. – 149 с.

25. Даль В. Толковый словарь великорусского языка / В. Даль. – М. : Просвещение, 1979.

26. Денисенко Н. Ф. та ін. Витоки здоров'я дитини : навч.-метод. посібник / Н. Ф. Денисенко, Л. В. Лиходід та ін. – Тернопіль : Мандрівець, 2011 – 128 с.

27. Державний Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

28. Дитина. Освітня програма для дітей від двох до семи років / наук. кер. проекту В. О. Огневюк ; авт кол. : Г. В. Беленька та ін. ; наук. ред. Г. В. Беленька, М. А. Машовець; Мін. осв. і науки України, Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. – К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2016. – 304 с.

29. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів / О. Д. Дубогай, Б. П. Пангелов, Н. О. Фролова та ін. – К. : Оріяни, 2001. – 152 с.

30. Єфімова Н.Г. Методика проведення рухливих ігор / Г.Н. Єфімова. К.: Радянська школа, 1969. 128 с.

31. Єфімова Н.Г. Методика проведення рухливих ігор. К., 1989. – 103 с.

32. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебн.для студ.пед.вузов.- М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 160с.

33. Завадович Н. Р. Фізичне виховання дошкільнят : навч. посіб. / Н. Р. Завадович, Р. Л. Завадович, Є. Г. Сахарук. – Луцьк : Надстир'я, 1997. – 167 с.

34. Загальні методичні вказівки до проведення рухливих ігор // Бібліотека вихователя дитячого садка. – 2007. – № 4. – С. 1–18.

35. Закон України «Про освіту» // Освіта. – 1991. – 25 червня.

36. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К.: б. в., 1996. – 22 с.

37. Захаріна Є. А. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів / Є.А. Захаріна // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8.– Т. 3. – С. 124–127.

38. Збірник ігор для дошкільників // Бібліотека “Шкільного світу”. Серія “Дитячий садок. Бібліотека”. – 2005. – № 9. – 126 с.
39. Інструктивно-методичні рекомендації МОН України «Про організацію національно-патріотичного виховання у ДНЗ» (від 25.07.2016 р.)
40. Калуська Л. В. Комплексна програма розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку «Соняшник» / Л. В. Калуська – Тернопіль : Мандрівець, 2014. – 144 с.
41. Каплуновська О. Орієнтири патріотичного виховання : особливості організації роботи з дошкільнятами / О. Каплуновська // Дошкільне виховання. – 2015. – № 8. – С. 8–11.
42. Каплуновська О. Україна – моя Батьківщина. Парціальна програма національно-патріотичного виховання дітей дошкільного віку / О. М. Каплуновська та ін. ; за наук. ред. О. Д. Райпольської. – Тернопіль : Мандрівець, 2016. – 72 с.
43. Ковальов В.Д. Спортивные игры : учебн. пособие для пединститутков / В.Д. Ковальов. К. : Радянська школа, 1988. – 142 с.
44. Коменський Я.-А. Вибрані педагогічні твори / Я. А. Коменський. –1940.
45. Концепція громадянського виховання особистості в умовах розвитку української державності. – 2003. – №2. – С. 3-7.
46. Концепція національного виховання // Рідна школа. – 1995. – № 6. – С. 18 – 25.
47. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді. – Електронний ресурс. – Режим доступу: osvita.ua/legislation/Ser_osv/47154
48. Коробейников Н.К. Физическое воспитание / Н.К. Коробейников. Высшая школа, 1989. – 382 с.
49. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі / Олег Ярославович Кругляк. Тернопіль, 2003. – 80 с.
50. Кузь В. Г. Українські народні дитячі ігри: посібник для студентів філологічного факультету, студентів дошкільного та педагогічного факультетів / В. Г. Кузь, Н. П. Сивачук. Київ: Науковий світ, 2003. 32 с.
51. Ламкова О. І. Рухливі ігри та естафети / О. І. Ламкова, С. В. Дорофєєва. 2009. – 128 с.
52. Левків В. І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого

шкільного віку : автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 / В. І. Левків. – Луцьк, 1998. – 17 с.

53. Леонтьев А. Н. Психологические основы детской игры / А. Н. Леонтьев // Проблемы развития психики. – М. : Знание, 1972. – С. 172–499.

54. Лесгафт П. Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение / П. Ф. Лесгафт. – М. : Педагогика, 1991. – 176 с.

55. Лохвицька Л. Дитина має бути здоровою / Л. Лохвицька // Вихователь-методист дошкільного закладу. – 2009. – № 5. – С. 4–6.

56. Луцик І. В. Рухливі ігри в дитячому садку / І. В. Луцик. – Х. : Основа: “Тріада+”, 2008. – 110 с. – (Серія “Дошкільний навчальний заклад. Ігри. Свята. Розваги”).

57. Макаренко А. С. Лекции о воспитании детей / А. С. Макаренко. – М. : Просвещение, 1997. – 55 с.

58. Матвієнко С. І. Підготовка студентів спеціальності «дошкільна освіта» до формування у дошкільників рухових умінь і навичок / С. І. Матвієнко, О. В. Варуха, С. О. Оленченко // Наукові записки Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Серія «Психолого-педагогічні науки». – 2012. – № 5. – С. 135-139.

59. Мудрик С.Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури. Луцьк, 1996. 151с.

60. Осадча В. І. Народні хороводні ігри. Творча скарбниця / В. І. Осадча // Бібліотека вихователя дитячого садка. – 2004. – № 9. – С. 75–103.

61. Питомець О. П. Практикум з рухливих ігор / О. П. Питомець, Н. Д. Михайлова. – Київ: нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2008. 59 с.

62. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена / В.Н.Платонов, К.П. Сахановский. К. :Радянська школа, 1988. – 193 с.

63. Подвижные игры. Практический материал: учеб. пособие для студ. вузов и институтов физ. культуры. М.: ТВТ Дивизион, 2005. – 280с.

64. Подвижные игры.: учеб. пособие для студ. вузов и институтов физ. культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.

65. Поддьяков Н. Н. Особенности психического развития детей дошкольного возраста / Н. Н. Поддьяков. – М., 1996. – 32 с.

66. Покровский Е. А. Детские игры, преимущественно русские / Е. А. Покровский. – 2-е изд., доп. – М. : Просвещение, 1895. – 368 с.

67. Поліщук О. В. Програма та методичні рекомендації до самостійного вивчення курсу “Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку”: заочне відділення / О.В. Поліщук, С. С. Попиченко. – Умань : РВЦ “Софія”, 2006. – 97 с.

68. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка : навч. посіб. / Т. І. Поніманська. – К. : Академвидав, 2004. – 455 с.

69. Пономарев Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Н. И. Пономарев. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 248 с.

70. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика / Є. Приступа, О. Слімаковський, М. Лук’яненко та ін. – Дрогобич : ТзОВ “Вимір”, 1999. – 449 с.

71. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» : у 2 ч. упоряд. О. Л. Кононко. – К. : МЦФЕР-Україна, 2014. Ч. II. – 2014. – 300 с.

72. Пропп В. Я. Морфология волшебной сказки : собрание трудов В. Я. Проппа ; научн. ред. Н. В. Пешкова. – М. : Лабиринт, 1998. – 512 с.

73. Проскура О. В. С. Русова й концепція українського дитячого садка / О. В. Проскура // Відкритий урок. – 1992. – № 10. – С. 18.

74. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста // Дошкольная педагогика. – 2007. – № 6. – С. 10–14.

75. Русова С. Ф. Теорія і практика дошкільного виховання. Вибрані твори : в 2 т. / за ред. Є. І. Коваленко. – К. : Либідь, 1997.

76. Сарапулова Є. Задоволення потреби дітей в руховій активності восени / Є. Сарапулова // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 3. – С. 30–31.

77. Світ дитинства : комплексна освітня програма для дошкільних навчальних закладів / упоряд. : О. М. Байєр, Л. В. Батліна, А. М. Богуш та ін.; наук. керівник акад. А. М. Богуш; за заг. ред. Л. В. Батліної. – Тернопіль : Мандрівець, 2015. – 200 с.

78. Світ дитячої гри // Бібліотека вихователя дитячого садка. – 2007. – № 6, квітень. – 105 с.
79. Семеренський В. І. Українські дитячі й молодечі народні ігри та розваги / В. І. Семеренський, П. Г. Черемський. – Харків: Дзига, 1999. 528 с.
80. Скуратівський В.Т. Дідух: Свята українського народу / В. Т. Скуратівський. – К. : Освіта, 1995. – 272 с.
81. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. учеб. заведений. М.: Изд. центр «Академия», 2006. – 520 с.
82. Спортивные игры: учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. «Физ.воспитание» /Ковалев В.Д., Голомазова В.А., Кераминас С.А. и др.; под. ред. Ковалева В.Д. М.: – Просвещение, 1988. – 304 с.
83. Стельмахович М. Г. Народне дитинознавство / М. Г. Стельмахович. – К., 1991. – С. 23.
84. Сухомлинська О. В. Концепція громадянського виховання особистості в умовах розвитку української державності / О. В. Сухомлинська // Дошкільне виховання. – 2003. – №2. – С. 3-8.
85. Сухомлинський В. О. Роки дитинства / В. О. Сухомлинський // Твори : у 6 т. – К. : Радянська школа, – 1977.
86. Тисовська О., Левків В. Весела мандрівка у країну розваг. Львів: ВНТЛ, 1998. – 36 с.
87. Українські народні ігри. Збірник ігор для дошкільнят // Бібліотека “Шкільного світу”. Серія “Дитячий садок. Бібліотека”. – 2005. – № 9. – 126 с.
88. Упор І. В. Дитячі ігри та розваги / І. В. Упор, І. Г. Січовик. Київ: Просвіта, – 2004. – 424 с.
89. Ушинський К. Д. Про народність у громадському вихованні (уривки) / Мельничук О. С. Історія педагогіки України : навч. посібн. – Кіровоград, КДПУ ім. В. К. Винниченка, 1998. – 169 с.
90. Хрестоматія з історії дошкільної педагогіки / за заг. ред. З. Н. Борисової. – К. : Вища школа, 2004. – 511 с.
91. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави / А. В. Цьось. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 96 с.

92. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців / А. В. Цьось. – Луцьк : Надстир'я, 2000. – 376 с.
93. Цьось А. Традиції родинного фізичного виховання в Україні / А. Цьось, І. Кліш // Рідна школа. – 2001. – № 7. – С. 29–32.
94. Чорна К. Суть патріотизму і його виховання в сучасних умовах / К. Чорна // Виховання в сучасному освітньому просторі. – Київ-Умань, 1997. – С. 74-78.
95. Шавровська В. Н. Рухливість – програма оздоровлення дошкільників / В. Н. Шавровська // Відкритий урок. – 2003. – № 21. – С. 22.
96. Шевченко О. В. Рухливі ігри та забави : навч.-метод. посіб. для студ. фак.-тів фіз. виховання / О. В. Шевченко ; Кіровоградський держ. педагогічний ун-т ім. В. Винниченка. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2003. – 106 с.
97. Шейко М. К. Рухливі ігри дошкільників / М. К. Шейко. – К. : Радянська школа, 1972. – С. 7–23.
98. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. 248 с.
99. Эльконин Д. Б. Психология игры / Д. Б. Эльконин. – М. : Педагогика, 1978. – 304 с.
100. Яковенко Я. Хороводні ігри / Я. Яковенко // Дошкільне виховання. – 2008. – № 6. – С. 24–25.
101. Яковлев В.Г., Ратников В.М. Подвижные игры: учебн. пособие для студ. факультета физ. воспитания пединститут. М., 1977.
102. Exercise and leisure time activities / Hickman M., Roberts C., Gaspar de Matos M. // Health and health behaviour among young people. – Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2010. – P. 73-82.
103. Haskell W. L. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association / W. L. Haskell, I. M. Lee, R. R. Pate [et al.] // Med. Sci. Sports Exerc. – 2007. – V. 39 (8): 1423–34.
104. The method of student`s organizing orienteering training. [Electronic resource]. – Access mode: https://www.britishorienteering.org.uk/uploaded/downloads/schools_information.pdf

ДОДАТКИ

Додаток А

ПРАКТИЧНИЙ БЛОК РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ З ДИСЦИПЛІНИ «РУХЛИВІ ІГРИ»

Тема; 2.1. Особливості застосування рухливих ігор та естафет для дітей молодшого шкільного віку (4 год).

Ігри: «Слухай сигнал», «Баранець», «Кіт і миші», «Отаман подай кошового!», «Два морози», «Бездомний заяць» «Карлики та велетні», «Совка», «Мишоловка», «Горобці – стрибунці», «Всі до своїх прапорців», «Діти і вовк», Естафета з обміном. «Попади в ціль», «День і ніч», «Білки, жолуді горіхи», «Кіт і мишка», «Вітер і флюгер», «Бузьки», «Вовк у рові», «Земля, вода, вогонь, повітря», Естафета з передачею м'яча., Естафета звичайна.

«БАРАНЕЦЬ»

Гру можна проводити на спортивному майданчику або в залі. Обирається «баранець». Решта – його «хвостики». Баранець тримає скакалку або лозинку. Учасники гри утворюють ланцюжок, в якому першим стоїть «баранець». За сигналом «хвостики» починають бігти за «баранцем», а той намагається доторкнутися лозиною (скакалкою) до останнього у ланцюжку гравця. Для цього «баранець» то прискорює, то сповільнює біг, повертається то праворуч, то ліворуч або 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». Потім він стає «баранцем».

«КАРЛИКИ ТА ВЕЛЕТНІ»

Учні стають у коло чи шеренгу. Один із них ведучий (вчитель). Якщо він скаже «велетні» – учні повинні стати на носки і підняти руки вгору, а якщо «карлики» – усі мають присісти і покласти руки за голову. Хто помилиться, стає ведучим, або робить крок вперед. Вчитель називає учнів, які під час гри були уважними і жодного разу не помилилися.

Вказівки до гри. Після кількох повторень гри можна застосувати такий варіант: ведучий, наприклад, говорить «карлики», а сам під-

німається на носки, і навпаки, говорить «велетні», а присідає навпочипки. Учні повинні виконувати те, що чули, а не те, що бачили.

«КІТ І МИШКА» (українська народна гра)

Учні утворюють коло. Один із гравців – «кіт», другий – «мишка».

«Мишка» втікає від «кота». Учні, які стоять у колі, вільно пропускають «мишку» під руками і заважають «коту» пробігти під руками. Коли «кіт» спіймав «мишку» або може її спіймати, то призначають другу пару.

Для того, щоб «кіт» швидше спіймав «мишку», у колі роблять кілька воріт, через які «кіт» може вільно вбігати і вибігати із кола.

«КІТ І МИШИ» (українська народна гра)

Гравці стають в колону по одному, руки кладуть один одному спереду на пояс. Спереду – «кіт» водить «мишей» по колу, змійкою. Відбувається такий діалог:

- Є миші в стозі?
- Є!
- А не бояться кота?
- Ой кіт як поворошить,
- То всіх мишей подушить!
- З цими словами всі «миші» розбігаються, а «кіт» ловить.

Кого спіймає, той стає «котом».

«ДІТИ І ВОВК» (українська народна гра)

На одному боці зали (майданчика) стоять діти. Посередині зали сидить «вовк».

Вчитель говорить:

Діти в лісі гуляють.

Ходять, бігають, стрибають.

Комариків відганяють.

Діти розходяться, бігають, підстрибують, імітують «комариків».

Вчитель продовжує:

Діти, діти поспішайте,

Вовк за деревом, тікайте!

Діти біжать за визначені межі, лінії, а «вовк» ловить їх.

«БЕЗДОМНИЙ ЗАЯЦЬ»

Підготовка. Із числа учасників вибирають двох ведучих – «зайця» й «вовка», інші гравці стають парами, взявшись за руки.

Зміст гри. За сигналом керівника «заєць» тікає від «вовка». Коли «заєць» підлізе під руки однієї з пар і стане спиною до кого-небудь з пари, той і стає «зайцем» без лігвища, і повинен тікати від «вовка». Якщо «вовк» наздожене «зайця» й торкнеться його рукою, «вовк» стає «зайцем», а «заєць» – «вовком».

Правила гри: «Заєць» не повинен довго бігати, він зобов'язаний якомога швидше стати між однією з пар.

«ВСІ ДО СВОЇХ ПРАПОРЦІВ»

Правила гри: 1) Починати біг можна тільки після закінчення речитативу. 2) Заплямування за лінією міста не зараховується. 3) Заплямованих хлопців можна виручити: для цього інші гравці повинні торкнутися їх рукою.

Підготовка. Гравці діляться на групи по 6 – 8 дітей і стають у кола в різних місцях майданчика (залу). У центрі кожного кола ведучий із прапорцем у піднятій руці (прапорці різного кольору).

Зміст гри. За першим сигналом усі, крім тих, хто тримає прапорці, розбігаються по майданчикові, за другим сигналом присідають і закривають очі, відвернувшись від ведучих. Діти з прапорцями в цей час міняються місцями. За командою керівника: «Усі до своїх прапорців!» – гравці відкривають очі, шукають свій прапорець, біжать і шикуються довкола нього. Перемагає група, яка швидше за інших утворить коло.

Правила гри: 1) Гра починається по сигналу керівника. 2) Якщо гравці якої-небудь команди підглядали, коли ведучі мінялися місцями, то їм зараховується поразка.

«ПОПАДИ В ЦІЛЬ»

Склад команди 6-8 чоловік. Команди вишикувані у шеренги за 1,5 – 2 м перед лінією кидання, у кожного учасника в руках по два тенісних м'ячі. На відстані 5 – 8 м від лінії кидання знаходиться мішень. За сигналом гравці по чергово виходять вперед і виконують по два кидки в ціль. Виграє команда, яка попала в більшу кількість мішеней і витратила на них меншу кількість м'ячів.

«ЗЕМЛЯ, ВОДА, ВОГОНЬ, ПОВІТРЯ»

Гравці шикуються у коло, а в середині кола – ведучий з м'ячем. Він кидає кому-небудь з гравців м'яч і говорить одне із слів: «земля», «вода», «вогонь». «повітря». Гравець який прийняв м'яч, називає тварину, рибу або птаха і кидає м'яч ведучому. При слові ведучого «вогонь» всі учасники повинні повернутися кругом і помахати руками. Хто помиляється виходить з гри або отримує одно штрафне очко.

«МИШИЛОВКА»

Учні діляться на дві неоднакові підгрупи.. Менша група утворює коло-«мишиловку», а більша, яка зображає «мишей», розміщується за колом. Учні, які зображають «мишоловку», беруться за руки і починають ходити по колу праворуч або ліворуч (за умовою), промовляючи слова:

Як ці миші надоїли,
Розвелось багато їх.
Все погризли, все поїли,
Як би виловити їх!
Бережіться мишенята,
Доберемось ми до вас!
Мишиловку ми поставим,
Переловимо всіх вас!

На останні слова учні зупиняються і піднімають зчеплені руки. «Миші» в цей час починають швидко перебігати через «мишоловку» і вибігають з неї. На слова вчителя «Хлоп!» учні швидко опускають руки, і «мишоловка» закривається. Учні, які не встигли вибігти з кола, вважаються спійманими, і вони стають у коло. Коли всі «миші» будуть спійманими, гру починають знову. Для «мишоловки» вибирають учнів, які зображали «мишей».

Вказівки до гри. «Миші» перебігають тільки через середину кола, за колом їм бігати не дозволяється. Не можна також підлазити під закриту мишоловку (опущені руки) або розривати коло.

«ВІТЕР І ФЛЮГЕР»

Вчитель зясовує, чи знають учні, де північ, південь, захід і схід, потім пропонує їм таку гру.

Вчитель – «вітер», учні – «флюгери». Коли вчитель говорить: «Вітер дме з півдня», «флюгери» повертаються на південь і витягують руки вперед (долоні разом). Коли вчитель говорить: «Вітер дме із сходу – «флюгери» повертаються на схід. Якщо вчитель говорить «Буря», «флюгери» обертаються на місці, «штиль» – усі завмирають. Гру проводять у швидкому темпі. Переможцем вважають того, хто зробить менше помилок.

«БУЗЬКИ» (українська народна гра)

Усі учасники гри малюють собі коло діаметром 1м (можна використовувати гімнастичні обручі) і стають у них на одній нозі.

Учитель говорить: «Бузьки полетіли!» Всі учасники гри бігають по майданчику, махають «крилами».

Учитель забирає одно «гніздо» і говорить: «Бузьки прилетіли!» Всі учасники займають будь-які «гнізда» і стоять на одній нозі. Хто не має «гнізда» і не може стояти на одній нозі-виходить з гри.

«ВОВК У РОВІ» (українська народна гра)

На майданчику накреслити дві паралельні лінії на відстані 1-2 м одна від одної. Це «рів». Де живе «вовк» (для вовка виготовити маску).

Інші учні- «кози», вони стоять на одному боці майданчика, за 10-12 кроків від «рову».

На умовний сигнал вчителя «кози», перебігають з одного боку майданчика на інший. Перестрибують через «рів». «вовк» намагається їх спіймати, доторкнувшись до них рукою. Спіймані «кози» відходять в бік. Коли всі «кози» перестрибнуть через «рів», вони повертаються на попереднє місце і знову перестрибують через «рів». Після того як спіймано 3-5 «кіз». гра закінчується.

Вказівки до гри. «Вовк» не має права виходити за межі «рову». «Коза», яка не перестрибнула. А перебігла через «рів», вважається спійманою. Якщо учнів багато, призначають два «вовки».

«ГОРОБЦІ-СТРИБУНЦІ»

Накреслити на майданчику коло діаметром 6-8 м. Діти, крім ведучого. Зображають «горобців» і розміщуються за колом. Ведучий – «великий птах» – стає у центрі кола.

За командою вчителя: «Гру почали!» «горобці» стрибають на одній нозі в коло та вистрибують з нього. «Великий птах», бігаючи в колі, не дає «горобцям» збирати «зерна» і «дзьобає» їх (торкається рукою учнів, дітей, які перебувають у колі). «Горобець», якого дзьобнув «великий птах», виходить із гри. «Горобці» намагаються якнайбільше побути в колі, ухиляючись від «великого птаха».

Найбільш спритними вважаються ті. Яких ведучий жодного разу не торкнувся рукою.

Вказівки до гри. Ведучий може торкатися «горобців» тільки в межах кола. Ведучого змінюють кожні 1-1.5хв, призначаючи на цю роль найспритніших.

Варіанти гри:

- а) тримають зігнуто ногу рукою;
- б) гру грають парами тримаються за руки.

«БІЛКИ, ЖОЛУДИ, ГОРІХИ»

Дітей розподіляють на трійки. Вони беруться за руки і утворюють кола на всій площі майданчика. Кожний гравець у клої дістає назву: «Білка», «Жолудь». «Горіх». Одного з дітей вибирають ведучим.

На виклик вчителя «Жолуді!», «Горіхи!» або «Білки!» діти швидко міняються місцями в різних колах, а ведучий намагається зайняти місце в одній із трійок. Дістаючи назву гравця, який вибув. Учень, що залишився без місця, стає ведучим. Перемагають діти, які жодного разу не були в ролі ведучого.

«ЕСТАФЕТА З ОБМІНОМ»

Гравців розподіляють на дві команди, які шикуються в колону по одному, паралельно одна одній. Перед командами проводять стартову лінію. На відстані 10-15 м від лінії старту (напроти кожної з них) ставлять стійку або кладуть гімнастичний обруч, в якому є скакалка. Попереду стоять капітани, які отримують по малому м'ячу. За командою (свистком) капітани біжать до стійок або гімнастичного обруча, обмінюють м'ячик на скакалку і повертаються до своєї команди, передають скакалку гравцеві, який стоїть попереду. Гравець, який отримав скакалку, біжить вперед і виконує те саме, що і капітан.

Варіанти естафети: з перешкодами (натягнута гумка: перестрибування, пролізання.)

«ЕСТАФЕТА З ПЕРЕДАЧЕЮ М'ЯЧА»

Учнів розподіляють на три-чотири команди. Вони шикуються за лінею старту в колони по одному, паралельно одна одній, на відстані витягнутих уперед рук. Капітани кожної команди тримають м'яч. За сигналом капітани передають м'яч над головою гравцям, які стоять позаду, ті передають далі. М'яч передається до кінця колони. Останні гравці, отримавши м'яч, оббігають з правого боку свою колону, стають першими і передають м'яч над головою. І так доти, поки всі учасники не перебіжать із мячем. Коли капітан, який починав гру, буде останнім і отримає м'яч, він біжить, стає попереду своєї команди та піднімає м'яч.

Варіанти гри:

- а) передача м'яча між ногами;
- б) передача м'яча з права (зліва);
- в) передача м'яча сидячи, ноги нарізно.

«ЕСТАФЕТА ЗВИЧАЙНА»

Дві команди шикуються в колону по одному за загальною стартовою лінією. На відстані 15-20 м від команд-місця повороту естафети: високі прапорці чи стійки (1,5 м) або учасники гри (по одному з кожної команди). За командою початку естафети перші гравці команд біжать до стійки, оббігають її, біжать до других номерів, передають естафету, доторкаючись до долоні.

Перемагає команда, яка швидше закінчить біг. Естафету передавати за стартовою лінією.

Тема 2.2. Особливості застосування рухливих ігор та естафет для школярів середнього шкільного віку (6 год.).

Ігри; «Уважні сусіди», «Доганяй за сигналом!», «Колова гілка», «Садіння і збір картоплі», «Вудочка», «Вужі», «У річку – гоп», Естафета зустрічна.

«Заборонений рух», «Виклик номерів», «Довга лоза», «Зівака», «Третій зайвий», «Спритний м'яч», «Львівський трамвай», «Передай далі!», Естафета комбінована. «Клас струнко», «Мисливці і качки», «Два цапки», «Човник», «Падаюча палиця», «Хто де живе», «Колова гілка», Естафета парами.

«УВАЖНІ СУСІДИ»

Учитель ходить усередині кола. Зупинившись біля якогось гравця, говорить: «Руки». Гравець, до якого звернувся вчитель, стоїть спокійно. Гравець, що стоїть справа від нього, піднімає праву руку, а той, що стоїть зліва-ліву руку. Якщо хто-небудь з трьох гравців помилився, то вибуває з гри або виконує три кроки назад.

«ДОГАНЯЙ ЗА СИГНАЛОМ!»

Учні діляться на дві команди. По одному гравцю з команди протягом 30 с (1хв) по черзі наздоганяють один одного. Якщо вчитель подає один сигнал, гравець першої команди наздоганяє суперника, якщо два- навпаки. Протягом 30 с (1хв) вчитель 5-6 (8-10) разів змінює сигнал. Скільки разів гравець «поквачить» свого суперника, стільки очок він приносить своїй команді. Потім змагається наступна пара. Переможе команда, у якої найбільша кількість очок.

«КОЛОВА ГІЛКА»

На підлозі чи майданчику креслять велике коло. Гравці діляться 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 поквачили м'ячем, виходить тимчасово з гри. Гра триває 3-5 хв, після чого учасники міняються місцями.

Влучення зараховується, якщо м'яч влучив у будь-яку частину тулуба, за винятком голови. Якщо гравець піймав 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, гравець не вибуває з гри, а продовжує грати. У гру грають малим саморобним м'ячем (з ганчірок) або тенісним м'ячем. Виграє команда, яка за відведений для гри час поквачила більше гравців поля. Слід уважно стежити, щоб гравці влучили тільки у тулуб, нижче верхнього плечового поясу.

«У РІЧКУ – ГОП»

Дві ширенги стають одна проти одної на відстані 3-5 метрів.

Вчитель подає команду:

—

всі стрибають вперед.

У річку гоп!-

–
– всі стрибають назад.

- На берег гоп!

–
повторює однакову команду декілька разів. У такому випадку всі залишаються на місці. Наприклад:

Часто вчитель

–
всі стрибають вперед.

У річку гоп!-

–
– всі стоять на місці.

- На берег гоп!

–
той вибуває з гри. Гра продовжується до останнього гравця.

Хто стрибнув,

«САДІННЯ І ЗБІР КАРТОПЛІ»

Учнів ділять на 3-4 команди з однаковою кількістю гравців у кожній. Команди шикуються в колони по одному за лінію старту. На протилежному боці на відстані 6-10 м перед кожною командою креслять 3 великі кола (можна використати гімнастичні обручі). Учні, які стоять першими в командах, тримають у руці торбинки з трьома «картоплинами» (маленькі м'ячі, кубики). За сигналом вчителя гравці біжать і «саджають» (кладуть) по одній картоплині в кожне коло. Повернувшись, передають порожні торбинки наступним учням, а самі стають у кінець колони. Наступні біжать, збирають «картоплю» в мішки і, повернувшись, передають торбинки третім і т. д. Перемагає команда, яка раніше «посадила» та «збрала картоплю».

Вказівки до гри. Гравець не може вибігати зі свого місця доти, поки не отримує торбинку. Якщо «картоплина» викотилася з кола, її потрібно покласти на місце.

«КЛАС СТРУНКО!»

Підготовка. Гравці шикуються в одну шеренгу. Керівник стоїть обличчям до дітей.

Зміст гри. Керівник подає різні стройові команди, які діти повинні виконувати в тому випадку, якщо керівник попередньо перед командою скаже слово «група». Якщо слово «група» не вимовлене, виконувати команду не можна. Той, хто помилився, робить крок уперед і продовжує грати. Після другої помилки робить ще один крок уперед і т.д. Гра триває приблизно 3 хв. Перемагають ті, хто по закінченню гри залишилися у вихідному положенні.

Правила гри: 1) Крок уперед роблять ті діти, які вчасно не виконали правильної команди. 2) Необхідність виконання кроку вперед провиненому можна замінити штрафними очками. У цьому випадку переможцями вважаються ті учасники, які наберуть найменшу кількість штрафних очків.

«ДОВГА ЛОЗА» (українська народна гра)

Шість-вісім, а то і більше хлопчиків 10-17 років стають у ряд на відстані 3-4 м один від одного, зігнувшись. Крайній перескакує через усіх і сам стає в ряд крайнім. Його сусід робить те ж 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 по переду. За ним-другий, третій-і так без кінця.

«ЗІВАКА»

Учні стають у коло на відстані одного-двох кроків один від одного, перекидаючи м'яч по колу і називаючи ім'я того, хто повинен його ловити. Той учень, який не піймав м'яч, стає в центрі кола і виконує фізичну вправу (присідання, згинання і розгинання рук тощо). Вправи задають учні.

«ТРЕТІЙ ЗАЙВИЙ» (другий зайвий)

Учні стають парами один за одним по колу обличчям до центра. Вибирають двох ведучих, які розміщуються за колом. Один з них тікає, другий-наздоганяє. Гравець, який тікає, має право вбігти у коло і стати попереду будь-якої пари. Дитина у колі, яка стала третьою, починає втікати і рятуватися від ловця. Спімавши дитину, ловець сам починає втікати, а інший гравець-ловити. Перемагають діти, які менший час були в ролі ловців.

«ЛЬВІВСЬКИЙ ТРАМВАЙ»

Дві команди змагаються з бігу. Кожна команда тримається за свою мотузку (кольорову).

Перемагає «трамвай» (команда), який швидше проїде зі старту до фінішу, долаючи повороти між стійками («станціями») і не загубить своїх пасажирів.

«ПЕРЕДАЙ ДАЛІ!»

Гравці стоять у колі на відстані одного кроку один від одного. З рук в руки передають м'яч. Навкруги (всередині не дозволяється) бігає один гравець, і намагається наздогнати м'яч.

Якщо цей гравець доторкнеться рукою до гравця, що має м'яч, то вони міняються ролями. М'яч повинен передаватись по черзі через руки кожного гравця.

«ЕСТАФЕТА КОМБІНОВАНА»

Гравців розподіляють на дві команди. Напроти кожної команди на відстані 15-20 м від лінії старту креслять фінішну лінію, де розміщують кеглі або стійки.

Етапи естафети:

1 учасник біжить з естафетною палицею і залишає її за фінішною лінією; 2 учасник-ведення баскетбольного м'яча; 3 учасник- ведення м'яча ногою;

4 учасник- біг зі стрибками через скакалку; 5 учасник- збирає весь інвентар і приносить на лінію старту.

Виграє команда, яка швидше, без помилок закінчить естафету.

«МИСЛИВЦІ І КАЧКИ»

З двох боків за визначеними лініями розміщені «мисливці» з м'ячами (1-3 шт.) Всередині – «качки».

За сигналом вчителя «мисливці» намагаються влучити м'ячем у «качок». Вибита «качка» виходить з гри або продовжує гру (з одним попаданням). Потім команди міняються ролями.

Варіанти гри:

а) у гру грають євний час;

б) гра продовжується доти, «мливці» поза ними.

«ДВА ЦАПКИ»

У грі беруть участь дві команди. Гравці стають у колону по одному з різних боків колоди («кладки» через «річку»). Гравці по одному проходять через колоду і на середині за допомогою рук штовхають, відволікають. Тобто примушують суперника («цапа») впасти у «воду», тобто зістрибнути з колоди. Гравець, який залишився на колоді («кладці»), приносить команді очко. Перемагає команда, яканабере більше очок.

«ЧОВНИК»

Учасники діляться на дві команди, які стають по обидва боки від середньої лінії. Команди вибирають капітанів, які по черзі відправляють до неї своїх гравців. Домовляються, що гравці однієї команди стрибатимуть від середньої лінії (на двох ногах) у бік суперника. 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.

Варіанти гри: стрибають подвійні, потрійні стрибки з ноги на ногу.

«ПАДАЮЧА ПАЛИЦЯ»

Усі гравці стають у коло і розраховуються по порядку. Гравець з першим номером стає ведучим. Він ставить гімнастичну палицю на підлогу (траву) і підтримує її за кінець у вертикальному положенні. Ведучий голосно викликає який-небудь номер і відпускає палицю. Викликаний гравець повинен підбігти і зловити палицю, поки вона не впала. Якщо це йому вдалося, він повертається на місце в коло, а ведучий продовжує водити. Якщо гравець не спіймав палицю, він стає ведучим, а на його місце стає той, хто водив.

«ХТО ДЕ ЖИВЕ»

Усі гравці діляться на дві команди і стають в колону по одному або в одну ширенгу. Кожну команду вчитель розраховує по порядку (№1, №2, №3 і т. д.) Між двома командами на рівні відстані від команд, розміщені три кола (гімнастичні обручі), які символізують «Ліс», «Повітря», і «Воду». Вчитель називає тварину, птаха або рибу і номер. Наприклад, вчитель голосно говорить: «Вовк, № 5». З кожної команди гравці, які мають даний номер, біжать до свого кола, де вони «живуть» (в даному випадку до «Лісу»).

Той гравець, що швидше наблизиться, виграє або цій команді нараховуються одне очко.

Варіанти гри: а) гравці біжать, перестрибуючи стрічку, пролізають в гімнастичний обруч, метають малим мячиком у ціль і т.п; б) гравці стрибають на одній нозі.

«ВУДОЧКА» (проста й командна)

Підготовка. Для гри потрібна мотузка довжиною 3 – 4 м, на кінці якої прив'язаний мішечок, наповнений горохом або піском. Іноді для гри використовують звичайну скакалку. Це вудка, за допомогою якої рибалка (ведучий) ловить рибок (інших гравців). Усі гравці стають у коло, а ведучий – у середину кола з мотузкою в руках.

Зміст гри. Варіант 1. Ведучий обертає мотузку з мішечком так, щоб той сковзав по підлозі, роблячи коло за колом під ногами гравців. Вони уважно стежать за рухом мішечка й підстрибують, щоб він не зачепив кого-небудь із них. Той, кого зачепить мішечок або мотузка, стає в середину і починає обертати мотузку, а попередній ведучий іде на його місце в коло. Виграють два – три гравці, які залишилися останніми.

Правила гри: 1) Гравець вважається пійманим у тому випадку, якщо мотузка торкнулася його ноги не вище гомілкостопу. 2) Гравцям під час стрибків не дозволяється наближатися до ведучого. 3) Той гравець, якого зачепила мотузка, вибуває зі гри.

Варіант 2 (командний). Гравці, які стоять по колу, розраховуються на перший-другий і відповідно становлять команди. Ведучий (як і у варіанті 1) – той самий. Гравець, якого зачепила мотузка, піднімає руку вгору: він приносить своїй команді штрафне очко. Після кожної помилки голосно оголошується рахунок. Перемогу в грі бере команда, після 2 – 4 хв гри, яка одержала менше штрафних очок. *Правила гри* – ті ж, що й у варіанті 1.

«СПРИТНИЙ М'ЯЧ»

Групу ділять на дві команди, які шикуються в колону по одному або ширенги. У першого гравця тенісний м'яч. Між командами на відстані 2-3 метра кладуть обруч або креслять коло (квадрат). Перший гравець метає м'яч у коло, який після відбивання ловить гравець протилежної команди. Він також виконує метання. Команда програє очко, якщо один із гравців не влучає в коло, або не зловить тенісний м'яч.

«М'ЯЧ СУСІДОВІ»

Підготовка. Гравці стоять у двох нещільно зімкнутих колах. У кожному колі – свій ведучий, який стоїть поза колом.

Зміст гри. За умовним сигналом керівника гравці кожного кола починають передавати м'яч по колу один одному. Ведучі поза колом

намагаються торкнутися м'яча рукою. Якщо це їм вдасться, то вони міняються місцями з тими, у кого в руках був м'яч, коли до нього доторкнулися.

Правила гри: Кидати м'яч не можна – його треба передавати кожному, хто стоїть у колі.

«ЗУСТРІЧНА ЕСТАФЕТА»

Підготовка. Гравці діляться на кілька команд. Кожна, у свою чергу, ділиться навпіл. Команди шикуються одна проти одної за лініями. Гравцям, які очолюють команди на одній стороні майданчика, дається по естафетній паличці (тенісному м'ячу).

Зміст гри. За командою «Марш!» гравці з паличкою починають біг. Підбігши до гравців команди на протилежному боці, передають їм естафету й стають позаду. Той, хто одержав естафету, біжить уперед і передає її наступному гравцеві, який стоїть напроти, і т.д. Естафета закінчується, коли команди поміняються місцями на майданчику. Виграють ті, хто закінчив перебіжки раніше.

Правила гри:

- 1) Естафета починається за командою.
- 2) Необхідно оббігати колону справа наліво і після цього передавати естафету гравцеві, який вийшов на півкроку вправо.

«ВИКЛИК НОМЕРІВ»

Підготовка. Гравці діляться на 2 – 4 рівні команди й шикуються в колони по одному, одна паралельно іншій. Перед передніми гравцями проводиться стартова лінія. Поперед у кожної колони на відстані приблизно 10 – 20 м ставиться по булаві або по стійці. На відстані 2 м від старту проводиться лінія фінішу.

Зміст гри. Гравці розраховуються за порядком номерів у кожній колоні – команді. Керівник викликає гравців за номерами, чергуючи їх на свій розсуд. Щоразу гравцю команди, який прибіг до фінішу першим, записується виграшне очко. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість переможних очок.

Правила гри: 1) Якщо гравці стоять у шеренгах, то їх можна поставити в положення високого або низького старту, і цього положення вони повинні вибігати за викликом керівника. 2) Якщо гравець порушує правила, в його команди віднімається очко.

«ЕСТАФЕТА – «ПОТЯГ» (ВУЖІ)

Підготовка. Команди шикуються в колони перед стартовою лінією.

Зміст гри. За сигналом керівника перші номери повинні оббігти стійку (булаву, набивний м'яч) і повернутися назад. Вони пробігають повз своєї колони, обгинають її позаду й знову біжать до стійок. Коли вони пробігають стартову лінію, до них, обхопивши за пояс, приєднуються другі номери, і тепер уже гравці вдвох оббігають перешкоду. Після повороту навколо команди до них приєднуються треті номери. У грі велике навантаження одержують перші номери команд, тому при повторенні гравці розташовуються у зворотному порядку.

Правила гри: Руки в грі не розчіплювати.

Тема 2.3 Оволодіння практичними та організаторськими навичками у проведенні рухливих ігор та естафет розвитку фізичних якостей (6год)

Ігри для розвитку сили: «Силачі!», «Тягачі», «Ріпка», «Слон», «Гопак», «Бій півнів», «Перетягування канату», Естафета парами.

Ігри для розвитку спритності та витривалості: «Потяг», «Гонка за лідером», «Квачі парами», «Квачі зі стрічками», Естафета з перешкодами.

Ігри для розвитку швидкості: «Останній вибуває», «Фізкультура!», «Гривеньки», Естафети для розвитку швидкості.

«СИЛАЧІ!»

Дві команди гравців стають одна навпроти другої вздовж лінії, проведеної між ними. Хлопчики стоять проти хлопчиків, а дівчатка проти дівчаток. За командою гравці беруться за одну або дві руки. За другою командою кожен намагається перетягнути свого суперника до себе за лінію. За кожного перетягнутого команда отримує очко.

«ГОПАК» (українська народна гра)

Учні розподіляють на дві команди. Кожна команда утворює коло, гравці кладуть руки на плечі своїх товарищів по команді. За сигналом вчителя команди присідають і голосно рахують до десяти.

Команда, яка швидше присяде 10 разів, – переможець гри. У гру грають кілька разів.

«ТЯГАЧІ»

По два гравці з кожної команди виходять зі строю і беруть у руки мотузок. За сигналом кожен гравець тягне мотузок до себе, намагаючись заволодіти кеглею, що стоїть позаду на відстані 1-2 м. За це команді зараховується очко.

«РІПКА» (українська народна гра)

Учні діляться на дві команди. Одна команда – «Ріпка» – сідає на землю так, що ноги в колінах зігнуті, а стопи обперті на землю і з'єднані. Друга команда – «посли» – стає в ряд навпроти першої команди на відстані кількох кроків і починає гру. «Посли» наближаються до «Ріпки» і хором говорять: «Стік – стук у ворота». «Ріпки» запитують: «За чим ви прийшли?» «Посли» відповідають: «Господиня хвора, ріпки захотіла» – і намагаються вирвати «ріпку» з землі (за руки підняти її з підлоги). «Ріпки» впираються і не зрушуються з місця. Через деякий час «послам» вдається вирвати кілька «ріпок». Потім команди міняються місцями. Перемагає команда, що висмикає більше «ріпок».

«СЛОН» (українська народна гра)

У цю гру грають дві команди хлопців по 4-6 чоловік віком 12-17 років. Креслять лінію старту і фінішу «слона». Одна команда буде живого «слона» (стають у колону один за одним, нахиляються вперед, одну руку ставлять на коліно, другою тримаються за поперек попереднього гравця; притуляються один до одного чим ближче, щоб «слон» був міцним). Гравці другої команди по черзі розбігаються і настрибують на «слона». При цьому перший намагається сісти верхи чимдалі вперед. Потім стрибають усі інші учасники другої команди. Коли всі учасники вистрибнули на «слона», він їх «везе» за лінію фінішу. Якщо довели до лінії фінішу. То гравці міняються ролями. Якщо під час вистрибування на «слона» гравець впав зі «слона», гра припиняється і гравці міняються ролями.

«БІЙ ПІВНІВ»

На землі (підлозі) креслять коло діаметром 2 м. Гравців ділять на дві команди, і вони стають у дві ширенги 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, руку кладе

за спину. За сигналом «півні» починають виштовхувати плечем і тулобом один одного з кола. Причому намагаються не оступитись. Кому це вдається, той вважається переможцем і виграє одно очко для своєї команди. Гра триває доти, доки всі 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 руку із-за спини.

Цю гру можна проводити й без розподілу на команди. Гравці за бажанням виходять всередину 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, кмітливість, спритність, здатність до самооцінки, оцінювання сили товарищів, а також наполегливість у досягненні мети.

«ПЕРЕТЯГУВАННЯ КАНАТА»

Команди розташовуються на протилежних сторонах майданчика за лініями. Перпендикулярно до середньої лінії кладуть канат довжиною 4 – 6 м. За сигналом гравці біжать до каната, щоб заволодіти ним і перетягти на свою сторону. Це нелегко, оскільки суперник намагається зробити те саме. У боротьбі виграє найбільш спритна команда.

Гру проводять із різних вихідних положень: стоячи спиною до каната, сидячи по-турецьки. За однакових результатів надається третя спроба.

«ЗМІНА ЛІДЕРА»

Всі діти шикуються в одну колону. За командою вчителя всі гравці одночасно починають біг у спокійному темпі вздовж периметра майданчика. За сигналом учителя останній у колоні робить прискорення і біжить на чолі колони. Знову за сигналом останній гравець у колоні виконує прискорення і стає лідером. Гра триває доти, доки всі учасники не побувають лідерами. За

домовленістю, можна встановити певний відрізок дистанції, який необхідно пробігти лідеру.

Правило: Після початку бігу гравці не повинні змінювати свого місця у колоні, поки не стануть у ній останніми і не отримають сигналу від учителя.

«ОСТАННІЙ ВИБУВАЄ»

У грі беруть участь 2-3 команди. Команди розташовуються за лінією старту в одну ширенгу. За сигналом усі учасники команди швидко біжать на протилежну сторону майданчика, перетинаючи лінію фінішу. Той, хто перетне лінію фінішу останнім, вибуває.

Біг виконується:

- а) з положення стоячи обличчям до лінії;
- б) з високого та низького стартів;
- в) сидячи по – турецькі;
- г) з положення лежачі обличчям до лінії.

Програє команда, в якій після кількох спроб залишається менше гравців.

«ФІЗКУЛЬТ-УРА!»

Учні розташовуються на одному кінці майданчика, за лінією старту. На протилежному, за 15-20 м, позначають фініш. Учні говорять, співають куплет з дитячої пісні.

Треба спортом займатися.

Спорт, діти, нам потрібний.

Ми зі спортом міцно дружимо.

Спорт-здоров'я!

Спорт-гра!

Фізкульт-ура!

Фізкульт-ура!

Після цих слів учні розбігаються і швидко біжать до фінішу. Перемагають ті, хто в числі перших перетнув лінію фінішу. Гра повторюється.

Варіанти гри: з гри вибуває тільки учень, який фінішував останнім. За другим разом- теж останній. Так визначають переможців гри.

«ГРИВЕНЬКИ»

У грі беруть участь 2 команди, вишикувані в шеренги навпроти одна одної (відстань між командами 10-15 м).

Гравець йде або біжить до другої команди, щоб купити «товар» за три гривеньки (тобто три рази торкається своєю долонею до долоні продавця). Після того як він третій раз торкнувся до продавця чужої команди (тобто заплатив за «товар» три гривеньки), швидко повертається (біжить) додому. Якщо встиг додому, то продавець стає у «полон» до покупця, якщо ні, то продавець забирає покупця до себе у «полон».

Потім гру розпочинає наступна команда. «Полонені» у грі участі не беруть. Виграє та команда, в якій залишаться гравці (тобто залишаться «гривеньки»).

«КВАЧІ ПАРАМИ»

Підготовка. Гравці вільно розташовуються на майданчику (в залі) парами. Вибирається одна пара – «квачі», а інші пари учасники – гравці поля.

Зміст гри. За сигналом керівника «квачі» намагаються наздогнати гравців будь – якої пари і доторкнутися до них. Ті гравці, до яких доторкнулися, зупиняються і голосно говорять: «Ми квачі!» Гра продовжується.

Виграє та пара, яка жодного разу або меншу кількість разів була «квачами».

«КВАЧІ ЗІ СТІЧКАМИ»

Усім гравцям, крім одного ведучого – «квача», просовують за комір стрічку (стрічки пошиті з тканини світлого кольору; довжина стрічки 40-50 см). «Квач», наздогнавши гравця, який тікає, витягує у нього стрічку і просуває її собі за комір. Гравець, що залишився без стрічки, стає ведучим.

«КВАЧІ МАРШЕМ»

Гравців ділять на дві команди і розміщують за своєю лінією старту в кінці майданчика.

Одна команда вирівнюється в строю і за сигналом вчителя рухається вперед. Коли гравці підійдуть до лінії старту суперника на відстань до 3-5 м. за умовним сигналом або сигналом вчителя

вони повертаються і біжать за свою лінію старту. Гравці з другої команди ловлять їх. Підраховують кількість пійманих, і вони продовжують грати у своїй команді. Кожна із шеренг по черзі виходить за сигналом керівника. Виграє команда, яка піймала більше гравців за 3-4 перебіжки.

Правилами гри не дозволяється зупинятися без команди, переходити через лінію старту до сигналу. Гравців можна ловити тільки до лінії. Учасник, який вибіжить за межі майданчика, вважається пійманим. Гравці повинні чітко крокувати (під рахунок) і вирівнюватися в строю. Якщо майданчик для гри вузький, то гравців можна розташувати у дві шеренги.

Удосконалюються навички бігу зі зміною напрямку руху. Розвивається швидкість реакції та орієнтування, виховується рішучість, сміливість.

«ЕСТАФЕТА З ПЕРЕШКОДАМИ»

Розділити гравців на дві команди (вони шикуються в колону одна навпроти одної на відстані 10-15 м). Зміст естафети такий, як у зустрічної.

Варіанти естафети:

- а) з рівновагою. Учні швидко йдуть з одного боку лави на другий;
- б) з пролізанням. Учні пролізають гімнастичний обруч або кілька обручів.
- в) зі стрибками. Учні перестрибують через натягнуту резинку.
- г) зі стрибками через скакалку, яка знаходиться посередині дистанції бігу в естафеті (взяти скакалку в руки і прострибати 5-10 разів).

Вказівки до гри: Гравець повинен обов'язково подолати всі перешкоди.

«ЕСТАФЕТА З ПОДОЛАННЯМ ПЕРЕШКОД»

Учасники діляться на дві рівні команди, які шикуються у колону по одному паралельно на відстані 3 м. Перед носками перших гравців проводиться стартова лінія, а на відстані 5-6 м від неї 2 паралельні лінії, які утворюють коридор завширшки 1-1,5 м. За найбільш віддаленою лінією коридору навпроти кожної команди на відстані 5-7 м ставлять по дві стійки, на які на висоті 90-110 см натягують гумову мотузку для стрибків і укладають два мати для приземлення. За сигналом керівника: “Увага, руш!” – перші гравці

біжать вперед, перестрибують через нрисований коридор, виконують стрибок у висоту, приземлюються на мати, після чого повертаються у свою колону, торкаючись рукою до руки наступного гравця. Те ж саме виконує решта учасників. Коли до гравця, який починав гру і знову став першим, підбіжить останній гравець, то він подає своїй колоні команду «Струнко!». Перемагає команда, яка закінчила естафету першою і не припустилася помилок.

Правила:

1) Направляючі команд стоять біля стартової лінії, не заступаючи за неї, і починають біг тільки після команди «Руш!»

2) Гравці не повинні виходити за стартову лінію назустріч тому, хто повертається. Учасник, який не дотримався цього правила, одержує штрафний бал.

3) При подоланні перешкод не можна заступати за лінію коридору, а під час стрибка торкатися мотузки. Той, хто припустився помилки, отримує штрафний бал.

4) Команда, яка має більше штрафних балів, не може бути переможцем, навіть якщо першою завершить естафету.

«ЕСТАФЕТА ПАРАМИ»

Гравців розподіляють на дві команди. Кожна з них шикується в колону по два перед лінією старту. Перед кожною колоною ставлять у ряд 6-8 кеглів на відстані 1-1,5 метрів. За командою (свистком) пари, які стоять у колоні першими, тримаючись за руки, біжать між кеглями «змійкою», намагаючись не збити їх, і повертаються на свої місця. Потім біжить наступна пара і т. д.

Виграє команда, пари якої раніше виконали завдання. Під час бігу учасники тримають один одного за руки. Гравець, який збив кеглю, повинен сам її поставити, і тільки потім пара продовжує біг.

Тема 2. 4 Оволодіння практичними та організаторськими навичками у проведенні ігор та естафет з елементами спорту (6год)

Ігри та естафети з елементами волейболу. «Пасування волейболістів», «Жабка», «Перекинь швидше», «Піонер-бол». Естафета з елементами волейболу.

Ігри та естафети з елементами баскетболу: «Передай – бол», «Потримай м'яч», «Гонка м'ячів», «М'яч капітану». Естафети з елементами баскетболу.

Ігри та естафети з елементами футболу: «Тачка і м'яч», «Їжак», «Злови м'яч», «М'яч середньому». Естафети з елементами футболу.

«ЖАБКА»

Гравці стають у коло, за сигналом підкидають волейбольний м'яч та передають один одному верхньою або нижньою передачею. Якщо гравець не приймає м'яч і м'яч опиняється на підлозі, той гравець, який не зумів відбити м'яч, заходить у коло та присідає і стає «жабкою». Гравці, які продовжують гру, мають право вибивати «жабку», тоді «жабка» знов долучається до гри.

«ПЕРЕКИНЬ ШВИДШЕ»

На майданчику протягують мотузку або волейбольну сітку на висоті 1,5-2 м. Гравців ділять на дві команди, які стоять з обох сторін сітки. Кожна команда отримує м'яч. Після умовного сигналу треба перекинути м'яч на поле суперника. Кожна команда намагається досягти того, щоб обидва м'ячі опинились на боці суперника.

«ПІОНЕР-БОЛ»

Учасники гри діляться на дві команди, чисельність кожної повинна становити від 3 до 8 осіб. Оптимальна кількість учасників – 14 осіб.

Через середину ігрового поля натягується волейбольна сітка або звичайна мотузка.

По обидві сторони сітки розташовуються команди. Розстановка гравців у піонер-болі може бути заздалегідь похначена капітаном команди на папері. При цьому існують певні зони в піонер-болі, схожі з волейбольними: передня та задня лінії, де кожен учасник команди відповідальний за свою зону. Необхідно відбивати м'яч на сторону супротивника. При цьому дану дію можна зробити не більше двох разів.

Якщо м'яч торкнувся тіла гравця вище пояса, то зараховується удар.

Гравець № 1 кидає м'яч відразу двома або однією рукою.

Під час подачі м'яч не повинен торкатися сітки, проте під час гри торкання можливе. Після виграшу відбувається перехід гравців за годинниковою стрілкою. Гра завершується в той момент, коли яка-небудь із команд набере 10-15 очок і не має перевагу у два очки. Якщо виграно дві партії поспіль, то команді зараховують перемогу.

За допомогою жеребкування команди визначаються з вибором сторони для гри і правом подачі м'яча. Після того, як перша партія завершена, відбувається зміна сторін командами і подачу м'яча починає команда, яка минулого разу поступилася в подачі згідно з жеребкуванням. Третя партія є вирішальною, і якщо команда набрала 8 очок, то також сторони міняються. Проте подачу здійснює той же гравець, що і раніше. Слід пам'ятати, що офіційних єдиних правил піонер-болу не існує. Вони можуть бути скориговані учасниками команд за домовленістю. При цьому можна обговорювати наступні питання:

чи буде перехід гравців під час гри;

яка кількість м'ячів буде в грі;

скільки партій буде зіграно;

яку кількість очок потрібно набрати команді для присудження перемоги.

Піонер-бол є найпопулярнішою дворовою грою, яка знову починає набирати популярність серед сучасних школярів.

«ЛАПТА ЧЕРЕЗ СІТКУ»

Підготовка. Дві команди по 8 – 10 учасників розташовуються з різних сторін сітки в довільному порядку.

Зміст гри. За сигналом починається гра у волейбол. На відміну від волейболу, якщо гравець не зумів прийняти м'яч із льоту, дозволяється торкання землі з наступним відбиванням м'яча гравцем своєму партнерові для другого паса або безпосереднього удару через сітку.

Правила гри: 1) Помилки фіксуються за волейбольними правилами. 2) На своїй половині майданчика гравці повинні зробити не менше і не більше трьох передач. 3) У грі на одній половині майданчика м'яч може торкатися землі не більше двох разів.

«ВОЛЕЙБОЛ З ВИБУВАННЯМ»

Підготовка. Дві команди по 6 – 8 гравців розташовуються довільно, кожна на своїй половині волейбольного майданчика.

Зміст гри. За сигналом починається гра у волейбол. Коли суддя фіксує в одній із команд третю за рахунком помилку, гравець, який допустив її, вибуває. Команда, яка залишилася в меншості, подає м'яч на сторону супротивника, відновлюючи гру. Якщо в ході гри команда знову помиляється (шосте за рахунком порушення), то вона втрачає ще одного гравця. Коли обидві сторони понесли «втрати», гра триває, але команда, яка зробила чергову, третю, помилку, вирішує (виходячи з тактичних міркувань), чи видаляти їй із поля свого чергового гравця або залишитися в колишньому складі, але дозволити повернутися на майданчик гравцеві протилежної команди. Гра складається з 3 – 5 партій. Кожна завершується, коли останній гравець однієї з команд залишить майданчик. Перемагає команда, яка виграє більшу кількість партій. Можна обмежити партії часом (12 – 15 хв) і визначати переможця в кожній із них за більшою кількістю гравців, які залишилися.

Правила гри:

- 1) Помилки фіксуються за волейбольними правилами.
- 2) Після виходу учасника з гри м'яч подає команда, яка допустила помилку.
- 3) Гравці в командах подають по черзі, переміщаючись на майданчикові за годинниковою стрілкою (як у волейболі).

«ПЕРЕСТРІЛКА»

Підготовка. Гру можна проводити на волейбольному майданчику. У цьому випадку є середня й лицьові межі майданчика. Відступивши на 1 – 1,5 м від лицьової лінії всередину зали, проводять паралельно їй іншу лінію, щоб утворювався коридор («полон»). Додаткова лінія проводиться й на іншій стороні.

Зміст гри. Гравці діляться на дві рівні команди, кожна з яких довільно розташовується у своєму місці на одній половині майданчика (від середньої лінії до коридора). У ході гри не можна заходити на половину супротивника. Керівник підкидає волейбольний м'яч у центрі, між капітанами, і ті намагаються відбити його своїм гравцям. Завдання кожної команди одержавши м'яч, влучити ним у супротивника, не заходячи за середню лінію. Супротивник

ухиляється від м'яча і, у свою чергу, намагається торкнутися м'ячем гравця протилежної команди. Ці гравці ідуть за лінію полону на протилежну сторону (в коридор). Полонений перебуває там доти, поки його не визволять свої гравці! (перекинувши м'яч без торкання стіни або землі). Піймавши м'яч, полонений перекидає його у свою команду, а сам перебігає з коридора на свою половину поля. Перемагає команда, в якій після 10 – 15 хв гри в зоні «полонених» виявиться більше вибитих гравців. Гра завершується достроково, якщо всі гравці однієї з команд опинилися в полоні.

Правила гри: 1) Торкатися м'ячем можна в будь-яку частину тулуба, крім голови. 2) Ловити м'яч руками можна, але якщо гравець втратив м'яча, то він і йде в «полон». 3) Не дозволяється бігати з м'ячем у руках по майданчикові, але можна вести його. 4) М'яч, який вийшов за межі майданчика, віддається команді, з-за лінії якої він викотився. 5) За допущені помилки м'яч передається супротивникові.

«ПЕРЕДАЙ – БОЛ»

У грі беруть участь дві команди. Гравці однієї з команд одягають кольорові пов'язки або жилети. Для гри використовують волейбольний або баскетбольний майданчик. Учитель підкидає м'яч між капітанами, які намагаються спіймати його і передати комусь зі своїх гравців. Заволодівши м'ячем, гравець намагається передати його комусь із гравців своєї команди. Гравці іншої відбивають, перехоплюють м'яч. Завдання гравців – виконати 5 або 10 передач. Команда, яка зуміла цього досягнути, виграє очко. Під час гри не можна штовхати один одного. Гра триває 5-10 хвилин.

«ПОТРИМАЙ М'ЯЧ»

Гравці діляться на дві рівні команди. Для гри використовують спущений м'яч (з якого випустили повітря). Гравці бігають із м'ячем і передають його один одному у своїй команді. Гравці іншої команди намагаються перехопити м'яч і передавати його між собою. Для гри можна використовувати також баскетбольні щити, гандбольні ворота.

«ГОНКА М'ЯЧІВ»

Гравці утворюють широке коло і розраховуються на перший-другий. Перші номери – одна команда, другі – інша команда.

Капітани кожної команди стоять у центрі кола один біля одного. У них у руках м'ячі. За сигналом вчителя м'ячі передають по колу, у різні сторони, через одного, гравцям своєї команди (для однієї команди можна використати нагрудні номери). Кожна команда намагається швидко виконувати передачу м'яча.

Виграє команда, яка першою завершила передачу мяча.

Варіанти гри:

а) м'ячі передаються в шерензі. Останній гравець перебігає, і гонка м'ячів триває далі;

б) одна команда намагається в колі наздогнати м'ячем іншу.

«М'ЯЧ У ЦЕНТР»

Підготовка. Для проведення гри потрібні два баскетбольних або волейбольних м'ячі. Гравці діляться на дві рівні команди, і кожна з них шикуються по колу на відстані витягнутих рук або ширше. Гравці в обох колах розраховуються за порядком номерів. Перші номери стають усередину своїх кіл із м'ячем у руках.

Зміст гри. За сигналом керівника центральні гравці, що знаходяться у колах, кидають м'яч другим номерам, одержують від них назад, кидають третім, також одержують назад і т.д. Коли центральний гравець одержить м'яч від останнього (за нумерацією) гравця, він передає його другому гравцеві й міняється з ним місцем. Другий гравець стає всередину кола й також починає гру: перекидає м'яч третьому гравцеві, одержує від нього, передає четвертому і т.д. Гра завершується, коли всі побувають у ролі центрального гравця. Перемагає команда, яка першою завершила перекидання м'яча.

Правила гри: 1) Передавати м'яч можна будь-яким заздалегідь установленим способом: однією або двома руками, знизу, від грудей, через голову, з ударом м'яча об землю, волейбольним пасом, передачею м'яча ногою по землі. 2) М'яч перекидається всім гравцям у строгій послідовності. 3) Той, хто упустиє м'яч або не піймає його, повинен сам його підняти й продовжити гру. 4) Черговий центровий гравець може починати передачу м'яча, як тільки піймає його від попереднього центрального.

«НЕ ДАВАЙ М'ЯЧА ВЕДУЧОМУ»

Підготовка. Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук. Вибирають 2 – 4 ведучих, які йдуть усередину кола. Ті, що стоять по колу, отримують м'яч.

Зміст гри. Гравці перекидають м'яч у повітрі і передають по підлозі так, щоб ведучі не змогли до нього доторкнутися. Ведучі, переміщуючись у колі, намагаються торкнутися м'яча. Якщо кому-небудь з них це вдасться, то його місце займає гравець, в якого м'яч був у руках востаннє. Ведучий стає на його місце.

Правила гри: 1) М'яч можна перекидати у повітрі, передавати з відскоком від підлоги і перекичувати по підлозі. 2) Якщо м'яч вилетів з кола, то гравцю, з вини якого це сталося, необхідно якомога швидше підняти його, і, повернувшись на своє місце, продовжити гру.

«ЕСТАФЕТА З ВЕДЕННЯМ І КИДКОМ М'ЯЧА В КОШИК»

Підготовка. Гра проводиться на баскетбольному майданчику. Для проведення гри потрібні два баскетбольні м'ячі. Гравці діляться на дві рівні команди й шикуються одна проти одної біля бічних ліній у правому куті. Стартовою рисою слугує лицьова лінія. Перші гравці, підходячи до стартової лінії, одержують по м'ячу. Інші стоять збоку від них за бічною лінією.

Зміст гри. За командою керівника «Увага, марш!» перші гравці біжать уперед, ведучи м'яч ударами об землю (підлогу), добігають до щитів, які стоять на протилежній стороні, ударяють м'ячем об щит або закидають м'яч у кошик (за домовленістю), вертаються назад, ведучи м'яч також ударами об землю до середини поля, звідки перекидають його черговому гравцеві. Наступні гравці в командах переходять на стартову лінію (біля лицьової лінії) і, піймавши м'яч, виконують те ж завдання. Гра триває доти, доки всі гравці не виконають установленого завдання. Виграє команда, яка швидше завершила гру й допустила менше помилок або не має їх зовсім. Якщо команда завершила гру пізніше, але допустила значно менше помилок, то вона вважається переможницею.

Правила гри: 1) Першим гравцям не дозволяється стартувати до сигналу, а наступним – до отримання м'яча від попереднього. 2) Бігти з м'ячем не можна, його потрібно вести ударами об землю. 3) Якщо треба влучити м'ячем у кошик, то гравець не має права бігти назад доти, доки не виконає це завдання; можливо, йому доведеться

зробити кілька кидків. 4) Вертаючись назад, гравець може кинути м'яч гравцеві своєї команди тільки з установленого місця. 5) За кожне порушення правил команда одержує штрафне очко.

«М'ЯЧ КАПІТАНОВІ»

Підготовка. Гра проводиться на майданчику або в залі розміром не менш 6 x 12 м (краще в баскетбольному залі або на майданчику). У залі (на майданчику) окреслюються два протилежні кути й проводиться лінія, яка утворює коридор – нейтральну зону. По середині майданчика креслиться коло для початку гри. Гравці діляться на дві рівні команди; у кожній вибирають капітана й ловця. Одна команда відрізняється від іншої пов'язками. Ловці команд стають у кутах зали. Гравці розміщуються по майданчику парами (з різних команд). Біля центрального кола стають капітани.

Зміст гри. Керівник, вийшовши на середину майданчика, кидає м'яч вгору між капітанами. Кожен з них намагається відбити м'яч своїм гравцем. Заволодівши м'ячем, гравці кожної команди прагнуть шляхом передач підвести м'яч якнайближче до свого ловця й кинути йому м'яч так, щоб він піймав його зльоту. Суперники намагаються перехопити м'яч і, у свою чергу, підвести його й кинути своєму ловцеві. Гравці заважають ловцеві спіймати м'яч. При цьому до нейтральної зони не мають права заходити ні гравці, ні ловець. Гравці кожної команди приблизно нарівно розподіляються на захисників і нападаючих. Ті й інші можуть пересуватися по всьому полю. Коли ловець однієї з команд піймає м'яч зльоту, гра починається знову із центру майданчика, а за отримання м'яча ловцем команда одержує очко. Гра триває встановлений час 10 – 15 хв, після чого команди міняються сторонами майданчика й відіграють другу половину гри. Виграє команда, яка одержала більше очок.

Правила гри: 1) Бігати з м'ячем не дозволяється. Гравець може зробити не більш 2 кроків, а на 3-му передати м'яч. 2) М'яч вважається пійманим, якщо ловець отримав його з повітря або після відскоку від супротивника. 3) М'яч, який відскочив від землі або стіни, ловцеві не зараховується. 4) М'яч, який вилетів за межі майданчика, вкидає гравець-суперник з того місця, де м'яч пролетів межу. 5) Якщо гравець-захисник зайде до нейтральної зони, м'яч вкидається суперником збоку. 6) Якщо ловець при спробі заволодіти м'ячем потрапить до нейтральної зони, кидок не зараховується.

7) Після того, як ловець піймає м'яч, гру починають із середини або суперник вкидає м'яч із лицьової сторони близько до кута майданчика (за домовленістю). 8) Не можна штовхати один одного й виривати м'яч. За порушення цього правила призначається штрафний кидок: потерпілий гравець стає за 5 – 6 м від свого ловця й кидає йому м'яч, який може відбивати тільки один із захисників команди суперника. Усі інші знаходяться за штрафною лінією. Штрафна лінія креслиться за 5 – 6 м від нейтральної зони. 9) Якщо два гравці одночасно схоплять м'яч, призначається спірний кидок.

«КВАЧІ З М'ЯЧЕМ»

Підготовка. Гравці вільно розташовуються на майданчику. Вибирається один ведучий – «квач», а інші учасники – гравці поля, у них один баскетбольний м'яч.

Зміст гри. Гравці бігають по майданчику і, рятуючись від переслідування ведучого, передають один одному баскетбольний м'яч. Завдання полягає в тому, щоб передати м'яч гравцеві, якого наздоганяє ведучий, тому що гравця з м'ячем торкатися не можна. Однак ведучий може торкнутися м'яча в руках гравця. Останній у цьому випадку стає ведучим.

Правила гри: Ведучому дозволяється в ході гри торкатися м'яча зльоту, перехоплюючи його.

«ТАЧКА І М'ЯЧ»

В естафеті беруть участь дві команди. У кожній команді хлопчики групуються по троє. Другий хлопчик стає за першим і охоплює його руками за пояс, а третій бере за гомілки другого хлопчика, який стоїть спереду нього. Перед першим хлопчиком кладуть футбольний м'яч.

За сигналом «тачки» починають рухатись вперед, при цьому перший учасник веде ногою м'яч. Таким чином «тачка» дістається визначеної стійки, що встановлена на відстані 10-15 м від старту. Хлопчики міняються місцями, і «тачка» повертається назад. Перемагає та команда, яка швидше і з меншою кількістю порушень (розпалась «тачка», м'яч вийшов за межі майданчика) виконує завдання.

«ЇЖАК»

У гру грають на майданчику. Вибирають «їжака», в якого є футбольний м'яч. Усі інші учасники гри розбігаються по майданчику.

«Їжак» веденням і ударами ногою по м'ячу намагається влучити в когось із гравців. Той, у кого він влучив, отримає штрафну букву «ї», вдруге – «ж» і т.д. Гравець, який набирає штрафні картки, з яких складається слово «їжак», стає ведучим.

«ЗЛОВИ М'ЯЧ»

Усі гравці шикуються в коло. Усередині кола ловець м'яча. Гравці перекидають м'яч один до одного, а ловець намагається зловити або доторкнутись до м'яча. Новим ловцем стає той, від кого ловець зловив м'яч або доторкнувся до нього.

Варіанти гри:

- а) у гру можна грати ,передаючи однією рукою малий м'яч;
- б) передачу можна виконувати ногою.

«М'ЯЧ СЕРЕДНЬОМУ»

Учні шикуються у 2-3 кола з однаковою кількістю учасників гри. У центр кожного кола з великим м'ячем у руках стає капітан. За командою вчителя «Раз, два, три – почали!» він по черзі кидає м'яч кожному гравцеві і ловить від нього. Спіймавши м'яч від останнього гравця, капітан піднімає його обома руками. Виграє команда, яка раніше завершила передачу і ловлення м'яча по колу.

Варіанти гри:

- а) капітан може робити передачу ногою, а середній гравець – рукою;
- б) середній гравець накидає м'яч (волейбольний) хлопчикам на голову, вони виконують передачу головою, дівчатка – руками;
- в) усі гравці виконують передачу ногою.

«БІГ ВІД М'ЯЧА»

Підготовка. 10 – 20 гравців, половина футбольного поля.

Зміст гри. Два ведучі гравці передають один одному м'яч і намагаються влучити ним по гомілці гравців, що втікають. Гравець, в якого влучили м'ячем, повинен допомагати двом першим. Гра ведеться доти, доки не залишиться один гравець. Останній починає гру спочатку.

Правила гри: 1) Гравцям із м'ячем дозволяється грати тільки в один дотик. 2) Ведення м'яча заборонене. Щоб краще розрізнити гравців із м'ячем і без м'яча, треба їх якимось чином позначити. Наприклад, усі гравці без м'яча можуть одягнути кольорову стрічку, після влучання в них – зняти її. 3) Гравці, які заступили за межі майданчика, також вважаються тими, в яких влучили м'ячем.

«ВЕЛИКА ГРА З ВІЛЬНИМ М'ЯЧЕМ»

Завдання: сприяти розвитку швидкісної спеціальної витривалості.

Підготовка. 2 команди по 4 – 10 гравців. Майданчик: половина футбольного поля, прапорець у центрі середньої лінії.

Зміст гри. Дві команди стоять одна проти одної на бічних лініях. Один із гравців має вибити м'яч на половину суперника, і всі гравці повинні оббігти навколо переносного прапорця та повернутися на місце старту. Інша команда має оволодіти м'ячем і «вразити» ним якомога більше суперників. За кожного «враженого» нараховується очко. Також присуджується очко, якщо м'яч не долітає до половини площі суперника або гравець не оббігає навколо переносного прапорця. Після кожного старту команди міняються функціями. Переможець за сумою набраних очок визначається лише тоді, коли кожний із гравців по одному розпочав гру.

Вказівка: розмір майданчика і кількість стартів треба повторювати залежно від функціонального стану гравців.

«ЛОВИ ПО КОЛУ»

Мета: розминка з м'ячем.

Підготовка: 8 – 12 гравців. Усе футбольне поле; гравці стоять на відстані 2 – 3 м один від одного, утворюючи коло.

Зміст гри. Гравці в положенні ноги нарізно. Один гравець призначається ловцем, другий – утікачем. Обидва повинні вести кожен свій м'яч. Якщо ловець торкається утікача, вони міняються своїми функціями. Якщо утікач, перш ніж його торкнулись, б'є м'ячем крізь широко розставлені ноги гравця й сам пролізає між ними, то ловцем стає той гравець, котрий одержав м'яч від утікача.

Правила гри:

- 1) Гравцям, дозволяється бігти тільки поза колом.
- 2) Торкатися гравця рукою.

3) Хто втрачає м'яч або біжить через внутрішнє коло, той стає ловцем.

4) Коло має бути таких розмірів, щоб ловець мав можливість торкнутися втікача.

Варіанти: 1) м'яч котять руками; 2) гравці ведуть м'яч правою чи лівою ногою або правою чи лівою рукою.

«ЗМІНА МІСЦЬ ПО КОЛУ»

Мета: розминка з м'ячем або варіанти на вибір вчителя, закріплення удару внутрішньою стороною стопи, середньою, зовнішньою, внутрішньою частиною підйому.

Підготовка. 4 – 10 гравців. Коло діаметром 10 – 20 м.

Зміст гри. Гравець після передачі м'яча займає нову позицію, яку зберігає до одержання м'яча. Щоб гра мала характер змагання, треба рахувати, скільки передач було зроблено за певний інтервал часу. Гравці різних кіл можуть змагатися між собою.

Правила гри: 1) Гравці стоять по колу. Один із них б'є м'ячем у бік другого, біжить за м'ячем і займає позицію гравця, якому він зробив передачу. Останній після одержання м'яча повинен негайно зробити передачу наступному та бігти за м'ячем. 2) Гравцям не дозволяється заважати один одному.

Варіанти: По-різному встановлюється вид передачі (м'яч зразу ж передавати далі або попередньо зупинити низький чи напівнизький м'яч, з доторканням до землі). Удар головою, зменшивши діаметр кола. Гра двома м'ячами.

«ГРА З КАПІТАНАМИ»

Підготовка. 2 команди по 4 – 6 гравців. Усе футбольне поле.

Зміст гри. Команди обирають своїх капітанів. Одна з команд починає гру і намагається передати м'яч капітану. Команда суперника намагається перешкоджати цьому. Вона отримує м'яч, коли оволодіє ним, а також тоді, коли м'яч виходить за бокову лінію, і після того, як супернику вдається здобути очко. Оскільки капітанам доводиться багато рухатися, через певний час їх замінюють іншими гравцями.

Правила. Очко отримують тоді, коли вдається передати м'яч своєму капітану.

Варіант: команда, яка одержала очко, залишає м'яч у себе і продовжує гру.

Вказівка: капітани кожної з команд повинні чітко відрізнитися одягом: бути у шапочці, мати на рукаві пов'язку тощо.

«НА ВІДКРИТІ ВОРОТА»

Завдання: закріпити ведення м'яча.

Підготовка. Довільна кількість груп по 2 гравці. Майданчик: 20 x 20 м, посередині ворота завширшки 2 м, позначені за допомогою переносних прапорців. Із середини воріт проведено коло діаметром 5 м.

Мета. Обвести суперника і забити м'яч у ворота.

Зміст гри. Гравець, що володіє м'ячем, має обійти суперника і забити м'яч. Після взяття воріт м'яч отримує інший гравець.

Правила гри: 1) Якщо суперник відбирає м'яч або м'яч перетинає бічну лінію, нападником стає гравець іншої команди. 2) Не можна переступати 5-метрове коло.

«БОРОТЬБА ЗА М'ЯЧ З ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ»

Завдання: закріпити ведення м'яча.

Підготовка. Дві команди по 4-6 гравців. Майданчик: 40 x 20 м, розділений середньою лінією.

Зміст гри. Обидві команди розташовуються одна проти одної на коротких сторонах майданчика. На середній лінії лежать м'ячі (їх на два менше, ніж кількість учасників гри: на 8 гравців – 6 м'ячів, на 12 гравців – 10 м'ячів). За свистком обидві команди біжать до середини поля, щоб провести через стартову лінію якомога більше м'ячів. За кожне проведення команда отримує очко.

Правила гри: 1) Два гравці, яким не дісталися м'ячі, намагаються вибити їх у суперника. 2) Кожен м'яч, проведений за власну лінію, вважається виграним і оцінюється в одне очко. 3) М'ячі, вибиті за лінію, не зараховуються.

Варіант: встановлюється спосіб ведення м'яча.

Вказівка: доцільно мати двох арбітрів, кожен з яких контролює половину ігрового поля.

«ПАРНІ ГОНКИ»

Команди вишикувані в колону по одному. Направляючі – перший і другий номери – стоять попарно. За сигналом перша пара

рухається визначеним способом до протилежної лінії. Перший залишається за лінією, другий повертається назад і виконує завдання з третім номером, потім сам залишається на місці, а третій номер повертається за партнером і т. д. Способи переміщення: бігом, тримаючись за руки; боком, приставними кроками, обличчям один до одного, тримаючись за руки; те саме, стоячи за одним, тримаючи партнера за пояс; стрибками на двох ногах, обхопивши один одного.

«ПЕРЕПРАВА В ОБРУЧАХ»

Команди вишикувані в колону по одному. Перед стартовою лінією в руках у направляючого гімнастичний обруч. За сигналом обруч накладають на пояс два перших гравці і швидко перебігають на протилежний бік майданчика – дистанція до 10 – 15 м. Перший номер залишається за фінішною лінією, а другий, не знімаючи обруча, швидко повертається назад і повторює завдання з третім номером, потім він сам залишається на протилежному березі, а переправу робить третій номер і т. д. Виграє команда, яка перша завершила переправу.

«ПЕРЕБІЖКА З ВИРУЧАННЯМ»

Підготовка. Майданчик поперечною лінією ділиться на дві рівних ділянки. На відстані 2 м від коротких сторін майданчика паралельно їм проводяться дві лінії. Між ними по всій ширині майданчика ставлять із кожної сторони по 10 фішок. Гравці діляться на дві рівні команди й розташовуються довільно на майданчику з боку ліній, за якими стоять їхні фішки.

Зміст гри. За сигналом вчителя гравці обох команд починають перебігати на сторону супротивника, прагнучи заволодіти фішками, причому кожен за одну перебіжку може взяти тільки одну фішку й віднести її на свою сторону. Кожному гравцеві дозволяється не тільки брати фішки супротивника, але й торкатися на своїй половині майданчика тих, хто перебігає із фішками. Той гравець, якого торкнулися віддає фішку тому, хто його заквачив, і залишається на місці в очікуванні, коли його виручить, торкнувшись рукою, гравець його команди. Взята фішка ставиться на своє місце. Виручений гравець вступає в загальну гру. Відіграють установлений час (10 – 15 хв). Виграє команда, яка зуміла перенести на свою сторону більше фішек.

Правила гри: 1) Гру дозволяється починати строго за сигналом.

2) Гравців можна квачити тільки на половині свого майданчика.

