Відділ освіти Борщівської міської ради

НЕСТЕРЯК Л.В.

ЗАСТОСУВАННЯ

 РУХЛИВИХ ІГОР

НА УРОКАХ

ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Борщів

2021

Упорядник:

Нестеряк Л.В., вчитель фізичної культури Борщівського НВК «ЗНЗ І-ІІІ ст. №3-гімназія ім. Р. Андріяшика»

Рецензенти:

Райтаровська І.В., старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам’нець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка

Остапів А.В., вчитель фізичної культури Борщівської ЗОШ І-ІІІ ст. № 1

М’ялковська О.Я., головний спеціаліст відділу освіти Борщівської міської ради

У методичному посібнику укладені види ігор для уроків фізичної культури

Схвалено методичною радою відділу освіти Борщівської

міської ради протокол № 2 від 28. 01. 2021р.

**Передмова**

Як відомо, гра – це самостійна діяльність, у якій, діти проявляють всі свої можливості. За допомогою гри вони розвивають фізичні якості: спритність, швидкість, силу і т.д; отримують задоволення від емоційного достатку, розвивають моральні норми поведінки: ввічливість, стриманість, допомога ближньому, сумління; формують психологічні якості: характер, пам'ять, темперамент, мислення, самооцінку сприяють підвищенню спортивних результатів. У процесі гри діти стають самими собою, руйнуються всі бар'єри спілкування, як із групою, так із вчителем. Діти накопичують емоційний дефіцит, який заважав подолати кордони спілкування.

Весь урок проходить однотонно. Не має емоційної підзарядки. Хоч діти і виконують всі настанови вчителя, але без отримання задоволення від своєї роботи, їм не цікаво. Беручи до уваги анатомічний розвиток цієї групи дітей, то треба звертати увагу на порушення координації, яке часто супроводжується деякими погіршеннями діяльності серцево-судинної системи організму. Підвищення збудження нервової системи, яке відбувається разом із збільшенням сили гальмових процесів і функціональним дозріванням головного мозку. Це відображається на психологічному стані учнів, поведінка яких відрізняється нестійкістю, різними змінами настрою, миттєвістю рішень. Якщо в класі вчитель застосовує рухливі ігри, то формуються усі анатомічні недоліки і всі сторони особистості, які приводять до психологічної рівноваги дитини. Завдяки рухливим іграм діти, які займаються на уроці, можуть досягати бажаних результатів на тренуваннях та змаганнях, адже розвиваються не тільки моральні та психологічні якості, а й фізичні, котрі допомагають досягти бажаних результатів. Спортивні тренування, уроки – монотонний процес, у якому все відбувається за певними стандартами. Якщо діти будуть виконувати всі вправи без задоволення і зацікавленості, то навряд чи вони зможуть досягнути бажаного результату. Необхідно відмітити, що без рухливих ігор тут не обійтись, адже, що як не рухливі ігри стимулюють дітей до сприймання й навчання.

Отже, без використання рухливих ігор у навчальній діяльності, діти не зможуть виконати з усією наполегливістю завдання, яке перед ними ставляться. Рухливі ігри розковують дітей, накопичується позитивна енергія, яку вони будуть проявляти на протязі усього уроку.

**Рухливі ігри на уроках з легкої атлетики**

Завдяки використанню рухливих ігор на уроках фізичної культури учні захоплюються легкою атлетикою, відвідують шкільні спортівні секції. Відомо, що біг – ефективний засіб розвитку витривалості. Під час бігу витрачається багато енергії, посилюється робота органів кровообігу і дихання. Проте не всі форми бігу рівноцінні у вихованні цієї якості. Найбільш високі зрушення в розвитку органів кровообігу і дихання спостерігаються при тривалому бігу. Але учні відчувають при цьому неприємні відчуття втоми. Одноманітність тривалого бігу підсилює це відчуття. Часто слабовільні хлопці припиняють біг, а сильніші втрачають інтерес до бігу на витривалість.

Все це змусило шукати нові форми організації занять бігом, щоб збудити інтерес до нього і завдяки цьому збільшити об'єм бігових вправ на уроці. Вибір ліг на спеціальні ігри, основний зміст яких – біг. Зразкові ігри, методика і послідовність їх застосування по роках навчання (довжина дистанцій, темп бігу, число повторень пробіжок) найбільш оптимальні в умовах роботи, встановлені в результаті багатолітньої практики.

***5-6 класи.*** Діти 10-13 років, за даними наукових досліджень, добре реагують на правильно дозовану роботу на витривалість. Кращий засіб розвитку витривалості в цьому віці – триваий біг в невисокому темпі. Доцільно використовувати такі ігри.

***Зміна лідерів***

Клас ділиться на 3-4 групи. Учні отримують завдання пробігти вказану дистанцію. По сигналу вчителя попереду учень (лідер), що біжить, уповільнює темп і пропускає вперед (праворуч від себе) всю групу бігунів, після чого пристроюється позаду товаришів, що біжать. По новому сигналу знову відбувається зміна лідерів. Інтервали зміни лідерів викладач визначає сам і оголошує учням. Вчитель встановлює темп бігу для кожної групи, який має бути легко доступним для учнів. Діти схильні переоцінювати свої можливості і часто перевищують швидкість бігу. Необхідно стежити за темпом учнів, що перевищують встановлену швидкість бігу, усувати від лідерства. Бажано, чтоб кожен учень обов'язково побував в ролі лідера. Гру починают з 300 м і поступово доводять довжину дистанції в 5-му класі до 600 м (дівчатка ) і 700 м (хлопчики ), а в 6-м – до 700 м (дівчатка ) і 900 м (хлопчики ). Гру можно проводити як на стадіоні, так і на місцевості.

***Слідуй за мною***

В групі з 5-10 учнів призначається старший, який вестиме біг. Учні біжать (на доріжці стадіону або на місцевості) в темпі, запропонованому старшим групи. Бігуни не мають права обганяти його, строго слідуючи за ним, в точності змінюючи темп і ритм бігу. Час бігу визначається вчителем залежно від підготовленості учнів. Якщо загальний темп бігу надмірно завищений, вчитель негайно встановлює

належний темп. Корисно призначати старшими слабкіших учнів. Це додає їм упевненість і робить темп бігу прийнятним для всієї групи. Зміни в темпі бігу не мають бути частими і тривалими. Орієнтування – 20-30 м на 100-120-метровому відрізку. Зразкові дистанції: 5-й клас – до 300 м (дівчатка ) і до 400 м (хлопчики ); 6-й клас -до 500-600 м (дівчатка ) і до 600-700 м (хлопчики ). Краще всього проводити цю гру, коли учні вже придбали деяку витривалість.

***Круговорот***

Запропонуйте учням, вишуканим в колону по 8-12 бігунів, бігти по доріжці в заданому темпі. Кожен останній бігун повинен виходити вперед, щоб вести біг. Попередьте бігунів, щоб вони не прискорювали темп бігу. Дистанція бігу (300-500 м) визначається вчителем і заздалегідь оголошується учням. Кожного разу, коли останньому учневі потрібно вийти вперед, він повинен виконати прискорення. Число прискорень, їх довжина і швидкість знаходяться в прямій залежності від числа учнів в групі і від темпу бігу, заданого всій групі. У 5-6-х класах число прискорень і їх тривалість не мають бути великими. У зв'язку з цим в 5-му класі групи складаються з 8-10 чоловік, а в 6-му – з 10-12 чоловік.

***Старт за м'ячем***

*Підготовка до гри*

Гравці діляться на 2 команди по 6-12 осіб у кожній. Команди шикуються за лініями в шеренгу обличчям одна до одної на відстані 4 м. Два гравці (по одному від кожної команди) виходять на доріжку між лініями, за якими стоять гравці, і стають на лінію старту. За ними – суддя з волейбольним м'ячем.

*Опис гри*

Суддя подає команду: «На старт!», «Увага!», «Руш!» – і одночасно кидає м'яч над головами гравців на доріжці так, щоб він описав велику дугу. Перемагає гравець, якому вдалося упіймати м'яч у повітрі або після першого відскоку від землі. Після першої пари учасників на старт виходить друга, третя і т.д. Якщо гравець упіймав м'яч у повітрі, його команда одержує 2 бали, після відскоку від землі – 1 бал. Перемагає команда, яка набере більше балів.

***Хто далі кине паличку, або дерев'яну гранату***

*Місце проведення та інвентар:* майданчик стадіону, дві палички довжиною 40-50 см, у поперечнику – 2-3 см, або 2 дерев'яні гранати (бажано, щоб палички (гранати) були різного кольору).

*Підготовка до гри*

Гравці діляться на 2 команди і шикуються в колони за загальною лінією старту на відстані 5-6 м між колонами. Прапорцями позначено коридор для метання завширшки 10-15 *м.*

*Опис гри*

 За сигналом учителя перші гравці з кожної команди стають на лінію старту і обмінюються паличками. За другим сигналом – кидають палички якомога далі уперед. За третім – починають бігти уперед за своєю паличкою (гранатою), яку кинув супротивник. Підібравши її, бігом повертаються назад, намагаючись першим перетнути лінію старту-фінішу. Гравець, який першим зробить це, приносить команді 1 бал.

Перемагає команда, яка набере найбільше балів.

***Виклик номерів***

Грають 2 команди. Кожна команда розраховується по порядку (учні запам'ятовують свій номер) і шикується колом у колону по одному. Вчитель називає один із номерів. Гравці із цими номерами стартують і, оббігши коло один раз, стають на свої місця. Учень, який фінішував першим, приносить своїй команді 1 бал. Перемагає команда, яка набере найбільше балів.

***Естафета по колу***

*Підготовка до гри*

Грають 2 команди, які шикуються колом у колону по одному. Перший гравець другої команди стає за останнім гравцем першої. Дистанція між гравцями в колоні – 2-3 кроки. Перші гравці кожної команди тримають в руках естафетні палички.

*Опис гри*

За сигналом учителя (за командою «Руш!») перші гравці починають бігти по колу в одному напрямку – проти годинникової стрілки. Оббігши повне коло, вони передають естафетну паличку другому гравцеві своєї команди і т.д. Останній гравець, оббігши коло, біжить у центр кола і підіймає руку з паличкою вгору. Перемагає команда, останній гравець якої першим опиниться у центрі кола.

***Зустрічна естафетна***

*Підготовка до гри*

Дві команди розбиваються, кожна на двігрупи. Гравці кожної команди шикуються в колони, одна проти одної на відстані 18-20 м. Перед колонами -лінія старту. Перші гравці стоять на старті з естафетною паличкою.

*Опис гри*

За сигналом перші гравці біжать до своїх товаришів по команді, оббігши колону з лівого боку, вони передають естафету учням, які стоять попереду, а самі стають у кінці колони. Ті, кому передають естафету, біжать уперед і виконують те саме і т.д. Гра закінчується, коли естафетна паличка опиниться в руках гравця, який розпочав гру.

Перемагає команда, гравці якої першими закінчать естафету.

***Зустрічна естафета із човниковим бігом***

*Підготовка до гри*

Грають 2 команди. Шикування таке саме, як у попередній грі. На лінії старту лежать 3 кубики різного кольору , або 3 інші предмети (палички, м'ячі, прапорці). На відстані 6-9-12 м від лінії старту встановлюють 3 кеглі або прапорці.

*Опис гри*

За сигналом учителя перші гравці беруть один кубик і біжать до прапорця з позначкою 6 м, кладуть кубик і повертаються назад за другим. Беруть другий кубик і біжать до позначки 9 м, повертаються за третім, кладуть його на позначці 12 м, і біжать до своїх товаришів по команді. Торкнувшись рукою плеча учня попереду, передають естафету, а самі стають у кінці колони. Той, кому передали естафету, біжить уперед і по одному починає збирати кубики ,і ставити їх на лінію старту на протилежний бік, передає естафету наступному гравцеві, який знову розносить кубики і т.д. Гра триває доти, доки гравці обох команд не повернуться на свої місця, як перед початком гри. Перемагає команда, яка першою закінчить гру.

*Примітка*

Розносити та збирати кубики можна в будь-якій послідовності. Не обов'язково 6-9-12, можна 12-9-6 м.

***Струмок***

*Підготовка до гри*

Грають 2 команди, які шикуються в колону по одному біля стартової лінії. Попереду стають найсильніші учні. На відстані 10-15 м кеглею , або стійкою позначається місце повороту.

*Опис гри*

За сигналом перші гравці біжать до місця повороту і бігом повертаються до своєї команди, беруться за руки з другим гравцем і разом з ним знову біжать уперед. Потім так само разом повертаються за третім гравцем, біжать утрьох і т.д., доки до бігу не підключаться всі учасники. Перемагає команда, яка закінчить біг першою.

***Переправа***

*Підготовка до гри*

Команди шикуються в колону по одному за стартовою лінією. На відстані 10-15 м, на лінії фінішу стоять перші гравці кожної команди.

*Опис гри*

За сигналом перші гравці біжать до лінії старту, беруться за руки з тим гравцем своєї команди, який стоїть першим у колоні на лінії старту, і разом повертаються до лінії фінішу – другого берега. Перший гравець залишається, а другий – повертається і повторює завдання з третім гравцем. Потім він також залишається на протилежному березі, а переправу виконує третій номер і т.д. Перемагає команда, яка першою закінчить переправу.

***Виклик номерів***

*Підготовка до гри*

Грають 2-3 команди. Гравці шикуються перед лінією старту в шеренги або в колони і розраховуються по порядку номерів. На відстані 15-20 м від лінії старту навпроти кожної команди встановлюють булави, кеглі, прапорці... (позначається місце повороту). Лінія фінішу позначається на відстані 4-5 кроків від лінії старту*.*

 *Опис гри*

Ведучий викликає номер. Гравці з названими номерами біжать уперед, оббігають предмет і повертаються на свої місця. Той, хто першим перетне лінію фінішу, отримує 1 бал. Якщо грають 3 команди, перша отримує 2 бали, друга – 1 бал, третя – 0. Фінішувавши одночасно, учасники отримують по одному балу.

Гравців викликають у будь-якому порядку, при цьому паузи для підбиття підсумків після кожного виклику не роблять. Новий виклик лунає відразу після того, як останній гравець забігу перетне лінію фінішу. Гра припиняється після того, як кожен гравець стартує по 1-2 рази. Перемагає команда, яка набрала більше балів.

***Біг командами***

*Підготовка до гри*

На протилежних кінцях майданчика креслять лінії старту та фінішу. Відстань між ними 30-40-60 м. Гравці поділяються на кілька команд, які шикуються в шеренги або в колони на відстані 2-3 кроків від лінії старту. Навпроти кожної команди на лінії фінішу – суддя з прапорцем у руках.

*Опис гри*

За сигналом учителя перші номери команд стають на старт (положення високого або низького старту залежно від умов). За командою «Руш!» перші номери біжать до лінії фінішу, а другі – займають місце на старті. Тільки-но бігун перетне лінію фінішу, суддя різко опускає прапорець, піднятий на початку бігу. За цим сигналом починає бігти наступний гравець. Перемагає команда, останній гравець якої раніше перетне лінію фінішу

***7-й клас.*** Завдання по розвитку витривалості в 7-му класі ті самі, що і в 5-6-х класах: подальший розвиток функції серцево-судинної і дихательной систем. Тому доцільно використовувати ті ж ігри, що і в 5-6-х класах. Проте у зв'язку з поліпшенням функціональних можливостей організма декілька змінюється методика проведення ігор. Дистанція пробіжок збільшується і доходить до 1200-1300 м для хлопчиків і до 900-1000 м – для дівчаток. У цьому віці різкіше виявляються відмінності між хлопчиками і дівчатками, що потрібно враховувати при встановленні дистанції і темпу бігу. У 7-му класі більше уваги приділяється розвитку здатності бігти в заданому темпі. З цією метою дають такі ігри

***Хто точніший?***

Клас ділять на 4-5 груп. Всі біжать дистанцію в однаковом темпі. У 7-му класі такою дистанцією може бути 100-150 м. 100 м пробігають 5-6 разів, а 150 м – 4-5 разів. Темп бігу має бути таким, щоб він не викликав у хлопців надмірно неприємних відчуттів. Час засікається по останньому бігунові в групі. Тому ведучих потрібно кожного разу змінювати. Група, яка покаже час, найбільш близький до заданого, отримує очко, решта команд – відповідно зайнятим місцям – 2, 3, 4 очка і так далі. Команда, що набрала після всіх пробіжок найменшу кількість очок, виграє. Стартують команди по черзі. Очікування своєї черги – відпочинок (близько 2 хв.) між пробіжками. Цю обставину необхідно враховувати при виборі довжини відрізку, що пробігається.

***Хто менший?***

Клас поділяєся на 4-6 груп, в яких вибирають капітанів. Всім командам призначається однаковий час на загальну для всіх дистанцію (100-150 м ), прийнятну для цього віку. Пробіжки виконуются командами доки дистанція не буде пройдена точно в заданий час або з помилкою в 0,2-0,5 с. (це залежить від підготовки групп). Перемагає група, якою знадобилося для цього менше число пробіжок. Час засікається по останньому бігунові. Капітани можуть переобиратися після кожної пробіжки. Групи можуть складатися як окремо з хлопчиків і дівчаток, так і бути змішаними (це залежить від підготовки тих і інших).

***8-й клас.*** Основне завдання в 8-му класі – подальше підвищення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем. Для цієї мети підходять всі ігри, які використовувалися в 5-7-х класах. Проте дистанція для бігу у хлопчиків збільшується до 1600-1800 м, у дівчаток – до 1000-1200 м. Ігри, з таким тривалим бігом ,зазвичай ,даються в кінці уроку. Такі ігри, як «Круговорот», «Зміна лідерів», в 8-9-х і надалі в 10-11-х класах часто проводяться на початку уроку для розминки. У іграх «Хто менший?», «Хто точніший?» довжина дистанцій для дівчаток – 600 м, для хлопчиків – 800 м з повторенням не більше двох разів, темп залишається невисоким (4 хв. на 800 м і 3 хв. на 600 м). Завдяки послідовному застосуванню тривалого бігу можливості організму стають вищими, і можна вводити інтервальний біг.

***Естафета-переслідування***

Беруть участь дві команди (наприклад, «білі» і «чорні») з будь-яким числом гравців. Кожна команда ділиться на дві групи – «парні» і «непарні». Бігова доріжка стадіону відмічена так: «білі» з парними номерами знаходяться на лінії Б, а з непарними номерами – на лінії А. Парні номери «чорних» стартують з лінії А, а непарні – з лінії Б. Перші номери стартують одночасно з лінії А і з лінії Б, біжать півкруга по своїй доріжці і передають естафетну паличку своїм другим номерам, другі номери на протилежній прямій передають паличку своїм третім номерам і так далі. Команда, що наздогнала своїх суперників (або що наблизилася до них), виграє. Потім гру можна повторити. Кількість повторень залежить від довжини бігової доріжки, проте сума відрізків, що пробігає один учень, не повинна перевищувати 400-600 м.

**У 10-11-х класах разом із загальною витривалісттю потрібно розвивати і швидкісну витривалість. Для цього у поєднанні з перерахованими іграми застосовують і нові.**

***Нескінченний естафетний біг***

Беруть участь дві команди і більше. На біговій доріжці креслять декілька ліній на однаковій відстані одна від одної, що позначають етапи (100 або 200 м). Всі члени команд розраховані по порядку. Тільки на першому етапі позаду перших номерів стоять останні номери. По сигналу вчителя перші номери біжать до других і передають їм естафету, а самі залишаються на їх місці. Останні номери займають місце перших, як тільки ті покинуть свої етапи. Другі номери передають естафету третім, ті – четвертим і так далі. Так, що кожен, який передав естафету, залишається на етапі того, що прийняв її. Естафета повторюється підряд стільки раз, скільки заздалегідь оголошує вчитель. Число повторень залежить від довжини етапів: при 100 м – 6-8 разів, а при 200 м – 3-4 рази. Паузи відпочинку тут короткі, а швидкість пробіжок висока, внаслідок чого організм учнів зазнає великого навантаження.

Примітка: кількість етапів має бути на один менше числа гравців в команді. Ця гра не повинна застосовуватися на перших уроках в I і IV чвертях.

***Слідуй за лідером***

В групі з 5 і більше чоловік призначається старший, який за завданням вчителя (або самостійно) визначає, коли, де і на яку дистанцію вони робитимуть прискорення. На доріжці стадіону проводиться лінія старту і фінішу. Помічник на фініші (звільнений від занять на уроці учень) кожного разу знімає з дистанції останнього, а при великій кількості бігунів – двох останніх учасників. Вони отримують завдання: самостійно виконувати повільний біг (на полі стадіону). Решта учнів продовжує бігти підтюпцем по доріжці до наступного місця прискорення. І так до тих пір, поки не залишиться два учасники. Останні отримують індивідуальні завдання, а ті, хто вийшов з гри, знову починають її, і все повторюється. Прискорення виконується не більше ніж на 100 м. На колі може бути два прискорення або три-чотири – при меншій довжині швидкісного бігу.

Індивідуальними завданнями можуть бути різні метання, стрибкові вправи.

***Біг в темпі змагань***

Для гри потрібні 2-4 секундоміри. Група з чотирьох або більш чоловік, рівних по силі, біжить в заданому темпі, відповідному можливостям даної групи. Дистанція бігу – 150-300 м. На фініші засікають час першого і останнього бігунів. Якщо час останнього ближче до заданого, перший бігун знімаєтся із змагання. Якщо до заданого ближче час першого, знімається останній. При великій кількості учнів в групі можна знімати по два бігуна. Бігуни, що не беруть участь в змаганні, отримують завдання: наприклад, пробігти підтюпцем 400-600 м. Бігун, що залишився, стає переможцем. Тепер він отримує завдання від вчителя, а останні починають гру знову. Темп бігу має бути високим, оскільки число пробіжок в цій грі невелике. Після кожної пробіжки учні підтюпцем (або кроком) повертаються до місця старту.

***Загальні вказівки до проведення ігор***

У всіх випадках, коли ставиться мета – розвиток витривалості, ігри дають в кінці основної частки уроку. Краще всього проводити їх після метань. При діленні класу на групи треба прагнути до того, щоб група складалися з учнів, більш менш рівних по силі. У таких іграх, як «Зміна лідерів», «Круговорот», число учнів в групах має бути таким, щоб кожен побував лідером (див. умови гри). У естафетах число груп залежить від кількості учнів в класі, числа доріжок, секундомірів, а також від часу, який має в своєму розпорядженні вчитель на уроці. Для заощадження часу групи комплектують тільки один раз – на початку вивчення даної гри – і надалі склад груп не міняють. Проте окремих гравців можна переводити з однієї групи в іншу. У 5-6-х класах групи можна робити змішаними (хлопчики і дівчатка разом), в решті класів хлопчики і дівчатка грають окремо. Треба завжди залишати 2-3 хв. на підведення підсумків гри. У тих іграх, де є паузи під час проведення («Хто точніший?», «Хто менший?», ігри-естафети), зауваження роблять під час пауз. Вчитель оголошує команду-переможницю або учня-переможця, заохочує слабких і підбадьорює слабовільних. Тут доречні цікаві приклади із спортивних біографій відомих бігунів. У холодну пору року підводити підсумки ігор доцільніше в приміщенні. На проведення перерахованих ігор потрібно приблизно стільки часу: на ігри типу «Зміна лідерів», «Слідуй за мною», «Круговорот», «Слідуй за лідером» – до 5 хв. в 5-6-х класах, до 6-7 хв. в 7-8-х і до 8-9 хв. – в 10-11-х; на ігри типа « Хто точніший?», «Хто менший?», «Біг в темпі змагань» – від 10 до 15 хв., залежно від кількості і довжини відрізків, а також інтервалів відпочинку (приблизно такий же час витрачається і на проведення естафет). Це лише зразкові дані. У кожному конкретном випадку число повторень гри в одному уроці встановлюють залежно від підготовленості учнів

**Ігри для розвитку стрибучості**

***Хто далі на одній нозі?***

Учні стають у дві або три колони. За сигналом вчителя учасники, які стоять першими в колонах, починають стрибати на одній нозі (без зміни ніг). Після того, як вони зроблять 8-10 стрибків, дається сигнал для початку руху гравцям, які стоять наступними в колоні. Оголошується переможець-учасник, який найдалі дострибав. Цю гру можна провести одночасно з усім класом, якщо всіх учасників вишикувати в одну шеренгу з певним інтервалом.

***Човник***

Гравці діляться на дві команди і шикуються на протилежних боках майданчика. Між ними проводиться лінія – місце старту. Команди вибирають капітана. Одна команда стрибає вліво, а друга – вправо, до лінії виграшу. Перемагає команда, останній гравець якої скоріше перестрибне через лінію виграшу.

***Вовк у канаві***

Впоперек майданчика креслять дві паралельні лінії на відстані 1,5-2 кроки одна від одної. Це – «канава». З обох боків майданчика – ще дві паралельні лінії, які відокремлюють два «будинки». У «канаві» сидять два гравці, визначені вчителем. Це – «вовки». Решта гравців, що перебувають в одному з «будиночків» – «кізоньки». За сигналом учителя «кози» перебігають на другий бік, перестрибуючи при цьому «канаву». «Вовки» намагаються спіймати «кіз»; спіймана відходить у визначене місце. Після 3-4 перебіжок вибираються нові «вовки».

***Вудочка***

Гравці стають у коло обличчям до центру. Відстань між ними 1-2 кроки. Керівник стоїть у центрі і крутить мотузку з мішечком на кінці (вудочку) так, щоб вона, ковзаючись по підлозі чи по землі, пролітала під ногами гравців. Діти стрибають, а якщо когось вудочка зачепить, гравець вибуває.

***Гігантські кроки***

Учні стають у дві колони. За вказівкою вчителя ,по черзі, долають «канаву» завширшки 6-8 метрів. Виграє той, хто долаючи «канаву» зробить менше кроків.

***Бігуни і скакуни***

Участь беруть дві команди – бігуни і скакуни. Позначається стартова лінія, де стають скакуни. За 15-20 м від неї накреслюється зона, завширшки 1,5-2 м – «канава». За першим сигналом обидві команди займають певне положення старту, за другим – прямують уперед. Скакуни намагаються швидше досягти канави і перестрибнути через неї, а бігуни – наздогнати і схопити стрибунів. Кому вдасться це зробити – отримує очко. Потім команди міняються ролями.

***Горобчики-стрибунчики***

На майданчику креслять коло, посередині якого стає «кішка», а всі інші гравці – «горобчики» – перебувають за межами кола. «Горобчики» весь час стрибають у коло і вистрибують з нього. «Кішка» намагається спіймати того, хто затримується у колі. Спійманий гравець стає «кішкою», і гра триває далі.

***Зайці, сторож і Жучка***

Майдан позначається трьома лініями. Посередині майданчика – діти, що тримають скакалку, утворюють «паркан» заввишки 40-50 см від землі. З одного боку майданчика — ведучі – «сторож» та «Жучка». За сигналом керівника «зайці» вибігають вперед, скачуть через скакалку на город та «їдять капусту». Коли «зайці» опиняються на городі, «сторож», за знаком керівника, тричі плескає в долоні. «Зайці» втікають, пролізаючи під скакалкою. За другим сигналом керівника «Жучка» вибігає і наздоганяє «зайців». Спіймані «зайці» залишаються на тому місці, де їх торкнулася «Жучка». Потім «зайці», «сторож» і «Жучка» міняються ролями.

**Ігри для розвитку навичок метання**

***Мисливці та лисиці***

Вибирається три-чотири ведучих – «мисливці», які мають маленькі м'ячики. «Мисливці» стають у різних місцях майданчика. Інші – «лисиці».

«Лисиці» бігають по майданчику. За сигналом учителя вони зупиняються і «мисливці», по черзі, кидають м'ячем у «лисиць». Гравець, у якого влучили, отримує штрафне очко.

***Влучно в ціль***

Гравці стають у дві шеренги на відстані 12-15 м обличчям один до одного. Посередині майданчика проводять лінію, вздовж якої ставлять 10 кеглів. Учасники однієї команди намагаються за домовленою кількістю кидків збити кеглі, а потім міняються. Виграє команда, яка більше зіб'є кеглів.

***Захист фортеці***

Гравці стають у коло. В центрі його – «фортеця» – м'яч. Біля «фортеці» стоїть «захисник». Гравці, перекидаючи м'яч один одному, намагаються влучити у «фортецю». Захисник відбиває м'ячі. Гравець, який влучає у «фортецю», стає захисником.

***Снайпери***

Гравці поділяються на 3-4 команди і шикуються вздовж лінії. На відстані 10-15 кроків, від них , накреслено другу лінію – «прикриття». За «прикриттям» кілька гравців, що тримають мішені. За сигналом учителя вони піднімають мішені і через 3-5 с опускають. Перемагають ті, хто більше разів поцілить у мішень.

***Хто далі кине?***

На майданчику лінією окреслено «дім», у якому на всю ширину майданчика шикуються 2-3 шеренги гравців. Кожна шеренга – команда. У руках гравці тримають предмети для метання (м'ячі, мішечки з піском). Попереду, на відстані 10-20 м, креслиться ряд паралельних ліній. За сигналом учителя команда, яка стоїть першою, кидає предмети якомога далі. Вчитель рахує, скільки предметів упало якнайдалі і оголошує переможців.

***Перекинь швидше***

На майданчику натягується мотузка або волейбольна сітка на висоті 1,5-2 м. Гравців поділяють на дві команди, які стоять з обох боків 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.

***М'яч у повітрі***

Гравці стають у коло на відстані витягнутих в сторони рук. Ведучий з волейбольним м'ячем – у центрі кола. Він підкидає м'яч та відбиває його волейбольною передачею будь-якому гравцю.

Той відбиває його кому-небудь з гравців або ведучому, який у свою чергу перекидає м'яч далі. Мета гри – не дати м'ячу торкнутися землі. Як тільки м'яч впаде на землю – «винуватець» вибуває з гри.

***Вибий ведучого***

Гравці утворюють два кола (одне – хлопчики, друге – дівчатка) діаметром 12-15 м. У кожному – по одному волейбольному м'ячу. У центрі кола– ведучий, якого потрібно вибити м'ячем. Гравець, який виб'є ведучого, займає його місце.

**Рухливі ігри на уроках з футболу**

**Рухливі ігри, сприяючі вдосконаленню в техніці ударів по м'ячу**

***Командний старт***

Гравці діляться на дві команди по 5-8 чоловік в кожній. Гравці команди, що починає гру першої, шикуються з м'ячами на лицьовій лінії гандбольного майданчика; їх суперники розташовуються в 9-метровій зоні. По сигналу вчителя гравці першої команди сильними ударами вибивають м'ячі в поле. Члени другої команди спрямовуються за м'ячами і прагнуть скоріше повернути їх на лицьову лінію. Час, протягом якого команда поверне м'ячі на лицьову лінію, фіксується вчителем по секундоміру. Потім команди міняються ролями і гра повторюється. Перемагає команда, яка раніше іншої повернула м'ячі на лицьову лінію. Гру можна повторити 3-4 рази. За умов гри удар по м'ячу можна виконувати як з місця, так і з розгону. Якщо м'яч перетнув при ударі бічну лінію гандбольного майданчика, команда карається 10 сек. штрафного часу. Повертати м'яч при цьому на лицьову лінію можна тільки веденням.

***Удар за ударом***

Гра проводиться у тренувальної стінки. У грі одночасно беруть участь 4-8 чоловік. На відстані 6-8 м від стінки креслиться контрольна лінія. Учасник, що починає гру, ставить м'яч на контрольну лінію і виконує удар в стінку так, щоб м'яч, відскочивши від неї, перетнув контрольну лінію на льоту. Потім цей же гравець повторює удар, не давши м'ячу зупинитися. Йому дозволено продовжувати виконання ударів до тих пір, поки він не допустить одну з нижче перерахованих помилок: 1) м'яч, відскочивши від стінки, приземлився перед контрольною лінією; 2) гравець виконав удар по м'ячу, що зупинився; 3) м'яч пролетів мимо стінки. Допустившись помилку, гравець 1 поступається місцем гравцю 2 і т.д. За кожен удар в стінку гравець одержує 1 очко. Гра триває до певного рахунку (наприклад, до 20, 25, 30), коли 2-3 граючих (переможці) наберуть дану кількість очок.

***З будь-якої точки***

Гра проводиться на рівній ділянці майданчика 20х20 м. У центрі її встановлюються ворота шириною 80-120 см (замість них можна використовувати прапорці, стійки) В грі беруть участь 10-12 чоловік. Вони розраховуються по порядку і запам'ятовують свої номери.

Гравець 1, починаючи гру, з будь-якої точки виконує удар по воротах. Якщо м'яч потрапляє у ворота, гравець 2 повинен в свою чергу виконати удар з того ж місця. Якщо удар гравця 2 також був точний, то і гравець 3 виконує свій удар з того ж місця. У разі, коли гравець 3 пробив мимо воріт, він одержує 1 штрафне очко, а гравцю 4 дозволяється виконати удар по воротах з будь-якої точки майданчика. Учень, що одержав 3 штрафні очки, вибуває з гри. Гра продовжується до тих пір, поки на майданчику не залишиться 2-3 учнів, які вважаються переможцями.

***Точний удар***

Гра проводиться у тренувальної стінки з намальованими на ній футбольними воротами. Ворота розділені на декілька секторів, відмічених цифрами 3, 4 і 5. Цифрою «5» позначаються найуразливіші місця воріт, якими вважаються верхні кути. Точний удар сюди оцінюється 5 очками. У нижніх кутках воріт воротарю також важко зловити м'яч. Тому за попадання в них дається 4 очки. і т.д. Перед стінкою на відстані 11 м встановлюється м'яч. Гравці по черзі виконують удар, прагнучи потрапити в найуразливіше місце воріт і набрати найбільшу кількість очок. Удар дозволяється наносити будь-якою частиною стопи або тільки тим способом, який удосконалюється на даному уроці. Гра триває до певного рахунку, наприклад до 20, 25, 30. Перемагає гравець, що набрав обумовлену кількість очок першим.

***Захист фортеці***

У центрі майданчика 12х12 м позначається коло діаметром 1-1,5 м (на асфальтованому майданчику коло можна намалювати крейдою). У центрі кола встановлюється кегля. У грі одночасно беруть участь 8-12 учнів. Призначається захисник, який стає біля кола. Решта гравців рівномірно розподіляється по периметру майданчика. По сигналу вчителя гравці, виконуючи передачі м'яча один одному, прагнуть вибрати вдалий момент і точним ударом збити м'ячем кеглю. Захисник намагається перегородити шлях м'ячу і відстояти “фортецю”. Гравець, що збив кеглю, міняється з захисником. Виконуючи передачі і удари, гравці не повинні заступати за лінії, що обмежують майданчик. Захисник “фортеці”, не має права входити всередину кола. Час гри наперед обмовляється вчителем і контролюється ним по секундоміру. В кінці гри визначається переможець – той, що довше захищав свою “фортецю”.

***З кутового удару***

Гра проводиться на половині гандбольного майданчика. Беруть участь дві команди по 4-8 гравців і один нейтральний гравець. Команди виділяють по одному гравцю для подачі кутових: один подає з лівого, інший – з правого флангу. Нейтральний учасник стає у ворота, всі інші довільно розташовуються в 9-метровій зоні. По сигналу гравці, виділені для подачі кутових, по черзі виконують їх. Всі інші прагнуть забити м'яч у ворота. Гол зачитується, якщо м'яч був забитий з першого торкання або торкань м'яча було декілька, але при цьому він не опускався на землю. Перемагає команда, що набрала більшу кількість очок. Після виконання 5 кутових ударів на подачу призначаються наступні гравці.

***Пробий стінку***

У грі беруть участь дві команди по 4-6 чоловік. Одна з них (нападаюча) шикується в шеренгу на лінії штрафної лінії, інша встановлює стінку на лінії воріт. М'яч на 11-метровій відмітці. По сигналу вчителя один з гравців нападаючої команди виконує удар по воротах, прагнучи «пробити» стінку. Якщо м'яч у ворота не потрапив, обидві команди прагнуть оволодіти ним. Гравцям, що захищаються, дозволяється в площі воріт грати руками. Якщо м'яч відбитий за її межі, це право вони втрачають. Гравці нападаючої команди прагнуть завершити атаку і забити м'яч у ворота, а захисники – завести м'яч в площу воріт і узяти його в руки. Кожен гравець з 11-метрової відмітки виконує тільки один удар. Якщо м'яч перетинає бічну лінію, введення його в гру-відповідно до футбольних правил, тобто вкидає м'яч в полі як одна, так і інша команда. Якщо м'яч виходить за лінію воріт від гравця команди, що

захищається, подається кутовий удар, а якщо від гравця нападаючої команди – розіграш м'яча припиняється і 11-метровий удар виконує наступний гравець. Після того, як всі гравці нападаючої команди виконають 11-метрові удари, підраховується кількість забитих голів і команди міняються ролями. Гра проводиться до обумовленої кількості забитих голів. Коли вона організовується на гандбольному майданчику, удар по воротах виконується з 7-метрової відмітки.

***Один на один***

Гра проводиться на гандбольному майданчику. Грають дві команди по 5-8 чоловік. Команда, що починає гру першою, одержує по одному м'ячу на кожного гравця. Воротар іншої команди займає місце у воротах. По сигналу вчителя гравці першої команди по черзі ведуть м'яч від середньої лінії майданчика і виконують удар по воротах з 7-метрової відмітки. Черговий гравець починає ведення м'яча тільки після того, як попередній виконає удар по воротах. Коли всі діти першої команди виконають завдання, підраховується кількість забитих м'ячів і команди міняються місцями. Гра ведеться до певного числа пропущених голів.

***Тільки головою***

Гра проводиться на майданчику 20х20 м. Беруть участь 8-10 гравців, один з яких стає в гандбольні ворота, інші розташовуються довільно по всьому майданчику. По сигналу воротар вибиває м'яч в полі. Польові гравці, виконуючи передачі м'яча один одному будь-якою частиною тіла, намагаються наблизитися до воріт і забити м'яч головою. Гра продовжується до тих пір, поки воротар не пропустить три голи або хто-небудь з польових гравців не зробить одну з наступних помилок: заб'є м'яч у ворота не головою, перевищить число обумовлених наперед торкань м'яча ногою (число торкань м'яча головою не обмежується), завдасть неточного удару і м'яч покине межі майданчика. Гравець, що допустив помилку, займає місце у воротах, а воротар стає польовим гравцем. Удар по воротах головою дозволяється наносити з будь-якої точки майданчика.

***По м'ячу, що котиться***

Гра проводиться у тренувальної стінки. Беруть участь 4-8 гравців, що заздалегідь розрахувалися по порядку. По сигналу вчителя гравець 1 виконує удар з 8-10 м в стінку, прагнучи направити м'яч так, щоб він відскочив подалі від неї і на таке місце майданчика, з якого гравцю 2, виконуючому в свою чергу удар по м'ячу, важко було б потрапити ним в стінку. Гравець 2 повинен виконати удар по м'ячу раніше, ніж він зупиниться, тобто по м'ячу, що котиться. Якщо гравцю 2 вдалося м'ячем потрапити в стінку, удар виконує гравець 3 і т.д. Гравець що, послав м'яч мимо стінки, карається 1 штрафним очком. Гравець, що одержав 5 штрафних очок, вибуває з гри. Перемагає гравець, що набрав якнайменшу кількість штрафних очок.

**Рухливі ігри, сприяючі вдосконаленню групових і командних взаємодій**

***М'яч-капітану***

Гра проводиться на гандбольному майданчику між двома командами. Обидві команди (по 6-8 гравців) вибирають капітанів, які стають в 6-метрові зони команд суперників. Гра починається з центру майданчика і ведеться за футбольними правилами. Гравці обох команд стараються, обігравши суперників, виконати передачу своєму капітану. Гравці, яким вдалося це зробити, приносять команді 1 очко. Капітану не дозволяється виходити за межі 6-метрової зони, а польовим гравцям – входити в зону. Виграє команда, що зробила більше передач своєму капітану.

***Футбол крабів***

Гру краще проводити в спортивному залі. Біля коротких стін залу встановлюються гандбольні ворота. Гравці, розподілившись на дві команди (по 6-8 що вчаться), на лицьових лініях своїх сторін майданчики приймають положення «краба» – сидячи, руки ззаду. Воротарі, прийнявши те ж положення, розташовуються у воротах. По свистку капітани команд спрямовуються до м'яча, прагнучи передати його товаришам по команді. Задача гравців в положенні «краба» обіграти суперників і забити м'яч у ворота. Забороняється, знаходячись з м'ячем або без м'яча, змінювати спосіб пересування; умисне грати рукою; воротарю при захисті воріт відривати таз від підлоги. За кожне порушення правил призначається штрафний удар. Перемагає команда, що забила найбільше число голів.

***М'яч в зону***

На обох половинах футбольного поля позначають дві зони. Для цього поперечні лінії штрафних майданчиків продовжують до перетину з бічними лініями, а потім, відступивши від них на 5 м, проводять упоперек поля ще по одній паралельній лінії. В результаті на обох сторонах футбольного поля виходять коридори шириною 5 м. Це і є зони. Учасники діляться на дві команди (по 6-10 чоловік). Граючи за футбольними правилами, вони прагнуть обіграти суперників і завести м'яч в їх зону. Гравці, яким вдалося це зробити, приносять команді 1 очко. М'яч вважається доставленим в зону, якщо він був в ній зупинений. М'яч, що прокатався через зону, очка не приносить.

***Живі ворота***

Гра проводиться на футбольному полі або гандбольному майданчику між двома командами по 6-10 гравців в кожній. Команди виділяють по ведучих, які, узявшись за руки, стають в штрафні майданчики суперників. Це «живі ворота». Гра починається з центру поля. Команди, граючи за футбольними правилами, прагнуть обіграти суперників і, доставивши м'яч до їх штрафної площі, ударити по ньому так, щоб він пролетів між двома ведучими. Якщо м'яч летить мимо «воріт», вони можуть, не розчіпляючи рук, пересуватися за штрафною площею, щоб м'яч попав «живі ворота». Польовим гравцям в межах штрафної площі знаходитися не дозволяється.

***Перехопи м'яч***

Гра організовується на гандбольному майданчику. Для введення гри вчителю необхідні два хронометри. По сигналу вчителя одна з команд починає гру з центру поля. Задача кожної команди, слідуючи футбольним правилам, якомога довше тримати м'яч, не даючи суперникам перехопити його. Якщо команда, що почала гру, втратила м'яч, суддя зупиняє її хронометр і включає хронометр іншої команди. У момент порушення правил, при вкиданні м'яча через бічні і лицьові лінії, а також при інших зупинках в грі обидва хронометри вимикаються. В кінці гри, використовуючи свідчення хронометрів, вчитель визначає, яка з команд триваліший час володіла м'ячем, і оголошує її переможницею.

***10 передач***

З центру гандбольного майданчика гру починає одна з команд. Задача гравців, граючи за футбольними правилами, виконати 10 передач так, щоб команда суперників жодного разу не перехопила м'яч. Команда, якої це вдалося зробити, одержує 1 очко, а гру з центру майданчика починають суперники. Перемагає команда, що набрала більшу кількість очок.

***Грають всі***

Гра проводиться за футбольними правилами на гандбольному майданчику. Грають дві команди, які діляться на два відділення. Перші відділення розташовуються на майданчику, другі – рівномірно через одного за її бічними лініями. Гравці першого відділення команди, що почала гру, можуть взаємодіяти з гравцями другого відділення: передавати їм м'яч і одержувати зворотні передачі. Гравцям, що знаходяться за бічними лініями, не дозволяється виходити на майданчик. Перемагає команда, що забила найбільше число м'ячів у ворота суперників. Після кожного забитого гола на майданчик виходять другі відділення, а гравці перших відділень займають їх місця.

***У одні ворота***

На футбольному полі або будь-якій іншій рівній ділянці місцевості 50х50 м в центрі позначається коло діаметром 9м. У середині кола встановлюється легкоатлетичний бар'єр, що позначає ворота. Воротами можуть служити і дві стійки, встановлені на відстані 1,5-2 м одна від одної. Дві команди (по 6-8 чоловік в кожній) розташовуються на майданчику довільно. Керівник гри ударом з центру посилає м'яч в поле. Гравці обох команд, дотримуючи футбольні правила, прагнуть забити м'яч в порожні ворота. Гол зараховується, якщо м'яч забитий після передачі, зробленої своїм гравцем. Після забитого гола м'яч з центру вибиває команда, що пропустила гол. Гра продовжується до тих пір, поки одна з команд не заб'є обумовлене число м'ячів.

***Вершники***

Гра проводиться на баскетбольному майданчику, де встановлюються гандбольні ворота. Беруть участь дві команди, гравці яких ціляться з урахуванням фізичного розвитку на перші номери – «конячки» і другі «вершники». Вершники сідають верхи на конячок. Дотримуючи футбольні правила і застосовуючи вивчені технічні прийоми, команди прагнуть забити гол у ворота суперників. Через 2-3 хв. гравці міняються ролями. Мінятися ролями можна також після кожного забитого м'яча. Перемагає команда, що забила більше м'ячів у ворота суперників.

***Футбол двома м'ячами***

Гра проводиться на футбольному полі. Беруть участь дві команди по 6-10 чоловік в кожній. Обидві команди ударом від воріт вводять свій м'яч в гру. Гра проводиться за футбольними правилами з деякими змінами. Так, якщо м'яч перетинає лінію воріт, кутовий або вільний удар не виконується. Не враховується також положення «поза грою». Кожен гравець може вести боротьбу за будь-який м'яч, прагнучи забити його у ворота суперників. Після забитого гола воротар вводить м'яч в гру ударом від воріт. Перемагає команда, що забила найбільшу кількість м'ячів. Суддівство ведуть дві людини, причому кожен оцінює ігрові моменти різних команд (тому м'ячі повинні відрізнятися забарвленням).

**Ігри для розвитку фізичних здібностей**

**Ігри на розвиток швидкості**

***Салки***

По сигналу гравці розбігаються по майданчику, ведучий їх ловить. Той, кого торкнеться рукою ведучий, міняється з ним роллю, голосно оголошуючи «Я салка!». Новому ведучому не дозволяється зразу ж переслідувати гравця, який водив перед ним.

***Квачі маршем***

Дві команди в шеренгах за лініями, розташованими в 25-30 м один від одного. По першому сигналу одна з команд починає пересуватися маршем (у шерензі) назустріч іншій. Коли відстань між командами буде 3-4 м, подається другий сигнал, почувши який наступаючі забігають за свою лінію, а їх суперники спрямовуються за ними і прагнуть їх збити. Потім команди міняються ролями. Перемагає команда, що вибила більше число гравців іншої команди.

***День і ніч***

Гра проводитися на майданчику 20х10 м. По ту і іншу сторону від середньої лінії на відстані 1м спиною один до одного будуються в шеренги дві команди. Одна команда «День» – друга «Ніч». Вчитель, стоячи з боку, називає одну з команд. Її гравці повинні щонайшвидше перетнути лицьову лінію майданчика. Суперники, обернувшись довкруги, переслідують їх. Скільки гравців вони зуміють засалити, стільки і нараховується їх команді очок. З гри ніхто не вибуває: всі учасники знов займають початкові положення. Вчитель називає команди довільно. Перемагає та команда, яка за однакове число перебігань зуміє засалити більше число гравців.

**Ігри на розвиток сили**

***Гонка тачок***

Створюються відразу декілька команд і будуються за загальною лінією старту. По сигналу перші два гравці кожної команди починають діяти: один приймає положення лежачи в упорі і розводить ноги на ширину плечей. Партнер підтримує його за ноги. У такому вигляді спрямовуються вперед. Досягнувши поворотних пунктів (10-15 м від лінії старту), гравці в парах міняються ролями, і також повертаються до своїх команд і т.д. Перемагає команда, що закінчила гонку першої.

***Зайці і моржі***

Змагаються дві команди. Кожна розташовується на одній з лицьових сторін майданчика в одну ширину. Гравці сідають і кладуть руки на коліна. По сигналу всі учасники рухаються, немов зайці, вперед, прагнучи швидше перетнути лицьову лінію суперників. Перемагає команда, якій вдасться це зробити швидше. Назад команди пересуваються в упорі лежачи, немов моржі.

***Скачки***

Дві команди будуються за загальною лінією старту. У кожній команді кожна пара гравців утворює вершника і скакуна. По сигналу вершники сідають на плечі скакунам і спрямовуються до поворотних пунктів, розташованих в 10-12 м від лінії старту. Оббігши їх, пари міняються ролями і повертаються до лінії фінішу і т.д. Перемагає команда, що закінчила естафету першої.

**Ігри на розвиток витривалості**

***Зумій наздогнати***

Учасники гри встають на біговій доріжці, щоб між ними була однакова дистанція (10-15 м). По сигналу всі гравці починають біг. Задача кожного – не дати себе наздогнати і торкнутися рукою того, що біжить попереду, щоб вимкнути його тим самим з гри. Гра закінчується, коли на біговій доріжці залишаться троє найвитриваліших учасників.

***Вудочка***

Гравці однієї з команди встають по кругу діаметром 4 м. Інша команда виділяє рибака (що водить), який займає місце в крузі з вудкою (4-5 метрова мотузка). Рибак сідає і починає обертати мотузку, що має на кінці мішечок з піском. Гравці перестрибують вудку, коли вона проходить у них під ногами. Гравець, до якого торкнеться мішечок по нозі, приносить команді 1 штрафне очко, але з гри не виходить. По закінченню умовного часу (4-6 хв.) команди міняються ролями. Перемагає та команда, яка набере менше штрафних очок.

***Точні передачі***

Гра проводитися на обмеженій ділянці поля. У кожній команді чотири-шість гравців. Команда, що першою починає гру, прагне зробити якомога більше передач, стараючись щоб м'яч не перехопили суперники. За кожну передачу команді нараховується 1 очко. Після закінчення умовного часу команди міняються ролями. Перемагає команда, що набрала більше число очок.

**Ігри на розвиток спритності**

***Змагання пінгвінів***

Одночасно змагаються декілька команд, які шикуються за загальною лінією старту. По сигналу перші номери затискають ногами м'яч і стрибками на двох ногах спрямовуються вперед. Досягнувши прапорців, встановлених в 10 м від кожної команди вони продовжують просуватися вперед, обводячи на своєму шляху 4 стійки, розташовані через 2 м, потім беруть м'яч в руки і бігом по прямій повертаються назад, віддають м'яч другим номерам, а самі займають місця в кінці своїх колон. Перемагає команда, що раніше інших закінчила естафету.

***Подвійний дріблінг***

Одночасно змагаються декілька команд, які шикуються за загальною лінією старту. По сигналу перші номери просуваються вперед, одночасно ведучи ногою футбольний м'яч, а рукою баскетбольний. Обійшовши зигзагоподібно 4 стійки, розташовані в 2,5 м один від одного, і узявши обидва м'ячі в руки, гравці бігом спрямовуються по прямій лінії назад. Віддавши м'ячі другим номерам, вони встають в кінець колони і т.д.

***Вертуни***

Одночасно змагаються декілька команд, що мають в своєму складі чотири або шість гравців. По сигналу перші номери будь-яким способом повертаються в умовну сторону на 3600. Після повороту другі номери беруть їх за пояс, і вони повертаються на 3600 вже вдвох. Далі повороти повторюють одночасно три гравці і т.д. Перемагає команда, що першою закінчила повороти у повному складі. При повторенні гри повороти здійснюються в іншу сторону.

***Спритні воротарі***

По черзі змагаються декілька команд. Попереду на відстані 5 м кладуться в довжину 2 мати. У трьох метрах за матами займає місце капітан. Члени команди по черзі виконую перекиди вперед з подальшим стрибком вгору і ловом м'яча, кинутого їм назустріч капітаном. За вдалий лов м'яча гравець одержує очко.

**Ігри на розвиток технико-тактичних навичок**

***Руками у ворота***

Гра проводиться на майданчику 20х10 м, на лицьових лініях якої встановлюються гандбольні ворота. У складах команд по чотири гравці. Час гри – два періоди по 7-10 хв. Гравці в ході гри передають м'яч один одному тільки за допомогою вкидання через голову двома руками, задача команд – забити якомога більше м'ячів у ворота суперників.

***Поєдинок***

На обмеженій ділянці поля змагаються дві команди. Одна з них по черзі вводить м'яч в гру, прагнучи утримати його за рахунок ведення, передач і переміщень гравців на вільні місця. У грі дотримуються правила гри у футбол. Проте за грубість гравець видаляється на 30 с. Протилежна команда прагне відняти м'яч і довше утримати його у себе. Керівник фіксує час володіння м'ячем тією і іншою командами. Перемагає команда, що довше протримала м'яч у себе в ході гри.

***Сядь після удару***

У естафеті одночасно беруть участь декілька команд. Вони шикуються в колони поодинці за загальною лінією старту. Попереду кожної колони займає місце капітан, вставши в двох метрах від лінії старту з м'ячем. По сигналу капітани накидають м'ячі першим номерам команд, які головою посилають м'яч назад і швидко сідають. Капітан направляє його другим номерам, які ударом голови направляють його назад і сідають. Також діє решта гравців. Команда закінчує змагання, коли капітан піднімає м'яч вгору, зловивши його від останнього гравця. За перемогу команді дається одне очко, за друге місце – 2, за третє – 3 і т.д. У результаті перемагає команда, що набрала якнайменше число очок.

***Відбери м'яч***

З числа гравців призначаються два-три ведучих, які займаю місце в крузі. Решта гравців стає за кругом. По сигналу вони починають передавати м'яч один одному стараючись, щоб його не перехопили ведучі. Вчитель враховує скільки разів ведучі зуміли перехопити м'яч. Після закінчення обумовленого часу місце ведучих займають нові гравці. Таким чином, в ході гри, всі побувають в ролі ведучих. Перемагають ведучі, які зуміли перехопити більше число передач.

***У одне торкання***

Змагаються декілька команд. Перша команда шикується напроти стінки, на відстані 6-7 метрів від неї. На стінки позначаються ворота 1х0,5 м. По сигналу перший номер ударом внутрішньої сторони стопи направляє м'яч у ворота і швидко стає у кінець колони. Другий номер, не заходивши за обмежувальну лінію, знов посилає м'яч у ворота і т.д. Коли кожен гравець тричі виконає удар в ворота, команда закінчує вправу. Таким же чином діють інші команди. Перемагає команда, що витратила на виконання завдання менше часу з урахуванням штрафних секунд за помилки: переступання обмежувальної лінії під час удару, неточний удар.

 **Рухливі ігри на уроках з баскетболу**

***Квач парами***

Гравці розміщуються на майданчику парами. Одна пара з них «квачі». Під час переміщення по майданчику руки у парах не розривати. За сигналом учителя «квачі» намагаються догнати і торкнутися до будь-якого гравця з пари рукою. Ті гравці, до кого торкнулися «квачі» зупиняються, підіймають руки вгору і голосно говорять: «Ми квачі!». Гра продовжується. Виграє та пара, яка жодного разу або меншу кількість разів були «квачами»

***М'яч від стіни***

Дві-три команди шикуються у колони напроти стіни. Відстань між командами 3-5 м.Ведучий кожної команди тримає у руках баскетбольний м'яч. За сигналом учителя він виконує передачу м'яча в стіну й швидко біжить у кінець колони. Передачу від стіни виконуються двома руками від грудей. Відстань від стіни 1-1,5 м. Другий гравець підхоплює м'яч і виконує те саме. За загублений м'яч команді нараховується 1 штрафний бал. Гра закінчується тоді, коли ведучий вдруге стане першим.

***Салки та м’яч***

Гравці бігають по майданчику, рятуючись від переслідувача і передають один одному баскетбольний м'яч. Завдання полягає в тому, щоб зрештою послати м'яч гравцеві, якого наздоганяє ведучий, оскільки гравця з м'ячем квачити не можна. Проте ведучий може заквачити м'яч в руках гравця. Останній в цьому випадку стає ведучим. Квачу дозволяється в ході гри квачити м'яч на льоту, перехоплюючи його. Якщо він встиг це зробити, його міняє гравець, який винен у втраті м'яча.

***Не давай м'яч ведучому***

Всі гравці стоять по кругу, окрім двох-трьох ведучих, які виходять в середину. Їх завдання – торкнутися рукою м'яча, який гравці перекидають між собою. На місце квача, який заквачив м'яч, в середину йде той, хто не зумів точно передати м'яч товаришеві по кругу. Якщо м'яч викотився за межі круга, за ним може бігти будь-який гравець. Якщо оволодіє м'ячем квач, його місце в крузі займає гравець, що втратив м'яч. Гру можна ускладнювати, ввівши в неї правило трьох секунд, протягом яких гравець повинен перекинути м'яч партнерові. Можна також запропонувати тим, хто грає робити передачі на ходу. Це ускладнює дії тих, хто володіє м'ячем (не можна робити перебігання, подвійне ведення), але певною мірою полегшує завдання квачам. Залежно від підготовленості тих, що грають число їх може бути збільшене або скорочене.

**Ігри, що сприяють вдосконаленню ведення м'яча**

***Кругове полювання***

Гравці команд розташовуються в двох кругах. По сигналу тренера вони просуваються заданим способом в протилежні сторони. По другому сигналу зовнішнього круга розбігаються по всьому майданчику, а гравці внутрішнього круга прагнуть їх зловити (наздогнати). Квачити дозволяється тільки спортсмена, що стоїть на початку гри навпроти. Гра проводиться з веденням м'яча.

***На своїй половині***

Розділившись на дві команди, гравці розташовуються на одній половині майданчика. По сигналу тренера спортсмени переміщаються на своїй половині майданчика (по сигналу), передаючи м'яч один одному або ведучи його і закриваючи від квача. Гравця, що володіє м'ячем, не можна квачити. Але квач може торкнутися м'яча, що знаходиться у гравця в руках. Останній в цьому випадку стає квачем. Квач можне перехоплювати м'яч, вибиваючи і вириваючи його.

***Хто швидший***

Гравці стоять в крузі в напівкроці один від одного. Квач з м'ячем розташовується за кругом. Другий м'яч у одного з гравців, що знаходяться в крузі. По сигналу квач веде м'яч по кругу і під час ведення торкається кого-небудь з товаришів, що стоять в крузі. Йому відразу ж передають другий м'яч. Тепер уже двоє спортсменів ведуть свої м'ячі в протилежні сторони, прагнучи швидше зайняти своє місце (порожнє).

***З двома м'ячами назустріч***

Гравці двох команд стоять в зустрічних колонах на різних половинах майданчика. Перед першими гравцями проводять лінії старту. По сигналу перші гравці одночасно піднімають з підлоги два м'ячі і ведуть їх, ударяючи правою і лівою рукою, до протилежних колон. Обійшовши колону ззаду (проти годинникової стрілки), гравці з м'ячами підводить їх на початок колон і передають до рук других гравціев, а самі стають в кінець колони. Другий гравець повторює вправу і тому подібне. Виграє команда, гравці якої швидше поміняються місцями на майданчику. Принцип зустрічної естафети може бути використаний при веденні м'яча однією рукою.

**Ігри, які впливають на вдосконалення кидків м'яча**

***Естафета* з *кидком***

Беруть участь дві команди, кожна з яких стоїть лицем до щита в дальньому правому кутку майданчика. У перших гравців в руках баскетбольний м'яч. Проводиться три варіанти естафети:

а) гравець, що стоїть першим, веде м'яч до щита ударами об землю і в стрибку (або з місця) кидає м'яч в корзину. При невдалій спробі кидок кожного разу повторюється. Зловивши м'яч після кидка, гравець просувається з ним до середньої лінії і робить передачу другому гравцеві, який повторює вправу. Виграє команда, що закінчила гру першою при найменшому числі можливих пробіжок;

б) гравець, що стоїть, першим, добігши до щита, робить лише один кидок по корзині і незалежно від його результату, оволодівши м'ячем, виконує передачу другому номеру, а сам прямує в кінець колони. За кожне попадання команді нараховується очко, за швидке закінчення гри – ще два очки;

в) гравець, що стоїть першим, добігає з м'ячем до лінії штрафного кидка і посилає м'яч в корзину. Потім він підбігає до щита і, оволодівши м'ячем, передає його другому номеру. Вправу повторюють всі гравці. За попадання начисляється одне очко, за швидке закінчення гри – два очки.

***Старт з м'ячем***

Гравці стоять на лицьовій лінії під щитом. З правого боку від керівника – п'ять гравців однієї команди, зліва – п'ять гравців іншої команди. Гравці розраховуються по порядку, і кожен запам'ятовує свій номер. Під протилежним щитом знаходиться помічник керівника (один з гравців) з м'ячем в руках. Він кидає м'яч вперед-вгору або ударом об землю недалеко перед собою. В цей час керівник називає будь-яку цифру. Два гравці під цим номером (від кожної команди) спрямовуються до м'яча із завданням оволодіти їм і кинути в корзину. У разі успіху команді зараховується 2 очки. Якщо гравець оволодів м'ячем, але не потрапив в корзину, продовжується боротьба між двома гравцями до попадання в корзину.Хто зробив це - приносить своїй команді одне очко. Гравці повертаються в команди, і викликається наступна пара гравців. Можна назвати дві цифри (особливо, якщо багато грають). Тоді в боротьбу за м'яч вступають чотири гравці, оволодівають їм і розігрують до попадання в корзину.

***Жива корзина***

Гра ведеться на баскетбольному майданчику по правилах баскетболу. Замість баскетбольної корзини табурет, («козел», тумба) коштує гравець і тримає на короткій палиці кільце з сіткою типу баскетбольної корзини. Гравець прагне підвести м'яч якомога ближче до своєї «живої» корзини і виконати прицільний кидок. Гравець з корзиною, як сачком, прагне зловити м'яч, вибираючи зручне для цього положення, але він не має права сходити з місця. Після кидка м'яч передається команді супротивника. За вдало кинутий м'яч команді присуджується очко. Тривалість гри – два тайми по 5 хв. Перемагає команда, гравці якої наберуть більшу кількість очок.

*Варіант.* Всі умови ті ж, але гравець стоїть без корзини. Його завдання полягає в тому, щоб, не сходячи з місця, зловити кинутий йому м'яч. Команді, що успішно здійснила швидкий прорив, нараховується 2 очки. Якщо ж швидкий прорив не вдався (м'яч, відскочивши від щита, потрапив до команди супротивника або був перехоплений нею в ході боротьби), то гра продовжується в ближнє кільце. Гравці мають бути дуже уважними, оскільки у будь-який момент може послідувати подача нового сигналу для переміщення нападаючих (і захисників) до протилежного щита.

***Охороняй капітана***

Гравці діляться на дві команди, в кожній з яких по 1 капітанові і по 3-4 захисники і нападаючі. Капітани і захисники залишаються на своїй половині майданчика, а нападаючі йдуть на половину поля супротивника. Після розиграшу м'яча з центру команда, що оволоділа м'ячем, прагне за рахунок ведення передач м'яча наблизитися до капітана супротивника і заквачити його м'ячем. Цьому протидіють захисники, прагнучі перехопити м'яч і, у свою чергу, відправити його на половину поля супротивника своїм нападаючим. За попадання м'ячем в капітана (що переміщається тільки на своїй половині) команда отримує тільки одне очко. Правила не дозволяють захисникам переходити середню лінію (в допомогу своїм нападаючим), а нападаючим – повертатися на свою половину для допомоги захисникам. За порушення правил гри команди караються втратою м'яча.

***Нападають п'ятірки***

Грають три команди. Друга і третя п'ятірки будують зони захисту, кожна під своїм щитом. М'яч знаходиться у гравців першої п'ятірки, розташованої в довільному порядку лицем до другої п'ятірки. По сигналу керівника гравці першої п'ятірки нападають на щит другої п'ятірки, прагнучи закинути м'яч в корзину. Як тільки гравцям другої п'ятірки вдається перехопити м'яч, вони, не зупиняючись, нападають на щит третьої п'ятірки. Перша п'ятірка, після втрати м'яча, будує зонний захист на місці другої п'ятірки. Третя п'ятірка, після оволодіння м'ячем, починає напад на першу п'ятірку і так далі. Після закинутого м'яча п'ятірка отримує одне очко і будує зонний захист, а п’ятірка, що програла, йде в напад.

**Рухливі ігри на уроках з туризму**

***Відкрита схованка***

Па ділянці пересіченої місцевості, площею приблизні 1 км2, сховайте 15-20 предметів або конвертів з листами. Складіть план ділянки, дотримуючи масштабу: 1 см-100 м або 1 см-50 м. На ньому позначте місця розташування схованок. Учні, користуючись планом, мають відшукати сховані речі. Перемагає той, хто більше знайде речей за певний час.

***Хто краще проповзе***

Вибирають ділянку з густою травою і невисокими кущами. Встановлюють прапор на відстані 100-150 м від того місця, де перебуває група. Гравці за командою керівника лягають на траву і повзуть до прапора. Вони намагаються, щоб їх не помітив вчитель, який стоїть біля прапора. Гравці повинні підповзати до прапора з різних боків, не заважаючи один одному. Якщо ж керівник помітить гравця, той повинен підвестися і стояти на тому місці до закінчення гри. Через деякий час керівник дає сигнал, і всі підводяться. Той, хто доповзе ближче до керівника, виграє.

***Знайди прапорець***

Учасників гри ділять на дві групи і кожна вибирає по одному «розвіднику». Вони беруть прапорці й ховають у вказаному керівником місці, на відстані 200 кроків. По дорозі роблять певні позначки – надламують гілки, малюють на землі стрілки тощо. Заховавши прапорці, «розвідники» повертаються і доповідають про це керівникові. Обидві групи вирушають, керуючись позначками своїх «розвідників», на пошуки прапорців. «Розвідники» залишаються з керівником. Група, яка раніше знайде свій прапорець і принесе його керівникові, виграє.«Розвідники» не повинні підказувати своїм і ранцям, де заховано прапорець.

***Вміле маскування***

Гравців ділять на дві команди. Місце, для гри, обмежують певними орієнтирами. За сигналом усі гравці першої команди розбігаються й маскуються на місцевості.Ховатися дозволяють тільки на відведеній для гри території. Через 3-5 хв. їх іде шукати друга команда. Керівник визначає час, який затратили на пошуки суперників. Потім команди міняються ролями.

***Зіпсувати телефон противника***

Команда А протягує в будь-якому напрямі провід (шнурок) завдовжки 150-300 м. Його можна вести по землі, канаві, по деревах, але ні в якому разі не закопувати в землю. Біля одного з кінців шнура розташовують «телефонний пост», де збираються всі гравці. 5-6 учасників гри (захисників) спостерігають за шнуром, замаскувавшись у певних місцях. Вони рухаються вздовж лінії, обходять дозорами. Захисники можуть ловити нападаючих, «стріляти» в них шишками; «пійманих» відводять на «пост», і вони вибувають з гри; нападаючий може тікати, але не вириватися. Виграш зараховується, якщо того, хто перерізав провід, не піймають на відстані 100 кроків від лінії; посередники перебувають на «посту»; вони виходять для спостереження, коли стане відомо, що лінію виявлено. Команда Б (вдвічі більша, ніж команда А) за сигналом керівника вирушає до пункту, розташованого на відстані близько 1 км від «телефонного поста». Завдання – перерізати або перервати шнур. Члени команди знають тільки орієнтовно місце розташування «поста». Напрям проходження шнурка їм невідомий. Гра буде набагато цікавішою, якщо проводити її на пересіченій місцевості, де ліс, наприклад, переходить у чагарники. Можна організувати цю гру взимку. Тоді учасники стають на лижі. Час гри визначають заздалегідь (не більше як за годину до початку). Коли команда Б справиться із своїм завданням, оголошується «збір».

***Визнач орієнтир***

Учасники гри розташовуються в такому місці, звідки відкривається широка смуга для огляду. Керівник заздалегідь встановлює 15-20 орієнтирів, відстань до яких мають визначити учні. Учасники мають запастись аркушами паперу і олівцями. Керівник оголошує: «Орієнтир 1». Ним може бути пеньок. Діти записують, скільки, за їх розрахунками, кроків до цього орієнтира. Потім керівник називає інший орієнтир, а діти знову на око визначають відстань до нього. Коли орієнтири буде перелічено, гравці кроками вимірюють відстань до кожного з них і записують дані. Перемагає гравець, який найточніше визначить відстань до предметів.

***Орієнтування на слух***

Гравці шикуються в одну шеренгу на відстані 2-3 кроків одне від одного і зав'язують очі. Керівник відходить від них убік на 80-100 м і подає сигнал (свистком). Гравці йдуть у тому напрямі, звідки пролунав сигнал, намагаючись наблизитися до керівника. Після другого сигналу всі зупиняються і знімають пов'язки з очей. Виграє той, хто буде найближче до керівника. Гру можна ускладнити. Керівник, подавши сигнал і зупинивши гравців, які наближаються до нього, переходить на нове місце і знову подає сигнал. Усі гравці із зав'язаними очима рухаються в новому напрямі. Таким чином, напрям можна змінювати кілька разів.

***Хто підходив***

На галявині гравці стають півколом. Попереду спиною до решти стає ведучий. За вказівкою керівника один з гравців підходить до ведучого, торкається його плеча й швидко стає на своє місце. Ведучий лічить: «раз, два, три!», обертається і намагається впізнати, хто з гравців до нього підходив. Якщо вгадав, вони міняються ролями, якщо ні, він залишається ведучим.

*Варіант.* Усі гравці стають у коло, в середині – ведучий. Ведучий заплющує очі або зав'язує хусткою. За вказівкою керівника один з гравців, який стоїть у колі, підходить до ведучого, злегка торкнувшись йоги рукою, називає його ім'я. Ведучий по голосу або на дотик (одяг, волосся) повинен угадати, хто з гравцім підходив. Якщо вгадає, вони міняються ролями, якщо помилився, він залишається ведучим. Якщо він тричі помилився, ведучим стає перший гравець. Якщо гравців багато, краще утворювати два-три кола, щоб ведучі швидше змінювались.Змінювати голос не можна. Гра триває 8-10 хв.

***Знайди «снайперів»***

Перед початком гри на деяких деревах і кущах розвішують смужки тканини, паперу або джгути із соломи чи сухої трави, що означають ворожих снайперів. Ці позначки розміщують так, щоб їх можна було побачити, не відхиляючись від маршруту. Побачивши таку позначку, гравець голосно повідомляє про це . Виграє той, хто помітив найбільше «снайперів».

***Через дорогу***

Грають на лісистій ділянці, де пролягає дорога або просіка. Одна команда (12-15 гравців) охороняє відрізок дороги – близько півкілометра завдовжки, інша розміщується в лісі і повинна непомітно перейти дорогу. Команда охоронців може рухатися тільки дорогою або просікою і не має права заглиблюватись у ліс. Гравці цієї команди можуть пересуватися всі разом або розсипатися поодинці. Гравці, які переходять дорогу, повинні по двоє чи поодинці перебратися через неї так, щоб не побачили охоронці, не поквачали. Гра триває 20–30 хвилин. Потім команди міняються місцями. Перемагає команда, яка матиме менше поквачених учасників.

***Перебіжчик***

Грають у полі біля лісу, на узліссі, в гаю або в якомусь іншому місці, де можна сховатися. Один чи два найкращі бігуни стають перебіжчиками. Вони беруть із собою в мішках або сумках смужки паперу або нарізану солому, сухе листя або інший матеріал, який може залишити помітні сліди на землі. Перебіжчики біжать на відстань близько 1 км, посипаючи свій шлях папером, соломою тощо, й ховаються. Решті гравців – переслідувачі через 5-10 хв. ідуть шукати перебіжчиків по слідах. Якщо протягом умовленого часу перебіжчиків буде виявлено, виграють переслідувачі, а якщо перебіжчиків за цей час не знайдено – виграють перебіжчики.

***Здобудь прапорець***

На схилі узгір'я розставляють на різній відстані прапорці (по одній лінії або зигзагоподібно). Кількість прапорців відповідає кількості команд. Гравці поділяються на команди. У кожній команді однакова кількість гравців. Парні номери кожної команди перебувають унизу, а непарні – вгорі. За сигналом керівника перші номери всіх команд біжать по схилу, збирають прапорці і передають їх другим номерам. Другі, збігаючи вгору, розставляють прапорці на колишні місця. Після того як поставлено прапорці, з узгір'я біжать чергові – треті номери, а ті, які ставили прапорці, піднімаються на вершину і там залишаються, і т. д. Команда, всі гравці якої першими поміняються місцями, виграє. Якщо гру повторюють, з гори біжать парні номери, а піднімаються – непарні.

 **Рухливі ігри на уроках з гімнастики**

У розділ «Гімнастика» шкільної програми входить велика група загально-розвиваючих вправ, направлених на вдосконалення рухового апарату учнів, формування прикладних навиків і умінь в різних видах пересувань, лазіння і перелазить, висі і упорах. Важливі вправи на координацію рухів, розвиваючі гнучкість, вправи в рівновазі.

Підвищити інтерес учнів до занять гімнастикою, де переважають відвернуті, не колективні дії – одна із задач вчителя фізичної культури. Пропонуємо декілька видів рухомих ігор і естафет, які (по розсуду вчителя) можна включати в урок фізичної культури, а також використовувати в позакласній роботі з юними гімнастами. Це залежить від тих задач, які ставить перед собою вчитель, від рівня підготовки учнів і умов проведення занять. Ігри на уроках гімнастики розраховані на активізацію уваги займаються, пов'язані з виконанням загально розвиваючих вправ. Природно, що

руховий зміст ігор дозволяє цілеспрямовано здійснювати і різносторонню фізичну підготовку школярів засобами гімнастики.

***Ігрова естафета "Угрупування" для молодших класів***

Задачі: закріплення навику виконання угрупування, виховання уважності, координаційних здібностей.

*Варіанти*: в. п. – групування в присіді; групування лежачи на спині; групування в сіді на п'ятах. Завдання в русі: різні перекочування, перекиди вперед, перекиди назад по похилій площині.

Завдання на поворотному пункті: запис нескладних арифметичних прикладів (таблиця множення); вставити пропущені букви, в наперед заготовлених картках (правопис); запис міст на наперед обумовлені букви і т.д., використовуючи учбовий матеріал по інших предметах.

***Ігрова естафета "Зроби стійку і спад» для середніх класів***

Задачі ті ж. Завдання в русі можна ускладнити. До колишніх правил і організаційно-методичних вказівок додамо: за неправильне виконання стійки на лопатках призначаються штрафні очки; нетримання стійки до кінця естафети також карається штрафними очками; кількість суддів повинна відповідати числу команд.

*Варіанти:* в. п. – побудова в шеренгах; різні види рівноваги, напівшпагати і шпагати, міст, стійки (за допомогою партнера).

Завдання в русі: декілька перекидів вперед, назад; довгий перекид, перекид через перешкоду; опорні і прикладні стрибки.

Завдання на поворотному пункті: запис на картках назв різних видів спорту; запис прізвищ відомих спортсменів на задані букви або з певного виду спорту; вставити пропущені букви в словах на спортивні теми; запис гімнастичних термінів і т.д.

**Методичні вказівки**. Для підвищення рівня рухової підготовленості пропонуємо приблизно таку ж схему виконання естафет. Завдання на місці і в русі повинні бути підібрані на різні групи м'язів.

*Варіанти*: в. п. – построїтися в шерензі, сід під кутом, в упорі стоячи на колінах згинання і розгинання рук, різні присідання, статичні положення на формування постави і т.д.

Завдання в русі: вправи з використанням гімнастичних предметів, гімнастичних снарядів, з виконанням простих акробатичних елементів.

Завдання на поворотному пункті (з використанням класних дошок, крейди, губок): запис своїх імен (перші номери), другі стирають написане; запис міст, де проходили Олімпійські ігри (другі номери стирають написане); запис назв видів спорту і т.д.

***Лінійна естафета для школярів І –ІV класів***

Команди будуються в колони, що направляють стоять на кубі. На відстані 5, 10, 15 м від лінії старту розставляють куби. Всього у кожної команди 4 куби. Не другому і третьому кубах лежать кубики, загальна кількість яких рівна числу учасників естафети. Наприклад, в команді 6 чоловік, значить, на другому і третьому кубах по 6 кубиків. Кожен учасник повинен на бігу узяти один кубик з другого куба і переставити його на третій куб, узявши натомість інший кубик і переставити його на четвертий куб, потім повернутися і торканням долоні відправити на дистанцію наступного учасника своєї команди, що стоїть на кубі. Кубики, що впали з кубів піднімає той учасник, яких їх упустив, і лише після цього він продовжує гру. Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

***Зустрічна естафета для IV—VIII класів***

Команда ділиться на дві частини і розташовується за лініями старту і фінішу. У середині дистанції ставлять 2-3 станції з одного великого і трьох середніх кубів. У кожної команди по три маленькі кубики (два на лінії старту, один за лінією фінішу). По команді «Марш!» направляючі беруть один кубик і біжать через станції, стрибаючи з куба на куб, досягають протилежної сторони, ставлять кубик за лінію фінішу. Тільки після цього гравець (партнер по команді) бере свій кубик і починає біг через станції. За умов гри не можна брати кубик і починати біг до того, як партнер, що передає естафету, не поставив свій кубик на підлогу. Перемагає команда, гравці якої першими поміняються місцями і вишикуються колони.



***Естафета для IX—X класів***

На дистанції розставлені куби, кількість яких залежить від підготовленості учнів. Кожен в процесі гри долає дистанцію двічі з інтервалом відпочинку. Стартують, долаючи куби і всю дистанцію стрибками на двох ногах. Перестрибнувши через останній куб, учень повинен обернутися довкруги і повернутися назад стрибками на правій нозі, торкнутися гравця своєї команди долонею і стати в кінець колони. Другий гравець команди починає стрибки на двох тільки після торкання долонею першого гравця. Якщо перший учасник закінчує стрибки на правій нозі, то другий повторює стрибки на двох через куби і по дистанції між ними, повертається назад стрибками на лівій нозі. Те ж повторюють інші. Не можна замінювати стрибки бігом або ходьбою, пропускати куби або довільно міняти стрибки на правій нозі стрибками на лівій нозі.

***Методичні вказівки.*** Таким чином, використовування на уроках і позакласних заняттях кубиків і кубів значно розширює рамки творчої діяльності вчителя фізичної культури, підвищує ефективність всіх форм занять, залучаємо дітей до гри, сприяє зміцненню їх здоров'я. Всі естафети можна видозмінювати і ускладнювати іншою розстановкою кубів, доповнивши іншими снарядами – гімнастичною лавкою, козлом, конем, колодою, а також м'ячами, обручами, циліндрами, кеглями, скакалками.

Куб можна з успіхом застосовувати на заняттях секцій. Знайдуть вживання куби і кубики в таких популярних змаганнях дітей і дорослих, як «Спортландія», «Веселі старти», «Тато, мама і я – спортивна» сім'я», «Роби з нами, роби, як ми, роби краще за нас», «Будь спритним, будь сильним», «Спортивну годину», «Ігри в групі продовженого дня», «А нумо хлопці!», «А нумо, дівчата!» і т.д.

***Група, смирно!***

Гравці стоять в строю в напівкроку один від одного, лицем до вчителя, який подає команди і одночасно виконує нескладні вправи. Всі учні повинні виконувати за ним вправи, якщо вчитель перед командою вимовить слово «група». Якщо ж він цього слова не сказав, то ті, що займаються стоять нерухомо.Якщо порушили це правило або що не виконали правильну команду, роблять невеликий крок вперед і продовжують грати. Гра триває 3-4 хв. Після її закінчення лише найуважніші залишаються. Зразковий набір команд для гри такий: «Шикуйсь!», «Руки вперед!», «Присісти», «Встати», «На місці кроком руш», «Праву-підняти!» і ін.

***Заборона руху***

Гравці стоять в шерензі або шикуються по кругу (півколу). Вчитель знаходиться перед ними. Він називає і виконує, ряд рухів (типу зарядки), які всі повторюють вслід за ним. Перед початком обговорюється одне або два «заборонені рухи, які робити не повинні. Наприклад:(руки на пояс,), (нахил вперед) і т.д. Гравець, що допустив помилку і виконав вслід за педагогом «заборонений рух», повинен зробити крок вперед. Той, хто зробив три помилки-вибуває з гри.

Варіант «Заборонений елемент». Вчитель під час занять називає один або декілька заборонених елементів, які в процесі роботи виконувати не можна. Відволікаючи тих, що займаються різними завданнями,вчитель час від часу пропонує виконати «заборонений елемент». Можна домовитися, що якщо той, хто займається помилився, то виконує як «покарання» 10-20 віджимань в упорі лежачи на швидкість.

***Придумай сам***

Клас ділиться на дві команди, які шикуються в шеренги на різних кінцях залу обличчям до його середини, розраховуючись по порядку номерів. Вчитель називає будь-який номер. Гравець повинен швидко вийти на середину залу і показати 3 різні вправи. Потім виходить гравець іншої команди і показує 3 нові вправи, не схожі на колишні. В тому випадку, якщо одна з вправ буде повторена, команді нараховується 1 штрафне очко. Гра продовжується 5-6 хв., підсумок її підводиться по сумі штрафних окулярів.

***Лови-нелови***

Гравці сидять на лаві або стоять в шерензі. У руках ведучого тенісний м'яч. Він кидає м'яч одному з гравців, називаючи при цьому який-небудь гімнастичний термін, наприклад «переворот», «перекид» і т. д. Він може назвати і інше, що не відноситься до гімнастики слово (наприклад, «кроль», «жердина», «цвях» і т. д.). Той, кому адресований м'яч, повинен зловити його, якщо названий термін відноситься до гімнастики і, навпаки, не реагувати на кидок, якщо слово до гімнастики відношення не має. Переможець визначається по якнайменшій кількості штрафних очок.

***Слово-ключ***

Вчитель в процесі занять учнів на кожному снаряді називає «слово-ключ», без якого жодна з його команд не повинна виконуватися. Він подає команди, обов'язково вживаючи або умисне упускаючи ключове слово при подачі тих або інших розпоряджень (наприклад, обов'язково повинен сказати: «Увага» або «Починай», «Можна» і т. д.). Ті, хто змагаються, повинні уважно стежити за мовою і командами педагога. За неправильне виконання команди – той, хто змагається, одержує 1 штрафне очко. Переможець визначається після закінчення занять по якнайменшій сумі штрафних очок.

***Увага, починаємо!***

Учні стоять в шеренгах або в двох-трьох колонах. Вчитель показує в певній послідовності вправи під номерами 1, 2, 3, 4 і 5. Потім дає команду: «Вправа 3 (або будь-яке інше) – починай!» Учні одночасно виконують вправу. Той, хто помиляється, одержує штрафне очко. Якщо ті, хто змагаються стоять в шерензі, можна умовитися, що, невірно виконавший рух робить крок вперед. Команда в шерензі якої через 3-4 хв. збережеться більше гравців, оголошується тією, що перемогла.

***Стрибуни і повзуни***

Гравці – хлопчики розраховуються на перший, другий і легким бігом рухаються по залу дотримуючи дистанцію 4-5 кроків. По команді вчителя «Руки в сторони» перші номери зупиняються в положенні ноги нарізно, другі номери проповзають у них між ногами. Якщо ж вчитель підняв руки вгору, другі номери зупиняються і приймають положення упору стоячи зігнувшись упором на коліна, а перші номери перестрибують через них з опорою на спину (чехарда), відштовхуючись двома ногами. Потім перші і другі номери міняються ролями. Гра вправу триває 2-3 хв., після чого наголошуються найуважніші учні.

***Ігри, які приводяться нижче, вже не ставлять задачу перевірити увагу, як в описаних вище іграх, а включають різноманітні загально-розвиваючі вправи, пов'язані з різними видами пересувань.***

***Гімнастичні салки***

У грі, яку можна називати „салки з позами”, всі розбігаються по залу, а вибраний ведучий наздоганяє і прагне догнати одного з тікаючих, який не встиг прийняти положення напівшпагат. Заквачений стає ведучим і гра продовжується. Можна умовитися про виконання тікаючи простіших гімнастичних вправ – «ластівки», «чаплі» і т. д.

У іншому варіанті гри всі вільно пересуваються по залу, де розставлені гімнастичні лавки. Тікаючи від ведучого гравці можуть сховатися на лавку. Квач повинен переслідувати іншого гравця, який не встиг сховаитися або повиснути на гімнастичній стінці.

***Ходоки***

Для гри потрібне двоє паралельних брусів і мати. Дві команди, що змагаються, встають в 5-6 м в колону поодинці перед брусами, що стоять подовжньо. По сигналу перші номери команд, добігаючи до брусів, приймають положення упору і переставляючи по черзі руки, пересуваються до протилежного кінця снаряду. Зістрибуючи, вони повертаються до своєї команди, торкаючись рукою другого гравця, який повторює вправу, і т.д. Виграє команда, що швидше виконала завдання. Проте вчитель має право давати штрафні окуляри за падіння з снаряда, розведення ніг під час пересування, не натягнуті шкарпетки, а також передчасне вибігання до снаряда.

***В упорі на колоді***

Дві команди з рівним числом гравців встають лицем один до одного в 5 м від кінців гімнастичної колоди. Середина колоди відмічена крейдою. По команді перші номери кожної з команд біжать до колоди, вискакують в положення упору на руках упоперек колоди і, перебираючи руками, починають пересування до середини. Досягнувши її, кожен зістрибує з колоди і біжить до своєї команди, торкаючись рукою наступного гравця і встаючи на кінець колони. Той, що прийняв естафету повторює вправу. Перед початком гри роз'яснюється, що починати рух по колоді потрібно з самого початку, у разі падіння знову зробити наскок і продовжувати рух. Виграє команда, що виконала завдання раніше і з меншим числом помилок.

***Хто сильніший***

Дві, приблизно рівних під силу, команди шикуються проти кінців паралельних брусів (як в грі «Ходоки»). По сигналу вчителя перші номери команд біжать до брусів, приймають положення упору на руках і виконують згинання і розгинання рук в упорі. При цьому кут згинання рук повинен бути не менше 900, а розгинати руки треба повністю. Виконавши посильне для кожного число віджимань, гравці зістрибують і бігом повертаються в свої колони, передаючи естафету черговому гравцю. Перемагає команда, що виконала більшу кількість віджимань.

***Пройди, не впади***

На майданчику двома шнурками (5-7 м) позначається коридор шириною 2 м. Клас ділиться на дві команди. Одна розташовується на лінії старту в коридорі, інша з надувними (можна волейбольними) м'ячами в 5 м з боків.

По сигналу гравці команди, розташованої в коридорі, один за іншим з довільним інтервалом виконують стійку на руках і в стійці прагнуть «пройти» всю довжину коридору. Якщо той, хто пересувається на руках падає, гравці команди-суперниці кидають в нього м'ячем. Якщо їм вдається потрапити в даного гравця, він вибуває з гри. Якщо ж гравець встигає встати в стійку раніше, ніж його заквачать м'ячем, він має право продовжувати рух далі. Потім команди міняються ролями. Переможці визначаються по якнайменшій кількості вибитих з гри.

***Біг на руках***

Гравці об'єднуються в пари. Кожна пара приймає положення упору лежачи на руках пліч-о-пліч. Руки, поставлені поряд, зв'язують стрічкою. По сигналу пари пересуваються в упорі лежачи до встановленої відмітки, потім так само повертаються назад. У іншому варіанті пари розташовуються на лінії старту. Один приймає положення упор лежачи, а інший бере його за гомілки. По сигналу пари пересуваються до встановленої відмітки, а за тим помінявшись місцями повертаються назад. Ці ігрові вправи можна провести у вигляді естафети.

***Гусениця***

Клас ділиться на дві команди. Гравці кожної з команд приймають положення упор сидячи на колоні, узявшись руками за стопи позаду сидячого по команді. Суперники розташовуються перед лінією старту (головний гравець). По сигналу обидві «гусениці» рухаються вперед до відмітки (8-10 м), а потім повертаються назад. Перемагає команда, що фінішувала першою. Команді, гравці якої під час руху відокремлювалися, дається штрафне очко. За 3 штрафні очки, незалежно від першості на фініші, команді – зараховується поразка.

***З м'ячем в упорі сидячи***

Гравці діляться на дві команди, не більш 5 чоловік в кожній. На майданчику встановлюються орієнтири (стільці, мати, кінь і т. д.). Гра ведеться одним надувним м'ячем або кулею. Пересуваючись, в упорі сидячи на зігнутих ногах, гравці обох команд прагнуть уразити орієнтири суперників (їх не більш 3 для кожної команди) ударом м'яча. При цьому бити по м'ячу, передавати його, вводити в гру можна головою, тулубом, ногами. У команді немає спеціальних гравців, що захищають орієнтири, тому захист орієнтирів здійснюється будь-ким з м’ячем. М'яч (куля) може передаватися по повітрю, по підлозі, його можна бити, відбивати, котити і т.д. Команда за 8-10 хв. ігри велика , що вразила, орієнтирів, оголошується переможницею.

***Млин***

Для гри потрібна низька щаблина і мати. Рівні по складу дві команди хлопців старшокласників шикуються перпендикулярно до щаблини на відстані 5-6 м від неї у паралельних колонах. По сигналу перші номер кожної команди, підбігаючи до щаблини, махом однієї і поштовхом іншої виконують підйом переворотом впритул. Зіскок відмахом назад з поворотом на 180°, вони бігом повертаються в свою команду, передаючи естафету торканням руки другому номеру, а самі встають позаду. Виграє команда, яка першою завершить виконання завдання. Можна ускладнити завдання гравцям, встановивши вимогу: виконати 2-3 перевороти впритул, домовившись про виконання іншого зіскакування.

***Полювання на купині***

Гімнастичний килим або середина залу, вільна від снарядів, умовно називається «болотом». Його береги обкреслюються лініями, утвореними довгим ланцюжком, що обмежує майданчик. За ними розташовуються мисливці з надувним м'ячем. Інша частина граючих – «жабенята» (6-10 чоловік) розташовується в «болоті» на купині. Купина – це гімнастичні обручі (по одному на кожне жабеня) або гімнастичні мати (один мат на двох жабенят).

По сигналу мисливці починають перекидатися м'ячем, прагнучи потрапити в жабенят. Ті вивертаються від м'яча, сідаючи, підстрибуючи, але не покидаючи своєї купини. Заквачений м'ячем гравець, не покидає майданчика, проте команді мисливців в цьому випадку зараховується очко. Гра триває 3 хв., після закінчення яких суперники міняються місцями. Переможець же визначається по найбільшій кількості одержаних очок. Правила гри забороняють мисливцям, метаючи м'яч, переступати кромку «береги», а жабенятам покидати свої «купини», у випадку порушення цих правил гри команді суперників записується одне очко.

***Сапери***

Команди змагаються в розстановці снарядів, виконанні вправ і прибиранні снарядів. Наприклад, по першому сигналу треба встановити гімнастичну лавку похило до гімнастичної стінки, укріпити поряд підвісний місток, а внизу покласти гімнастичний мат. Команда, що виконала завдання першою, одержує 10 очок, другою – 8 очок.

По другому сигналу гравці в командах потоком повинні влізти по лавці на стінку, перебратися на місток і виконати стрибок «в глибину». За перше місце, команді нараховують 10 очок. Після цього дається сигнал до прибирання снарядів, за що переможцям присуджується 10 очок.

***Обійди коня довкруги***

Перед двома командами ставлять по гімнастичному коневі без ручок. По сигналу перші номери команд встрибують на свого коня. Кожен, знаходячись в упорі, повинен обійти коня довкруги. Потім це ж проробляють інші гравці команд. За кожен зіскок з коня нараховується по 1 штрафному очку. Виграє команда, що закінчила гру першою і зробила менше помилок.

***Не втрать рівноваги***

В даній грі учні змагаються між собою без розділення на команди. Стрибки виконуються по черзі з висоти гімнастичного коня (гімнастичного ящика, плити). Приземлившись після стрибка в глибину, гравець повинен; виконати правила: не зійти з місця, не торкнутися руками мату. В ході гри встановлюється певна послідовність виконання стрибків. Вони підбираються по ступеню наростання трудності (наприклад, в угрупуванні, прогнувшись, ноги нарізно, прогнувшись з поворотом на 180° і ін.). Досягнувши наперед встановленої межі складності стрибків, гравці повторюють їх в зворотній послідовності. Ведучий і самі гравці визначають школярів, які чіткіше виконували стрибки і приземлялися без падінь.

*Варіант.* Гравець стрибає в глибину з малим м'ячем в руці. Під час польоту треба кинути тенісний м'яч в ціль (снаряд або мат), що знаходиться на відстані в 8-10 м від гімнастичного коня. У іншому випадку гравець виконує стрибок, а його товариш по команді або ведучий кидає йому м'яч, який він повинен зловити і приземлитися без втрати рівноваги.

***Передача м'яча лежачи***

Дві команди розташовуються в колонах поряд один з одним (відстань між гравцями 1,5 м). Приймають положення сидячи на п'ятах. Першому в кожній колоні дається по м'ячу. По сигналу вони опускаються на спину, не змінюючи при цьому початкового положення, і передають м'яч наступному в колоні. Таким же чином другий номер передає м'яч товаришу ззаду. Останній лягає на спину, торкається м'ячем підлоги за головою і після цього передає м'яч (з рук в руки; гравцю, що знаходиться попереду. Команда, що першою закінчила естафету з передачею м'яча в обидві сторони, виграє.

*Варіант.* Гравці в колонах сідають один за одним, але перші номери захоплюють м'яч ступнями ніг, лягають на спину і передають м'яч сидячому ззаду. Таким чином м'яч доходить до останнього гравця, після чого всі повертаються (сидячи) на 180°. Замикаючий гравець, затиснувши м'яч між ногами, теж повертається довкруги і, прогнувшись назад (лежачи на спині), передає м'яч в початок колони. Головний гравець, одержавши м'яч, знову повертається довкруги (всі роблять це вслід за ним) і піднімає м'яч вгору. Виграє команда, що закінчила передачу м'яча першою і без помилок.

***Місток і кішка***

Гравці двох команд розташовуються поодинці на лінії старту. Перед ними в 5-10 м ниткою позначають два кола діаметром 1 м. По сигналу перші номери вибігають вперед і, добігши до першого кола, виконують міст. Потім вперед спрямовуються другі номери, пролізають під мостом і біжать до дальнього кола, де приймають положення упору стоячи зігнувшись (вигнувши спину, як кішка). Тепер уже перший номер біжить до дальнього кола і пролізає під гравцем, що зайняв положення упору стоячи зігнувшись. Після ці обидва гравці, узявшись за руки, біжать до своєї команди. Як тільки вони перетнуть лінію старту, вперед вибігають по черзі нові гравці, а ті, що прибігли встають в кінець колони. Перемогу бере команда, що закінчила гру першою.

**Рухливі ігри на уроках з волейболу**

Волейбол люблять школярі різного віку. Рухливі ігри і естафети застосовуються в роботі шкільної секції по волейболу як для закріплення прийомів гри в захисті і нападі, так і для навчання тактичним діям.

Вчителем можуть бути спеціально підібрані ігри для освоєння переміщень і передач м'яча, а також для орієнтації на зоровий сигнал, що у волейболі дуже важливе. Особливо велике значення мають передачі м'яча. Це один з основних технічних прийомів при організації гри в нападі. Техніка передачі м'яча двома руками зверху, прийом м'яча знизу добре закріплюються в таких іграх, як «М'яч середньому», «Передав-сідай!», «Не давай м'яча квачу» і деяких інших, за умови, що замість кидків і лову м'яча застосовується волейбольна передача.

***Над собою і об стінку***

Гра проводиться у вигляді естафети, в якій гравці двох-трьох команд просуваються по черзі вперед, виконуючи передачі над собою двома руками. У двох-трьох кроках від стіни кожен гравець робить три удари м'ячем об стіну і приймає м'яч після відскоку, потім гравець повертається назад, виконуючи той же технічний прийом, робить передачу другому номеру і т. д.

Можна також проводити естафету з пасом м'яча об стінку. В цьому випадку колона розташовується перед стартовою лінією в трьох-чотирьох кроках від стіни. Гравець передає м'яч партнерові, що стоїть ззаду, рикошетом від стіни (можна накреслити на стіні мітку – круг), а сам тікає в кінець колони. У будь-якому з варіантів гри переможець визначається за якістю передач і швидкості дій.

***Назустріч через сітку***

Гравці двох команд розташовуються в зустрічних колонах перед сіткою за лініями нападу. У перших гравців (що знаходяться на одній стороні майданчика) по волейбольному м'ячу. Сигнал вчителя сповіщає про початок естафети, яка полягає в передачі м'яча двома руками зверху через сітку партнерові, що стоїть на чолі протилежної колони. Гравець, що зробив передачу, біжить в кінець своєї колони, а той, кому адресований м'яч, знову посилає його через сітку. Гра продовжується до тих пір, поки гравець, що почав гру знову не отримає в руки м'яч. Виграє команда, що закінчила гру раніше і що має меншу кількість порушень (захоплення м'яча, падіння м'яча, пропуск гравця).

***Естафета парами***

Гравці двох команд, що стоять перед лінією старту, розподіляються по парах. У руках у гравців першої пари м'яч. По сигналу обидва гравці починають просування вперед, роблячи один одному передачі. Вони повинні перетнути обома ногами лінію фінішу (у протилежному кінці майданчика) і, не припиняючи передачі м'яча один одному, повернутися до колони. Один з гравців накидає м'яч партнерові, що стоїть попереду, і друга пара спрямовується з м'ячем до фінішу. Хто закінчив вправу займають місце в кінці колони. Падіння м'яча на землю, як захоплення при передачах, вважаються за помилки і впливають на результат гри. Як і в інших естафетах, перемагає команда, що закінчила виконання завдання раніше з найменшим числом помилок.

***Колова лапта волейболістів***

Гравці однієї команди розміщуються за межами кола, а гравці другої команди займають місця усередині кола. Ті хто стоять за колом ударами волейбольного м'яча прагнуть вибити по черзі всіх гравців супротивника. Дозволяється метати м'яч будь-яким способом: нападаючим ударом, звичайним кидком.

Гравці, бігаючі усередині кола, можуть відбивати м'яч руками, виконуючи відповідний захисний прийом (двома руками, зверху, знизу, однією рукою, з випадом, в падінні і ін.). В цьому випадку вони залишаються в колі. Якщо ж м'яч потрапив в тулуб гравця, ноги або руки, гравець покидає коло і стає за його межами (за спинами тих, що атакують).

Гравець може повернутися в коло, якщо йому вдалося зловити м'яч від свого гравця, що відбив м'яч з кола. Гра триває 5 хв., після чого гравці міняються ролями. Виграє команда, що зберегла в колі більше число гравців. Гра може закінчитися достроково, якщо всі гравці вибиті з кола. Всі спірні ситуації вирішує суддя.

З добре підготовленими волейболістами можна проводити гру, використовуючи два м'ячі. Можна також умовитися, що гравець вважається за вибитого в тому випадку, якщо удар м'ячем довівся йому в ноги (нижче за пояс). Це змусить тих, хто захищається частіше відбивати м'яч двома руками або однією знизу.

***Перестрілбол***

На кожній половині майданчика знаходиться від шести до десяти чоловік (у кожній команді однакове число гравців). У 1 м від лицьової лінії на кожній стороні проводяться лінія полону.

Гра починається з подачі однієї з команд. Інша команда приймає м'яч і розігрує його по всіх правилах волейболу, переправляючи третім ударом на сторону супротивника, який прагне прийняти м'яч і також розіграти його.

Гравець, що допустив технічну помилку, відправляється на протилежну сторону за лінію полону, і команда втрачає подачу. Гра поновлюється. Полонений в ході гри, не виходячи в поле, прагне перехопити м'яч і виконати (без перешкод з боку супротивника) подачу на свою сторону через сітку. Гравці його команди повинні прийняти м'яч і будь-яким ударом (одним з трьох) направити його на сторону супротивника. При вдалому завершенні атаки полонений повертається до своїх партнерів, а у разі помилки за лінію полону йде другий гравець. В ході гри учасники атакуючої команди можуть умисно посилати м'яч своїм партнерам, що знаходяться в полоні.

Правилами можна звести наклеп, що якщо полонений зловив м'яч з повітря, а не від землі або стіни, він знову вступає в гру. Гра триває 15-20 хв. За цей час команда може позбутися всіх своїх гравців (потрапляють в полон), або підсумки підводяться по числу гравців, що залишилися в полі.

***Волейбол з вибуванням***

Дві команди по шість-вісім чоловік розташовуються довільно, кожна на своїй половині майданчика.

По сигналу починається гра у волейбол. Коли суддя фіксує в одній з команд третю по рахунку помилку, гравець, що допустив її, вибуває. Команда, що залишилася в меншості, подає м'яч на сторону супротивника, відновлюючи гру. Якщо в ході гри команда знову помилиться (шосте по рахунку порушення), то позбавляється ще одного гравця і так далі

Коли обидві сторони понесли втрати, гра продовжується за наступних умов: команда, що зробила чергову, третю помилку, виходячи з тактичних міркувань, вирішує, видаляти їй з поля свого чергового гравця або залишитися в колишньому складі, але дозволити повернутися на майданчик гравцеві протилежної команди.

Зустріч складається з трьох партій. Кожна закінчується коли останній гравець однієї з команд покине майданчик. Можна обмежити час партії (12-15 хв.) і визначати переможця в кожній по більшому числу гравців, що залишилися.

Помилки в грі фіксуються по волейбольних правилах. Після виходу учасника з гри подає команда, що допустила помилку. Учасники повертаються в гру в такому порядку, в якому вибували (перший вибулий, потім другий і т. д.). Гравці в команді подають по черзі, переміщаючись на майданчику за годинниковою стрілкою (як у волейболі).

***Хто найспритніший***

Направляючий стоїть біля стартової лінії, підкидає м'яч угору і біжить уперед, до позначеної лінії, а потім повертається назад, намагаючись зловити м'яч. Перемагає команда, яка точніше і швидше виконає завдання.

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

Розвиваються швидкість і спритність рухів.



Мал. Розміщення гравців для гри «Хто найспритніший»

***Колове полювання***

Гра проводиться на майданчику або в спортивному залі. її учасники розподіляються на дві команди і стають двома колами – зовнішнім і внутрішнім. У кожного в руках м'яч. За першим сигналом усі пересуваються приставними кроками, виконуючи ведення в протилежні сторони. За другим сигналом гравці зовнішнього кола, продовжуючи вести м'яч, розбігаються в різні боки, а гравці внутрішнього кола, які також ведуть м'яч, намагаються поквачити суперників, переслідуючи їх по всьому майданчику. Можна квачити лише того, хто на початку гри стояв навпроти. Коли всі гравці поквачені (або через певний час), команди міняються ролями, і гра продовжується. Результати визначаються за кількістю поквачених.

***Вивернись***

Гра проводиться в спортивному залі або на майданчику. Учнів групують трійками так, щоб двоє стояли обличчями один до одного на відстані 10-12 м, а третій – посередині між ними. Крайні, обмінюючись м'ячем, намагаються влучити ним в середнього, а він вивертається. Його місце займає той, хто влучить. Критерії перемоги може визначити і варіювати педагог.

***Хто раніше займе місце***

Гра проводиться в спортивному залі (на майданчику). 10-12 учнів стають колом, обличчям до центра. Призначають ведучого, який, залишаючись зовні кола, обходить його й несподівано торкає когось. Відтак обидва поспішають урізнобіч, намагаючись швидше оббігти коло й зайняти звільнене місце. Якщо випереджає ведучий, він обмінюється ролями із суперником по «забігу». Щоразу слід торкнути іншого гравця, а також не викликати того, хто щойно був ведучим. Якщо ведучий протягом певного часу не зуміє зайняти місця в колі, він перестає виконувати цю роль. Підсумкові критерії перемоги визначає педагог.

***Біг наввипередки***

Гра проводиться на рівному майданчику (біговій доріжці). Формують команди по 5-6 учнів і шикують у колони. Відстань між ними 3 м, між гравцями в колонах – 2 м. Поворотний пункт розміщують за 20-30 м попереду. В кожній команді гравці розраховуються за порядком номерів. Керівник називає будь-який із них. Усі гравці, які мають цей номер, поспішають найкоротшим шляхом до поворотного пункту, оббігають його і повертаються на своє місце. Гравець, який випередив суперників, здобуває своїй команді очко. Перемагає колектив, який першим набрав певну суму очок.

***Біжи за мною***

Гра відбувається на футбольному полі (майданчику). Формують команди по 3-5 учнів і розміщують їх на полі. Всі стоять обличчям до центра кола. За 20-25 м від нього встановлюють прапорець – поворотний пункт. Призначають одного ведучого. Він ходить із зовні кола, наближається до будь-якої команди і вигукує: «За мною!». Гравці команди і сам ведучий поспішають до прапорця, оббігають його, повертаються і займають місця в колоні. Гравець, який не встигає це зробити, стає ведучим.

***Естафета із збиранням трьох предметів***

Гра проводиться в спортивному залі. Команди, перед кожною з яких кладуть по три набивні м'ячі, стають колонами за лінією старту.

За сигналом кожний перший номер команд (капітан) поспішає зі старту й переносить по одному всі м'ячі (починаючи з того, який найближчий) до другого гравця (праворуч од нього). Відтак він знову розкладає м'ячі, починаючи з того, який має лежати найдалі від команди. Потім торкає плече наступного гравця, який виконує все спочатку, і т. д. Кількість ігрових циклів та інші умови гри, а також критерії перемоги можна варіювати.

***Естафета навколо пункту***

Команди стають колонами. Перед ними на відстані 25-30 м – покажчик повороту. За сигналом капітани поспішають до нього, оббігають, повертаються назад, передаючи естафету наступним гравцям, і займають місця в кінцях своїх колон. Той, хто приймає естафету, повинен до сигналу стояти на старті в обумовленому вихідному положенні. Після 3-4 повторень визначається команда-переможець.

***Останній вибуває***

Усі стартують одночасно і біжать зовнішнім краєм килима. Після кожних двох кіл вибуває той, хто перетнув лінію старту останнім. Якщо таких буде двоє одночасно, вони продовжать гру. Перемагає гравець, який залишиться одноособовим лідером.

***Література***

1. Авдрощук Н.В., Леськів А.Д., Мехоношин С.О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. – Тернопіль: Підручники і посібники, 1998.
2. Ващенко О.М., Кудикіна Н.В., Люріна ТІ., Романенко Л.В. Рухливі ігри в початковій школі: Навч.-метод. посіб. – К.: Навч. кн., 2002. – 80 с. – (Сер. «Здоров'ятко»).
3. Горохова скриня: Українські народні ігри / Упоряд. В. Пепа. – К.: Веселка 1993. – 43 с.
4. Горохова скриня: Українські народні ігри для дошкільного і молодшого шкільного віку. – К.: Веселка, 1993
5. Демчишин А. П., Артюх М. М, Демчшиин В. А., Фалес Й. Г.Рухливі і спортивні ігри в школі. Посібник для вчителя. – К.: Освіта, 1992. – 175с.
6. Іова В.Ю., Красномовець Л.В. Літній «Сонцеграй»: Збірник ігрових програм та методичних рекомендацій. – Кам'янець-Подільський: Абетка, 1998.
7. Кругляк О. Рухливі ігри та єстафети в школі. Посібник для вчителя. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2007. – 80 с.
8. Леськів А. Д, Дзюбановський А. Б.Рухливі ігри та естафети на місцевості для школярів молодшого та середнього віку – Тернопіль: СМП «Астон», 2000. – 132 с.
9. Махов В. Я*.* Теорія і методика навчання рухливих і спортивних ігор: Навчально-методичний посібник. – К: ІЗМН, 1996. – 160 с.
10. Приступа С, Слимаківський О, Лук'янченко М. "Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика". Дрогобич вид. "Вимір" 1999р.
11. Цьось А. В.Українські народні ігри та забави. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 96 с.

ЗМІСТ

Передмова 3

Рухливі ігри на заняттях з легкої атлетики 4

Рухливі ігри на заняттях з футболу 14

Рухливі ігри на заняттях з баскетболу 23

Рухливі ігри на заняттях з туризму 27

Рухливі ігри на заняттях з гімнастики 30

Рухливі ігри на заняттях з волейболу 38

Література 43

Зміст 44