

Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я
Кафедра теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації

Ковальчук Н., Санюк В.

Рухливі ігри на заняттях із гімнастики

Методична розробка



Луцьк
2018

Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я
Кафедра теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації

Н. М. Ковальчук, В. І. Санюк

Рухливі ігри на заняттях із гімнастики

Методична розробка

Луцьк
Вежа-Друк
2018

УДК 796. 2:796.41(072)
К 56

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 8 від 16 травня 2018 року).*

Рецензенти:

Вольчинський А. Я. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки ;

Суворова Т. І. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Луцького педагогічного коледжу.

Рухливі ігри на заняттях із гімнастики : методична розробка / Н.М. Ковальчук.,
К 56 В. І. Санюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2018. – 92 с.

Методична розробка містить 120 рухливих ігор з елементами основної гімнастики, а також рекомендації щодо їх організації та проведення. Дані рухливі ігри можна проводити в різних частинах уроку, включати у зміст роботи гімнастичних секцій і використовувати як один із елементів «Веселих стартів» та різноманітних конкурсів. До ігор додається рекомендація щодо віку школярів та їх переважного впливу на розвиток окремих фізичних якостей та формування рухових навичок.

Дані методичні матеріали пропонуються вчителям фізичної культури, тренерам, студентам факультетів фізичної культури, педагогічних середніх спеціальних та вищих навчальних закладів, батькам.

УДК 796. 2:796.41(072)

© Ковальчук Н. М. Санюк В. І., 2018

З М І С Т

Вступ	4
• Рухливі ігри на заняттях із гімнастики	6
• Загальні питання організації та проведення рухливих ігор	9
• Особливості методики проведення рухливих ігор на заняттях із гімнастики	19
• Рухливі ігри без гімнастичного обладнання	25
• Рухливі ігри з інвентарем	47
• Рухливі ігри з використанням гімнастичних приладів	71
Висновки	84
Питання для самоконтролю	86
Алфавітний перелік рухливих ігор	88
Рекомендована література	91
Додаток	92

Вступ

Рухливі ігри як засіб і метод фізичного виховання широко використовуються на уроках та позакласних заняттях для вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань відповідно до вимог шкільної програми з фізичної культури.

Чим же гра захоплює хлоп'ят та дівчат? Перш за все цікавий сам процес дій, у якому постійно змінюються ігрові ситуації. Доводиться самостійно знаходити вихід із неочікуваних ситуацій, ставити ціль, взаємодіяти з товаришами, виявляти спритність і швидкість, витривалість і силу. Вже одна уява про гру здатна викликати в учнів позитивні емоції та приємне хвилювання.

Прискорення темпу сучасного життя ставить перед педагогами завдання активного використання гри для виховання підростаючого покоління. Дослідники ігрової діяльності наголошують на її унікальних можливостях у фізичному і моральному вихованні дітей, особливо у розвитку пізнавальних інтересів, у загартуванні волі та характеру, у формуванні вміння орієнтуватися у довколишньому середовищі та у колективі. Рухливі ігри спонукають логічно мислити, приборкувати емоції, миттєво реагувати на дії суперника та партнера, навіть передбачати їх. Все це особливо важливо для розвитку особистості.

Рухливих ігор багато, вони різноманітні, особливі ще й тим, що учасник сам регулює навантаження відповідно до своїх можливостей. А це дуже важливо для здоров'я.

Як від актора на сцені залежить настрій публіки, так і від керівника гри, його вміння «подати» гру, створити настрій, пояснити і провести її з вихованцями, залежить позитивний результат у вирішенні поставлених педагогічних завдань.

Педагог повинен володіти значним арсеналом рухливих ігор, підбирати ігри за ступенем складності та дотримуватись дидактичних принципів. Не менш важливо використовувати гру для засвоєння основного матеріалу окремих модулів / способів рухової дії шкільної програми з фізичної культури. **Мета** методичної розробки – збагачення студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я знаннями про зміст, організацію та методику

проведення рухливих ігор з використанням гімнастичного інвентарю та обладнання як засобу для поліпшення фізичної підготовленості та кращого опанування школярами різних вікових ланок навичок гімнастики. Дані матеріали будуть корисні студентам: для самостійної роботи при підготовці до навчальної практики з дисципліни «Гімнастика та методика її викладання»; під час проходження виробничої педагогічної практики у загальних закладах середньої освіти; для майбутньої професійної діяльності вчителя фізичної культури, керівника спортивного гуртка, організатора спортивно-масової роботи.

Рухливі ігри на заняттях із гімнастики

Навчитись управляти своїм тілом, досконало опанувати техніку рухів – основне завдання гімнастики. Рухливі ігри є допоміжним засобом для вирішення цього завдання. Життєво необхідні прикладні навички, такі як ходьба, біг, метання, стрибки, лазіння, вправи у рівновазі та інші, використовують у гімнастиці і вдосконалюються її засобами.

Саме ігровий метод допомагає вчителю або тренеру під час вдосконалення цих навичок надати заняттям емоційного забарвлення, змагального характеру, що позитивно впливає на навчальний процес. Під час вивчення основних груп гімнастичних вправ, таких як стройові, загальнорозвивальні, акробатичні, гра може слугувати засобом, який допомагає розвивати увагу, запам'ятовувати окремі зв'язки елементів, комбінації в ході веселого змагання.

Різноманітний гімнастичний інвентар особливо часто використовується у роботі з учнями молодших і середніх класів, а також з гімнастами молодших розрядів. Наприклад, тримання предмета, його обертання або перекидання різними способами розвиває рухливість руки, особливо кисті. Пролізання в малий обруч в упорі на колінах – корисна вправа для постави. Велике значення мають ігри та естафети зі скакалкою. Вони вимагають погодження рухів окремих частин тіла, розвивають спритність та швидкість.

Конструктивні особливості основних гімнастичних приладів (коня, брусів, перекладини, колоди та ін.) дозволяють виконати всі основні способи переміщення тіла у висі й упорі. Ігри з використанням одного або кількох приладів (більшість з яких носить характер естафет) дають можливість вирішити найрізноманітніші завдання. Наприклад, ігри з використанням коня або козла зміцнюють суглоби і м'язи рук, спини і плечового пояса, сприяють розвитку спритності і рухливості, а також розвивають відчуття приладу. Навички, набуті в таких іграх, не тільки виключно спортивні, але і мають прикладне значення. Ігри та естафети, в які включені перекиди, допомагають учням виконати цей елемент з різних вихідних положень, швидко та економно.

Велика роль рухливих ігор і в розвитку фізичних якостей дітей і підлітків. Гра стирає монотонність багаторазового повторення окремих вправ, дозволяє виконати відносно більший об'єм фізичної роботи при меншій затраті нервових (психічних) зусиль.

Швидкість як якість з успіхом розвивається у багатьох рухливих іграх, де гармонійно поєднуються такі основні її показники, як зворотна реакція на сигнал і швидкість м'язових скорочень, кількість рухів, виконаних за одиницю часу і швидкість переміщення тіла або його частин у просторі. Це можна прослідкувати навіть на прикладах нескладних ігрових естафет. Оскільки вправи на розвиток швидкості виконуються в гранично швидкому або наближеному до нього темпі, це також відповідає характеру більшості ігор з активним змаганням двох сторін. Особливо важливо перед проведенням ігор, спрямованих на розвиток швидкості, здійснити невелику розминку, а в ході гри й естафет влаштовувати 1-хвилинні інтервали для відпочинку. Останнє, зазвичай, передбачається і методикою організації гри, так як 1 хвилина витрачається для аналізу дій учасників та підведення попередніх підсумків.

Сила особливо ефективно починає розвиватися в юнацькі роки, коли ріст тіла сповільнюється. І саме рухливі ігри достатньо добре цьому сприяють. Вчителю важливо підібрати ігри на ті групи м'язів, які без спеціальних вправ розвиваються погано. Для занять гімнастикою потрібно мати сильний плечовий пояс і для цього підійдуть такі ігри як «Змагання тачок», «Зайці та моржі». В іграх на розвиток сили учасники долають або власну вагу, або опір суперника, а іноді в зміст ігор входять і обтяження.

Багато з цих ігор можна проводити і у вигляді тестів, які характеризують динамічні зрушення в силовій підготовці (естафети з підтягуванням, згинанням та розгинанням рук у різних упорах). Емоційне забарвлення подібних випробувань змушує учасників гри проявляти максимальні зусилля для досягнення як особистої так і командної перемоги.

Якщо ізометричні вправи під час багаторазового і систематичного повторення можуть викликати у підлітків дефекти постави (у зв'язку з пластичністю опорно-рухового апарату), то застосування протидії в іграх

(комплексний вплив) не загрожує таким наслідкам. Навпаки ігри часто здійснюють корегуючий вплив.

Без ентузіазму зазвичай проходить у кінці уроку або тренування «підкачка» сили. Але проста гра «Хто підтягнеться більше разів», або «Хто довше протримає кут в упорі» - викликає похваллення і вправи виконуються з охотою.

Підбираючи гру важливо використовувати більше вправ спрямованих на зміцнення м'язів згиначів і розгиначів лівих кінцівок, які зазвичай поступаються силі правих кінцівок. Наприклад, в іграх зі стрибками потрібно акцентувати увагу на правій нозі, а в іграх з перетягуванням – лівій руці. В рухливих іграх з переважним проявом сили нерідко затримується дихання, тому учасникам варто рекомендувати по можливості дихати глибоко та ритмічно.

У рухливих іграх *витривалість* проявляється в основному в динамічних умовах, де чергуються моменти напруження і розслаблення. Часто ігри, які сприяють розвитку швидкості, переходять у вдосконалення швидкісної витривалості. Існує немало ігор, де поєднується розвиток швидкості і витривалості при м'язовій роботі високої інтенсивності («Злови жабеня», «Вудочка-стрибкова»).

Суть розвитку *спритності* полягає в удосконаленні відчуття руху, а саме координації, швидкості, ритму і темпу, умінні своєчасно напружувати і розслабляти м'язи, виконувати дії залежно від конкретних обставин. У гімнастиці спритність особливо потрібна, тому більшість рухливих ігор пов'язані саме з проявом цієї якості. У процесі ігор спрямованих на розвиток відчуття м'язових зусиль, відчуття простору, відчуття розрахунку часу, вдосконалюються функції і різні аналізатори, від яких залежить правильне, точне і своєчасне (а значить спритне) виконання вправ.

У дитячому і юнацькому віці створюються найбільш сприятливі умови для розвитку спритності, до того ж ігровий матеріал сприймається з особливим бажанням та інтересом.

Гнучкість специфічна, але надзвичайно важлива для гімнастики якість. Від розвитку гнучкості багато у чому залежить здатність розслабляти м'язи та

спритність. Усе це підкреслює наскільки важливо розвивати гнучкість за допомогою не тільки спеціальних вправ, а й рухливих ігор. Підбирати такі ігри потрібно цілеспрямовано, з локальним впливом на окремі м'язові групи, зв'язки та суглоби. При організації ігор, спрямованих на розвиток гнучкості, потрібно проводити відповідну розминку для попередження травм зв'язок та м'язів.

Використання рухливих ігор у роботі з різним віковим контингентом учнів особливо важливе для емоційного забарвлення уроків гімнастики. Для цього їх можна включати у різні частини уроку як для підвищення емоційного тону, активізації уваги, так і для підготовки для вирішення основних завдань.

У **підготовчу** частину уроку рекомендується включати малорухливі і нескладні ігри, які сприяють організації уваги учнів («Клас, струнко!»), а також ігри середньої рухливості з вправами загальнорозвивального характеру («Заборонені рухи»). В **основній** частині уроку застосовують рухливі ігри з бігом на швидкість та спритність, з подоланням перешкод, з різними стрибками, вправи на рівновагу та одноборства. В **заключній** частині уроку проводять ігри малої і середньої інтенсивності, які сприяють активному відпочинку після значного навантаження в основній частині уроку, а також ігри для організації уваги з нескладними правилами («Не зіб'юсь!», «Сімдесятка»).

Деякі учні не можуть виконати окремі вправи через відчуття страху та невпевненості. Рухливі ігри, впливаючи на емоції дітей і підлітків, допомагають їм перебороти відчуття страху і виконувати різні елементи сміливіше та охоче. Цьому сприяє колективний характер ігор, почуття суперництва і бажання не підвести колектив.

Загальні питання організації та проведення рухливих ігор

Формувати вміння організовувати та проводити гру можна на основі складеного алгоритму:

1. Вибір гри (оцінити вікові особливості учасників, їх розвиток, фізичну підготовленість, кількість дітей, Умови проведення, наявність інвентарю та обладнання).
2. Вивчення гри (прочитати та переказати декілька разів зміст гри).
3. Підготовка місця гри, інвентарю, розмітка майданчика.

4. Розташування учнів і місце керівника під час пояснення гри.
5. Пояснення змісту гри в такому плані:
 - назва гри;
 - мета гри;
 - кількість учасників;
 - хід гри;
 - правила, дозування в процесі гри;
 - виявлення та заохочення переможців.
6. Виділення ведучих. Розподіл по командах. Вибір капітанів. Виділення помічників.
7. Відповіді на запитання, що виникають в учнів.
8. Подача сигналу до початку гри.
9. Контроль ходу гри та її оцінювання (стимулювання ігрових дій голосом; підтримання ініціативи учнів; заохочення за вірно виконану дію; осудження за порушення правил гри).
10. Подача сигналу для закінчення гри.
11. Підведення підсумків гри (виділення кращих та гірших гравців; помилки та можливі шляхи їх виправлення).

Вибір гри. При виборі гри необхідно враховувати завдання уроку гімнастики для учнів певного віку, їх фізичну підготовленість, а також поступовість набуття навичок та знань. Важливо, щоб у нових іграх вдосконалювались набуті гімнастичні навички та утворювались нові. В нових іграх повторюють елементи старих ігор, але у складнішій формі. При повторенні гри новостворені рефлексорні зв'язки стають стійкими, а нові рухи засвоюються швидше. Кожна гра повинна бути такої складності, щоб її учасник, приклавши достатньо зусиль, міг подолати перешкоди на шляху до досягнення мети. Гра, в якій гравці не долають труднощів, не прикладають зусиль, не зацікавить дітей і не має педагогічної цінності, тому що не розвиває вольових якостей та здібностей гравців.

Доступність гри має велике значення для виховання впевненості у своїх силах, а непосильні ігри знижують у дітей інтерес до занять та перевтомлюють

їх. Чим краще учні пізнають гру, тим досконалішими стають їх навички, тим цікавіша вона для них. Це доведено тим, що у дітей коло улюблених ігор зазвичай обмежене. Але це не означає, що потрібно проводити тільки улюблені ігри. Необхідно рекомендувати учням ігри різноманітні за змістом, які сприяють їх різнобічному розвитку, а також удосконалюють рухові дії в різних умовах.

Вибір гри безпосередньо залежить як від кількості учнів, так і від місця її проведення. Групові рухливі ігри зручніше проводити з 25-30 учнями, а ігри у вигляді одноборств можна організувати і при наявності 4-10 учнів. У невеликому вузькому залі проводяться ігри у лінійному строю, або коли гравці беруть участь по чергово. У великих залах можна грати з елементами бігу урозсип, з елементами метань м'яча та кидків обруча.

Вибір гри залежить також від наявності гімнастичного інвентарю та обладнання.

Підготовка місця гри, інвентарю, розмітка майданчика. Для успішного проведення гри треба добре підготувати місце гри. Усі сторонні прилади повинні бути на відстані 2-3 метрів від майданчика. Вчитель залучає учнів до підготовки місця для гри, щоб привчати їх до самообслуговування.

Більшість рухливих ігор проводяться зі спеціальними предметами (м'ячами, палицями, обручами та ін.). Ці предмети роблять гру цікавішою, різноманітнішою, ускладнюють її, збільшуючи діапазон дії на дитячий організм.

Інвентар повинен відповідати фізичним можливостям дітей. Наприклад, у першому класі не можна давати ігор з великими набивними м'ячами, із важкими булавами. Бажано, щоб інвентар був яскравих кольорів, тоді дітям буде легко бачити його під час гри. Зберігати інвентар потрібно у відмінному санітарному стані. Кількість інвентарю необхідно передбачати наперед, а щоб гру не затримувати, інвентар заздалегідь розміщують біля місця її проведення. Роздають інвентар або розставляють його після пояснення гри. Якщо це зробити раніше, то гравці переключать увагу на інвентар і не будуть уважно слухати пояснення. Роздачу і розстановку гімнастичного інвентарю доручають

учням, а вчитель спостерігає за тим, щоб вони виконували завдання швидко, точно, організовано.

Після гри емоційний стан дітей підвищується, тому прибирати інвентар вони будуть поспіхом, а це не сприяє вихованню позитивного ставлення до праці. Тому вчитель повинен вимагати старанного виконання учнями завдань і стежити за тим, щоб все було зроблено охайно.

Для окремих ігор потрібно зробити розмітку майданчика. Якщо це займе багато часу, то розмітка робиться до початку гри, а нескладну розмітку можна зробити одночасно з поясненням змісту гри.

Межі майданчика повинні бути яскраво окреслені, щоб учасники, захоплені грою, могли легко слідкувати за умовним обмеженням. Це можна зробити за допомогою крейди або кольорового скотчу. Лінії меж для гри проводяться не ближче 3 м від стіни або від іншого предмету (приладу), в який можна вдаритись. Особливо це важливо в іграх з перебіжками, де велика група учасників забігає одночасно за межі «хатки».

Розташування учнів і місце керівника під час пояснення гри. Перш ніж пояснити гру, необхідно так розмістити учасників, щоб вони добре бачили керівника й чули його розповідь. Краще за все поставити гравців у вихідне положення, з якого починається гра.

Якщо ж для початку гри учасники стають у коло, керівник для пояснення змісту гри стає між гравцями (рис. 1 а). В масових іграх він

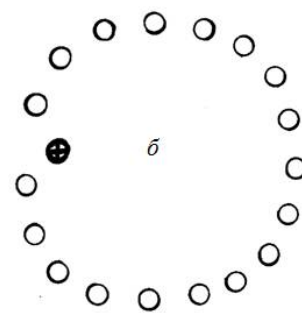
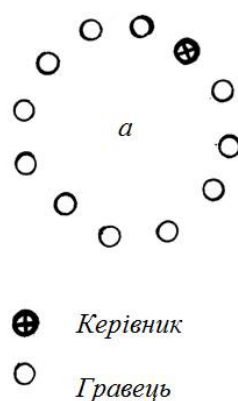


Рис. 1

робить 1-2 кроки до середини кола (рис. 1 б). Не можна ставати в центр кола, тому що половина гравців опиниться за спиною керівника і увага їх може розсіятись.

Коли гра починається із шикуння у два кола (одне в середині другого), то для пояснення треба зробити зовнішнє коло, а з внутрішнього зробити

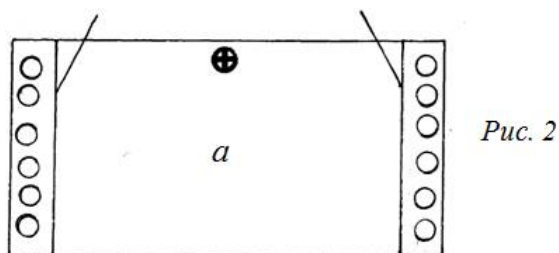
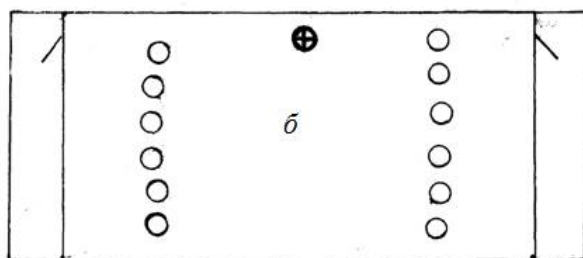


Рис. 2

півколо або ж повернути кругом гравців внутрішнього кола, що стоять спиною до керівника. Керівник при цьому стоїть у зовнішньому колі.



Якщо гравці розподілені на дві команди і вишикувані одна проти одної на значній відстані в шеренги (рис. 2 а), то для пояснення потрібно зблизити команди (рис. 2 б), а після пояснення знову повернути їх на

вихідні позиції. У цьому випадку керівник, пояснюючи гру, стає між гравцями та звертається то до однієї, то до другої команди.

Якщо гравці шикуються у колони, то при поясненні їх шикують за 2-3 м одна від одної і керівник стає попереду колон.

Ігри, в яких гравці розташовані по всьому залу (наприклад «Квач») пояснюють після групування дітей біля керівника або після шикуння учнів у шеренгу. При поясненні керівник повинен стояти перед шеренгою на відстані 3-4 м, щоб йому було видно обидва фланги.

Під час пояснення гри не можна ставити учнів обличчям до сонця (вікна), бо вони будуть погано бачити керівника. А він повинен стояти на видному місці боком або у крайньому разі обличчям до світла, але так, щоб бачити всіх дітей і контролювати їх поведінку.

Пояснення гри. Успіх гри в значній мірі залежить від її пояснення. Розповідь повинна бути короткою: довге пояснення може негативно вплинути на сприйняття гри. Опис гри також повинен бути логічним, послідовним: назва гри → мета гри → кількість учасників → роль гравців і їх місце розташування → хід гри → правила, тривалість гри.

Пропонується кілька способів пояснення гри:

1-й спосіб – образний, яскравий, з елементами казок, застосовується для пояснення імітаційно-сюжетних ігор у 1-3 класах;

2-й спосіб – із докладним описом гри, застосовується в усіх інших класах;

3-й спосіб – пояснення частинами застосовується для складних ігор;

4-й спосіб – пояснення за завданням. Керівник дає учням точне завдання, а учні повинні самостійно вибрати спосіб дії. Тут проявляється їх творча активність та ініціатива. Цей спосіб застосовується у середніх і старших класах при поясненні командних ігор.

Розповідь не повинна бути монотонною. Пояснювати гру слід спокійним голосом, іноді підвищуючи або понижуючи його, щоб звернути увагу учнів на той чи інший момент змісту. Не слід вживати складних термінів, нові поняття, нові слова потрібно пояснити.

Для кращого засвоєння гри розповідь рекомендується супроводжувати показом, до якого корисно залучати учасників гри.

Під час пояснення враховується настрій гравців. Помітивши, що увага послаблюється, керівник повинен скоротити пояснення або оживити його. Якщо учасники гри задають питання, після пояснення гри потрібно відповісти на них голосно, звертаючись при цьому до всіх гравців.

Зміст гри розповідається тільки тоді, коли учні грають у цю гру вперше. При повторенні гри слід тільки нагадати основний зміст і пояснити додаткові правила. Для відновлення гри в пам'яті рекомендується залучати окремих гравців.

Виділення ведучого. Ведучий – важлива й відповідальна роль у низці ігор. Від ведучого багато залежить чи буде гра цікавою. Цю роль можна довіряти не кожному учневі. Роль ведучого має велике виховне значення. Проте, треба намагатися, щоб протягом року кожен учень виконував роль ведучого.

Виділяти ведучого можна кількома способами:

1-й спосіб – за призначенням керівника: коли треба швидко вибрати ведучого; коли треба виділити певну особу, яка володіє відповідними даними; коли діти незнайомі один з одним; коли потрібно вибрати ведучого з виховною метою;

2-й спосіб – за вибором гравців, рекомендується частіше, бо він привчає дітей діяти свідомо;

3-й спосіб – виходячи з результатів попередніх ігор. Цей спосіб активізує гравців, організовує їх. Учнів попереджають, що той, хто добре гратиме, або той, хто виграє, буде в наступній грі ведучим. Проте, брати цей спосіб за основу не завжди доцільно, адже у ролі ведучого не зможуть бути слабкі й неспритні діти. У таких випадках слід застосовувати перший спосіб;

4-й спосіб – за жеребкуванням. Це можна зробити за розрахунком, або за віршованими рахівницями, але це займає досить багато часу. Виділення ведучого за жеребкуванням не завжди вдале, але діти часто його люблять використовувати.

Розподіл по командах. Обов'язковою умовою проведення командних ігор є правильне комплектування команд. Команди мають бути рівні за силами. Бажано мати в них однакову кількість дівчат. У практиці існує кілька способів поділу гравців на команди, кожний з них має свої позитивні і негативні сторони:

1-й спосіб – за розрахунком на перший-другий (по-три, по-чотири). Перші номери складають одну команду, другі – іншу. Цей спосіб швидкий, але при цьому команди не завжди рівні за силами;

2-й спосіб – поділ гравців керівником, застосовується тоді, коли вчитель добре знає своїх учнів, їх фізичні дані. При такому способі сили рівні, але гравці в формуванні команд активної участі не беруть;

3-й спосіб – за домовленістю гравців. Діти вибирають капітанів, розподілившись на пари (умовно рівні за силами), домовляються, хто і ким буде, і підходять до капітанів, які і вибирають їх за назвою. Цей спосіб діти люблять, але його можна використовувати, якщо гра не обмежена в часі;

4-й спосіб – комплектування команд за вибором їх капітанів. Для цього діти спочатку вибирають капітанів, а вони вже самі по черзі вибирають членів команди. Цей спосіб доволі швидкий і команди бувають рівні, але негативною стороною є те, що слабких гравців капітани беруть неохоче. Це часто є причиною сварок та образ серед гравців. Цим способом слід користуватися

тільки в іграх старшокласників, які добре знають гравців і вміють правильно оцінити їх сили.

Вибір капітанів. Капітани – безпосередні помічники керівника. Вони організовують і розміщують учнів, розподіляють їх за силовими якостями і відповідають за дисципліну гравців у процесі гри. Капітанів вибирають самі гравці або призначають керівники. Капітанів вибирають і призначають тоді, коли складені команди. Тільки при розподілі на команди шляхом вибору і за домовленістю капітанів вибирають раніше.

Виділення помічників. Помічники, яких вибрав керівник, спостерігають за дотриманням правил, враховують результати гри, роздають інвентар. На гру можна призначити одного, двох помічників, залежно від складності її правил і організації, від кількості гравців, від розмірів приміщення. Про визначення помічника керівник оголошує всім гравцям, таким чином підвищуючи їх відповідальність. Бажано, щоб протягом року всі учні побували помічниками.

Спостереження за ходом гри і поведінкою гравців. Гру необхідно почати організовано та своєчасно. Затримка знижує готовність дітей до гри. Ігри починаються за умовним сигналом (команда, свисток, сплеск у долоні, змах рукою або прапорцем). Керівник завчасно повідомляє дітям про умовний сигнал. Далі керівник слідкує за ходом гри, за поведінкою окремих гравців, робить поправки та зауваження, не зупиняючи гру. Але якщо більшість гравців допускає помилку, він зупиняє гру і пояснює ще раз окремі правила гри.

Важливо, щоб гра викликала у дітей позитивні емоції, які позитивно впливають на нервову систему, на самопочуття і поведінку гравців. Потрібно запобігати виникненню в іграх негативних емоцій (образи, озлоблення, страху), не допускати надлишкового збудження.

Деколи дисципліна в грі порушується через те, що керівник незрозуміло пояснив гру. Це викликало суперечки, неправильну поведінку, грубість. У такому випадку потрібно відразу ж додатково пояснити правила гри. Дисципліна може порушитись також через невірний вибір ведучого або розподіл на команди. Ще гірше, коли керівник не помітив, що кількість гравців

у командах нерівна. Цю помилку потрібно відразу ж ліквідувати, забравши з команди одного гравця та призначити його помічником.

Якщо поведінку порушують окремі гравці, то з ними проводять індивідуальну виховну роботу: можна доручити їм відповідальну роль ведучого, судді, помічника, а деколи навіть вилучити з гри. В процесі гри важливо об'єднати учнів в єдиний колектив, який має загальні інтереси.

Суддівство. Об'єктивне суддівство дуже важливе в іграх з розподілом на команди. Суддя слідкує за тим, щоб команди були рівні за кількістю учасників і дотримувались однакових умов. Необ'єктивний суддя втрачає довіру, авторитет його падає, гравці перестають з ним рахуватись.

Суддя повинен зайняти таке місце, щоб воно було зручне для спостереження, і щоб він бачив усіх гравців і не заважав їм. Помітивши порушення правил, суддя своєчасно і зрозуміло подає сигнал. Він коректно робить зауваження, не вступає у суперечки з гравцями. Правильне суддівство в рухливих іграх сприяє вихованню у дітей чесності, поваги до судді і правил. Зауваження і пояснення, які стосуються суддівства, роблять після завершення гри.

Дозування в процесі гри. Тривалість гри і навантаження учнів у кожному конкретному випадку визначають залежно від завдань гри, місця її проведення, підготовки учнів тощо. У процесі гри керівник повинен оберігати гравців від зайвого напруження. Організуючи гру, треба передбачити все, що може призвести до надмірного збудження. Навантаження у грі дозуються зменшенням або збільшенням загальної рухливості учасників. Існують різні методичні прийоми для зміни навантаження. Можна влаштовувати короткочасні перерви, використовуючи їх для аналізу помилок, підрахунку очок, уточнення правил, призначення помічників, скорочення дистанції для перебігання, зменшення числа повторень у грі та ін. Можна збільшувати рухливість гравців додаючи перешкоди, збільшуючи дистанції пробіжок, розділяючи гравців на підгрупи для підвищення їх активності. В іграх естафетного характеру можна використовувати різні варіанти стартів, які

полегшують гру, або навпаки – додають їй складності. Варіанти стартових положень надано в додатку.

Не можна допускати, щоб ведучі тривалий час були в русі без відпочинку. Рекомендується час від часу змінювати ведучого, якщо він не зміг «відігратись».

Бажано, щоб всі гравці витрачали в грі приблизно рівні зусилля. Тому видаляти з гри тих, хто програє (якщо цього вимагають правила гри) можна лише на дуже короткий термін. Краще за все тих, хто програв, не виводити з гри, а записувати їм штрафні очка.

Навантаження у грі залежить і від розміру майданчика: чим він більший, тим більше навантаження отримують учасники.

Закінчення гри. Тривалість гри залежить від кількості учасників (чим їх менше, тим коротша гра), їх віку (учні молодшого шкільного віку не можуть довго бути в напруженні), змісту гри (ігри, які вимагають великого напруження, повинні бути коротші), від місця проведення, темпу, запропонованого керівником, від досвіду керівника (у малодосвідченого – ігри не займають багато часу) та від інших причин.

Слід не пропустити моменту, коли учні досягли морального і фізичного задоволення від гри. Як тільки з'явилися перші ознаки втоми (розсіяна увага, порушення правил, неточність виконання рухів, недостатній прояв наполегливості в досягненні мети, зниження інтересу, прискорене дихання у більшості учасників), гру слід завершити. У всіх випадках рекомендується попередити учнів, коли гра закінчується, враховуючи це, учасники розподіляють свої сили. За 1-3 хв. до закінчення встановленого часу потрібно попередити учасників.

Перед початком командної гри бажано повідомити скільки разів її потрібно повторити. Якщо гра не має визначеного закінчення, керівник попереджає про її закінчення. Наприклад так: «Граємо до тих пір, поки не зміниться ведучий», «Граємо ще 1-2 хвилини». Закінчення гри не повинне бути для гравців несподіваним. Непередбачене закінчення гри викликає негативну реакцію у дітей.

Підведення підсумків гри. Жодна гра не повинна проводитись без підведення її підсумків. Для цього керівник створює спокійну обстановку. Спочатку він оцінює поведінку всього класу, голосно оголошує результати гри, потім зупиняється на позитивних і негативних моментах, засуджує окремі вчинки учнів, відзначає кращих. В аналізі треба розкрити причини недоліків, визначити шляхи їх усунення. Інколи можна доручити розбір гри самим учням. Це розвиває у них спостережливість, привчає критично мислити. Систематичне обговорення гри підвищує свідому дисципліну учнів, виховує і зміцнює товариські взаємини.

Особливості методики проведення рухливих ігор на заняттях із гімнастики

Ігри на уроках в 1-3 класах. На уроках у цих класах рухливі ігри займають ведучу роль. Це пояснюється необхідністю задовольнити велику потребу в русі, притаманну дітям молодшого шкільного віку. Такі рухи, як біг, лазіння, рівновага, перелізання, ритмічна ходьба, стрибки, дітьми краще засвоюються в іграх. Руховий досвід у дітей цього віку дуже малий, тому під час занять гімнастикою рекомендується проводити нескладні ігри сюжетного характеру з елементарними правилами і простою структурою.

В 1-му класі не рекомендується проводити командних ігор. З часом, з набуттям певного досвіду можна включати в урок ігри з елементами змагань в парах (під час бігу, стрибків через скакалку та ін.). Далі можна розподіляти дітей на декілька груп і проводити змагальні ігри у вигляді естафети з простими завданнями.

Важливо, щоб інвентар відповідав фізичним можливостям дітей – він повинен бути легким і зручним. Набивні м'ячі вагою до 1 кг можна використовувати для перекатів і передач, але не для кидків, дітям 6-9 років краще грати волейбольними м'ячами.

Пояснювати ігри молодшим школярам потрібно коротко, тому що вони часто, не дослухавши суті, намагаються відтворити в діях гру.

Діти 1-3 класів дуже активні. Вони всі хочуть бути ведучими, не враховуючи своїх можливостей. Тому в цих класах потрібно призначати

ведучих відповідно до їх здібностей або вибирати ведучого шляхом віршованої рахівниці, розрахунку. Бажано змінювати ведучого частіше, щоб задовольнити потреби дітей в активності, виховувати в них відповідальність за доручене завдання та розвивати елементарні організаторські навички.

Для розвитку гальмівних функцій велике значення в грі мають сигнали. В цьому віці рекомендовано користуватись словесними сигналами, які сприяють розвитку другої сигнальної системи, яка в цьому віці недосконала. Не варто користуватися свистком, так як швидкий голосний звук викликає у дітей гальмування і реакція на відповідну дію в ході гри сповільнюється.

Не рекомендується за помилки виводити дітей з гри. Ті, хто вибув з гри, зазвичай порушують дисципліну і не отримують необхідного навантаження. Якщо ж за змістом гри потрібно тимчасово вивести з гри програвших, то перед цим слід визначити для них місце, причому вивести з гри їх ненадовго. До порушення поведінки у грі, недотримання правил керівник повинен віднестись толерантно, пам'ятаючи, що порушення виникають в основному через відсутність досвіду, невміння грати в колективні ігри і недостатністю загального фізичного розвитку.

Фізичне навантаження необхідно регулювати та обмежувати. Загальна тривалість гри повинна бути невелика. В іграх з бігом, стрибками слід влаштовувати короткі перерви.

В основну частину уроку гімнастики включають ігри пов'язані з основними завданнями уроку: розвиток швидкості та спритності. Ігри з ритмічною ходьбою та гімнастичними рухами, які вимагають від учасників уваги, погодженості дій, сприяють загальному фізичному розвитку включають у підготовчу та заключну частину уроку.

Рухливі ігри на уроках гімнастики в 1-3 класах використовують для виховання активної і свідомої поведінки в колективі: бігати, не заважаючи один одному; діяти швидко за умовним сигналом; швидко включатись у гру; рахуватися з авторитетом ведучого; бачити межі майданчика та не вибігати за них.

Ігри на уроках 4-6 класів. В цьому віці рухливі ігри включають у всі уроки, крім контрольних. Вони проводяться головним чином в основній і заключній частині уроку. В 4-6 класах використовують ігри, пройдені в 1-3 класах. В них вводяться складніші та різноманітніші рухи, ускладнюються перешкоди на шляху досягнення мети. За часом ігри довші ніж у попередніх класах і більше проводиться ігор змагального характеру.

У зв'язку з ростом фізичних можливостей дітей їм можна пропонувати ігри з короткочасним силовим напруженням («Перетягування в парах»). У них силове напруження короткочасне, і керівнику легко слідкувати за правильними прийомами опору, оскільки одночасно змагаються двоє.

У віці 10-12 років в іграх виникають певні особливості у дівчаток та хлопчиків. Хлопчики надають перевагу іграм з бігом, з елементами одноборств та метань. Ігри з ритмічними рухами, вправами для тулуба, з елементами рівноваги краще вдаються дівчаткам і більше їх захоплюють. Ігри, які сприяють розвитку точних координаційних рухів, однаково корисні як дівчаткам, так і хлопчикам.

Під час вибору ведучого добре користуватися порадами учнів, які знають сили своїх товаришів і можуть бути самокритичними. Керівник може запропонувати учням вибрати ведучого, вказавши, якими якостями він повинен володіти.

Під час пояснення гри рекомендується в кінці розповіді особливу увагу звернути на правила гри.

В іграх дітей цього віку особливе місце займають командні ігри, тому необхідно навчити їх поділу на рівні команди. Можна використати всі способи поділу на команди, крім вибору гравця капітанами, так як учні ще не можуть об'єктивно скласти команди. У зв'язку з тим, що учні дуже емоційні і їм важко дочекатись своєї черги в естафетах, краще ділити їх на невеликі команди по 5-6 осіб в кожній, щоб одночасно грало 4-5 команд.

Керівник повинен звернути увагу гравців не тільки на результат, а й на якість виконання тієї чи іншої рухової дії. В ігри включаються рухові дії, які схожі на вправи, що вивчають на уроках гімнастики. Неодноразове повторення

цих дій допомагає розвивати в учнів здатність економно, швидко і якісно виконувати їх в умовах гри. В ігри учнів 4-6 класів вводяться елементи, які розвивають у них уміння правильно оцінити просторові і часові характеристики («Хвилинка»).

Під час гри привчають дітей до чесності. Так, у грі «Горобці та горлиці» можна запропонувати пійманім залишатися в своїх командах і під час підрахунку очок піднімати руки. Якщо піймані не зізнаються в цьому, керівник повинен звернути на них особливу увагу.

Для закріплення і вдосконалення гімнастичних навичок в цілому, ігри можуть складати зміст всієї основної частини уроку. У цьому випадку вони повинні складатись з різнохарактерних рухів, які сприятимуть вирішенню завдань уроку. Зазвичай рухливі ігри займають другу половину основної частини уроку, а на її початку розучують гімнастичні вправи.

Відому гру можна використовувати в якості розминки в підготовчій частині уроку (після контрольних уроків у класі, на останньому уроці, коли учні втомлені і увага їх розсіяна). В окремих випадках малорухливі ігри проводяться в заключній частині уроку, щоб привести учнів у відносно спокійний стан та зосередити їх увагу.

Рухливі ігри в 7-9 класах. Основні завдання під час занять рухливими іграми з підлітками: закріплення та вдосконалення навичок виконання гімнастичних вправ (перекидів, опорних стрибків, вправ лазіння, рівноваги); виховання інтересу до особистого вдосконалення в грі; виховання почуття відповідальності за свій колектив, навичок взаємодопомоги; виховання нетерпимості до порушення правил в грі, витримки, уміння розподіляти увагу, швидко орієнтуватись у діях; розвивати організаторські навички в командних іграх, навички суддівства. Всі ці завдання вирішуються послідовно залежно від успіхів підлітків і навичок набутих ними на заняттях гімнастики.

За організаційною структурою і руховим змістом ігри стають значно складнішими. Необхідно враховувати, що інтереси і фізичні можливості хлопчиків і дівчаток в підлітковому віці стають більш специфічними. Дівчатка починають цікавитись елементами танцю, іграми, які сприяють розвитку

координації рухів; у хлопчиків починає інтенсивно розвиватися м'язова сила, і тому їх зацікавлюють силові ігри з опором суперника. Деколи в такому разі потрібно проводити ігри груповим методом: одночасно запропонувати хлопчикам силову гру, а дівчаткам – гру з елементами танців, акробатики. До організації і проведення ігор груповим методом необхідно залучати самих учнів, щоб розвивати в них організаторські здібності. Крім того, в групових іграх учні краще засвоюють техніку, так як їх у групі небагато.

Силові ігри проводять роздільно або влаштовують змагання, в яких пари складають дівчатка або хлопчики. В ігри необхідно включати силові вправи, які входять в Державні тести фізичної підготовленості населення України.

У цьому віці учні повинні самостійно готувати майданчик для гри та інвентар. На роль ведучих, капітанів можна рекомендувати окремих учнів, але в основному ведучих вибирають самі гравці. При розподілі на команди використовують всі способи, але якщо це вибір гравців капітанами, то його не слід доводити до кінця: останніх 6-8 осіб потрібно розподілити на перший-другий. Підлітки в цьому віці дуже вразливі, вони знають свої сили, вміють оцінити товаришів, але хворобливо ставляться до своїх недоліків.

Підлітки проявляють великий інтерес до командних ігор з постійним складом гравців. Загальний емоційний тонус в іграх дуже високий, особливо у хлопчиків.

Керівнику не варто фіксувати загальну увагу на недоліках окремих гравців. Краще непомітно для інших допомогти їм виправити ці недоліки. Особливо хворобливо сприймають критичні зауваження дівчата-підлітки в присутності хлопців.

Відчуття міри в іграх у підлітків ще відсутнє. Вони часто переоцінюють свої можливості, тому важливо слідкувати за навантаженням і розподілом сил у грі.

В уроки гімнастики рухливі ігри включають зазвичай у кінці основної частини. Ігри проводяться після вправ на спортивних приладах, коли учні довго чекають своєї черги (щоб підвищити щільність уроку та збільшити

навантаження). Можна також провести гру, яка сприяє закріпленню опорного стрибка або елементів акробатики.

Гра як розминка іноді проводиться в підготовчій частині уроку. Її мета – розігріти учнів, підготувати до сприйняття змісту основної частини уроку, привернути їх увагу після напруженого попереднього уроку (контрольна робота та ін.).

Рухливі ігри у 10-11 класах. У старших класах рухливі ігри використовують як засіб спеціальної гімнастичної підготовки так і для загальної фізичної підготовки.

Враховуючи те, що в цьому віці розвиток кістково-м'язового апарату ще не закінчився, в іграх не можна допускати тривалого одnobічного силового напруження. Високе навантаження в іграх з елементами бігу і стрибків, перенавантаження, перетренування можуть негативно вплинути на нервову та серцево-судинну систему юнаків та дівчат. Однак для підвищення загальної фізичної підготовленості і вдосконалення рухових навичок рекомендоване багаторазове повторення активних дій учнів протягом доволі тривалого часу. Слід зауважити, що можливості дівчат в ігрових діях з проявом сили, швидкості, координації та витривалості менші, ніж у юнаків. Тому для дівчат ігри організують окремо, даючи їм посильні завдання.

Методика ігор у 10-11 класах в основному мало відрізняється від методики ігор для учнів 7-9 класів. Спосіб «за завданням» дуже цікавий для старших класів, при цьому вони виявляють свою активність, творчість, самостійно вибирають дії для виконання ігрових завдань.

Таким чином, методика і організація рухливих ігор з елементами гімнастики для учнів різного віку має свої особливості. Ігри повинні відповідати біологічним і психологічним особливостям гравців, що дасть змогу досягнути педагогічного ефекту у виконанні освітніх, оздоровчих та виховних завдань.

Рухливі ігри без гімнастичного обладнання

Перетягування в парах (рис. 3).

На майданчику малюють три паралельні лінії на відстані 3 м одна від одної. Гравці стають шеренгами за дальніми лініями, розподілившись парами, відповідно до ваги.

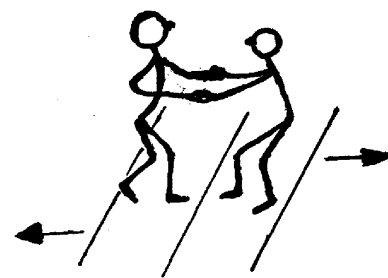


Рис. 3

За сигналом «Тягни!» кожен учасник намагається перетягнути свого суперника за свою лінію. Той, хто програв стає «полоненим» і участі у грі не бере. Після закінчення перетягувань підраховують полонених у кожній команді і відпускають їх назад до своєї команди. Перемагає та команда, яка перетягнула більше гравців на свою сторону.

Правила:

1. Гру можна повторити визначену кількість разів.
2. За умовою «полонені» можуть знову повертатись у зону боротьби.
3. У будь-якому випадку забороняється виривати (відпускати) руки суперника.

Той, хто порушив правила, стає полоненим.

Переважний вплив: розвиток сили.

Вікова ланка: середня, старша.

Тягни у коло (рис. 4). На підлозі намальовані два концентричні кола діаметром 1 і 2 м. Усі гравці (не менше 3-4) стають за лінію великого кола, міцно взявшись за руки, і рухаються за годинниковою стрілкою або проти неї. За сигналом кожен намагається втягнути у велике коло свого сусіда, який намагається не допустити цього. Якщо ж встояти не вдається, то кожен має право перестрибнути в мале коло, не роз'єднавши руки з сусідами і не опинившись при цьому поміж великим і малим колами. Той, хто потрапив у цю штрафну зону однією або двома ногами, вибуває з гри. Після цього гравці знову беруться за руки, і, за сигналом, гра триває далі.

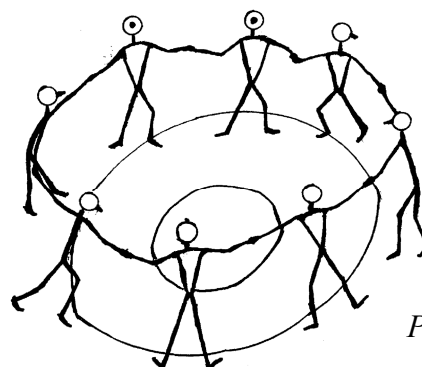


Рис. 4

Перемагають ті, кого не вдалося втягнути у коло. Гра триває 5-8 хв., залежно від кількості учасників.

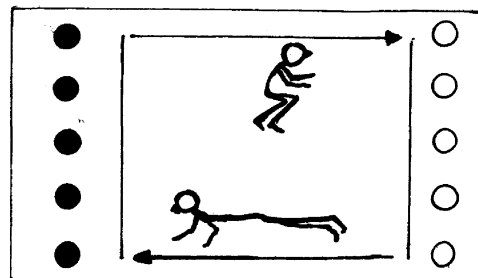
Правила:

1. Якщо гравці під час перетягування роз'єднали руки, обидва вибувають з гри.
2. Втягувати сусіда у коло можна тільки руками.
3. Коли гравців залишилося мало, вони стають навколо малого кола і втягують у нього.

Переважний вплив: розвиток сили, спритності.

Вікова ланка: середня, старша.

Зайці та моржі (рис. 5). На протилежних



сторонах майданчика за лініями «хати» розташовуються шеренги двох команд. Гравці присідають і кладуть руки на коліна. За сигналом усі гравці просуваються стрибками у присіді (як «зайці») і намагаються перетнути лінію протилежної «хати». Команда гравців, які першими зберуться в новій «хаті» (закінчивши стрибок), перемагає. Назад гравці пересуваються в упорі лежачи, переставляючи руки (як «моржі»). Гру можна проводити і як лінійну або зустрічну естафету.

Рис. 5

Правила:

1. Стрибати у присіді поки не перетнуть лінію «хати».
2. Під час пересування в упорі лежачи, ногами не відштовхуватися, рухатися вперед тільки за допомогою рук.
3. Щоб гравці протилежних команд не зіштовхнулись один з одним на старті розставити їх у шаховому порядку.

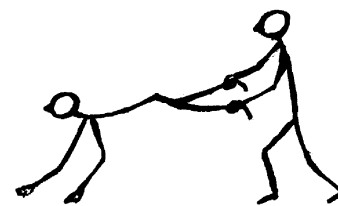


Рис. 6

Переважний вплив: розвиток сили, швидко-силових якостей.

Вікова ланка: молодша, середня.

Змагання тачок (рис. 6). Гравці розподіляються на дві команди (не менше 4 осіб у кожній) і шикуються за лінією старту у колони по одному, розрахувавшись на «перший - другий». Перші – «тачки», другі – «водії тачок».

«Тачки» приймають упор лежачи, а другі, стоячи позаду, беруть їхні ноги і утримують їх двома руками.

За сигналом «тачки» рухаються до зазначеного місця (відстань 10-15 м, залежно від фізичної підготовленості), обходять орієнтир і повертаються до лінії старту. Коли водій «тачки» пересіче лінію старту, естафету починає наступна пара.

Перемагає команда, яка раніше закінчить гру.

Варіант: закінчивши рух у зазначеному місці, гравці продовжують естафету помінявшись ролями, тобто в одному напрямку – один гравець буде «тачкою», в іншому – він буде «водієм тачки».

Правила:

1. Пересуватися слід зі швидкістю, яку задає гравець, що виконує роль «тачки».
2. «Водій тачки» тримає партнера за гомілки, притискуючи їх до боків на рівні пояса.

Переважний вплив: розвиток сили, швидкості.

Вікова ланка: старша.

Вертуни. У грі беруть участь 2-3 групи (команди) учасників по 4-6 осіб у кожній. Вони стають у колонах по одному, обличчям до центру. За сигналом перші гравці команд будь-яким способом повертаються на 360°. Потім одночасно повертаються разом перший і другий номери. Другий номер у цей час тримає руки на поясі партнера. Далі, тримаючись за пояс попередніх номерів, разом повертаються 1-й, 2-й і 3-й номери і т.д. Виграє команда, яка першою закінчить повороти в четвірках, п'ятірках або шестірках. Під час повторення гри повороти виконуються в інший бік.

Правила:

1. Під час поворотів не дозволяється знімати руки з пояса гравця, який стоїть попереду.
2. Наступний поворот починається, коли гравці стають на свої місця.

Переважний вплив: розвиток спритності (вестибулярної стійкості).

Вікова ланка: середня, старша.

Біг раків (рис. 7). Естафета проводиться в паралельних або зустрічних колонах. За сигналом перші в колонах команд в упорі присівши ззаду рухаються до місця повороту, таким же чином рухаються до лінії старту, перетинають її і гру починають наступні гравці. За умовою пересуватись по всій дистанції, або по окремих її етапах, можна обличчям вперед, або спиною вперед. Перемагає команда, яка раніше закінчила естафети і має менше штрафних очок.



Рис. 7

Правила:

1. Не можна торкатися підлоги тазом під час пресування.
2. Не можна починати рух наступному гравцеві, до тих пір, поки попередній не пересіче лінію старту.

Переважаючий вплив: розвиток спритності.

Вікова ланка: молодша, середня.

Міст і кішка (рис. 8). Гравці двох команд стоять у колонах по одному біля лінії старту. Перед ними за 6-10 кроків намальовані два кола діаметром 1 м. За сигналом перші номери команд вибігають вперед і, опинившись в

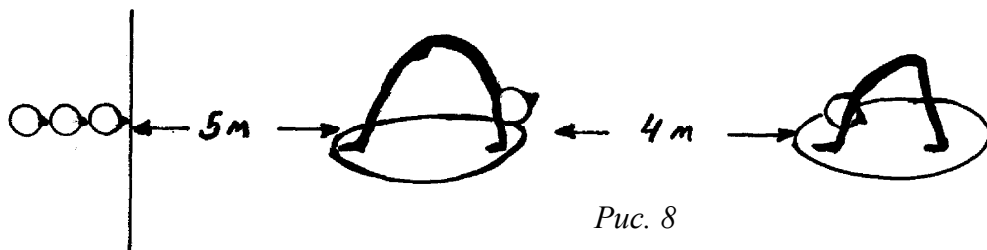


Рис. 8

першому колі, роблять міст. Потім вперед біжать другі гравці. Вони пролізають під мостом і біжать в друге коло, де виконують упор зігнувшись (вигинає спину як кішка). Після цього перший номер біжить у друге коло і пролізає між руками і ногами «кішки». Обидва гравці, взявшись за руки, біжать до своєї команди. Як тільки обидва гравці перетнуть лінію старту, вперед вибігає третій номер, а ті, що прибігли, стають у кінці колони. Гра закінчується, коли остання пара перетне лінію старту.

Правила:

1. Не можна вибігати раніше, ніж пара перетне лінію старту.
2. «Кішка» випрямляється лише після того, як під нею пролізе партнер.
3. Гру можна повторити два рази, у такому випадку гравці міняються ролями.

Переважний вплив: розвиток гнучкості.

Вікова ланка: молодша, середня, старша.

Перекиди та переكاتи. Учасники однієї команди розташовуються у зустрічних колонах. Перед гравцями лежать один-два гімнастичних мати. Гравець вибігає вперед, виконує перекид у групуванні та стає у кінець протилежної колони, попередньо торкнувшись рукою першого учасника в колоні. Цей гравець виконує таку ж вправу. Під час зворотного пробігання гравець виконує переكات уліво (управо) і біжить до своєї колони.

Якщо естафета проводиться в паралельних колонах, то можна домовитись, що на першому маті гравець робить перекид, а пробігши 4-5 кроків, на другому маті, виконує переكات. Оббігши булаву або стійку він повертається до своєї колони.

Правила: обов'язкове групування під час виконання перекиду.

Переважний вплив: розвиток вестибулярної стійкості, швидкості.

Вікова ланка: старша, гру можна проводити з учнями, які займаються в секції гімнастики.

Увага! В ігри та естафети перекиди можна включати лише для учнів, які добре володіють цією навичкою.

Клас, струнко! (рис. 9)

Гравці стоять у шерензі, інтервал між ними у півкроку. Керівник стоїть до них обличчям і одночасно виконує нескладні вправи. Усі учасники повинні повторювати за ним ці вправи, якщо перед

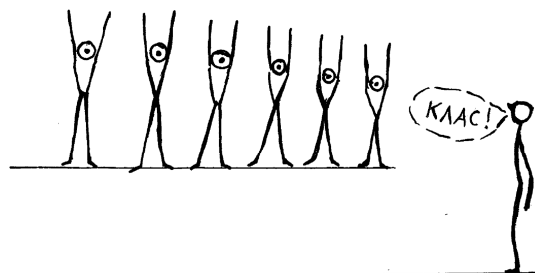


Рис. 9

командою вчитель додає слово «клас». Якщо він цього слова не вжив, то учні повинні стояти нерухомо. Ті, хто порушили правило або невірно виконали команду, роблять крок вперед і продовжують грати.

Гра триває 3-4 хв. Після її закінчення відзначають учнів, які залишилися в строю. Орієнтовний набір команд для гри може бути таким: «Рівняйсь!», «Струнко!», «Ліво-Руч!», «Руки вперед!», «Пальці нарізно!», «Пальці в кулак!», «Присісти!», «Встати!», «На місці кроком – Руш!» і т.п.

Переважає вплив: активізація уваги.

Вікова ланка: молодша.

Заборонені рухи. Гравці стоять в шерензі, або у колі. Вчитель знаходиться перед ними. Він називає і виконує ряд рухів, які всі гравці виконують за ним. Перед початком домовляються про один або два «заборонені рухи», які гравці не повинні виконувати (наприклад: «Руки на пояс!», «нахил вперед» і т.п.). Гравець, який допустив помилку і виконав за вчителем «заборонений рух», повинен зробити крок вперед. Той, хто зробив три помилки, вибуває з гри.

Гру можна проводити у підготовчій частині уроку під час виконання загальнорозвивальних вправ.

Переважає вплив: активізація уваги та рухової пам'яті.

Вікова ланка: молодша.

Придумай сам! Клас поділяється на дві команди, які шикуються у шеренги на протилежних сторонах залу обличчям до його середини, розрахувавшись за порядком номерів. Вчитель викликає будь-який номер. Гравець повинен швидко вийти на середину залу і показати три різних вправи. Потім викликається гравець другої команди і показує три нових вправи, не схожих на попередні. У випадку, якщо одна із вправ вже показувалась, команді нараховується одне штрафне очко. Гра триває 5-6 хвилин, результат визначається сумою штрафних очок.

Правила:

1. Членам команди не можна підказувати вправи.

2. Вправи виконувати чітко, дотримуючись гімнастичного стилю.

Переважає вплив: розвиток рухової пам'яті, творчості, формування культури рухів.

Вікова ланка: молодша, середня.

Слово – ключ. Вчитель у процесі занять для учнів на кожному приладі називає «слово – ключ», без якого жодна з його команд не повинна виконуватись. Він подає команди, обов'язково вживаючи або спеціально упускаючи ключове слово при наданні тих чи інших команд (наприклад, обов'язково повинен сказати: «Увага!» або «Починай!», «Приступити!», «Можна!» і т.п.). Учні повинні уважно слідкувати за словами і командами педагога. За неправильне виконання команди учень отримує 1 штрафне очко. Переможець визначається після закінчення заняття по найменшій сумі штрафних очок.

Переважає вплив: розвиток уваги.

Вікова ланка: молодша.

Увага, починаємо! Гравці стоять у шеренгах або двох-трьох колонах. Вчитель показує у визначеній послідовності вправи під номерами 1, 2, 3, 4 і 5. Виконує він їх двічі, а учні намагаються їх запам'ятати. Потім вчитель дає команду: «Вправу три (або будь-яка інша) – починай!». Учні одночасно виконують вправу. Той, хто помиляється, отримує штрафне очко. Якщо учні стоять у шерензі, то той, хто виконав вправу невірною, робить крок вперед. Команда, у шерензі якої на протязі 3-4 хвилин гри лишилося більше гравців, оголошується переможницею.

Вправи для гри підбираються залежно від віку учнів.

Переважає вплив: розвиток рухової пам'яті.

Вікова ланка: молодша, середня, старша.

Стрибуни та повзуни. Гравці розраховуються на перший-другий і легким бігом рухаються по залу, дотримуючись дистанції 4-5 кроків. За командою вчителя «Руки в сторони!» перші номери зупиняються в положенні ноги нарізно, а другі номери проповзають в них між ногами. Якщо ж вчитель

підняв руки вгору, то другі номери зупиняються, виконують напівприсід з нахилом та опорою руками на коліна. Перші номери поштовхом двох ніг перестрибують через них з опорою на їх спину. За іншими умовними сигналами вчителя (наприклад: «Присід», «Руки вперед перед грудьми») учні міняються ролями і перші номери проповзають між ногами других, а другі номери перестрибують через гравців з першими номерами. Гри триває 2-3 хвилини, після чого відзначаються учні, які не помилились та виконали правильно стрибок.

Переважає вплив: формування навички відштовхування в опорних стрибках, активізація уваги.

Вікова ланка: середня, старша.

Хвилинка. Гравці ідуть один за одним по колу. За сигналом керівника (сплеск у долоні) кожний гравець починає відлік часу. Рівно через хвилину гравці повинні зупинитися. Керівник уважно стежить за секундоміром та гравцями. Коли всі гравці зупиняться, він вказує на тих, хто найточніше виконав завдання.

Правило: під час гри учасники не повинні звертати уваги на інших, а орієнтуватись на власне відчуття часу.

Переважає вплив: розвиток відчуття часу.

Вікова ланка: середня, старша.

Квачі з позами. Для гри вибирають квача. Діти бігають, а квач доганяє і квачить гравців, які не встигли сісти в напівшпагат або шпагат. Заквачений стає новим квачем і гра продовжується. Через певний проміжок часу можна домовитись про іншу позу («ластівка», «чапля», упор лежачи і т.п.).

Перемагає гравець, який ні разу не був заквачений.

Правило: не можна вибігати за межі майданчика та перебувати в позі більше 3 секунд.

Переважає вплив: розвиток спритності, закріплення рухових навичок.

Вікова ланка: молодша, середня.

Гусінь.

Клас ділиться на дві команди. Гравці кожної з команд приймають положення упору на колінах, взявши руками за стопи ззаду того, хто стоїть попереду (рис. 10). Суперники розміщуються перед лінією старту. За сигналом команди рухаються вперед до відмітки (8-10 м), а потім повертаються назад. Перемагає команда, яка фінішувала першою.



Рис. 10

Правило: команді, гравці якої під час руху роз'єдналися, надається штрафне очко. За три штрафних очка, незалежно від того, що команда була першою на фініші, гравцям зараховується поразка.

Варіант: гравці можуть рухатись у положенні сиду зігнувши ноги, упор на ногах партнера по команді, який знаходиться ззаду (рис. 11).



Рис. 11

Переважний вплив: розвиток спритності, погодження дії гравців.

Вікова ланка: молодша, середня.

Роби навпаки. Гравці стоять у шерензі або у 2-3 колонах. Вчитель показує гімнастичні вправи (рухи руками, нахили, повороти, присідання та ін.). Гравці повинні виконувати вправи навпаки (підняти вгору не праву руку, як робить вчитель, а ліву; нахилитись не вперед, а назад і т.д.). Учень, який помилився, робить крок вперед, або (якщо гравці стоять на колінах, або сидять) після двох помилок вибувають з гри.

Переважний вплив: розвиток культури рухів та уваги.

Вікова ланка: молодша.

Створи групу.

Варіант I. Гравці рухаються по майданчику зазначеним способом (стрибками, бігом, ходьбою у присіді, кроком польки, галопу і т. п.). Ведучий або вчитель голосно промовляє будь-яку цифру, наприклад, «П'ять!». Учні швидко повинні створити групу з п'яти осіб, взявшись за руки. Тому, хто залишився нараховують штрафне очко. Залежно від кількості гравців цифри

називають різні: більше гравців – можна називати «сім», «вісім» і т.д.; якщо ж гравців небагато, то можна обмежитись цифрами до п'яти. Перемагають діти, які ні разу не залишились поза групою.

Варіант II. Цю гру можна проводити під музику. Під основну мелодію учні рухаються як у попередньому варіанті. Коли мелодія змінюється, гравці повинні створити групу відповідно музичного розміру. Групу з двох осіб утворюють, якщо звучить полька або галоп (музичний розмір 2/4); групу з трьох осіб – якщо звучить вальс (3/4); групу з чотирьох осіб – якщо звучить марш (4/4).

Правила:

1. Не можна виштовхувати гравця з групи, якщо він раніше в неї став.
2. Рухатись слід тільки вказаним способом.
3. Гравцю (гравцям), які залишились поза групою можна давати завдання, наприклад, виконати підскоки, рівновагу тощо.

Переважний вплив: розвиток вміння швидко орієнтуватися у просторі (варіант I); вміння розрізняти музичні твори за розміром (варіант II).

Вікова ланка: молодша, середня.

Піраміди (рис. 12). Гра побудована на знанні деяких простих акробатичних пірамід, елементи яких розучувались на попередніх заняттях. Змагаються два (три) відділення з однаковою кількістю учнів. На побудову піраміди дається 2 хвилини. Один з гравців у кожному відділенні може бути керівником. Оцінюється чіткість, швидкість побудови та складність піраміди. Гра повторюється декілька разів.

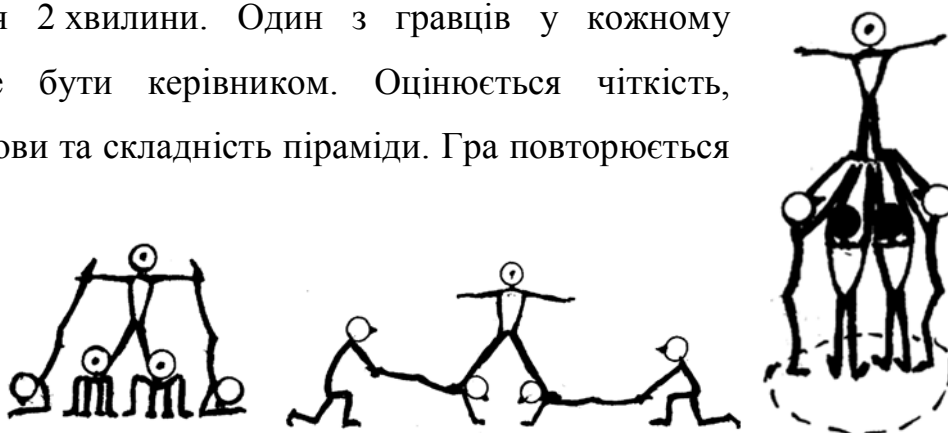


Рис. 12

Правила:

1. Керівника відділення учні вибирають самі.
2. Утримувати піраміду потрібно не менше 3 секунд.

Вікова ланка: старша.

Чия команда краща? Прослухавши двічі невеликий музичний уривок, учні подумки складають і повторюють, а через 5 хвилин по черзі виконують коротку композицію вільних вправ, яка повинна складатися з різних елементів і відповідати запропонованій мелодії. Вчитель разом з учнями переглядає вправи і визначає кращого імпровізатора.

Правило: вказується кількість окремих елементів, які повинні містити композиція (наприклад: одна рівновага, один стрибок, два повороти і т.п.).

Переважаючий вплив: розвиток творчості та вміння поєднувати рухи з музикою.

Вікова ланка: середня, старша.

Чи знаєш ти команди? Гравці стають у шеренгу і розраховуються на перший-другий. Учитель подає низку команд, одні з яких правильні, а інші неправильні. Наприклад він говорить: «*За порядком номерів – Розподілись!*» (слово «номер» зайве), «*Прямо кроком – Руш!*» («прямо» – зайве слово) і т.п. Виконувати потрібно лише правильні команди. Той, хто помиляється, отримує штрафне очко. Через 3 хвилини підводяться підсумки гри.

Переважаючий вплив: активізація уваги.

Вікова ланка: середня, старша.

Злови жабеня. На обмеженому майданчику всі гравці приймають вихідне положення упору присівши. У такому ж положенні за межами майданчика знаходяться двоє ведучих. За сигналом вони заскакують на майданчик (з почерговою опорою на руки і ноги) і, просуваючись таким способом, намагаються заквачити «жабенят». Ті мають право втікати таким самим способом. Кожний, кого заквачили, приєднується до ведучих і починає ловити гравців. Учасник, якого спіймали останнім оголошується переможцем.

Правила:

1. Не виходити за межі майданчика.
2. «Жабенят» не дозволяється під час гри, знаходячись у вихідному положенні, відривати руки від підлоги.

Переважаючий вплив: розвиток спритності.

Вікова ланка: молодша, середня.

Перекоотиполе (рис. 13).

Гравці двох команд розподіляються парами. Перший гравець лягає на спину і піднімає напівзігнуті ноги вперед, а руками бере партнера (що стоїть над ним) за гомілковостопні суглоби. Те ж роблять і другі номери. За сигналом, другий номер нахиляється і ставить ноги партнера на килим і починає перекид вперед. Партнери по чергово виконують перекиди вперед, не відпускаючи рук. Після 4-5 перекидів (за умовою) вони встають і піднімають руки вгору. За цим сигналом в гру включається друга пара, за нею третя і т.д. Виграють гравці тієї команди, які першими закінчили виконання завдання.



Рис. 13

Правила:

1. Спочатку поставити ноги партнера на килим, а потім зробити перекид вперед.
2. Наступна пара починає рух тоді, коли обидва гравці попередньої пари підняли руки вгору.
3. Під час перекидів не можна розчіплювати руки.

Переважаючий вплив: розвиток координаційних здібностей; удосконалення навичок парної акробатики.

Вікова ланка: старша.

Побудуй міст. Змагаються декілька команд по 4-5 осіб у кожній. Перед початком гри команди у колонах по одному стають за лінією старту. За 5 кроків від цієї лінії проводиться друга. За сигналом перший гравець біжить до визначеної лінії і стає у міст. Після цього вперед вибігає другий гравець, проповзає під мостом і «будує» поряд другий міст. Потім третій гравець проповзає під двома мостами, а за ним – четвертий і т.д. Останній гравець проповзає найдовший шлях під мостом, а потім командує «Встати!». Усі гравці піднімаються, біжать до лінії старту і стають у колону. Команда, яка це зробила першою, оголошується переможницею.

Правила:

1. Усі гравці повинні правильно «тримати» міст.
2. Гра вважається завершеною, коли всі гравці стануть у колону.
3. За кожну помилку команді нараховують штрафні очки.

Переважний вплив: розвиток гнучкості та швидкості.

Вікова ланка: середня, старша.

Бездомний заєць. По залу за 50-70 см один від одного у довільному порядку розкладені гімнастичні мати. На кожному маті знаходиться гравець («заєць»). Один з гравців не має свого мата і стоїть збоку. Це – «бездомний заєць». Його завдання зайняти вільний мат. Інші «зайці» заважають йому, виконуючи перекиди з мата на мат. Коли, нарешті, «бездомному зайцю» вдається забігти на вільний мат, його роль виконує гравець, який не встиг зробити перекид й перебігти на інший мат. Гра триває декілька хвилин. Відзначається найуважніший і найшвидший заєць, який ні разу не залишився без «хати».

Переважний вплив: розвиток спритності та швидкості.

Вікова ланка: старша.

Піскар. Вибирається «піскар», усі інші діти – метелики, мухи, коники. На відстані 2-3 м проводяться дві лінії – це річка, в якій живе «піскар». Гравці стоять на одному березі. Вчитель говорить:

*«Біля річки горобина,
А в річці живе рибина,
Ця рибина – то є цар,
Називається піскар».*

З останнім словом діти перебігають на другий берег, а «піскар», не виходячи на берег, ловить їх. Спіймані гравці на вільному місці витримують позу правильної постави. За сигналом вчителя діти знову перебігають річку, і гра продовжується далі. Періодично вибирають нового «піскаря». Виграють ті діти, які ні разу не були піймані, а також відзначають того «піскаря», який зловив найбільше дітей.

Переважаючий вплив: розвиток спритності, уваги.

Вікова ланка: молодша.

Захват ногою. Грають дві команди. Для двобою підбираються гравці, приблизно рівні за силою і вагою. Двоє лягають поруч на спину головами в протилежних напрямках, беруть один одного однойменними руками під руку і кладуть їх на груди (рис. 14а).



Рис. 14а

За першим сигналом гравці піднімають уперед однойменні ноги і переплітають їх (рис. 14б). За другим сигналом намагаються перевернути суперника, натискаючи своєю ногою на його ногу, або змусити його встати. Переможець приносить своїй команді очко. Перемагає команда, яка набере більшу кількість очок. Якщо гра повторюється ще раз, то гравці міняються місцями і захвачують суперника іншою ногою.



Рис. 14б

Правило: Не дозволяється роз'єднувати руки і допомагати собі вільною рукою.

Переважаючий вплив: розвиток сили, витривалості.

Вікова ланка: старша (юнаки).

Чехарда парами. Гравці в командах розподіляються по двоє. На відстані 10-15 кроків від лінії старту проводиться лінія фінішу. Перші в парі гравці стають по лінії старту. Вони нахиляються, впираються руками в коліна злегка зігнутих ніг і опускають голову. Другий гравець цієї пари з невеликого розбігу виконує стрибок ноги нарізно через партнера, спираючись руками на його спину, приземляється і приймає таке ж положення як і перший. Потім стрибає через другого перший і так до фінішної лінії. Коли дистанцію подолає перша пара, одразу стартує наступна з відповідної команди. Виграє команда, яка першою закінчила гру.

Правила:

1. Стрибок виконується тільки обумовленим способом.
2. Наступна пара починає стрибки тільки тоді, коли обидва гравці попередньої пари перетнуть лінію фінішу.

Переважає вплив: розвиток швидкісно-силових якостей; формування навички виконання опорних стрибків.

Вікова ланка: середня, старша.

Естафета чехардою (рис. 15). Гравці команди стають у колону по одному перед лінією старту. За 10 кроків від неї у колі (обручі) стають перші гравці кожної команди. Вони приймають положення напівприсіду, нахиляють голову і руками впираються в коліна.



Рис. 15

За сигналом, гравці, які стоять в головах колон, біжать вперед, стрибають ногами нарізно, відштовхуючись руками в спину гравців своєї команди, і стають на його місце. Гравці, через яких стрибали, біжать назад до своїх команд, торкаються долонями наступних гравців, після чого стають у кінець своєї команди. Гравці, що отримали естафету, починають все спочатку. Гра закінчується, коли гравець, що перший стояв в колі (обручі) зробить стрибок і залишиться на місці, а той через кого перестрибнули, перетне лінію старту.

Переважає вплив: розвиток швидкісно-силових якостей, формування навички виконання опорних стрибків.

Вікова ланка: середня, старша.

Групові квачі. Гравці стають у шеренгу і розподіляються по три. Перші номери – це ведучі, другі і треті – вільні гравці. На початку гри ведучі стають в центрі майданчика, а інші гравці – на будь-якому місці в його межах.

За сигналом ведучі намагаються заквачити гравців. Гравець, якого заквачив ведучий, повинен зупинитись і підняти руки в сторони. Він тимчасово перебуває поза грою. Для того, щоб ввести його знову в гру, гравець його команди, якого ще не заквачили, має доторкнутися до нього рукою. Тоді «визволений» гравець вступає в гру й може виручати інших заквачених гравців. Коли ведучі заквачать усіх гравців, гра повторюється з новими ведучими (наприклад, другими номерами). Для порівняння керівник оголошує час першої і повторної гри. Якщо ведучим вдається заквачити всіх учасників дуже швидко,

можна зменшити кількість ведучих. Рекомендується призначати 2-3 ведучих на 6-8 гравців.

Правила:

1. Не дозволяється вибігати за межі майданчика. Гравець, який порушив це правило вважається закваченим.
2. Ведучий може охороняти закваченого, перебуваючи від нього на відстані не ближче двох метрів.

Переважає вплив: розвиток спритності, виховання почуття взаємодопомоги.

Вікова ланка: молодша, середня.

Золоті ворота. Гравці розподіляються на перший-другий. Перші номери беруться за руки і утворюють коло. За сигналом керівника вони починають рухатись по колу піднімаючи нероз'єднані руки і промовляти:

«Золоті ворота, пробігайте, дітвора!»

В перше дозволяється,

В другий раз прощається,

А на третій раз не пропустимо вас!».

Під час речитативу діти (другі номери) пробігають під воротами через коло у будь-якому напрямку. На останніх словах «не пропустимо вас» – гравці в колі різко зупиняються і присідають, усі, хто залишився в середині кола, вважаються пійманими. Вони отримують завдання показати якусь гарну позу, після чого стають у коло і гра продовжується. Коли всі діти будуть пійманими і перейдуть у коло, гра починається спочатку, але «золотими воротами» стають гравці під другими номерами. Відзначають гравців, яких не змогли зловити в коло і тих, які показали гарні пози.

Правила:

1. Гравці повинні весь час пробігати в «золоті ворота». Діти, які стоять за їх межами більше 3 секунд, вважаються пійманими.
2. Пійманим не дозволяється вириватися з кола.

Переважає вплив: розвиток спритності, уваги; формування культури рухів.

Вікова ланка: молодша.

«Не зіб'юсь!». Учні стоять (сидять) у шерензі (колі). За завданням вони починають лічити до 30, але замість числа, в якому є 3 і, яке ділиться на 3, треба говорити: «Не зіб'юсь!». Наприклад, один, два, «Не зіб'юсь!», чотири ... і т.д. Перемагає той, хто долічив до тридцяти і не помилився.

Переважає вплив: розвиток уваги.

Вікова ланка: молодша.

Сімдесятка. Ця гра подібна до гри «Не зіб'юсь!». Однак у цій грі не промовляється число, у склад якого входить цифра 7, або яке ділиться на 7, а замість нього потрібно, наприклад, присісти чи підстрибнути (про що домовляються раніше). Після цього рахунок без затримки продовжується. Гравець, який назвав заборонену цифру, переходить із свого місця в шерензі на лівий фланг, а решта гравців посуваються вправо на один крок.

Переможцями вважаються школярі, які не допускали помилок і не переходили на лівий фланг шеренги.

Переважає вплив: розвиток уваги.

Вікова ланка: молодша.

Хто краще? За завданням учні виконують різні гімнастичні вправи: рівновагу, стійку на лопатках, шпагат, міст і т.д. Оцінюється якість виконання кожної окремої вправи.

Переважає вплив: розвиток культури рухів та формування гімнастичних навичок.

Вікова ланка: молодша, середня, старша – залежно від складності вправ.

Алфавіт. Учасники діляться на пари. Один з них стрибає зі скакалкою і під час кожного стрибка називає наступну літеру алфавіту: *а, б, в, г, д* і т.д. Інший гравець контролює порядок проголошення літер. Якщо той, що стрибає помилився, то повинен відразу назвати рослину на цю букву (тварину, місто – про що наперед домовились). Слово потрібно промовити, перш ніж контролюючий голосно порахує до трьох. Якщо це не вдалось, гравці міняються місцями. Якщо гравець пройшов весь алфавіт без помилок, йому нараховується очко, а стрибати починає другий. Способи стрибків поступово

ускладнюються. Перемагає той, хто за визначений час, або кількість спроб, набрав більше очок.

Переважний вплив: розвиток швидкісно-силових якостей, спритності, уваги.

Вікова ланка: молодша, середня.

Слон (рис. 16). У грі беруть участь 6-12 осіб і більше. Гравці діляться на дві групи: одні зображають «слона», інші

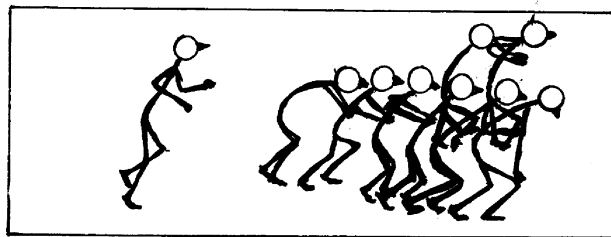


Рис. 16

настрибують на нього. Креслиться лінія розбігу. Команда, яка зображає живий прилад для стрибків («слона»), стає колоною спиною до лінії розбігу. Напрямний (найсильніший) впирається руками в свою виставлену вперед ногу і нахиляє голову. Кожен наступний гравець тримається за пояс поперед нього.

Гравці іншої команди по черзі, розбігаючись, настрибують на «слона», не хапаючись руками за нього. При цьому перший намагається сісти верхи якомога далі вперед, щоб залишити місце для наступних. Тому, хто заскочив на «слона» важливо втриматись на ньому, не хапаючись руками. Останній, хто заскочив на «слона» кричить: «Є!». За цією командою «слон» починає рухатись вперед до лінії фінішу, яка накреслена за 5 м від прямого. В іншому варіанті заліку команда намагається пройти якомога далі, не порушуючи строю. Виграє команда, яка пройде залікову відстань і отримає менше штрафних очок.

Правила:

1. Якщо гравець, намагаючись утриматись, схопився за «слона» руками, команді нараховується 1 штрафне очко.
2. Якщо гравець впав зі «слона» теж нараховується штрафне очко.

Переважний вплив: розвиток сили, спритності, погодження дій у команді.

Вікова ланка: старша (юнаки).

«Добрий ранок, мисливцю!». Гравці утворюють коло. Ведучий біжить по зовнішній стороні кола, торкається до одного з гравців, після чого біжить у зворотному напрямку. Викликаний гравець біжить у протилежну сторону. Зустрівшись, гравці зупиняються, подають один одному дві руки,

здоровуються: *«Добрий ранок, мисливицю!»*, присідають, а піднявшись, продовжують біг в ту ж саму сторону. Кожен намагається зайняти вільне місце в колі. Той, хто прибіг другим, стає ведучим.

Перемагають гравці, які в ході гри не були ведучими, тобто весь час займали вільне місце першими.

Переважний вплив: розвиток швидкості.

Вікова ланка: молодша, середня.

Переліт птахів. Клас ділиться на 2-4 команди. На одному боці майданчика – вівіска *«Південь»*, на протилежному – *«Північ»*. Команди шикуються в колони по одному на середині майданчика. За сигналом вчителя, звуковим або зоровим, учні розбігаються по майданчику, вдаючи перелітних птахів. За словами вчителя: *«Північ»* (або *«Південь»*) діти біжать у вказаному напрямку і шикуються в колону по одному. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання.

Переважний вплив: розвиток уваги; формування навички швидко виконувати команди.

Вікова ланка: молодша.

Швидко в стрій! За командою *«Розійдись!»* учні розбігаються по майданчику. За свистком діти зупиняються і слухають команду, що подає вчитель: *«Клас, в одну шеренгу ставай!»* або *«Клас, в колону по одному ставай!»* і т.п. Після цього учні намагаються якнайшвидше утворити вказаний стрій. Вчитель фіксує час із секундоміром або вголос рахує доти, поки останній учень не займе своє місце в строю. Відзначаються учні, які найшвидше виконали завдання.

Правило: заборонено штовхати один одного.

Переважний вплив: розвиток уваги; формування навички швидко орієнтуватися в просторі і виконувати команди.

Вікова ланка: молодша.

Совонька. У ролі «совоньки» виступає вчитель, діти – «мишки». За командою *«Ніч!»* усі «мишки» «сплять» у положенні групування в присіді,

лежачи, сіді (про це домовляються наперед). Того, хто неправильно виконав групування «совонька» забирає до себе у «гніздо». За командою «День!» «совонька» летить до свого «гнізда», «мишки» вільно пересуваються по майданчику. Перемагає той, хто не потрапив до «гнізда» «совоньки».

Правила:

1. Коли «совонька» виходить на майданчик, «мишки» не рухаються.
2. Зловлені «мишки» сидять на лаві у «гнізді совоньки» і не беруть участі у грі.

Переважний вплив: формування навички групування, виховання терпіння.

Вікова ланка: молодша.

Колобки та їжачки. Діти діляться на дві команди колобки та їжачки. Діти вільно пересуваються по майданчику. За командою «Колобки!» діти цієї групи приймають положення групування на матах і виконують переكاتи назад і вперед. У цей самий час команда «їжачків» на майданчику приймає положення групування у присіді. За наступним сигналом (сплеск у долоні) діти вільно бігають по майданчику. За командою «Їжачки!» діти цієї групи працюють на матах, а «колобки» – на майданчику. Перемагає команда, яка припустила меншу кількість помилок.

Переважний вплив: розвиток уваги; формування навички виконання групування та переكاتів.

Вікова ланка: молодша.

Горобці та горлиці (рис 17).

Клас ділиться на дві команди «горобці» та «горлиці», які стоять у шеренгах на середині майданчика спиною одні до одних на відстані 2-

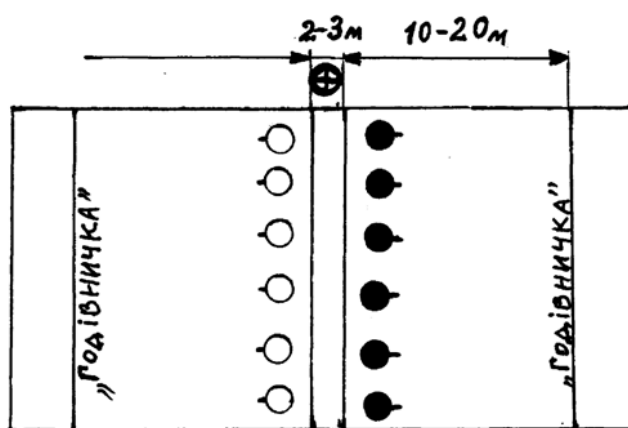


Рис. 17

3 м. У кожній команді на своїй половині майданчика є «годівничка» (позначене місце або лінія). За командою «Горобці!» (або «Горлиці!») гравці відповідної команди швидко біжать до своєї «годівнички», а суперники намагаються наздогнати та заквачити їх. Заквачених підраховують і

гра починається спочатку. На початку гри можна використовувати різні варіанти стартів (див. додаток). Перемагає команда, в якій залишилось більше незаквачених гравців.

Правило: за лінією годівнички гравця квачити не можна.

Переважаючий вплив: розвиток швидкості реакції, спритності.

Вікова ланка: молодша, середня.

Скориход. Гравці стоять в одну шеренгу перед лінією старту. За вказівкою керівника нахиляються і руками обхоплюють гомілковостопні суглоби. За сигналом керівника гравці у цьому положенні пересуваються до лінії фінішу, накресленої за 10-12 метрів. Перемагає той гравець, який не порушивши правил швидше за всіх перетне фінішну лінію.

Правило: гравцям забороняється згинати ноги і відривати руки від ніг.

Переважаючий вплив: розвиток спритності, гнучкості і швидкості.

Вікова ланка: молодша, середня.

Павук. Гравці стають спиною до стінки на відстані 1-2 кроків, піднімають руки вгору і нахиляються назад до торкання руками стіни. За сигналом керівника учні, переставляючи руки вниз по стіні, приймають положення моста і потім, переставляючи руки по стіні вгору, повертаються у вихідне положення.

Перемагає учень, який швидко став на міст і повернувся у вихідне положення.

Правила:

1. Не можна лягати на підлогу.
2. Гравці, які не можуть зробити вправу або бояться, виконують вправу окремо.

Переважаючий вплив: розвиток гнучкості.

Вікова ланка: молодша, середня.

Перешикуйся за 10 сек. Гравці стають в шеренгу і розподіляються по чотири. За сигналом вони підбігають до вказаного місця і перешиковуються в колону по чотири. Виграють учні, які швидше перешиковувались.

Правило: в колонах шикуватись за зростом.

Переважаючий вплив: розвиток уваги та вміння орієнтуватись у просторі.

Вікова ланка: молодша.

Що змінилось? Один з учнів стоїть перед класом (не більше 15 осіб), який розташований в шеренгу, і запам'ятовує розташування партнерів в строю. Потім він повертається спиною до класу, а двоє-трьох партнерів міняються місцями. Повернувшись знову до шеренги, він повинен визначити, хто з учнів помінявся місцями.

Переважаючий вплив: розвиток спостережливості.

Вікова ланка: молодша.

Руки навхрест (рис. 18). Діти діляться на дві команди і стають у шеренги на відстані 5-10 кроків одна від одної. Гравці у шерензі тримаються за руки навхрест. За сигналом всі гравці починають бігати в довільному напрямку. За другим сигналом вони швидко повертаються на місце і приймають вихідне положення. Виграє команда, яка швидше виконає завдання.

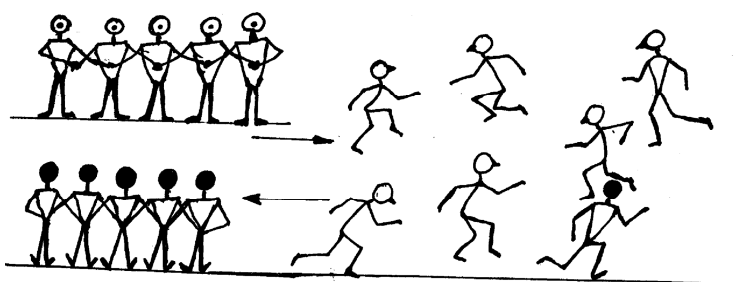


Рис. 18

Правила:

1. Діти бігають в межах визначеного майданчика.
2. За другим сигналом гравці займають у шерензі те саме місце, з якого починали грати.

Переважаючий вплив: розвиток спритності.

Вікова ланка: молодша.

Підніми стовпчик (рис. 19). У кожній команді по 5-6 осіб. Всі учасники, крім одного, лежать на спині. Один стоїть позаду партнерів. Він по черзі піднімає своїх гравців і ставить їх на ноги.

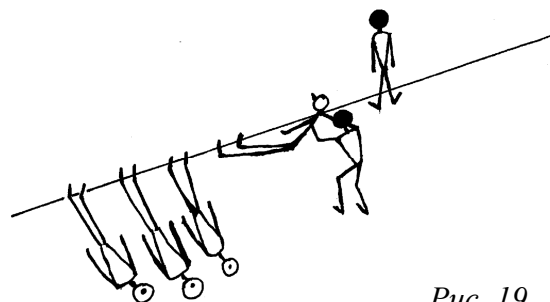


Рис. 19

Виграє команда, яка швидше виконала завдання.

Варіант. Те ж саме завдання, але гравці знаходяться в упорі лежачи, а підняти їх потрібно у стійку на голові та руках, або у стійку на руках.

Правило: лежачим не дозволяється згинати ноги і відштовхуватись руками від підлоги.

Переважний вплив: розвиток сили.

Вікова ланка: старша (юнаки).

Рухливі ігри з інвентарем

Передача м'яча перекатом

(рис. 20). Гравці діляться на команди і на матах стають в колони по одному.



Рис. 20

Відстань між колонами 1,5 м. Всі приймають вихідне положення – сід, дистанція між гравцями – 1,5 м. У перших гравців у колонах між стопами затиснутий волейбольний м'яч. За сигналом керівника вони виконують перекаат назад і передають м'яч другим гравцям у колоні, ті передають третім і т.д. Передавши м'яч, гравець повертаючись у вихідне положення, повертається ще й на 180°. Останній гравець у команді, отримавши м'яч, також повертається кругом і передає м'яч у зворотному напрямку. Перемагає та команда, яка швидше передасть м'яч гравцю, який починав гру.

Правила:

1. М'яч передається тоді, коли після перекаату назад гравець торкнеться ним підлоги.
2. Притримувати м'яч руками не можна.
3. Гравець, який випустить м'яч, виконує вправу спочатку.
4. Якщо м'яч передано руками, команді зараховується поразка.

Переважний вплив: розвиток гнучкості, координації рухів.

Вікова ланка: середня, старша.

Дістань кубик. Діти стають у коло, відстань між ними 1 м. Перед кожним гравцем (за 50-70 см) лежить кубик. Учасники приймають положення широкої стійки. За сигналом керівника вони, не згинаючи ніг, нахилиються і

торкаються кубика. Хто дістав кубик, той зменшує відстань між ногами на ширину однієї стопи. Інші вибувають з гри. І так щоразу, зменшуючи відстань.

Перемагає той гравець, який дістав кубик при найменшій відстані між стопами.

Правило: під час нахилу ноги не згинати.

Переважний вплив: розвиток гнучкості.

Вікова ланка: молодша.

Рухливий ринг (рис. 21). Товсту мотузку або канат (3-5 м) зв'язують вільними кінцями та кладуть на середину майданчика. Гравці умовно розподіляються на четвірки, згідно ваговій категорії.

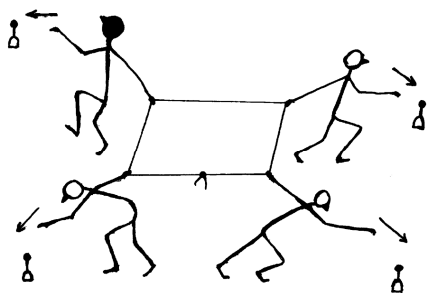


Рис. 21

Перша четвірка підходить до канату з різних сторін і, взявшись двома руками, піднімає і натягує його (наче утворює ринг). За спиною гравців на відстані 3 кроків від них ставлять по одній булаві (кегли, тенісному м'ячі тощо). За сигналом «Тягни!» кожен гравець намагається дотягнутися до предмета та взяти його. Перемагає той, кому вдасться це зробити. Трійка учасників, що залишилася, знову повторює гру, переможець у ній займає 2-е місце. Таким же чином визначається 3-є місце.

Потім змагаються інші четвірки. У фіналі зустрічаються переможці.

Правила: булави кожного разу переставляють у визначене положення, для чого заздалегідь можна зробити мітки на майданчику.

Переважний вплив: розвиток сили, спритності.

Вікова ланка: середня, старша.

Виштовхни з кола (рис. 22). У коло діаметром 2 м входять два гравці, кожний з яких представляє свою команду. Вони беруться руками за гімнастичну палицю (права рука кожного зовні).

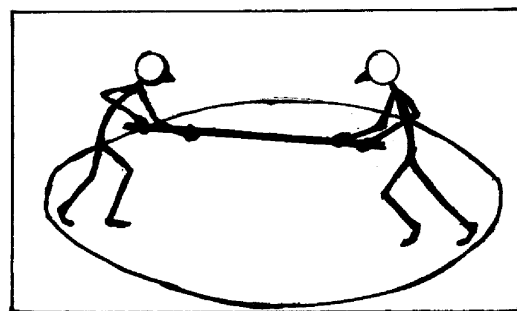


Рис. 22

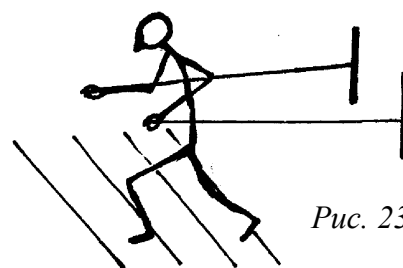
За сигналом вони намагаються за допомогою палиці виштовхнути суперника за межі кола. Гравець, який переступив лінію, виходить з гри і очко отримує переможець. Потім змагаються інші гравці команд. Підсумки гри підводять за набраними очками.

Правила: не можна відпускати та викручувати палицю.

Переважає вплив: розвиток сили.

Вікова ланка: середня, старша.

Хто сильніший 1 (рис. 23). Два гумових джгути (бинти), складені вдвоє або втрьох, прикріплюють до гімнастичної стінки. Інші їхні кінці – вільні. На підлозі роблять лінії з цифрами. Чим далі від гімнастичної стінки лінії, тим більша цифра. Наприклад, 2 м – 6 очок, 2 м 10 см – 7 очок, 2 м 20 см – 8 очок і т.д.



Команди стають у колону по одному проти своїх еластичних джгутів. За сигналом перші гравці біжать до стінки і, взявши в кожну руку кінець бинта, відходять від стінки, намагаючись розтягнути бинт і наступити ногою по можливості на дальшу лінію. Це вдається тому, у кого сильніша мускулатура плечового поясу. Суддя записує цифри і голосно їх оголошує. Після цього гравець робить два кроки назад, відпускає бинти і біжить до своєї команди, торкається рукою наступного гравця, який знову повторює вправу. Коли всі гравці виконають вправу, оголошується сума очок, набраних кожною командою. За швидке закінчення естафети додають 4 очка – за I місце, 2 очка – за II місце, 1 очко – за III місце.

Правила:

1. Перед грою визначають яким способом натягують бинт.
2. Усі гравці повинні виконувати вправу однаково.
3. Не можна кидати бинт, обов'язково спочатку зробити 2 кроки назад.
4. При повторенні гри команди міняються місцями.

Переважає вплив: розвиток сили.

Вікова ланка: середня, старша.

Вудочка стрибкова. «Рибалка» (гравець) з вудочкою (4-5-метровою мотузкою на кінці якої прив'язана торбинка з піском) виходить на середину майданчика. Інші учасники гри стають у коло за 5-6 кроків від нього. «Рибалка», присівши, обертає вудочку навколо себе, а учасники гри перестрибують через неї щоразу, коли вона проходить у них під ногами. Учасник, якого зачепила торбинка, отримує 1 штрафне очко, але продовжує грати. Як варіант: учасник вибуває з гри. Вудочку обертають протягом 4-6 хв. У кінці гри підраховують кількість штрафних очок і відзначають найвитривалішого і найуважнішого гравця або 2-3 гравців, якщо кількість учасників велика, який при повторенні гри стає новим «рибалкою». Можна провести командний варіант гри, коли гравці у колі розподіляються на «перший – другий». Після 5 хв. гри підводять підсумки. Команда, гравці якої менше разів зачепилися за вудочку, стає переможцем.

Правила:

1. Гравці не мають права відходити за лінію кола.
2. Стрибок виконується поштовхом двох ніг.
3. «Рибалка» не повинен піднімати «вудочку» вище колін гравців.

Переважний вплив: розвиток швидкісно-силових якостей, витривалості.

Вікова ланка: молодша, середня.

Скакалка-підсікалка. Один з гравців бере скакалку за один кінець (ручку) і, вийшовши на середину залу, крутить її горизонтально підлозі. Інші учасники сидять на підлозі, опираючись руками ззаду і, коли скакалка доходить до них, піднімають ноги до кута.

У другому варіанті гравці знаходяться в упорі лежачи. Руками вони відштовхуються від підлоги, пропускаючи скакалку під руками. Той, кого скакалка підсікла, виходить з гри. Залежно від віку, висота руху скакалки змінюється.

Правила: не можна відсовуватись за межі руху скакалки.

Переважний вплив: розвиток сили м'язів живота (1 варіант); розвиток швидкісно-силових якостей (2 варіант).

Вікова ланка: молодша (1 варіант), старша (2 варіант).

Біг пінгвінів. Команди стають у колони перед лінією старту. У гравців, які стоять першими в колонах, затиснутий між ногами волейбольний або набивний м'яч. У такому положенні вони повинні пройти до прапорця, який знаходиться на відстані 5-6 м, обійти його і повернутися до своєї команди. Потім передати м'яча руками другому номеру. Виграє команда, яка швидше і без помилок закінчила гру. Цю естафету можна ускладнити, якщо гравці пересуватимуться стрибками у присіді.

Правила:

1. Учасник, який закінчив гру, стає у кінець колони.
2. Якщо м'яч упав на підлогу, потрібно знову затиснути його ногами і продовжити гру.

Переважаючий вплив: розвиток спритності.

Вікова ланка: середня, старша.

По одному та разом. Команди стають у колону по одному, дистанція між гравцями – 1 крок. За сигналом останні гравці у колонах починають рухатися вперед, обходячи «змійкою» по чергово усіх тих, хто стоїть попереду. Потім вони продовжують біг до лінії, де лежить обруч. Беруть його за руки, перестрибують через нього один раз, обертаючи обруч вперед як скакалку і кладуть його на підлогу. Після цього гравець біжить у кінець своєї команди, торкається рукою плеча останнього гравця, який починає все спочатку. Попередній гравець стає першим у колоні. Коли вправи виконали усі гравці команди, вони беруть того, хто стоїть попереду, за зігнуту назад ліву ногу (гомілковостопний суглоб) двома руками і у такому положенні колона стрибками просувається вперед, обходить обруч і повертається за стартову лінію. Перемагає команда, яка швидше закінчила естафету і допустила менше помилок.

Правила:

1. У ході гри, коли гравець виконує стрибок через обруч, вся команда робить крок назад.
2. Перестрибувати обруч потрібно обертаючи його вперед.

3. Обруч на підлогу не кидати, а класти.
4. Останній гравець у колоні не має права вибігати раніше, ніж його торкне за плече попередній гравець.
5. Гра вважається завершеною, коли останній гравець у команді перетне стартову лінію.

Переважаючий вплив: розвиток спритності.

Вікова ланка: старша.

Палиця за спину. Команди стають у колони. Дистанція між гравцями у команді півкроку. Перші номери тримають перед собою за два кінці гімнастичну палицю. За сигналом гравець піднімає палицю вгору, нахиляється назад і не згинаючи рук передає її гравцю, що стоїть ззаду і т.д. Останній в колоні гравець, отримавши палицю, біжить з нею вперед вздовж колони і, зайнявши місце в її голові, знову таким самим чином, передає палицю.

Перемагає команда, яка закінчила передачу палиці не тільки швидке, але й з меншою кількістю помилок.

Правила:

1. Гравцю, що стоїть ззаду, не можна брати палицю, якщо партнер не нахилився назад, а лише зігнув руки.
2. Якщо гравець відпустив один кінець палиці, або кинув її, то це вважається помилкою.
3. Якщо палиця впала на підлогу, то її піднімає той гравець, який допустив цю помилку.

Переважаючий вплив: розвиток гнучкості, спритності.

Вікова ланка: молодша.

Лови – не лови! Гравці сидять на лаві або стоять в шерензі. В руках ведучого тенісний м'яч. Він кидає м'яч одному з гравців, називаючи при цьому будь-який гімнастичний термін, наприклад «переворот», «перекид», або прилад (бруси, колода), або гімнастичний інвентар (палиця, обруч). Він може називати й інші, ті, які не відносяться до гімнастики, слова (наприклад: «кріль», «ракета» і т.п.). 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 найменшій кількості штрафних очок.

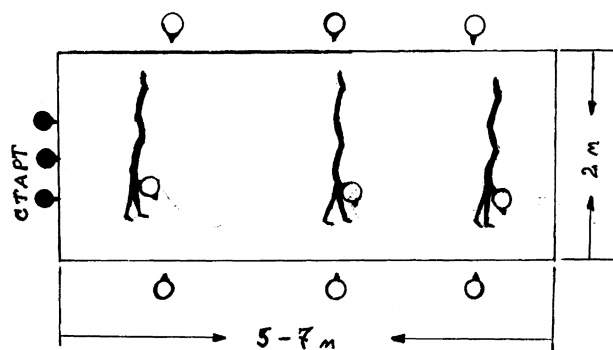
Правила:

1. М'ячик кидати без значних зусиль.
2. Учень повинен зловити м'ячик, якщо він його впустив, то нараховують штрафне очко.

Переважаючий вплив: розвиток уваги та швидкості реагування.

Вікова ланка: молодша, середня.

Пройди, не впади (рис. 24). На майданчику (підлозі) двома мотузками



(5-7 м) позначається коридор шириною 2 м. Клас ділиться на дві команди. Одна розміщується на лінії старту в коридорі, друга з надувними м'ячами (можна волейбольними) по боках (справа і зліва) від коридору.

Рис. 24

За сигналом гравці команди, які розміщені в коридорі, один за одним з довільним інтервалом виконують стійку на руках і в ній намагаються «пройти» всю довжину коридору. Якщо той, хто рухається на руках падає, гравці команди-суперниці кидають у нього м'ячем. Якщо їм вдається попасти в даного гравця, він вибуває з гри. Якщо ж гравець встигає встати в стійку на руках раніше ніж його заквачать м'ячем, він має право продовжувати рух далі. Потім команди міняються ролями. Переможці визначаються по найменшій кількості вибулих з гри.

Переважаючий вплив: розвиток спритності, вдосконалення навички стійки на руках.

Вікова ланка: старша.

Полювання на горбках. Гімнастичний килим або середина залу, вільна від приладів, умовно називається «болотом». Його береги окреслюються лініями, утвореними довгими стрічками, які обмежують майданчик. За ними

розташовуються «мисливці» з надувним м'ячем. Друга половина гравців – «жабенята» (6-10 осіб) розміщується в «болоті» на горбках. Горбки – це гімнастичні обручі (по одному на кожне «жабеня»), або гімнастичні мати (один мат на двох «жабенят»).

За сигналом мисливці починають перекидатися м'ячем, намагаючись попасти в жабенят. Ті відвертаються від м'яча, присівши, підстрибнувши, але не покидаючи свого горбка. Якщо «жабеня» заквачили м'ячем – команді мисливців зараховується очко. Гра продовжується 3 хвилини, після його суперники міняються місцями. Переможець визначається за найбільшою кількістю очок.

Правило: Мисливцям забороняється, метаючи м'яч, переступати лінію «берега», а «жабенятам» – покидати свої горбки. У випадку порушення цих правил гри команді суперників зараховується одне очко.

Переважний вплив: розвиток спритності.

Вікова ланка: молодша.

Передача м'яча сидячи. Дві команди розміщуються у колонах поруч одна з одною (відстань між гравцями 1,5 м) і приймають положення сіду на п'ятах. Напрямний у кожній колоні тримає м'яч. За сигналом вони, лягаючи на спину (не змінюючи при цьому положення ніг), 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) гравцеві, який знаходиться спереду. Команда, яка перша закінчила естафету з передачею м'яча у дві сторони, перемагає.

Правило: Якщо м'яч впав, то його повинен підняти той гравець, який його втратив, і передати далі. За помилку нараховуються штрафні очки.

Переважний вплив: розвиток гнучкості, спритності.

Вікова ланка: середня, старша.

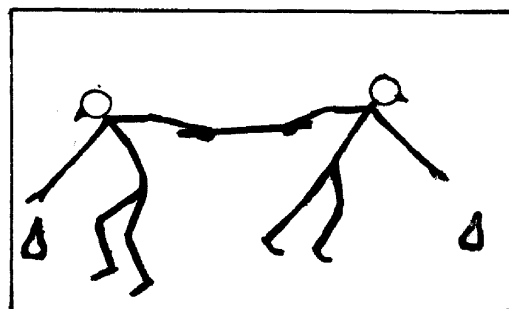


Рис. 25

Дістань булаву (рис. 25). Діти стоять по двоє у центрі залу (килима). Кожна пара тримає гімнастичну палицю за кінці.

За 1,5-2 м від кожного ставиться булава (кегля, куб). За сигналом керівника діти намагаються перетягнути один одного і дістати вільною рукою предмет. Гравець, якому вдалося це зробити, отримує 1 бал. Гра повторюється декілька разів, і кожний раз учасники беруться за кінець палиці іншою рукою. У кінці гри оголошується переможець у кожній парі – той, кому вдалося перетягнути суперника більше разів.

Правило: гра закінчується, коли гравець візьме булаву рукою.

Переважає вплив: розвиток сили.

Вікова ланка: молодша, середня.

Мушкетери. Двоє гравців стають всередині гімнастичних обручів, які лежать на підлозі на відстані двох кроків або накреслених кіл діаметром 80-90 см. У руках кожного – гімнастична палиця («шпага»). За 30 см від кожного обруча малюють коло діаметром 15 см, в яке кладуть кубик або сірникову коробку. Завдання гравців – вибити «шпагою» кубик з кола суперника і одночасно відбити його атаки, оберігаючи свій кубик. Перемагає той, хто зумів більшу кількість разів вибити кубик з кола суперника.

Правила:

1. Кубик вважається вибитим, якщо він знаходиться за межами кола.
2. Гравець може поправляти свій кубик, повертаючи його у вихідне положення.

Переважає вплив: розвиток точності рухів.

Вікова ланка: молодша.

Землеміри. Діти розміщуються вздовж короткого боку залу за лінією старту. У кожного в руках гімнастична палиця. За сигналом керівника вони рухаються до протилежного боку залу (фінішу), на ходу вимірюючи відстань палицею (при цьому палицю слід кожен раз перевернути й покласти на підлогу). Учасник, який виконав завдання перший, отримує 1 очко, другий – 2 очка і т.д. При визначенні переможця враховується не лише швидкість, але й

правильність виміру. При неправильному вимірюванні (гравець не перевернув палицю, не поклав її на підлогу, зсунув з точки виміру) нараховується 0,5 штрафних очки за кожну помилку. Виграє той, хто набере найменшу кількість штрафних балів.

Правила:

1. Не дозволяється кидати, підсовувати палицю вперед.
2. Після фінішування команда голосно називає кількість виміру у палицях.

Переважний вплив: розвиток швидкості, точності рухів.

Вікова ланка: середня.

Підходи палицю. Діти стоять парами, обличчям повернуті один до одного на відстані 1,5-2 м. Кожний вказівним пальцем утримує у вертикальному положенні гімнастичну палицю, яка стоїть на підлозі. За сигналом керівника гравці швидко міняються місцями, намагаючись схопити палицю суперника, раніше ніж вона впаде. Гру повторюють 3-5 разів, поступово збільшуючи відстань між палицями. Учаснику, який навмисне нахилив палицю, зараховується поразка у даному випробуванні. У кінці гри оголошується переможець у кожній парі – той, кому більше разів вдалося підхопити палицю.

Варіант. Цю гру можна проводити цілим класом, стоячи в колі. За сигналом учні рухаються у вказану сторону і підхоплюють палицю сусіда. Гру можна проводити з вибуванням того учасника, який рухався не в той бік, або впустив палицю.

Правила:

1. Палицю тримати вертикально.
2. Не можна штовхати свою палицю.
3. Керівник вказує напрямок руху під час зміни положень, наприклад: «Уліво – Руш!»

Переважний вплив: розвиток спритності, точності рухів, кмітливості.

Вікова ланка: середня, старша.

Збери палиці. двоє гравців стоять один проти одного на відстані 1,5-2 м, кожен за своєю лінією. Між ними лежать паралельно 7 гімнастичних палиць. За сигналом керівника діти одночасно біжать до палиць, беруть першу, ту, що ближча до себе, повертаються і кладуть її за свою лінію старту. Потім біжать послідовно за другою і третьою палицею, намагаючись випередити суперника. Перемагає той, кому першим вдалося схопити центральну палицю.

Правило: дозволяється кожного разу брати тільки по одній палиці.

Переважний вплив: розвиток швидкості та спритності.

Вікова ланка: молодша, середня.

Намотай мотузку на палицю
(рис. 26). До двох гімнастичних палиць прикріплюється посередині 3-4-метрова мотузка. До центру мотузки прив'язується кольорова стрічка. Два гравці беруться за

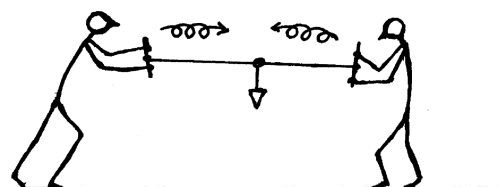


Рис. 26

палиці і розходяться так, щоб мотузка натягнулася. За сигналом керівника кожний починає швидко обертати свою палицю, намотуючи на неї мотузку і, таким чином, рухаючись вперед. Перемагає той, чия палиця раніше торкнеться стрічки.

Правило: мотузка постійно повинна бути натягнутою.

Переважний вплив: розвиток частоти рухів; підготовка кисті до роботи на гімнастичних приладах.

Вікова ланка: молодша, середня, старша.

Збий булаву. Діти шикуються вздовж стартової лінії. У руках у кожного гімнастична палиця, а біля ніг – волейбольний м'яч. За 3-4 м навпроти кожного гравця ставиться кегля або булава. Мета гри – вдарити палицею по м'ячу так, щоб він, покотившись, збив булаву. Перемагає той, хто за 3-4 спроби більшу кількість разів зіб'є булаву.

Переважний вплив: розвиток точності рухів, вміння розподіляти зусилля.

Вікова ланка: молодша.

По драбині. Декілька гімнастичних палиць розкладають паралельно з різними проміжками від 40 до 80 см («драбина»). Учасник запам'ятовує розміщення палиць, після чого він повинен із зав'язаними очима (або спиною вперед) переступити через палиці, не зачепивши і не зрушивши їх. Перемагає той, хто зробить менше помилок.

Переважний вплив: розвиток точності рухів.

Вікова ланка: середня, старша.

Навколо стільця. Посередині кімнати встановлюють спинкою до спинки два стільці. Між ніжками стільців кладуть гімнастичну палицю так, щоб її кінці були на однакових відстанях від передніх країв сидінь. Гравці сідають на стільці обличчям у різні боки і виконують рухи, які показує керівник: руки вгору, руки на пояс, руки за голову і т.д. За сигналом учасники повинні швидко скочити і, двічі оббігши справа (зліва) стілець суперника, знову сісти на свій стілець і вихопити з-під нього палицю. Перемагає той, хто це зробить швидше.

Правило: обов'язково сісти на стілець, а потім вихоплювати палицю.

Переважний вплив: розвиток швидкості, уваги.

Вікова ланка: молодша, середня.

Естафета з м'ячем. Гравці двох команд стають у колони в правих кутах (верхньому та нижньому) майданчика. Попередньо вони вивчають стрибкові зв'язки з м'ячем, наприклад: 1 – стрибок на лівій, м'яч вперед; 2 – стрибок на правій, м'яч на груди; 3 – стрибок кроком лівої, м'яч вгору; 4 – стрибок кроком правої, м'яч за голову. За сигналом перші гравці команд вибігають вперед і виконують цю зв'язку елементів. Після перетину фінішної лінії гравці вдаряють м'ячем у підлогу, ловлять його і передають вказаним способом (кидком, перекочуванням по підлозі або ін.) наступному гравцеві своєї команди, який знову виконує комбінацію вправ. Виграє команда, яка раніше закінчить естафету та зробить менше помилок.

В естафету можна включати також перекидання м'яча з руки в руку, підкидання вгору та ловіння м'яча з танцювальними кроками, перекати м'яча по підлозі та тілу і т.п.

Переважний вплив: розвиток координації рухів, формування навички володіння предметом.

Вікова ланка: молодша, середня.

Зі скакалкою парами. Гравці двох команд розподіляються парами і стають у колони перед лінією старту. За 10-12 м перед командами кладуть булави або будь-які інші предмети, що визначають поворот. Гравці у парах стають один біля одного та тримаються за руку. В одного з них у руках скакалка. За сигналом обидва гравці просуваються вперед: один біжить, другий стрибає через скакалку. Добігши до поворотного пункту, скакалка передається іншому гравцю і вони, помінявшись ролями, вертаються назад. Після фінішу першої пари вправу виконує інша пара. Гра закінчується після фінішу останньої пари.

Правила:

1. Якщо скакалка заплуталась чи гравець її випустив з рук, то стрибки потрібно відновити з того самого місця.
2. Гравець зі скакалкою не має права бігти, тільки стрибати.

Переважний вплив: розвиток спритності та вміння погоджувати дії з партнером.

Вікова ланка: старша.

Крутун. Гра проводиться у вигляді зустрічної або лінійної естафети. Гравець від лінії старту, обертаючи скакалку, просувається стрибками з ноги на ногу по дистанції 12-15 м (лінійна естафета). Потім гравець складає скакалку вдвоє і перехоплює її в одну руку. Назад він вертається, стрибаючи на двох ногах і обертає скакалку під ногами горизонтально. Завдання: пройти дистанцію до обмежувальної лінії за меншу кількість кроків.

Закінчивши дистанцію гравець передає скакалку партнеру, який стоїть на старті, а сам стає у кінець колони. Виграє команда гравці якої у ході змагань зробили менше стрибків.

Коли проводиться зустрічна естафета, то гравець просувається назустріч партнерам обертаючи скакалку під ногами однією рукою. Можна застосовувати

й інші варіанти.

Переважний вплив: розвиток швидкісно-силових якостей та спритності.

Вікова ланка: середня, старша.

З гімнастичною палицею. У гравців, які стоять у колоні першими, гімнастичні палиці. Вони біжать з ними вперед, тримаючи за обидва кінці (положення: палиці вперед). Забігши за контрольну лінію, гравці сідають на підлогу по-турецьки палиця на груди, а потім піднімаються з поворотом на 180° і бігом повертаються до своїх колон, поставивши палицю на долоню вертикально і балансуючи нею. Наблизившись до колони, гравець передає один кінець палиці тому, хто стоїть у колоні першим і разом з ним вони проносять її над колоною (на рівні грудей). Гравці у колоні при цьому присідають під палицею. Потім перший гравець залишається в кінці колони, а його партнер повторює завдання. Гра закінчується, коли останній та перший гравець пронесуть палицю над колоною і перший гравець стане в її голову.

Перемогу отримує команда, яка перша закінчила гру і допустила менше помилок.

Правила:

1. Чітко дотримуватись положень палиці.
2. Сідати та вставати дозволяється тільки без допомоги рук і не торкаючись підлоги палицею.
3. Під час балансування палицю не затискати, долоня має бути випрямленою.
4. Палиця проноситься над всіма гравцями колони.

Переважний вплив: розвиток спритності.

Вікова ланка: середня, старша.

Аркан. Гравці розташовані у колі обличчям до центру на відстані 1-2 м один від одного. У кожного палиця на зігнутих руках хватом знизу. За командою вчителя: «Уліво – Гон!» («Управо – Гон!») усі гравці підкидають свої палиці вгору над собою і переміщуються на одного гравця вліво (вправо), одночасно ловлячи його палицю. Той, хто не зловив, або не втримав палицю, або пішов в інший бік, вибуває з гри або отримує штрафні очки.

Перемагає той, хто набрав найменше штрафних очок або жодного разу не впустив палицю. Якщо гра проводиться з вибуванням, то переможцями вважаються два учасники, що залишилися.

Правила:

1. Не можна звужувати коло гри.
2. Не дозволяється кидати палицю вбік – тільки вгору в горизонтальному положенні.

Переважний вплив: розвиток орієнтації в просторі, точності рухів.

Вікова ланка: старша.

Підніми суперника (рис. 27).

Гравці поділяються на дві команди. Суперники сідають на підлогу один проти одного, впираються в підшви ніг і тримаються за палицю прямими руками (палиця горизонтально). За сигналом гравці починають тягнути палицю до себе, намагаючись підняти суперника. Той, хто підняв суперника, отримує очко. Команда, гравці якої здобули більшу кількість очок, перемагає. Гру повторити 5-6 разів.



Рис. 27

Правило: не дозволяється робити ривків палицею убік або вгору.

Переважний вплив: розвиток сили.

Вікова ланка: старша.

М'яч через обруч (рис. 28). У грі беруть участь 4 гравці (по 2 команди). Двоє гравців стоять у центрі кола діаметром 3 м і тримають обруч, двоє інших стають за лінією кола один навпроти другого. В руках одного з них набивний м'яч вагою 1-3 кг.

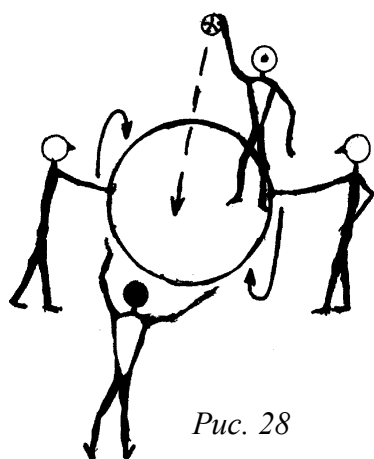


Рис. 28

Гравці, які стоять у центрі кола, можуть довільно змінювати положення обруча (коливати його вперед або назад, але не нахилити до горизонтального положення), двоє інших гравців, перекидаючи м'яча один одному, намагаються влучити в обруч і впіймати м'яч, не давши йому впасти на підлогу. Після 10-20 кидків гравці міняються ролями. Виграє пара, яка має

більше влучень в обруч і менше штрафних очок.

Правила:

1. За кожну втрату м'яча нараховується 1 штрафне очко.
2. Одне влучення оцінюється в 2 очка.

Переважний вплив: розвиток рухової реакції і швидкісно-силових якостей.

Вікова ланка: середня, старша.

Еквілібристи. Гравці діляться на дві команди і шикуються у колони по одному біля стартової лінії. Перед гравцями, що починають гру першими, кладуть по набивному м'ячу (вага 3-5 кг). На відстані 3-5 м від старту проводиться лінія фінішу.

За сигналом гравці стають на м'ячі і, стоячи на них, рухаються до фінішної лінії, досягнувши її вони беруть м'яч в руки, повертаються обличчям до своєї команди і кидком знизу по підлозі перекичують м'яч наступному гравцеві своєї команди, а самі залишаються за лінією фінішу. Коли останній гравець перетне лінію фінішу естафета закінчується. Перемагає команда, яка першою закінчила естафету.

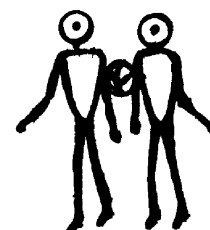
Правила:

1. Перекичувати м'яч потрібно двома ногами.
2. Гравець, який в процесі руху на м'ячі втратив рівновагу, повинен знову стати на м'яч і продовжити гру.

Переважний вплив: розвиток швидкості і відчуття рівноваги.

Вікова ланка: середня.

Естафета друзів (рис. 29). Команди стають у колоні по двоє. Перші пари беруть м'яч вагою 1-5 кг, затискають його плечима і стають біля лінії старту. За сигналом пари біжать до встановленої відмітки, оббігають її і, повернувшись назад, передають м'яч наступній парі. Перемагає команда, яка першою закінчила перебіжки з м'ячем парами.



Правило: у випадку падіння м'яча обидва гравці повинні Рис. 29

зупинитися, знову затиснути м'яч між плечима і лише після цього продовжити біг.

Переважає вплив: розвиток здатності розраховувати зусилля, погоджувати дії з партнером.

Вікова ланка: середня, старша.

Бджілки. По колу на відстані 1 м один від одного лежать обручі, їх на один менше ніж учасників гри. Гравці йдуть по колу за обручами і виконують рухи, а вчитель говорить:

Тільки сонечко проснеться,

Бджілка в поле подається,

По луках, лісах літає,

Мед солодкий нам збирає!

З останнім словом усі учні намагаються застрибнути в обруч-вулик і прийняти правильну поставу. «Бджілка», що лишається без вулика, підходить до одного з учнів, який не прийняв правильної постави й каже: *«Ти зайшов не в вулик свій! То ж давай тікай мерщій!»*. Після цих слів, перша «бджілка» вибігає зі свого вулика і біжить по колу, а друга наздоганяє її. Якщо вона наздожене і торкнеться рукою, то перша «бджілка» поступається їй місцем. Виграють гравці, які займають правильну поставу і які ні разу не залишилися без вулика.

Переважає вплив: формування правильної постави, розвиток швидкості, уваги.

Вікова ланка: молодша.

Кухар та кошенята. Вибирають «кухаря». Всі інші гравці – «кошенята». На підлозі коло діаметром 2 м – це хатка «кухаря». У коло кладуть стільки кубиків, скільки дітей. «Кухар» заходить у свою «хатку» і гра починається. Діти йдуть по колу навколо «хатки», виконують вправи на поставу (наприклад: ходьба на носках, руки за голову, лікті в сторони; ходьба у напівприсіді, руки на пояс, лікті назад і т.п.) і говорять: *«Хитрий кухар бідним кицьками не дає схопити сосиски»*. З останнім словом діти застрибують у коло, намагаються

схопити кубик і швидко вистрибнути з «хатинки». «Кухар» у цей час ловить «кошенят». Кого спіймає, той стає «кухарем». Виграє той, хто ні разу не був спійманим.

Правила:

1. Дозволяється брати лише один кубик.
2. Вириватись від кухаря не можна.

Переважає вплив: формування правильної постави, розвиток швидкості, уваги.

Вікова ланка: молодша.

Лови палицю (рис. 30). Гравці, розрахувавшись за порядком номерів, стають у коло обличчям до центру. У центрі ведучий, який підтримує пальцем верхній кінець гімнастичної палиці, що стоїть перед ним вертикально на підлозі.

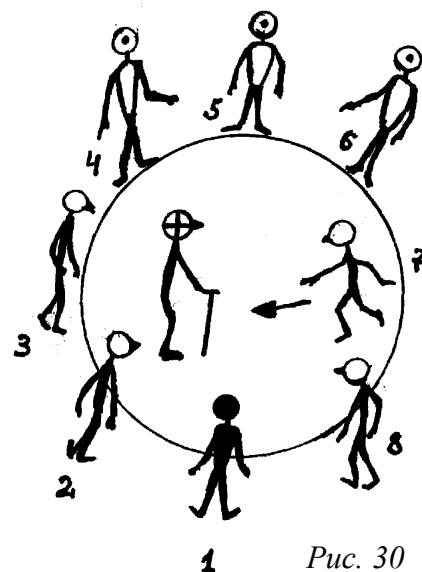


Рис. 30

Ведучий голосно викликає будь-який номер і відпускає палицю. Викликаний гравець повинен швидко підбігти і підхопити палицю, поки вона не впала. Якщо він не встигне, то йде на місце ведучого. Гра триває 8-10 хвилин. Виграє той, хто ні разу не був ведучим.

Правила:

1. Палиця вважається спійманою, якщо гравець, підхоплюючи її, не торкнувся підлоги.
2. Ведучому не дозволяється штовхати палицю та заважати її зловити.

Переважає вплив: розвиток швидкості та спритності.

Вікова ланка: молодша, середня.

Сильні та спритні. Грають дві команди, які стоять у шеренгах обличчям одна до одної. Між гравцями в шеренгах інтервал 2 кроки. Відстань між командами – 2 м. До початку гри учасники команд лягають на підлогу на груди. На правому фланзі кожної команди стоїть гравець з набивним м'ячем. За сигналом він кричить: «Упор лежачи!». Всі учасники переходять в упор

лежачи. Гравець спрямовує м'яч під своїми товаришами, а сам приймає упор лежачи на правому фланзі. Лівифланговий, що одержав м'яч, кричить: «*Лягти!*», (усі гравці лягають на груди) і з м'ячем біжить на правий фланг, перестрибуючи через своїх товаришів. Прибігши, він повторює все спочатку. Перемагає команда, яка перша закінчила естафету.

Правила:

1. Якщо м'яч не докотився до лівого флангу, а зупинився під іншими гравцем, той повинен його підштовхнути не піднімаючись з упору.
2. Гравець, який біжить з м'ячем не дозволяється перестрибувати через двох-трьох гравців одночасно.

Переважний вплив: розвиток статичної сили та спритності.

Вікова ланка: середня, старша.

Ведення м'яча головою (рис. 31) Дві команди стоять у колони по одному за лінією старту. На відстані 10-12 м позначається поворот.

За сигналом перші номери команд, спираючись на ступні і долоні (упор зігнувшись), пересуваються, штовхаючи волейбольний м'яч головою. Обігнувши знак повороту, вони таким же способом йдуть назад і передають м'яч другим номерам і т.д. Перемагає команда, яка першою закінчить гру.

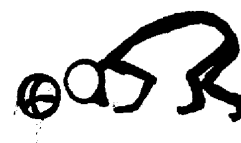


Рис. 31

Правила:

1. Не дозволяється допомагати рухати м'яч руками або ногами.
2. Якщо м'яч відкотився в сторону, його треба доганяти в положенні упору зігнувшись.

Переважний вплив: розвиток сили, гнучкості, спритності.

Вікова ланка: молодша, середня.

Палиця під ногами. Команди стають у колони по одному перед стартовою лінією. У перших гравців команд гімнастична палиця. На відстані 15 м від кожної команди встановлені вказівники повороту (булави, прапорці тощо). За сигналом перші гравці біжать до місця повороту, оббігають його

справа; повертаються до своїх команд і передають кінець палиці наступному гравцеві. Рухаючись разом з ним по різні сторони колони, вони проносять палицю під ногами гравців на рівні колін. Усі гравці, не сходячи з місця, перестрибують палицю. Той, хто біг першим, залишається в кінці колони, а другий учасник повторює дії першого і т.д. Гра закінчується після того, коли замикаючий у колоні разом з напрямним пронесе палицю під колоною і напрямний знову стане в голову колони. Виграє команда, яка першою закінчить естафету без помилок.

Для школярів старшого віку можна ускладнювати завдання під час пересування з палицею, наприклад, стрибки на двох або одній нозі, балансування палиці на руці і т.п.

Правила:

1. Учасники команди повинні зберігати в колоні рівняння, ніхто з них з колони не виходить.
2. Палицю проносити під ногами удвох.
3. За допущені помилки нараховується по одному штрафному очку.

Переважаючий вплив: розвиток швидкості, спритності, дисципліни.

Вікова ланка: середня, старша.

Перетягування каната (рис. 32).

Поперек майданчика на відстані 1 м одна від одної проводять три паралельні лінії А, Б, В.

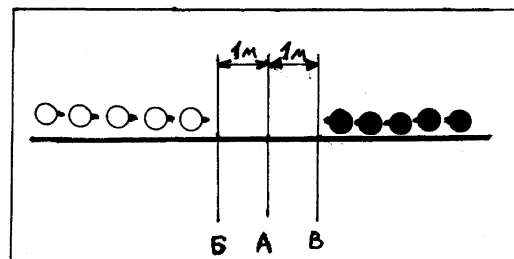


Рис. 32

Уздовж майданчика кладуть канат, середина якого позначена червоною стрічкою. В обидва боки від середини канату на відстані 50 см роблять такі самі позначки. Команди беруть канат, середина якого знаходиться над середньою лінією, а капітани команд перебувають біля ліній Б і В. За сигналом керівника кожна команда починає тягнути канат у свій бік так, щоб середина каната опинилася за їхньою кінцевою лінією.

Перемагає команда, яка після трьох спроб перетягне канат на свій бік більшу кількість разів.

Правила:

1. Якщо спроба триває більше ніж 0,5-1 хв (час обумовлюється) і результат перетягування лишається не з'ясованим, оголошують нічию.
2. Якщо хтось з учасників команди вийде з гри до закінчення змагань, це вважається поразкою всієї команди.
3. Після кожної спроби перетягування каната оголошується перерва не менше 1 хв.

Переважний вплив: розвиток сили, погодження дій в команді.

Вікова ланка: середня, старша.

Забігалка.

Варіант I (командний). Грають дві команди по 3-5 осіб. Двоє крутять довгу скакалку (довжина 2-3 м), стоячи за 4-5 кроків один від одного. За сигналом гравці однієї команди, потім другої, по чергово пробігають під скакалкою, що обертається і стають на протилежній стороні майданчика. Виграє команда, яка виконала завдання 2-3 рази з найменшою кількістю помилок.

Варіант II (командний). Гравець однієї з команд забігає під скакалку, що обертається і починає виконувати стрибки. Потім до нього приєднується ще один учасник, і вони стрибають разом. Далі забігає третій гравець і стає попереду або позаду них і т.д. Кожна команда має по три спроби, які тривають до тих пір, поки скакалка не зачепить когось з гравців. Виграє команда, в якій у трьох спробах буде більше стрибунів.

Варіант III (командний). Кожний гравець з команди забігає під скакалку, що обертається, виконує визначену кількість стрибків способом про який домовились раніше і поступається чергою наступному гравцеві. Той повторює завдання і поступається чергою третьому і т.д. Перемагає команда, яка зробила менше помилок.

Варіант IV (індивідуальний). Вибирають двох гравців, які крутитимуть скакалку. Гравці по черзі стрибають наперед домовленим способом до тих пір, поки не допустять помилки. Під час стрибків вголос ведеться рахунок. Стрибун, який помилився, змінює одного з тих, хто крутив скакалку. Після чергової

помилки місце серед стрибунів займає і другий, хто крутив скакалку. Виграють ті, хто за одне коло виконали більше стрибків.

Правила:

1. Під час командних стрибків кожний наступний забігає під скакалку, коли попередній гравець залишає місце стрибків. Один «порожній» оберт скакалки вважається для команди помилкою і штрафується 1 очком.
2. Якщо гравець зачепився за скакалку, але вона не зупинилась і він продовжує стрибки – це помилкою не вважається.
3. Гравцям, які крутять скакалку не дозволяється її смикати, обертання повинне бути в одному темпі для всіх.

Переважний вплив: розвиток швидкісно-силових якостей та відчуття ритму.

Вікова ланка: середня, старша.

З книжкою на голові. Завдання гравців – пройти з книжкою на голові 5-7 кроків, присісти, встати, повернутись кругом і пройти до лінії старту. Гра може бути як особистою, так і командною. За втрату книжки нараховується одне штрафне очко. Перемагає той, хто виконав завдання без помилок.

Переважний вплив: формування правильної постави.

Вікова ланка: молодша.

Веселі обручі. Гравці змагаються між собою, хто краще володіє обручем.

Варіант I – обертання обруча, поставивши його на підлогу. За сигналом учасники починають обертати обруч рухом пальців однієї руки. Оцінюється виконання вправи правою і лівою рукою. Перемагає той, чий обруч крутився довше.

Варіант II – обертання обруча на талії. Учасники тримають обруч двома руками вгорі. За сигналом вони опускають його на талію і починають обертати. Перемагає той, чий обруч обертався довше.

Варіант III. Учасники, кинувши обруч однією рукою, надають йому руху вперед. Поки він котиться, кожний гравець намагається декілька разів пролізти крізь нього туди і назад. Перемагає той, хто це зробив більшу кількість разів.

Переважаючий вплив: розвиток спритності, формування відчуття ритму.

Вікова ланка: середня, старша (переважно дівчата).

Побудуй тунель (рис. 33). Команди стоять у колонах по одному. У напрямних в руках тенісний м'яч. Перед кожною колоною лежать обручі: перший – на відстані 4 м від лінії старту, наступні – через 1 м один від одного (кількість обручів відповідає кількості членів команди) (рис. 33 а). Перший гравець у команді добігає до обруча, ставить його вертикально і кидає м'яч другому (рис. 33 б). Той ловить м'яч, біжить до першого обруча, пролазить крізь нього (рис. 33 в) і ставить вертикально другий обруч, а м'яч кидає третьому партнерові (рис. 33 г) і т.д. Виграє команда, гравці якої швидше побудують тунель.

Правила:

1. Спочатку поставити обруч вертикально, а тоді кидати м'яч.
2. Якщо гравець не зловив м'яча, він повинен його підняти, стати на лінію старту і лише тоді починати гру.

Переважаючий вплив: розвиток спритності.

Вікова ланка: середня, старша.

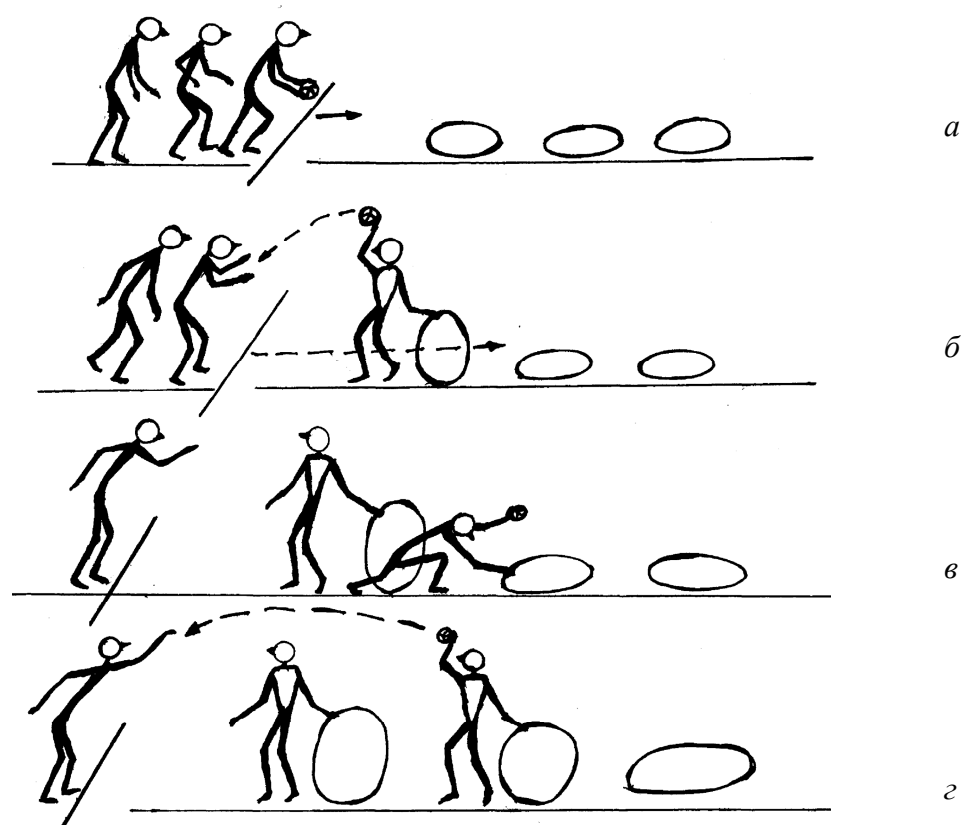


Рис. 33

З чотирьох сторін (рис. 34). Учасники утворюють чотири колони по одному, які стоять обличчям до центру, де лежить м'яч. Усі гравці стоять у широкій стійці, руки на плечах партнера, що перед ним, а замикаючий – в упорі на колінах. За сигналом всі замикаючі починають рухатись вперед між ногами партнерів і намагаються швидше захопити м'яч. Той, хто випередив інших, отримує очко для команди. Гравці, які виконали завдання, стають в голову колони, а наступні замикаючі починають все спочатку. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

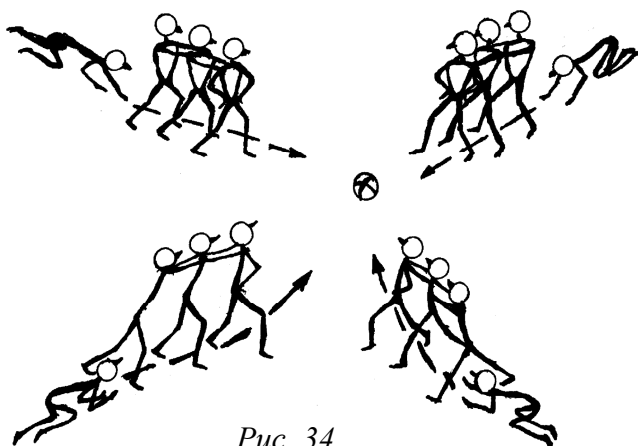


Рис. 34

Переважний вплив: розвиток швидкості, формування навички лазіння.
Вікова ланка: молодша, середня.

Хвостики (рис. 35).

Гравці пересуваються по обмеженому майданчику. У кожного з них ззаду за поясом кріпиться мотузка (стрічка, скакалка), один кінець якої вільно звисає до підлоги. Гравці намагаються наступити на мотузку партнера. Гравці з відірваною мотузкою вибувають з гри. Перемагає гравець, який залишився з «хвостиком».

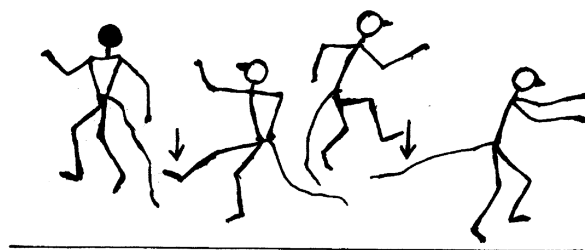


Рис. 35

Правила:

1. Міцно прив'язувати мотузку не можна.
2. Кінець мотузки на 5-6 см повинен торкатися підлоги.
3. Якщо «хвостик» відірвався сам, то це не вважається за втрату. Гравець має право його приладнати і далі вступити в гру.
4. Не дозволяється вибігати за межі майданчика. При порушенні цього правила гравець вибуває з гри.

Переважний вплив: розвиток спритності.

Вікова ланка: молодша, середня.

Рухливі ігри з використанням гімнастичних приладів

Переправа. Для гри потрібні 2 гімнастичні лави по одній на команду. Один (2-4) гравець сідає верхи на лаву і тримається за неї руками ззаду. Інші за сигналом піднімають лаву, а потім тримаючи її в руках або на плечі, переносять сидячого на ній гравця (гравців) на інший бік майданчика. Там вони опускають лаву на підлогу, на лаву сідає інший гравець, а той, що сидів, займає його місце в строю і переправа здійснюється в протилежному напрямку, тобто до лінії старту. Гра закінчується тоді, коли перенесуть останнього гравця через лінію.

Кількість гравців на лаві може бути різна, а можна переправляти лише лаву. У будь-якому варіанті перемагає команда, яка раніше виконана завдання.

Правила:

1. Лаву не можна кидати.
2. Якщо гравець не втримався на лаві і зіскочив, естафету можна продовжити тоді, коли він знову сів на лаву.

Переважаючий вплив: розвиток сили.

Вікова ланка: старша.

Лави над головою. Дві або три команди стоять в колонах одна за одною. Справа від команд знаходяться гімнастичні лави. За сигналом гравці усіх команд нахиляються вправо, беруть лаву зворотнім хватом, піднімають її над головою і ставлять зліва на підлогу. Після цього гравці перестрибують через лаву вліво і знову починають все спочатку.

Гра закінчується, коли всі команди перемістяться з одного кінця майданчика в другий. При цьому (за умовою гри) лаву над головою потрібно підняти 4-6 разів. Перемагає команда, гравці якої виконують вправу чітко та швидко.

Якщо лави одна або малий майданчик для гри, команди можуть змагатись по черзі. У такому разі переможцем стає команда, яка затратила на вправу меншу кількість часу.

Правило: лаву вгору підняти обов'язково на прямих руках.

Переважаючий вплив: розвиток сили, спритності, формування погодженості дій.

Вікова ланка: старша.

Ходаки. Для гри потрібно двоє паралельних брусів та мати. Дві команди шикуються за 5-6 м одна від одної в колону по одному перед брусами, які стоять вздовж. За сигналом перші номери команд, добігаючи до брусів, настрибують на жердини в положення упору, і переставляючи по чергово або одночасно руки, пересуваються до протилежного кінця приладу. Зістрибнувши махом вперед вони повертаються до своєї команди, торкаючись рукою наступного гравця, який повторює вправу і т.д. Виграє команда, яка швидше виконала завдання.

Правила:

1. При підведенні підсумків оцінюється не тільки швидкість, але і правильне виконання. За падіння з приладу, розведення ніг під час пересування, не відтягнути носки нараховують штрафні очки.
2. Зіскок робити з самого кінця жердини.
3. Передчасно не вибігати, лише після торкання партнера рукою.

Переважаючий вплив: розвиток швидко-силових якостей, засвоєння упорів.

Вікова ланка: середня, старша.

В упорі на колоді. Дві команди гравців стають в колону по одному обличчям до приладу за 5 м від протилежних кінців гімнастичної колоди. Середина колоди помічена лінією. За командою перші номери кожної команди біжать до колоди, настрибають на неї в упор кутом ноги нарізно і пересуваються на руках до середини. Досягнувши її, кожен гравець зістрибує з колоди, біжить до своєї команди, торкається рукою наступного гравця і стає у кінець своєї команди. Гравець, який прийняв естафету, повторює все спочатку. Перемагає команда, яка виконала завдання раніше і з найменшим числом помилок.

Правила:

1. Рух починати з самого кінця колоди.
2. У випадку падіння потрібно зробити наскок на колоду і продовжувати рух.

Переважний вплив: розвиток швидкісно-силових навичок, засвоєння упорів.

Вікова ланка: старша.

Хто сильніший 2. Дві приблизно рівних по силі команди шикуються навпроти кінців паралельних брусів, (як у грі «Ходаки»). За сигналом вчителя перші номери команд біжать до брусів, приймають положення упору на руках і виконують згинання і розгинання рук в упорі. Виконавши посильне для кожного число згинань-розгинань в упорі, гравці зістрибують і бігом повертаються у свої колони, передаючи естафету наступному гравцеві. Перемагає команда, яка в сумі виконала більшу кількість згинань та розгинань рук в упорі.

Правила:

1. При згинанні рук кут між плечем та передпліччям повинен бути не менше 90°.
2. Розгинання рук у ліктях повинне бути повне.

Переважний вплив: розвиток сили рук.

Вікова ланка: середня, старша.

Млин. Для гри потрібні низька перекладина і мати. Дві команди шикуються в колони по одному перпендикулярно до перекладини за 5-6 м від неї. За сигналом перші номери кожної команди, підбігаючи до перекладини, махом однієї і поштовхом другої виконують підйом переворотом в упор. Зістрибнувши махом назад з поворотом на 180°, вони бігом повертаються у свою команду, передаючи естафету торканням рукою другого номера, а самі стають у кінці колони. Виграє команда, яка першою закінчить виконання завдання. Можна ускладнити завдання: виконати 2-3 перевороти в упор та домовитись про інший зіскок.

Правило: дотримуватись гімнастичного стилю.

Переважний вплив: розвиток спритності, удосконалення навичок підйому переворотом.

Вікова ланка: старша.

Санери. Команди змагаються у розміщенні приладів, у виконанні вправ і збиранні приладів. Наприклад, за першим сигналом потрібно встановити гімнастичну лаву похило до гімнастичної стінки, а знизу покласти гімнастичний мат та поряд поставити гімнастичний місток. Команда, яка виконала завдання першою, отримує 10 очок, друга – 8 очок.

За другим сигналом гравці у командах потоком повинні пролізти по лаві на стінку, перебратися на 3-ій щабель і виконати стрибок в «глибину» на мат – наскочити на місток. За перше місце команді нараховують 10 очок. Після цього дається сигнал для прибирання приладів, за що переможцям присуджується 10 очок.

Правила:

1. Гравці у команді рухаються один за одним.
2. Під час виконання стрибка в глибину, приземлятись на дві ноги.

Переважний вплив: розвиток спритності, розвиток сміливості.

Вікова ланка: середня.

Обійди коня кругом. Перед кожною командою ставлять гімнастичного коня з ручками. За сигналом по одному гравцю з команди настрибують на свого коня і пересуваються вправо з ручок на тіло, до місця старту, весь час знаходячись в упорі. Потім те ж саме виконує решта гравців команди. Варіант: переміщення в упорі уліво (управо) на гімнастичному коні без ручок.

Виграє команда, яка закінчила гру першою і допустила менше помилок.

Правило: за падіння з коня, за згинання та розведення ніг нараховують штрафні очки.

Переважний вплив: розвиток сили рук та плечового поясу, формування навички роботи в упорі.

Вікова ланка: старша (юнаки).

Не втраць рівноваги після стрибка. У даній грі учасники змагаються між собою без поділу на команди. Стрибки виконуються по черзі з (через) гімнастичного коня (гімнастичного козла). Приземлившись після стрибка в глибину, гравець повинен виконати правила: не зійти з місця, не торкнутися руками мата. У ході гри встановлюється визначена послідовність виконання стрибків. Вони підбираються за ступенем наростання складності (наприклад, у групуванні, прогнувшись, ноги нарізно, прогнувшись з поворотом на 180° та ін.). Досягнувши заздалегідь встановленої межі складності стрибків, гравці повторюють їх у зворотній послідовності. Ведучий і самі гравці визначають школярів, які краще виконують стрибки і приземлялися без падінь і дострибувань.

Варіант. Гравець стрибає у глибину з малим м'ячем у руці. Під час польоту потрібно кинути тенісний м'яч у ціль (прилад або мат), яка знаходиться за 8-10 м. У другому випадку гравець виконує стрибок, а його товариш по команді або ведучий кидає йому м'яч, який він повинен піймати і приземлитися без втрати рівноваги.

Правило: дотримуватись гімнастичного стилю виконання вправи.

Переважний вплив: розвиток спритності, рівноваги; формування навички приземлення після стрибків.

Вікова ланка: молодша, середня.

Хто встоїть. Дві гімнастичні лави ставляться паралельно на відстані 1,5 м одна від одної. Двоє гравців стають кожний на свою лаву, тримаючи гімнастичну палицю за кінці. За сигналом керівника кожний починає тягнути палицю до себе, намагаючись змусити суперника зійти з лави. Переможцем стає той, хто після 3-5 спроб більшу кількість разів встояв на лаві. Щоб лави під час гри не рухались, їх тримають за кінці по два учні.

Правило: У випадку, коли гравець стягнув суперника з лави і сам втратив рівновагу та опустився на підлогу, оголошується нічия.

Переважний вплив: розвиток рівноваги.

Вікова ланка: середня.

Збережи рівновагу. Декілька перевернутих гімнастичних лав ставлять паралельно. Завдання гравців – пройти по вузькому бруску з палицею, яку тримають на пальці або долоні. Виграє той, хто зробить це швидше і без помилок.

Правило: штрафні очки нараховуються у разі сходження з лави, падіння палиці, або підтримування її іншою рукою.

Переважний вплив: розвиток рівноваги, точності рухів.

Вікова ланка: середня.

Сядь на коня (рис. 36). Перед гравцями, які стоять у колонах по одному, за 8-10 кроків від них ставлять місток і повздовж коня без

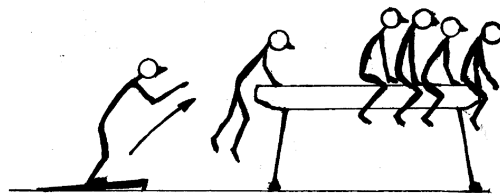


Рис. 36

ручок. За сигналом перші гравці вибігають з колон і, відштовхнувшись від містка, сідають ноги нарізно на коня якомога далі від краю. Потім самостійно, без сигналу керівника, вибігають з колон і заскакують на коня решта учасників команди. Завдання кожної команди – утриматись і не впасти з коня, навіть якщо на ньому важко розміститись усім гравцям команди. Виграє та команда, гравці якої швидше закінчили гру без порушення правил.

Правила:

1. Гравець, який настрибнув на коня, не має права зрушувати з місця (просуватися вперед).
2. Ніхто з гравців не повинен торкатися підлоги будь-якою частиною тіла.

Переважний вплив: розвиток стрибучості.

Вікова ланка: середня, старша.

Хто приземлиться далі. За гімнастичним конем (на місці приземлення) проводять крейдою на матах лінії, кожна з яких позначена цифрою. Стрибає потоком спочатку одна команда гімнастів, потім – друга. Після приземлення кожного спортсмена суддя називає цифру (чим далі стрибок, тим більша цифра). Перемагає команда, яка набрала більшу суму очок і переможець, який стрибнув найдалше. Про спосіб стрибка домовляються наперед.

Правила:

1. Оцінюється тільки стрибок тим способом, про який домовились раніше.
2. У випадку, якщо гравець не втримав рівновагу і зробив крок назад або впав, результат заміряється по найближчій точці приземлення до коня.

Переважаючий вплив: розвиток спритності, формування навички опорного стрибка.

Вікова ланка: середня, старша.

Естафета з використанням брусів і перекладкини. Змагаються дві команди. Кожний член команди повинен наскочити на паралельні бруси в упор хватом за кінці жердини і, відштовхуючись почергово (або одночасно) руками, пройти на руках з одного кінця брусів до другого. Наступний учасник вибігає до брусів після того, як його попередник махом вперед робить зіскок на мат.

Можна включити в естафету й інші вправи, наприклад, з упору на руках, підйом махом вперед у сід ноги нарізно – перекид вперед – перемах всередину – зіскок уліво (вправо) махом назад (вперед).

Подібні завдання можна давати учням і для виконання на перекладині. Наприклад, перші номери підбігають до приладу, настрибують на перекладину і виконують підйом розгином (переворотом) з наступним обертом назад. Приземлення (зіскок дугою) служить сигналом до старту другого гравця і т.д.

Дівчата можуть виконувати вправи на різновисоких брусах. Наприклад, із розмахування вигинами – вис присівши на лівій – підйом переворотом на верхню жердину – спад на нижню жердину – зіскок махом вперед.

При підведенні підсумків оцінюється не тільки швидкість виконання, а й правильне виконання гімнастичних елементів.

Переважаючий вплив: розвиток координації рухів; закріплення навичок виконання вправ у висах та упорах.

Вікова ланка: середня, старша.

Кінь-козел.

Варіант I. Дві команди стають у колони по одному перед лінією старту. Напроти однієї з команд за 10 кроків від неї стоїть кінь, напроти другої – козел

(з мостиком і матом). Гравці в командах розподіляються за порядком номерів. Керівник називає будь-який номер і пара гравців, які мають цей номер, біжать вперед. Завдання кожного гравця подолати обидва прилади (через козла перестрибнути наперед погодженим способом, а під конем пролізти з опорою на руки), оббігти два предмети, які стоять на відстані 8-10 кроків за спортивними приладами, і перетнути лінію фінішу, яка проведена за 5 кроків від команд (між колонами; приладами). Переможець визначається за більшою сумою очок набраних командою. Гра триває 3-5 хвилин.

Варіант II. (рис. 37). Дві команди стоять у колонах по одному обличчям одна до одної на відстані 15-20 м. На однаковій відстані від них встановлений гімнастичний кінь і козел (відстань між ними 10 м). За сигналом перші номери обох команд біжать назустріч один одному. Коли відстань між ними скорочується до трьох-чотирьох кроків, вчитель подає команду: «Кінь!» («Козел!»). Хто першим сяде на прилад, отримує очко. Виграє команда, яка набрала більше очок.

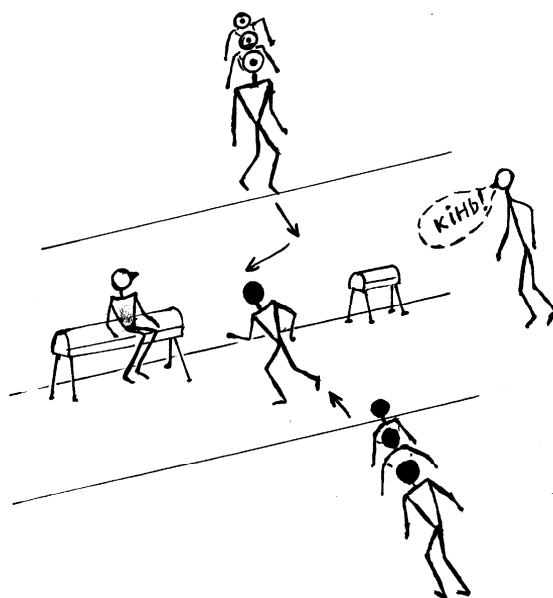


Рис. 37

Правила:

1. Гравець, який прибіг першим, приносить команді 2 очка, другим – 1 очко.
2. Керівник може зняти очко у гравця, якщо він зсунув прилад або погано виконав стрибок.

Переважає вплив: розвиток спритності та швидкості, закріплення навичок виконання опорних стрибків, лазіння.

Вікова ланка: середня, старша.

З берега на берег. Участь беруть дві команди, кожна з яких ділиться на половину і стає з різних сторін (за 5-8 кроків) від колоди. Завдання кожної половини команди – перебраться зі свого «берега» через «міст» (колоду) на

протилежний. За сигналом з кожної сторони одночасно вибігають по одному гравцю. Вони застрибують на колоду і рухаються по ній до протилежної сторони. Зустрівшись, вони намагаються розійтись не впавши з колоди. Потім гравці продовжують просуватися по колоді, зістрибують з неї і біжать до протилежної половини своєї команди. Після подолання лінії «берега» до колоди вибігають другі гравці і т.д. Гра закінчується, коли команди поміняються на майданчику місцями.

Правила:

1. Під час розходження на колоді гравцям дозволяється триматися один за одного. Не можна зіштовхувати суперника.
2. Падіння з колоди одного гравця карається 1 штрафним очком, двох – 2 очками.

Переважаючий вплив: розвиток відчуття рівноваги, швидкості.

Вікова ланка: середня, старша.

Вперті козлики. Гравці двох команд розташовуються біля різних кінців колоди. Капітани команд викликають по одному «козлику» від своєї команди. Спочатку гравці по черзі проходять до протилежного кінця колоди і повертаються назад. На своєму кінці колоди вони чекають, поки суперник виконає вправу. За сигналом «козлики» підходять до середини колоди на відстані довжини руки і намагається за допомогою ударів по руці та обманних рухів заставити суперника зістрибнути з колоди. Виграє команда, яка набрала більше очок.

Правила:

1. Гравець, який зумів встояти на колоді, приносить команді 2 очка.
2. З команди, гравець якої не пройшов по колоді в обидві сторони, знімається 1 очко.

Переважаючий вплив: розвиток рівноваги.

Вікова ланка: молодша, середня.

Гімнастичний марафон. За наперед продуманим порядком у залі розставляють гімнастичні прилади, кладуть мати. Дві рівні за силою команди

повинні подолати всі перешкоди наперед домовленим способом. Орієнтовний перелік завдань:

- 1) пройти в упорі (після настрибування) на паралельних брусах (або у висі);
- 2) зробити на маті переворот уліво (управо);
- 3) пролізти по підлозі;
- 4) пробігти по колоді;
- 5) зробити підйом переворотом на перекладині;
- 6) перестрибнути через козла (ноги нарізно);
- 7) залізти на гімнастичну стінку і зіскочити на гірку матів;
- 8) зробити два перекиди на матах і фінішувати.

Команди змагаються по черзі: спочатку одна, потім інша. Засікається час виконання. Перемагає команда, яка закінчила марафон раніше.

Правила:

1. Кожний наступний гравець вибігає до першого приладу після того, як попередній перейшов на другий прилад.
2. За кожну помилку при виконанні вправ нараховується 2 с штрафного часу.
3. Команда, яка прогала, прибирає прилади.

Переважає вплив: розвиток координаційних здібностей та спеціальної витривалості.

Вікова ланка: середня, старша.

Прокоти м'яч. На гімнастичну стінку на висоті 1-1,5 м під нахилом кріпляться 2 гімнастичні лави, на яких через кожні 0,5 м нанесені поділки. Гравці поділені на дві команди, шикуються у колону біля своєї лави. Капітани по черзі викликають учасників, які сідають на мат і впираються ногами в кінець своєї лави. Гравці тричі штовхають м'яч (1-1,5 кг) від грудей з таким розрахунком, щоб він, прокотившись по лаві, досягнув найвіддаленішої відмітки і згодом скотився вниз. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Правила:

1. За кожні 0,5 м нараховується 0,5 очка.
2. М'яч повинен обов'язково котитись по лаві.

Переважає вплив: розвиток сили і точності рухів.

Вікова ланка: середня, старша.

Десантники. Гравці діляться на дві команди, навпроти кожної колони кладеться мат і набивний м'яч (вага 3-5 кг). Край мата вважається стартовою лінією, через 10 м кладуть інший мат, а перед ним на відстані 1-2 м – гімнастичний місток. Над матом двоє помічників тримають горизонтально обруч. Далі ставиться гімнастична лавка і впоперек залу – гімнастична колода.

За сигналом вчителя перші номери беруть в руки м'яч, роблять перекид вперед і біжать з м'ячем до другого мата. Відштовхнувшись від містка, стрибають в обруч, далі пробігають по гімнастичній лавці, перелізають через колоду і, повернувшись бігом назад, перекидають м'яч двома руками від грудей наступному гравцю. Виграє команда, яка закінчила гру першою.

Правило: гравець, який не зміг з першої спроби виконати стрибок в обруч, повинен в нього пролізти, а потім продовжити біг.

Переважаючий вплив: тренування вестибулярного апарату, розвиток швидко-силових якостей, сміливості.

Вікова ланка: старша.

Чотири лави (рис. 38). Чотири гімнастичні лави розташовані у вигляді квадрату. Перед ними стоять чотири команди обличчям до центру квадрата, де знаходиться ведучий. Якщо він піднімає праву руку в сторону, гравці оббігають

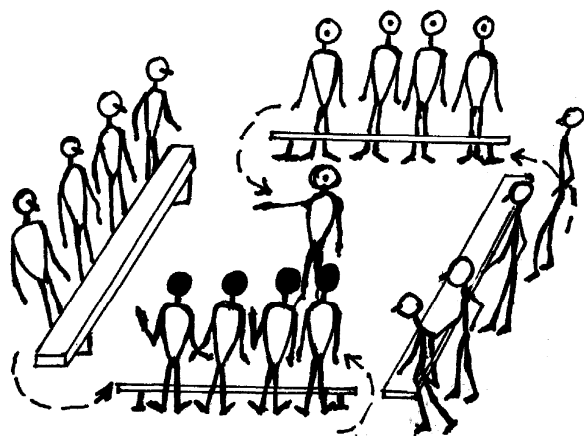


Рис. 38

свою лаву починаючи правим флангом; ліву руку вгору – починаючи лівим флангом; руки в сторони – оббігають всі лави проти годинникової стрілки; руки на пояс – переступають через лаву і сідають на неї. Хто помиляється, вибуває з гри.

Виграє команда, яка зберегла більшу кількість гравців. Перед подачею сигналу гравці можуть виконувати різні вправи під рахунок.

Переважаючий вплив: розвиток координації в просторі, уваги, швидкості.

Вікова ланка: середня.

Слалом (рис. 39).

Команди стоять в колонах по одному напроти свого сектора за 3-5 м від гімнастичної стінки. Між щаблями стінки зигзагом вставлено 5-6 пластикових пляшок. За сигналом гравці кожної команди залазять на стінку, обминаючи пляшки зигзагом і звичайним способом спускаються вниз, біжать до своєї колони і передають естафету наступному гравцеві ударом долоні. Виграє той, хто виконав завдання без помилок і швидше.

Правило: штрафні очка нараховуються якщо учасник пропустив зигзаг (1 очко), зіскочив із гімнастичної стінки (1 очко), наступний учасник вибіг не отримавши естафети (1 очко).

Переважний вплив: розвиток спритності та сміливості; формування навичок лазіння.

Вікова ланка: молодша, середня.

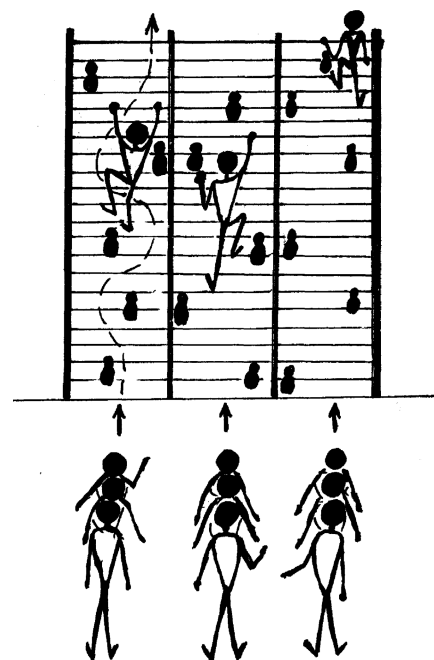


Рис. 39

Ноги від землі (рис. 40). Гравці рухаються в колоні по одному, виконуючи вправи, наприклад:

- 1-3 – руки вперед;
- 4 – приставити ногу;
- 5-8 – стрибки на двох.

Як тільки вчитель поставить руки за голову, гравці швидко залазять на будь-які прилади, що знаходяться в залі, так щоб ноги не торкалися підлоги. Коли вчитель поставить руки на пояс, учні швидко стають в колону і продовжують вправу. Хто виконає завдання останнім, вибуває з гри.

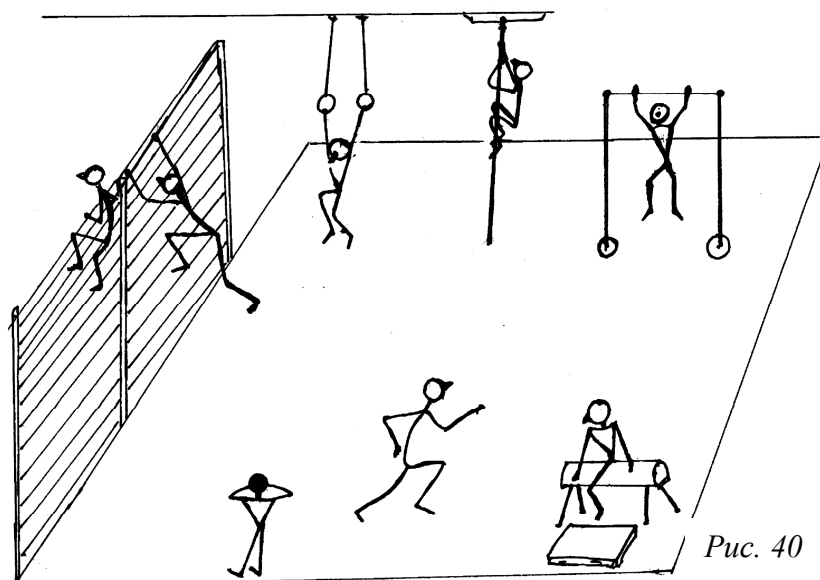


Рис. 40

Переважає вплив: розвиток спритності та сміливості; формування навичок лазіння.

Вікова ланка: молодша.

Альпіністи. Командам дається завдання: «підкорити вершину» – дійти до визначеного місця, не наступаючи на підлогу. Наприклад, пройти по гімнастичній лаві (колоді) – залізити по канату і перейти на гімнастичну стінку, просуваючись по ній досягти похило встановленої лави, звідки перебраться на мат – піднятися на перекладину (бруси), пройти по ній у висі або упорі до наступного мату, далі пройти по набивних м'ячах до гімнастичного містка, з нього перебраться до коня. Таким чином перебираючись та перестрибуючи з приладу на прилад досягти «вершини».

Перемагає команда, яка набрала меншу кількість штрафних очок і витратила менше часу на підкорення «вершини».

Правила:

1. За кожне наступання на підлогу команда отримує одне штрафне очко.
2. Гравці можуть рухатися командою, або за сигналом керівника кожен гравець окремо починає рух вперед.
3. Не можна пропустити жодного приладу.

Переважає вплив: розвиток сили, спритності, виховання сили волі в подоланні труднощів.

Вікова ланка: середня.

Ловіння мавп. Клас ділиться на дві команди – «ловці» і «мавпи», учасники яких стоять у шеренгах з обох боків середньої лінії майданчика обличчям один до одного. «Ловці» виконують будь-які загальнорозвивальні вправи, а «мавпи» їх копіюють. За сигналом «Ловці!» «мавпи» біжать до дерев (гімнастична стінка) і залазять на них. «Ловці» намагаються спіймати тих, хто не встиг залізити на «дерево». Останні переходять до команди «ловців». Потім діти міняються ролями. Перемагають ті, які впіймали більше «мавп».

Правила:

1. «Ловці» не мають права лізти на гімнастичні стінку.

2. З гімнастичної стінки потрібно злазити, а не зістрибувати.

Переважає вплив: розвиток спритності, формування навички лазіння.

Вікова ланка: молодша.

Буря. Діти вільно розташовуються на майданчику. За сигналом «*Літайте!*» гравці бігають по майданчику імітуючи птахів. За сигналом «*Буря!*» діти біжать до гімнастичної стінки і залазять на неї (ховаються на деревах від бурі). Вчитель голосно рахує до п'яти. За цей час діти повинні залізти попередньо домовленим способом до вказаного (наприклад, 7-го) щабля. Зі словами вчителя «*Буря скінчилась!*» учні спускаються на підлогу і гра продовжується.

Якщо учень допустив помилку у способі лазіння або не встиг за час підрахунку долізти до умовленого щабля, або неправильно злавив з гімнастичної стінки, йому нараховують штрафні очка.

Перемагають діти, які без помилок виконали завдання.

Переважає вплив: розвиток спритності, формування навички лазіння.

Вікова ланка: молодша.

ВИСНОВКИ

Рекомендовані ігри допоможуть розвивати в учнів фізичні та моральні якості, формувати гімнастичні навички. Але самі по собі ігри не можуть успішно цьому сприяти. Більше того, погано організовані рухливі ігри, при проведенні яких порушуються вимоги гігієни, допускається перевантаження та перезбудження учасників, можуть не тільки зашкодити здоров'ю, але й спонукати дітей до нетактовних вчинків. Тому вирішальна роль в організації рухливих ігор належить педагогу, який повинен навчити дітей гратись не тільки на уроці або на тренуванні, а й самостійно під час дозвілля. Адже ігри прискорюють формування активних рис характеру, створюють сприятливі умови для виховання дружніх стосунків у колективі, формують поняття про норми громадської поведінки.

Щоб рухлива гра завжди вдалася вчитель повинен з перших років навчання у школі прищепити дітям декілька основних умов:

1. Грайте чесно, дружно, дотримуючись правил. Правило у грі – закон!
2. У грі проявляйте творчість, кмітливість (не порушуючи правил).
3. Граючи з друзями, пам'ятай, що ти не один (не виставляй себе, давай грати іншим).
4. В іграх-поєдинках вибирай суперників рівних собі.
5. Намагайся вчасно виручати товаришів по команді. Закон кожної команди у грі: «Один за всіх і всі за одного!».
6. Даремно не гарячкуйте. Так швидше здобудете перемогу.
7. Обов'язково слухайтесь керівника гри: він тут головний суддя. Підпорядковуйтеся капітану команди: у грі він старший.
8. Якщо перемогли, не задавайтесь (адже можна грати ще краще). Не смійтесь над переможеними. Пам'ятайте: у грі ви – суперники, поза грою – друзі.
9. Програв – не впадай у відчай! Подякуй переможцю за науку, постарайся перемогти при наступній зустрічі.
10. Під час гри не злись на того, хто випадково тебе штовхнув або наступив на ногу.
11. Бережіть інвентар для гри. Слідкуйте, щоб він був завжди справним та граєм.
12. Суддею повинні бути задоволені і переможці й переможені.

Ігри – це сходинка до спорту. Адже гра – це змагання розуму, поміркованості, кмітливості та обережності. Це ж саме можна сказати і про спорт. Він спонукає спортсмена мислити економними методами, приборкувати емоції, миттєво реагувати на дії суперника. Таким чином рухливі ігри є одним з найцінніших способів розвитку позитивних рис характеру спортсмена. При цьому дуже важливо, що виховання відбувається через колектив при керівній ролі педагога-тренера.

Питання для самоконтролю

1. Значення рухливих ігор у навчально-виховному процесі школярів.
2. Які завдання фізичного виховання розв'язуються засобами рухливих ігор?
3. Як використовується ігровий метод в гімнастиці?
4. Розкрийте особливості застосування рухливих ігор для розвитку сили.
5. Розкрийте особливості застосування рухливих ігор для розвитку швидкості.
6. Розкрийте особливості застосування рухливих ігор для розвитку гнучкості.
7. Розкрийте особливості застосування рухливих ігор для розвитку спритності.
8. Розкрийте особливості застосування рухливих ігор для розвитку витривалості.
9. Що потрібно знати для організації та проведення гри?
10. За якими критеріями вибирають рухливу гру?
11. Розкажіть про розташування учнів та керівника під час пояснення гри.
12. Назвіть та розкрийте способи пояснення гри.
13. Якими способами користуються для виділення ведучого?
14. Розкажіть про комплектування команд.
15. На що спираються при виборі капітанів команд?
16. Які функції виконують помічники керівника гри?
17. Як ведеться спостереження за ходом гри та за поведінкою гравців?
18. Розкажіть про роль суддівства у грі?
19. Яким чином можна збільшити або зменшити фізичне навантаження під час гри?
20. Назвіть стартові положення для естафетних ігор, які сприяють збільшенню або зменшенню фізичного навантаження під час рухливих ігор.
21. Від яких факторів залежить тривалість гри?
22. Висвітліть роль керівника в підведенні підсумків гри.
23. Опишіть методику проведення рухливих ігор на заняттях із гімнастики з учнями 1-3 класів.
24. Опишіть методику проведення рухливих ігор на заняттях із гімнастики з учнями 4-6 класів.

25. Опишіть методику проведення рухливих ігор на заняттях із гімнастики з учнями 7-9 класів.
26. Опишіть методику проведення рухливих ігор на заняттях із гімнастики з учнями 10-11 класів.
27. Дайте приклад рухливих ігор без застосування будь-якого інвентарю.
28. Дайте приклад рухливих ігор, у яких використовується нестандартний інвентар або обладнання.
29. Назвіть ігри, які переважно розвивають силові якості.
30. Назвіть ігри, які розвивають навички лазіння.
31. Назвіть ігри, які розвивають рівновагу.
32. Назвіть ігри, в яких наявні міжпредметні зв'язки.
33. Які ігри, з наведених в посібнику, можна включати в підготовчу, основну або заключну частини уроку гімнастики?
34. Які ігри, з наведених в посібнику, вимагають прояву сміливості?
35. Які поради ви дасте учням для самостійного проведення рухливих ігор в час дозвілля?

Алфавітний перелік рухливих ігор

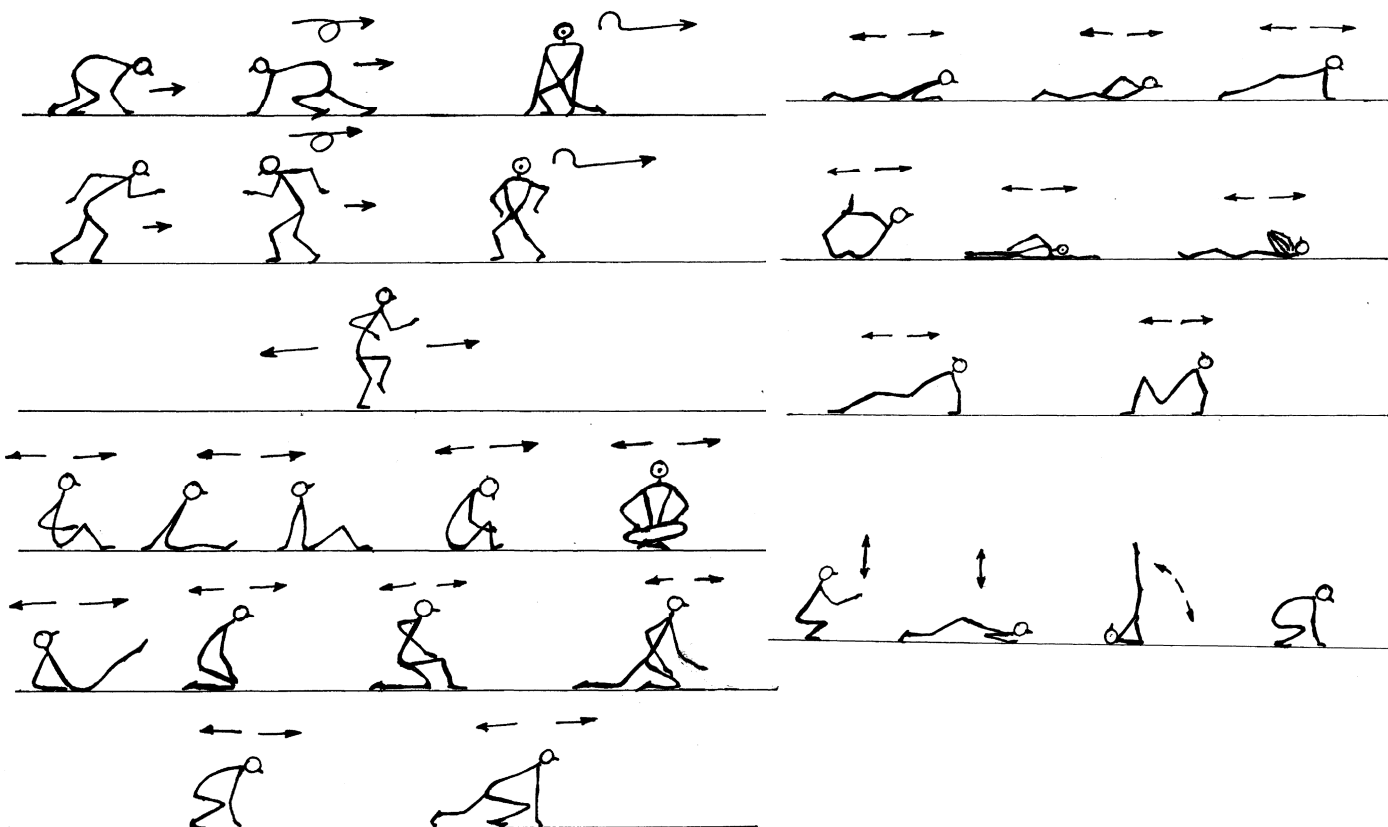
№ з/п	Назва гри	Ігри			Сторінка
		без гімнастичного обладнання	з гімнастичним інвентарем	з використанням гімнастичних приладів	
1.	Алфавіт	+			41
2.	Альпіністи			+	83
3.	Аркан		+		60
4.	Бджілки		+		63
5.	Бездомний заєць	+			37
6.	Біг пінгвінів		+		51
7.	Біг раків	+			28
8.	Буря			+	84
9.	В упорі на колоді			+	72
10.	Ведення м'яча головою		+		65
11.	Вертуни	+			27
12.	Веселі обручі		+		68
13.	Виштовхни з кола		+		48/
14.	Вперті козлики			+	79
15.	Вудочка стрибкова		+		50
16.	Гімнастичний марафон			+	79
17.	Горобці та горлиці	+			44
18.	Групові квачі	+			39
19.	Гусінь	+			33
20.	Десантники			+	81
21.	Дістань булаву		+		55
22.	Дістань кубик		+		47
23.	«Добрий ранок, мисливцю!»	+			42
24.	Еквілібристи		+		62
25.	Естафета друзів		+		62
26.	Естафета з використанням брусів і перекладини			+	77
27.	Естафета з м'ячем		+		58
28.	Естафета чехардою	+			39
29.	З берега на берег			+	78
30.	З гімнастичною палицею		+		60
31.	З книжкою на голові		+		68
32.	Злови жабеня	+			35
33.	З чотирьох сторін		+		70
34.	Забігалка		+		67
35.	Заборонені рухи	+			30

36.	Зайці та моржі	+			26
37.	Захват ногою	+			38
38.	Збережи рівновагу			+	76
39.	Збери палиці		+		57
40.	Збий булаву		+		57
41.	Землеміри		+		55
42.	Зі скакалкою парами		+		59
43.	Змагання тачок	+			26
44.	Золоті ворота	+			40
45.	Квачі з позами	+			32
46.	Кінь-козел			+	77
47.	Клас, струнко!	+			29
48.	Колобки та їжачки	+			44
49.	Крутун		+		59
50.	Кухар та кошенята		+		63
51.	Лава над головою			+	71
52.	Лови – не лови!		+		52
53.	Лови палицю		+		64
54.	Ловіння мавп			+	83
55.	М'яч через обруч		+		61
56.	Міст і кішка	+			28
57.	Млин			+	73
58.	Мушкетери		+		55
59.	Навколо стільця		+		58
60.	Намотай мотузку на палицю		+		57
61.	Не втрадь рівноваги після стрибка			+	75
62.	«Не зіб'юсь!»	+			41
63.	Ноги від землі			+	82
64.	Обійди коня кругом			+	74
65.	Павук	+			45
66.	Палиця за спину		+		52
67.	Палиця під ногами		+		65
68.	Передача м'яча перекатом		+		47
69.	Передача м'яча сидячи		+		54
70.	Перекиди та перекаати	+			29
71.	Перекотиполе	+			36
72.	Переліт птахів	+			43
73.	Переправа			+	71
74.	Перетягування в парах	+			25
75.	Перетягування каната		+		66
76.	Перешикуйся за 10 сек.	+			45
77.	Підніми стовпчик	+			46
78.	Підніми суперника		+		61
79.	Підхопи палицю		+		56
80.	Піраміди	+			34

81.	Піскар	+			37
82.	По драбині		+		58
83.	По одному та разом		+		51
84.	Побудуй міст	+			36
85.	Побудуй тунель		+		69
86.	Полювання на горбках		+		53
87.	Придумай сам!	+			30
88.	Пройди, не впади		+		53
89.	Прокоти м'яч			+	80
90.	Роби навпаки	+			33
91.	Руки навхрест	+			46
92.	Рухливий ринг		+		48
93.	Сапери			+	74
94.	Сильні та спритні		+		64
95.	Сімдесятка	+			41
96.	Скакалка-підсікалка		+		50
97.	Скороход	+			45
98.	Слалом			+	82
99.	Слово – ключ	+			31
100.	Слон	+			42
101.	Совонька	+			43
102.	Створи групу	+			33
103.	Стрибуни та повзуни	+			31
104.	Сядь на коня			+	76
105.	Тягни у коло	+			25
106.	Увага, починаємо!	+			31
107.	Хвилинка	+			32
108.	Хвостики		+		70
109.	Ходаки			+	72
110.	Хто встоїть			+	75
111.	Хто краще?	+			41
112.	Хто приземлиться далі			+	76
113.	Хто сильніший 1		+		49
114.	Хто сильніший 2			+	73
115.	Чехарда парами	+			38
116.	Чи знаєш ти команди?	+			35
117.	Чия команда краща?	+			35
118.	Чотири лави			+	81
119.	«Швидко в стрій!»	+			43
120.	Що змінилось?	+			46

Рекомендована література

1. Бузюн О.І. Гімнастика в школі (початкові класи) : Навч-метод. посібник. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 64 с.
2. Былеева Л. Подвижные игры. Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Былеева Л., Коротков И., Яковлев В. – М. : Физическая культура и спорт, 1974. – 208 с.
3. Єрмолова В.М. Навчаємо граючись. Метод. посіб. для вчителів фізичної культури 1-4 класів / Єрмолова В.М., Іванова Л.І., Дерев'янку В.В. – К. : Літера ЛТД, 2012. – С. 17-140.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры : Учебник для студ. пед. вузов / Жуков М.Н. – М. : Академия, 2002. – 160 с.
5. Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі. Посібник для вчителя / Кругляк О. – Тернопіль, 2009. – 80 с.
6. Олійник І. Рухливі ігри / Олійник І., Єрусалимець К.. – Кременець, КОГПШ, 2005. – 104 с.
7. Подвижные игры в занятиях спортом. – М., ФиС, 1971. – С. 49-65.
8. Потішні вправи основної гімнастики / [укл. Н.М.Ковальчук, В.І.Санюк]. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. – 72 с.
9. Рухливі ігри з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 104 с.
10. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : метод. рекомендации / Сосина В.Ю., Нетоля В.А. – К. : Олимпийская литература, 2013. – С. 356-431.
11. Цюпак Т.Є. Методика проведення естафет із дітьми шкільного віку / Тетяна Цюпак, Юрій Цюпак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волинський національний університет імені Лесі Українки ім. Лесі Українки / укл. Цьось А.В., Козіброцький С.П. – Луцьк : Волин. нац. ун-т, 2009. - № 3 (7). – С. 49-52.
12. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. / Шиян Б.М. – Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2002. – 248 с.



Для нотаток

Для нотаток

Для нотаток

Навчально-методичне видання

Ковальчук Надія Миколаївна
Санюк Володимир Іванович

Рухливі ігри на заняттях із гімнастики

Методична розробка

Друкується в авторській редакції
Набір тексту *Н. М. Втєхіна*

Формат 60×84 1/16. Обсяг 5,58 ум. друк. арк., 4,65 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр.
Зам. 61. Видавець і виготовлювач – Вежа-Друк
(м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. (0332) 29-90-65)
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.

