

**СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я
КАФЕДРА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ТА ТУРИСТИЧНОЇ РОБОТИ**

І.О.Бичук, Р.Б.Іваніцький, О.В.Валькевич, Ю.Ю.Цюпак

РУХЛИВІ ІГРИ ТА МЕТОДИКА ЇХ ВИКЛАДАННЯ

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Луцьк - 2018

УДК 37.016:796(072)

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 3 від 21.11.2018 р.)

Рецензент:

Вольчинський А.Я. - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Авторський колектив: Бичук І.О., Іваніцький Р.Б., Валькевич О.В., Цюпак Ю.Ю.

Рухливі ігри та методика їх викладання : навчально-методичні рекомендації / І.О.Бичук, Р.Б. Іваніцький, О.В.Валькевич, Ю.Ю.Цюпак. – Луцьк: Вежа-Друк, 2018. - 64 с.

Навчально-методичні рекомендації з дисципліни містять структуру програми навчального курсу «Рухливі ігри та методика їх викладання». У Навчально-методичних рекомендаціях представлені: форми організації рухливих ігор, їх завдання, методика викладання рухливих ігор, лабораторні завдання з рухливих ігор.

Рекомендовано викладачам і студентам вищих навчальних закладів.

УДК 37.016:796(072)

© Бичук І.О., Іваніцький Р.Б.,
Валькевич О.В., Цюпак Ю.Ю., 2018

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна «Рухливі ігри та методика їх викладання» спрямована на оволодіння студентами спеціальними знаннями та методичними навичками самостійної роботи по організації рухливих ігор з дітьми різних вікових груп шкільного віку. Узагальнюючи наукові і практичні дані, дисципліна розкриває суть завдань, які необхідно вирішувати в процесі організації і проведення рухливих ігор, обґрунтовує ефективні методи реалізації цих завдань.

В структурі курсу є питання, які розглядаються на лекціях, а також, які виносяться на лабораторні заняття та самостійну роботу студентів.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Рухливі ігри та методика їх викладання» є ознайомлення з історією розвитку рухливих ігор та місцем рухливих ігор в системі фізичного виховання. Ознайомитися з особливостями проведення рухливих ігор у позаурочних формах. Ознайомитися з інтегрованою ігровою формою фізкультурних занять з дітьми старшого дошкільного та молодшого шкільного віку. Набути необхідні знання та практичні уміння в організації та проведенні рухливих ігор з учнями різних вікових груп.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати :

- характеристику рухливих ігор для дітей шкільного віку;
- організацію і методику проведення рухливих ігор з дітьми різних вікових груп за шкільною програмою, в позаурочний та позашкільний час;
- оздоровчо-гігієнічне значення рухливих ігор;
- теорію та особливості українських народних ігор.

вміти:

- застосовувати у практичній діяльності одержані знання;
- методично вірно проводити уроки з рухливих ігор для дітей всіх вікових груп;
- застосовувати рухливі ігри для оволодіння руховими навичками у різних видах спорту;
- в позаурочний та позашкільний час;
- організовувати змагання з рухливих ігор.

Майстерність проведення рухливих ігор з освітніми і виховними цілями є важливою складовою частиною професійної підготовки вчителя фізичної культури.

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

Тематичний план дисципліни «Рухливі ігри та методика їх викладання»

Тема	Кількість годин, відведених на:			
	Лекції	Лабораторні заняття	Самостійну роботу	Консультацію
Змістовий модуль I. Характеристика та організація проведення рухливих ігор з учнями				
Тема 1. Рухливі ігри як різновид ігрової діяльності	2	4	6	1
Тема 2. Організація рухливих ігор	2	4	6	1
Тема 3. Характеристика рухливих ігор	2	4	6	1
Змістовий модуль II. Методика проведення рухливих ігор з учнями (методика навчання)				
Тема 4. Методика проведення рухливих ігор з учнями різних вікових груп	2	4	7	1
Тема 5. Організація та особливості методики проведення ігор-естафет	2	4	7	1
Тема 6. Рухливі ігри на уроках фізкультури у школі	2	4	7	1
Тема 7. Рухливі ігри в позаурочний та позашкільний час	2	4	6	1
Тема 8. Складання положення та програми змагань з рухливих ігор	2	4	7	0,5
Тема 9. Проведення змагань з рухливих ігор «Веселі старты»	2	4	6	0,5
Всього годин	18	36	58	8

ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ВИДАМИ ЗАНЯТЬ

ТЕМА 1. «РУХЛИВІ ІГРИ ЯК РІЗНОВИД ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ»

Гра – історично складене суспільне явище, самостійний вид діяльності, який властивий людині. Гра глибоко сягає корінням в культуру кожного окремо взятого народу. Його культурну самобутність можна виявити за тими іграми, в які він грає і які придумує.

Гра, як визначив це поняття М.М. Фіцула, - одна із форм організації учнів, спрямована на зміцнення здоров'я, підвищення їхньої рухової активності, працездатності, загартування організму, формування рухових здібностей.

І.І. Петричук наголошує, що гра допомагає втягнути в навчальний процес навіть слабого учня, тому що в ній проявляються не тільки знання, але й спритність і кмітливість. Автор зазначає, що гра сприяє виявленню креативних здатностей, розвитку особистісного творчого потенціалу, піднімає самооцінку, прищеплює вміння ухвалювати самостійні розв'язки.

А.С.Яцковець вказує, що, незважаючи на наявність різноманітних концепцій із проблем гри й ігрової діяльності, всі вони єдині в тому, що ігрова діяльність властива всім віковим групам, і діти, і дорослі в процесі гри зазнають значного щиросердечного підйому і хвилювання, тому що гра – не забава, а одне з дивних явищ культури суспільства й людини.

Гра як елемент культури - явище соціальне. Це відносно самостійна діяльність дітей і дорослих, що забезпечує потребу людей у відпочинку, розвагах, пізнанні, в розвитку духовних і фізичних сил. Для гри характерне яскраве виявлення емоцій, творчих здібностей, ініціативи. Позитивні емоції можуть спонукати учасників до високого ступеня активності і до творчого підходу у розв'язанні тих чи інших ігрових завдань.

Що дає право називати гру творчою діяльністю? По-перше, гра - це відображення життя. Все відбувається у штучно створеній умовній обстановці. Але дії гравців реальні, їх почуття і переживання - справжні. По-друге, наслідування в грі пов'язане з роботою уяви. Дитина не копіює дійсність, вона комбінує різні враження життя з особистим досвідом. По-третє, дитяча творчість проявляється у задумі гри і в пошукові засобів для його реалізації. Однак учні довго не виконують свій задум, не готуються до виконання ролей. Вони виражають свої прагнення в даний момент. Тому гра - завжди імпровізація, як би ретельно вона не була підготовлена. В умовах школи треба слідкувати, щоб ігрова діяльність включала в себе виховний потенціал, оскільки вміле керівництво сприяє реалізації виховних завдань і формує ініціативність з боку дитячих лідерів.

Гра дає можливість проявити творчу активність, спрямувати зусилля на досягнення мети, привчає до погоджених дій, до відповідальності перед її учасниками. У грі виховується

багато вольових якостей: самостійність, наполегливість, самовладання, витримка, воля до перемоги - усе те, без чого не може бути успіху. Адже наявність усіх цих умов становить основу всякої плідної праці. Ігри, які проводяться на повітрі, сприяють зміцненню здоров'я дітей; пізнавальні ігри розширюють кругозір, розвивають дотепність, пробуджують інтерес до різних галузей науки, техніки, мистецтва. Таким чином, гра - це не лише розвага і забава, що заповнює дозвілля школярів, але й один з найсерйозніших засобів педагогічного впливу на них.

Педагогічний ефект гри проявляється у таких напрямках: 1) гра моделює життєві ситуації боротьби і змагальності; 2) створює умови для взаємодії і взаємодопомоги; 3) створює, хоч і тимчасову, спільність. Така спільність тяжіє до збереження навіть після закінчення гри. Спільні зусилля, взаємодопомога породжують позитивні емоції, зближують і спонукають до їх зберігання і відтворення; 4) у грі закони та норми повсякденного життя не беруться до уваги. Тут діють інші. У народі говорять: «У грі й дорозі пізнають людей».

Гру можемо віднести до опосередкованих методів виховного впливу. Тобто дитина не відчуває себе об'єктом впливу педагога, а повноправним суб'єктом діяльності. Гра - це той засіб, де виховання переходить у самовиховання.

У грі всі її учасники постійно взаємодіють, спілкуються між собою, що потребує дотримання певних правил і норм. Таким чином, у дитини нагромаджується соціальний досвід поведінки. Якщо ігрова діяльність займає багато часу в житті молодших школярів, то це сприяє виробленню у них звички поводитися культурно. З іншого боку, оптимістичний тон спілкування під час гри, позитивний емоційний настрій, а також знайома ігрова діяльність зумовлюють природність дій та вчинків дитини, що дає змогу вчителю судити про рівень сформованості культури поведінки учня та бачити недоліки.

Можемо виділити такі **функції гри** в процесі формування культури поведінки: моделюючу, інформуючу, формуючу, коригуючу, стимулюючу.

Невід'ємною складовою частиною виховання дітей є виховання фізичне. Головні завдання його такі: сприяти правильному фізичному розвитку і загартуванню організму дітей, зміцненню їх здоров'я, прищепити їм життєво необхідні рухові і гігієнічні навички та вміння.

Завдання ці розв'язуються різноманітними засобами. Одним з таких засобів є рухливі ігри, передбачені шкільною програмою навчання в школі. Особливе місце рухливі ігри займають у молодших класах.

У грі діти вступають у певні взаємини між собою. За таких умов педагог має можливість глибоко вивчати кожного учня, виявляти індивідуальні особливості всіх вихованців і впливати на них у бажаному напрямі. У процесі гри він може сприяти вихованню на колективної поведінки, дисциплінованості, чесності, працьовитості та ін. Ігри, змістом яких, наприклад, є рятування товариша, виховують у дітей товариськість, почуття дружби, бажання допомагати один одному.

Рухливі ігри мають велике значення для фізичного розвитку дітей. За їх допомогою можна в доступній формі розвивати у дітей такі важливі рухові якості, як швидкість, спритність, витривалість, координацію та ін. Для досягнення ігрових цілей гравець повинен докласти певних зусиль, що сприяє розвитку і зміцненню м'язів, поліпшенню роботи серцево-судинної

Рухливі ігри – різновид ігрової діяльності, характерною особливістю якої є яскраво виражена роль рухів у змісті гри.

Рухливі ігри застосовують як засіб загального фізичного виховання дітей та молоді і як засіб підготовки до спортивних ігор та ін. видів спорту.

Рухливі ігри можуть бути: індивідуальними, які організуються однією дитиною; колективні, в яких беруть участь групи дітей.

Виділяють дві основні групи ігор: некомандні і командні. Але крім них є ще одна група проміжних ігор – перехідні. В перехідних іграх – гравці відстоюють в першу чергу свій інтерес, а інколи за бажанням допомагають іншим гравцям.

В основу **класифікації ігор** покладено рухові дії. Розрізняють: ігри імітаційні (з наслідувальними діями); з перебіжками; подоланням перешкод; з орієнтуванням (за слуховим і зоровим сигналами).

У сучасних умовах дедалі частіше використовують різноманітні підготовчі ігри. Спрощений зміст їх дає дітям змогу ознайомитись з такими спортивними іграми баскетбол, волейбол, теніс та ін.

Рухлива гра відноситься до тих виявів ігрової діяльності, в яких яскраво виражена роль рухів. У рухливій грі, як зазначає З.Діхтяренко, вдосконалюються якість і швидкість рухових дій, гнучкість рухових навичок, ефективність їх застосування. Цьому сприяє наявність певних чинників у рухливій грі, а саме: самостійне розв'язання рухових завдань з урахуванням ігрової ситуації; відсутність часу для підготовки до виконання основного руху; швидке переключення з одного руху на інший; емоційна насиченість; узгодження своїх рухів із діями ведучого та інших дітей.

Для вирішення різноманітних педагогічних задач з врахуванням умов роботи ігри поділяють за певними ознаками: за ступенем важкості; за віком з врахуванням вікових особливостей; за видами рухів; за фізичними якостями; підготовчі до окремих видів спорту; в залежності від взаємовідношення гравців.

Крім цього ігри можна класифікувати: за формою організації занять (урок, перерва, свято); з врахуванням сезону і місця проведення (літні, зимові, у воді, на льоду і т.п.)

Кожна гра, обирається для фізичного виховання дітей, повинна обов'язково сприяти розв'язанню освітніх, виховних, оздоровчих завдань.

Освітнє значення рухливих ігор полягає в розширенні кола уявлень дітей, в розвитку спостережливості, вмінні аналізувати, спів ставляти, робити висновки, розвивати

організаторські навички та уміння. Велике освітнє значення має знайомство з народними іграми. Вони знайомлять з національною культурою різних народів, з обрядами, звичаями.

Виховне значення рухливих ігор полягає у вихованні моральних і розвитку фізичних якостей. В рухливих іграх фізичні якості розвиваються у комплексі. Гра, яка має колективний характер, привчає дітей діяти в колективі.

Рухливі ігри мають велике оздоровче значення. Для досягнення ігрової мети, гравець повинен докласти певних зусиль, що сприяє розвитку і зміцненню м'язів, поліпшенню роботи серцево-судинної системи, посиленню обміну речовин, активізації діяльності дихальної системи, формуванню правильної постави. Ігри сприятливо діють на нервову систему. Гра викликає позитивні емоції, які у свою чергу впливають на почуття і поведінку гравців. Особливо велике оздоровче – гігієнічне значення мають ігри, які проводяться на повітрі.

ТЕМА 2. «ОРГАНІЗАЦІЯ РУХЛИВИХ ІГОР»

Керівник рухливої гри повинен бути організатором гри і вихователем дітей в процесі її проведення. Використовуючи гру він зобов'язаний намагатися:

1. Зміцнювати здоров'я дітей, сприяти їх правильному фізичному розвитку.
2. Сприяти оволодінню життєво необхідним руховим навичкам, умінням і удосконаленню їх.
3. Виховувати у дітей необхідні морально-вольові і фізичні якості.
4. Прививати учням організаторські навички і звичку систематично самостійно займатися іграми.
5. Заняття іграми повинні сприяти вихованню дружби, колективізму, свідомої дисципліни.

У зв'язку з цим важно правильно підбирати ігри для навчання визначеним руховим діям у відповідності з програмою з фізичного виховання і удосконаленню їх. Але не завжди, правильно підібравши гру, можна добитися позитивного виховного ефекту. Багато залежить від процесу організації і проведення ігор.

Підготовка до проведення гри. Підготовка до проведення гри особливо важлива в тих випадках, коли гра пропонується вперше і педагог не може передбачити всіх ситуацій, які можуть скластися в її ході.

Вибір гри в першу чергу залежить від загальних завдань уроку, при постановці яких основними критеріями є вікові особливості дітей, їх розвиток, фізична підготовленість, кількість тих, що займаються.

При виборі гри необхідно враховувати форму занять (урок, перерва, свято, прогулянка). Урок і перерва обмежені за часом; завдання і зміст ігор на перерві інші, ніж на уроці; на святі

використовуються в основному масові ігри та атракціони, в яких можуть брати участь діти різного віку і різної фізичної підготовленості.

Вибір гри безпосередньо залежить від місця її проведення. У невеликому вузькому залі або коридорі проводяться ігри з лінійною побудовою, ігри, в яких беруть участь по черзі. У великому спортивному залі або на майданчику добре проводити ігри з бігом врозсіп, з метанням великих і малих м'ячів, з елементами спортивних ігор. Під час прогулянок та екскурсій за місто використовуються ігри на місцевості. Взимку на майданчику проводяться ігри на лижах, ковзанах, санях, ігри із спорудами зі снігу.

При організації ігор на вулиці треба враховувати стан погоди (особливо взимку). Якщо температура повітря низька, вибирається гра з активними діями учасників. Не можна використовувати ігри, в яких доводиться довго стояти, чекаючи своєї черги. Малорухливі ігри, в яких учасники виконують ігрове завдання по черзі, гарні в спекотну погоду.

Наявність допомоги та інвентарю також впливає на вибір гри. Через відсутність відповідного інвентарю або при невдалій його заміні гра може не відбутися. Керівник використовує ігри з програми фізичної культури, збірок, гарні ігри, поширені серед дітей, нові варіанти ігор, творчо перероблених дітьми і керівником. Останні набувають нової форми, іноді ефективнішої у виховному відношенні для даного контингенту дітей.

Підготовка місця для гри. Для проведення ігор на повітрі треба підготувати майданчик. Майданчик краще всього робити прямокутної форми, шириною не менше 8 м і довжиною не менше 12 м. На відстані 2 м від поля гри рекомендується поставити декілька лавок. Вони потрібні для гравців, що вийшли з гри і чекають своєї черги у вході в гру, а також для дітей, що спостерігають за грою. Бажано, щоб навколо майданчика були дерева, чагарники, а навколо зимової — сніжний вал. Необхідно позначити весь майданчик для гри розміткою (білим вапном). Також бажано зробити поперечну (середню) межу на майданчику, оскільки її буде потрібно в дуже багатьох іграх.

Взимку майданчик для ігор треба очистити від снігу, утрамбувати і оточити сніжним валом або крижаною доріжкою, яку можна використовувати для катання на ковзанах. Для деяких ігор, в які діти люблять грати самостійно, можна підготувати постійні місця.

Для проведення ігор в приміщенні треба передбачити, щоб не було сторонніх предметів, що заважають їх рухам. Якщо ігри проводяться в спортивному залі, бажано спортивні снаряди (бруси, шаблину, кінь, козел) прибрати в підсобне приміщення. Якщо снаряди не можна прибрати із залу, то треба поставити їх біля короткої стіни, відгородити лавками, сітками або іншими предметами. Шибки і лампи слід закрити сітками. Перед проведенням ігор приміщення треба провітрити, протерти підлогу вологою ганчіркою.

Перед проведенням ігор на місцевості керівник зобов'язаний заздалегідь добре ознайомитися з місцевістю, на якій буде проведена гра, і намітити заздалегідь обумовлені межі для гри. Місця для ігор готують учнів спільно з керівником.

Підготовка інвентарю до ігор. Для проведення багатьох ігор потрібний нескладний інвентар: прапорці, кольорові пов'язки або жилети, м'ячі різних розмірів, палиці, булави або кеглі, обручі, скакалки і т. п. Бажано, щоб інвентар був барвистим, яскравим, помітним в грі (це особливо важливо для молодших школярів). За розміром і вагою інвентар повинен відповідати силам дітей. Кількість інвентарю також повинна бути передбачена заздалегідь.

Інвентар бажано зберігати поряд з місцем проведення ігор. Важливо стежити за його санітарним станом і регулярно упорядковувати. У виховних цілях корисно привертати дітей до зберігання і ремонту інвентарю. Для ігор на лужках, на зимових майданчиках можна використовувати шишки, сніг і т.п.

Інвентар роздають учасникам тільки після пояснення гри. Якщо для гри потрібно розставити деякий інвентар на майданчику (прапорці, булави і т.п.), то це робиться заздалегідь до початку розповіді з тим, щоб наочніше можна було пояснити гру, показати її фрагменти. Розстановку і роздачу інвентарю роблять самі діти по вказівці керівника, який стежить, щоб вони виконали його завдання швидко, точно, організовано.

Розмітка майданчика. Якщо розмітка майданчика вимагає багато часу, то це робиться до початку гри. Нескладну розмітку можна провести одночасно з розповіддю змісту гри або ж до її початку. Для ігор, що часто повторюються, можна зробити постійну розмітку майданчика. Межі для ігор повинні бути яскраво обкреслені, щоб учасники, захоплені грою, могли легко орієнтуватися. Лінії меж зазначають не ближче 3 м від огорожі, стіни або іншого предмету, об який діти можуть травмуватися. Особливо це важливо при проведенні ігор-перебіжок, в яких велика група учасників забігає одночасно за межу «будинків».

Попередній аналіз гри. Керівник, намітивши гру, повинен заздалегідь продумати весь процес гри і передбачати, які моменти її можуть викликати азарт, нечесну поведінку гравців, падіння інтересу, щоб заздалегідь продумати, як запобігти цим небажаним явищам.

Керівник заздалегідь намічає, кому бути капітаном, яку роль відвести найменш організованим дітям, як залучити в гру слабких і пасивних гравців.

Для проведення деяких ігор він заздалегідь намічає помічників з учасників, визначає їх функції і, якщо потрібно, дає їм можливість підготуватися (наприклад, в іграх на місцевості). Помічники заздалегідь знайомляться з правилами гри і місцем її проведення.

Організація гравців

Розміщення гравців і місце керівника при поясненні гри. Перш ніж пояснювати гру, необхідно так розставити учасників, щоб вони добре бачили керівника і чули його розповідь. Краще всього вишикувати гравців у початкове положення з якого вони починають гру.

Якщо для початку гри учасники стають в коло, керівник для пояснення гри знаходиться між гравцями.

У масових іграх при великій кількості гравців він робить 1—2 кроки до середини кола. Не можна ставати в центр кола ні при малій, ні при великій кількості гравців, оскільки

тоді половина гравців опиниться за спиною керівника і вони можуть бути неуважні до його розповіді. Якщо гравці розділені на дві команди і вишикувані одна проти іншої на великій відстані («Квачі маршем», «Два табори», «Виклик»), то для пояснення треба зближувати команди, а потім розвести їх у вихідні положення. В цьому випадку керівник, пояснюючи гру, стає між командами і звертається то до однієї, то до іншої команди. Якщо гра починається врозсіп (типу «Квача»), то можна вишикувати гравців в шеренгу, коли їх небагато, або згрупувати їх навколо себе, але так, щоб всі добре бачили і чули керівника.

При поясненні гри не можна ставити дітей лицем до сонця (вони погано бачитимуть керівника) або до вікон (вони можуть дивитися у вікно і відволікатися від пояснення гри). Керівник повинен стояти на видному місці боком або в крайньому випадку лицем до світла, але так, щоб бачити всіх учасників і контролювати їх поведінку.

Пояснення гри. Успіх гри значною мірою залежить від її пояснення. Приступаючи до розповіді, керівник повинен ясно уявити собі всю гру.

Розповідь повинна бути короткою: тривале пояснення може негативно позначитися на сприйнятті гри. Виняток становлять ігри для дітей молодшого шкільного віку, особливо першого класу, де гра пояснюється в казковій формі. Розповідь повинна бути логічною, послідовною. Рекомендується дотримуватися наступного плану викладу: назва гри; мета гри; правила гри; хід гри; розташування гравців і їх ролі.

У ході розповіді гри керівник може торкнутися деяких правил, але в кінці розповіді на правилах необхідно зупинитися ще раз, щоб діти краще їх запам'ятали.

Розповідь не повинна бути монотонною. Пояснювати гру слід спокійним голосом, іноді підвищуючи або знижуючи його, щоб звернути увагу учнів на той або інший момент змісту. У розповіді не слід вживати складних і нових термінів. Нові поняття, нові слова необхідно пояснювати. Для кращого засвоєння гри розповідь рекомендується супроводжувати показом. Він може бути неповним (деякі моменти гри роз'яснюються жестами і окремими рухами) або повним (відтворюються найбільш складні моменти гри самим керівником або гравцями).

При поясненні треба враховувати настрій гравців. Якщо їх увага ослабіла, керівник повинен скоротити роз'яснення або пожвавити його. Якщо після розповіді учасники ставлять питання, треба відповідати на них голосно, звертаючись при цьому до всіх гравців.

Вибір ведучих. Виконання обов'язків ведучими має великий виховний вплив. Тому бажано, щоб в цій ролі побувало якомога більше дітей. Вибирати ведучих можна різними способами:

1) За призначенням керівника (застосовують коли необхідно швидко вибрати ведучого або коли треба призначити певну особу, яка володіє відповідними даними).

2) За жеребом.

3) За вибором гравців (рекомендується частіше, бо привчає дітей свідомо вибирати ведучим саме того, хто найбільше цього заслуговує).

4) За результатами попередніх ігор (цей спосіб активізує гравців, організує їх. Проте цей спосіб за основу брати не потрібно, бо малопідготовлені діти, хоч і намагаються виграти, рідко виграють).

Розподіл гравців на команди. Розподіл на команди також може проводитися різними способами.

1) Керівник розподіляє гравців на команди на свій розсуд у випадках, коли потрібно скласти рівні за силою команди. Такий спосіб найчастіше застосовують при проведенні складних рухливих і спортивних ігор у старших класах. Активної участі в складанні команд гравці не беруть.

2) Інший спосіб розподілу гравців на команди полягає у шикунні учнів у шеренгу і розрахунку на перший – другий; перші номери складуть одну команду, другі – іншу. Таким же способом складають і декілька команд. Подібний швидкий розподіл доцільно для уроку, оскільки він обмежений за часом, проте його недолік у тому, що команди не завжди виходять рівними за силою.

3) Можна розділити гравців на команди шляхом фігурного маршу або розрахунку рухомої колони. У кожному ряду повинно бути стільки людей, скільки команд потрібно для гри. Для цього способу також не потрібно багато часу, проте склад команд при цьому буває випадковим і часто нерівним за силою.

4) Використовується і спосіб розділення команд за змовою. У цьому випадку діти вибирають капітанів, розділившись на пари (приблизно рівні за силами), змовляються, хто ким буде, а капітани вибирають їх за назвами. При такому розділенні команди майже завжди рівні за силою. Цей спосіб дуже улюблений дітьми, оскільки він сам – своєрідна гра. Проте його недолік у неможливості застосування на уроках – він займає багато часу.

5) Спосіб розділення за призначенням капітанів. Гравці вибирають двох капітанів, які, у свою чергу, набирають гравців у свою команду.

Вибір капітанів команд. У організації командних ігор важлива роль відводиться капітанам і командирам команд, які відповідають за поведінку всієї команди в цілому і тих, які беруть участь по одному. Капітани — безпосередні помічники керівника. Вони організують і розміщують учасників, розподіляють їх за силою і відповідають за дисципліну гравців в процесі гри. Капітанів вибирають самі **гравці** або їх призначає **керівник**.

Вибір помічників. Помічники, вибрані **керівником**, спостерігають за дотриманням правил, слідкують за результатами гри, а також роздають і розставляють інвентар. Помічники — це майбутні організатори гри, тому бажано, щоб в їх ролі побували всі учні протягом навчального року або табірної періоду.

Кількість помічників залежить від складності правил і від організації гри, кількості гравців і розмірів майданчика, приміщення. Про призначення помічників керівник оголошує всім гравцям.

Керівництво процесом гри. Засвоєння гри і поведінка дітей під час гри залежать від правильного керівництва нею.

Необхідно почати гру організовано і своєчасно. Затримка знижує передігровий стан учасників, зменшує готовність дітей до гри. Затримати початок гри можна лише у тому випадку, коли учасникам потрібно обговорити план дії в командах.

Гра починається за умовним сигналом (команда, свисток, помах рукою або прапорцем). Далі керівник уважно стежить за ходом гри, за поведінкою окремих гравців і направляє їх дії відповідно тому завданню, яке поставлене керівником перед проведенням гри (добиватися узгоджених дій, чесно відстоювати інтереси своєї команди, проявляти сміливість в грі, виручати товариша, що потрапив в «полон»).

В процесі гри слід сприяти розвитку творчої ініціативи гравців. Грою треба керувати так, щоб сам процес її доставляв дітям задоволення. Це можливо тільки в тому випадку, якщо учасники зможуть проявити активність, творчу ініціативу і самостійність.

Найчастіше гравці проявляють свою творчість в тих іграх, які їм подобаються. Керівник повинен зацікавити дітей грою, захопити їх. Для цього треба підбирати ігри відповідно до інтересів і можливостей дітей, з урахуванням їх бажання і настрою, педагогічно правильно і емоційно керувати ними, а іноді і брати участь в грі, захоплюючи дітей своєю поведінкою. В той же час керівник, захоплюючись, не повинен забувати про свої педагогічні функції. Беручи участь в грі, він не тільки піднімає інтерес у гравців, але і показує їм, якнайкраще використовувати окремі прийоми, окремі тактичні комбінації.

Проводячи гру, необхідно добиватися свідомої дисципліни, чесного виконання правил і обов'язків покладених на гравців. Свідомо дисципліна сприяє кращому засвоєнню гри, гарному настрою її учасників. Необхідно виховувати у дітей свідоме відношення до своєї поведінки в грі, направляти їх на товариські вчинки: «виручай товариша!», «допоможи тому, хто відстає!», «добивайся мети разом зі своїми товаришами!», «виконай своє завдання до кінця, інакше програє команда!». Особливо багато уваги доводиться приділяти дітям, які не звикли грати в колективі, дітям — егоцентрикам.

Керівникові необхідно враховувати найбільш небезпечні моменти в грі (перестрибування через складну перешкоду, стрибки вниз з висоти, біг біля снарядів, які в грі можуть перешкоджати гравцям), бути готовими до страховки. До цього можна залучати дітей, що не беруть участь в грі.

Треба уникати прояву в іграх негативних емоцій. Дисципліна порушується також через не правильний вибір ведучих або не правильний поділ на команди (одна сильніша за іншу або в одній більше гравців). Помилки треба усувати негайно, як тільки вони виявлені.

В процесі гри важливо об'єднати учасників в єдиній колектив, що має загальні інтереси, прагне досягти поставленої мети, добитися перемоги (якщо грають дві-три команди).

Суддівство. Кожна гра вимагає об'єктивного, беспристрасного суддівства. Гра втрачає свою педагогічну цінність, якщо не дотримувати її правил. Спостерігаючи за виконанням правил, керівник за допомогою педагогічних прийомів керує навчанням і вихованням. Суддя стежить за правильним виконанням прийомів в грі, що сприяє поліпшенню техніки і тактики гри і в цілому підвищує інтерес до неї.

Об'єктивне і точне суддівство має особливе значення в іграх з розділенням на команди, де яскраво виражено змагання і кожна команда зацікавлена у виграші. Необ'єктивний суддя втрачає довіру, авторитет його падає.

Дозування навантаження в процесі гри. Організуючи гру, важко заздалегідь врахувати фізичний стан і можливості кожного гравця в процесі гри. Тому не рекомендуються відразу починати з гри з надмірним м'язовим напруженням, яка вимагає затримки дихання, викликає швидку втому. Необхідно забезпечити оптимальні навантаження. Інтенсивні навантаження слід чергувати з відпочинком.

Приступаючи до проведення гри, необхідно враховувати характер попередньої діяльності і настроїв дітей. Якщо гра проводиться після великих фізичних або розумових зусиль (після контрольної роботи в класі або після роботи в полі), треба запропонувати гру малорухливу, виключивши прийоми, що вимагають великого напруження.

Треба враховувати, що з підвищенням емоційного стану гравців навантаження в грі зростає. Гравці, захоплені грою, втрачають відчуття міри, бажаючи перевершити один одного, не розраховують своїх можливостей і часто перенапружуються. Необхідно привчати дітей контролювати і регулювати свої дії в грі.

Бажано, щоб всі гравці отримали приблизно однакове навантаження. Тому видаляти з гри програвших (якщо це вимагають правила гри) можна тільки на короткий час. Можна не виключати їх з гри, а записувати штрафні очки.

Тривалість гри залежить від умов проведення. На великому майданчику гра менш тривала, чим на малій, так як рухатися учасникам доводиться на великі відстані; у спекотну літню погоду, а також в зимовий час на відкритому повітрі тривалість теж скорочується. При проведенні ігор на відкритому повітрі рухливість гри залежить від погоди. Під час занять на відкритому повітрі збільшується фізіологічна дія рухів на організм.

У зимових умовах рухові дії повинні виконуватись без перерв. Не можна давати учням короткочасні сильні навантаження з подальшим відпочинком, щоб не викликати піт, а потім швидке охолодження. Зимові ігри повинні бути короткочасними. Якщо учасники одягнені в легкі костюми, гру треба проводити в хорошому темпі; якщо ж гравці одягнені

в теплі костюми, інтенсивність повинна бути меншою, щоб не застудити дітей. Таким чином, дозування визначається умовами і методикою проведення гри.

Закінчення гри. Тривалість гри залежить від її характеру, умов занять і складу групи. Дуже важливо закінчувати гру своєчасно. Передчасне закінчення гри так само небажане, як і її затягування.

Тривалість гри залежить: від кількості учасників (чим менше їх, тим коротше гра), їх віку (у дітей молодшого шкільного віку ігри коротше за часом), змісту гри (чим напруженіша гра, тим вона повинна бути коротшою), від місця проведення, темпу, від досвідченості керівника.

Закінчення гри найчастіше залежить від її змісту (всі переловлені, всі заплямлені м'ячем). Багато ігор бувають дуже тривалими і закінчення гри залежить від керівника гри або від бажання самих гравців.

Керівник повинен визначити момент закінчення гри. Як тільки з'являються перші ознаки втоми (розсіяна увага, порушення правил, неточність виконання рухів, недостатній прояв наполегливості в досягненні мети, зниження зацікавленості, прискорене дихання у більшості учасників), гру слід закінчувати.

Тривалість гри залежить також від форми занять. Гра, що проводиться на уроці фізичної культури, обмежена часом відповідно завданням уроку. Якщо ж гра проводиться в позаурочний час, то може бути тривалішою і більшою мірою сприяти вихованню у дітей витривалості.

Підведення підсумків гри. Підведення результатів гри має велике виховне значення. По закінченні гри керівник зобов'язаний вишикувати гравців у вихідне положення і оголосити результати гри. При визначенні результатів гри треба враховувати не тільки швидкість, але і якість виконання завдання, про що учасників попереджають завчасно. Оголошувати результат треба лаконічно, нікому не роблячи знижок, щоб привчати дітей до правильної оцінки їх дій і вчинків.

Розбір гри. Після оголошення результатів необхідно розібрати гру, вказавши на помилки, допущені учасниками у виконанні технічних прийомів і в тактиці. Дітям молодшого шкільного віку при розборі сюжетної гри корисно вказати на позитивні і негативні моменти в розвитку сюжету гри, відзначити учасників, що добре виконували окремі ролі. Необхідно відзначати учнів, які добре дотримували правила гри і проявляли творчу ініціативу.

При розборі краще засвоюються правила, уточнюються деталі гри, залагоджуються конфлікти. Розбір допомагає керівникові з'ясувати, наскільки засвоєна гра, чи сподобалося учням і над чим треба працювати в подальшому.

Отже, сам процес проведення гри дуже складний: він залежить не тільки від можливих особливостей дітей, умов роботи, але і від підготовленості дітей до колективних ігор, від їх настрою, від майстерності самого керівника гри. Проведення гри

— педагогічний процес, що не завжди піддається прогнозуванню. Практичний досвід роботи з дітьми, уміння спостерігати і аналізувати дії гравців в процесі гри, уміння правильно аналізувати і оцінювати свою поведінку як організатора гри сприяють вдосконаленню майстерності керівництва іграми.

ТЕМА 3. «ХАРАКТЕРИСТИКА РУХЛИВИХ ІГОР»

Більшість ігрових дій має широкий віковий діапазон: вони доступні та корисні дітям різних вікових груп. Найбільша близькість тієї чи іншої гри даному віку обумовлюється ступенем доступності її змісту і конкретними завданнями до спільних ігрових дій.

Відповідність рухливої гри силі, здібностям і інтересам дітей різного віку в більшості залежить від методики її проведення. Отже, при виборі рухливих ігор необхідно враховувати специфіку відповідного віку учнів.

Характерною особливістю учнів молодших класів є їх велика рухова активність. Але діти швидко втомлюються від одноманітних ігор, рухів і статичних положень, хоч здатні до тривалої гри при частій зміні різноманітних рухів.

З учнями 1-2 класів проводяться переважно сюжетні ігри з нескладними правилами, де немає розподілу на групи, команди. Рухи тут побудовані на наслідуванні тварин та птахів. Але і в цьому віці дітям цікаві і доступні нескладні ігри з елементами змагань, де гравці діляться на кілька команд.

Ігри, які використовуються в I - II класах, розвивають і удосконалюють основні рухи та поширюють руховий досвід дітей. Це в основному ігри з бігом, стрибками, метанням у ціль і на дальність, з подоланням невеликих перешкод, з вправами з рівноваги тощо.

З учнями III-IV класів проводяться більш складні ігри. Дітей цього віку приваблює гра з розподілом колективу на групи, кожна з яких намагається перемагати.

Тут повторюються ігри, що вивчались у I-II класах, але не втратили своєї цікавості і легко варіюються з новими завданнями, з включенням у гру кількох ведучих. В іграх для третьокласників і четвертокласників вимоги підвищуються, зокрема щодо точності їх виконання.

У кінці цього вікового періоду дітей починають особливо цікавити ігри, які потребують розв'язування досить складних рухових завдань, виявлення певних умінь та навичок у виконанні деяких технічних прийомів спортивних ігор.

У V-VI класах місце відводиться іграм, які сприяють, головним чином, удосконаленню умінь і навичок програмового матеріалу з гімнастики, легкої атлетики, лижної підготовки, плавання, а також іграм, які можна розглядати як підготовчі до спортивних. Взагалі, роль рухливих ігор у цих класах зменшується, зростає частка ігор спортивного характеру.

З учнями V-VIII класів проводяться ігри, різноманітні за руховим змістом. Провідне місце серед них займають ігри з активними, багато повторними руховими діями. Такий добір

ігор відповідає завданню удосконалення найважливіших систем і функцій організму підлітків, відповідає особливостям їх вікового розвитку.

Успіх ігрової діяльності в розв'язанні поставлених перед нею завдань, а також позитивний фізіологічний і емоційний вплив на гравців залежить насамперед від правильного добору гри.

Перед тим, як вибрати гру, необхідно поставити конкретне педагогічне завдання, вирішенню якого сприяє дана гра, врахувати склад учасників, їх вікові особливості, розвиток і фізичну підготовленість.

При доборі гри слід врахувати форму проведення занять (урок, перерва, заняття спортивної секції). Наприклад, на уроці та перерві ігри обмежуються часом. Крім того, на перерві проводять переважно такі ігри, щоб діти в будь-який час могли закінчити їх, не порушуючи їх процесу. Добір гри залежить також від місця її проведення. В невеликому, вузькому залі можна проводити ігри з шикунням у колони і шеренги, а також ігри, в яких гравці беруть участь по черзі; у великому залі або на майданчику - ігри великої рухливості з бігом врозтіч, з метанням великих і малих м'ячів, з елементами гри.

Коли гра відбувається на майданчику, слід ураховувати погоду і температуру повітря. При низькій температурі можна проводити гру, в якій беруть участь одночасно всі учні, і фізичне навантаження розподіляється на них рівномірно, у спеку краще використати ігри, в яких гравці беруть участь по черзі. Добір гри залежить також від наявності спеціального інвентарю. Якщо гравці стоять і чекають черги через відсутність необхідного інвентарю, то вони втрачають інтерес до гри, що спричиняється до порушення дисципліни.

Однією з умов, необхідних для проведення гри, є вік її учасників. Це, звичайно, не означає, що учасниками тієї чи іншої гри можуть бути діти лише молодшого чи старшого віку. Адже відомо, що в деякі ігри, рекомендовані дітям, охоче грають і дорослі. Проте гра, призначена для молодших школярів, значно відрізнятиметься від такої самої гри (припустімо, з м'ячем) для старших школярів за складністю ігрових завдань, тривалістю, фізичним навантаженням, яке припадає на кожного її учасника.

Молодшим дітям більш до вподоби рухливі ігри, нетривалі за часом, з нескладним змістом, з чіткими правилами. Типовими рухами у таких іграх є біг із завданням наздогнати або втекти від того, хто наздоганяє, вчасно зайняти місце, що звільнилося в колі. Зазвичай це масові ігри без поділу на команди, хоча в окремих випадках молодшим за віком дітям можуть бути рекомендовані і командні ігрові змагання, наприклад, естафетні ігри з перекиданням м'яча, з передачею предмета по ланцюжку тощо. А старших за віком школярів уже не задовольнить проста ігрова схема - наздогнати, втекти. Вони шукають у грі ускладнені завдання, в розв'язанні яких кожен міг би з найбільшою повнотою проявити свою ініціативу та властиві йому особисті якості: спритність, меткість, кмітливість, їм більше подобаються ігри з поділом на команди, вони розуміють значення і переваги колективного зусилля у грі, де кожний на своєму місці сприяє забезпеченню успіху. І чим старшими є діти,

чим ширше коло їх інтересів, тим складнішими та різноманітнішими повинні бути ігрові завдання.

Для проведення ігор на свіжому повітрі необхідно підготувати майданчик: утрамбувати землю, посипати її піском, нанести розмітку постійних ліній. Бажано, щоб шкільний майданчик був красиво оформлено. Велике значення мають зелені насадження, які захищають його від вітру, освіжають повітря, дають тінь тощо. У теплу пору року майданчик (якщо ґрунт його не трав'яний) треба поливати водою за півгодини до гри, взимку - очистити його від снігу або утоптати, оточити сніговим валом і посипати піском або попелом.

Якщо гра проводиться в залі, необхідно його провітрити, а спортивні снаряди розмістити так, щоб під час гри вони не заважали. Для відпочинку гравців, що виходять з гри, слід поставити кілька гімнастичних лав, які також можна використати в іграх.

Рухливі ігри в першу чергу служать завданням фізичної підготовки й удосконалюванню елементів спортивної техніки, а також вихованню рішучості, волі й інших важливих якостей.

Середній шкільний вік (5-7 класи) характеризується зростаючою стійкістю організму стосовно прояву фізичних зусиль. Різко підвищуються функціональні можливості, зникають неощадливі рухи, що вимагають зайвої витрати сил, що дозволяє хлопцям брати участь в іграх з великою інтенсивністю й відносною тривалістю рухових дій. Прикладом можуть служити гри «Кругова гилка», «Стрибок за стрибком» й ін. У цьому віці міцніє кістково-зв'язковий апарат, продовжує розвиватися м'язова система. Діти, особливо хлопчики, люблять ігри, де переважно розвивається сила. Хлопчики мають деяку перевагу перед дівчинками в іграх з бігцем на швидкість, з метанням на дальність й у мету. Тому в ряді ігор дівчинки не можуть вступати в єдиноборство із хлопчиками. Їх залучають до гри з ритмічними рухами, елементами рівноваги, хоча в більшій частині командних ігор дівчинки й хлопчики грають спільно.

Сюжети рухливих ігор для дітей середнього шкільного віку символічні і умовні, але діють відповідно до правил і з повною віддачею сил («Захист зміцнення», «Охорона перебіжок», «Перестрілка»).

Учні 10-12 років прагнуть прилучитися до спорту, успішно виконують основні технічні прийоми гри до баскетболу, футболу, захоплюються рухливими іграми з досить складними руховими завданнями. Для них більшу групу становлять ігри з бігцем і подоланням перешкод, що рухаються, з метанням, більше тривалими силовими напруженнями (зустрічні й лінійні естафети, «Пятнашки маршем», «Снайпери», «Сильний кидок», «Стрибок за стрибком» й ін.).

У цьому віці формується й зміцнює вольова сфера, яскравіше проявляються такі якості, як сміливість, самостійність, рішучість й ініціатива. Діти можуть зосередитися на декількох умовах гри, здійснювати контроль над виконанням цілої групи правил. Тому можна

використати командні ігри, де учасники вступають у безпосереднє зіткнення із супротивником («Боротьба за м'яч», «Сильне й спритні», «Перетягання через рису» й ін.).

Організуюючи ігри, керівник прагне розвивати самостійність дітей, нерідко надаючи їм право самим вибирати що проводити, розподілятися по командах, установлювати план дій у грі. Разом з тим діти не завжди правильно розбираються, у якому співвідношенні перебувають самостійність і дисциплінованість, активність і витримка, сміливість й обережність. Рухливі ігри з великим фізичним і психічним навантаженням нерідко викликають спалах різкості, нетерплячості. Керівник повинен пам'ятати про цьому, не допускаючи зайвого порушення й напруги.

Підлітковий вік (7-9 класи) умовно називають так тому, що в дітей 13-15 років спостерігаються особливо інтенсивний розвиток і перебудова всього організму. У заняттях фізичними вправами й рухливими іграми знаходять висвітлення багато особливостей цього перехідного віку, що знаменує перетворення хлопчика в юнака, дівчинки - у дівчину. Посилено росте кісткова система (особливо трубчастої кістки), у зв'язку із чим діти особливо додають у росту. Продовжує розвиватися й м'язова система (збільшується маса м'язів й їхня сила), хоча вона ще відстає від загального росту тіла. Хлопчиків цього віку особливо залучають ігри з елементами силової боротьби: «Виштовхування з кола», «Перетягання каната», двобої в парах.

Після більших фізичних навантажень пульс у цьому віці порівняно швидко відновлюється, і це свідчить про те, що серцево-судинна система добре пристосовується до ігор з відносно тривалими руховими діями безперервного характеру (« М'яч капітана », « Боротьба у квадратах », « Скакуни » й ін.).

Ускладнення розумової діяльності, продиктована віком й умовами навчання, визначає й мотиви поведінки. Більше логічне мислення дозволяє проявляти в іграх все більшу самостійність, здатність до узагальнень й абстрактного мислення. Більше розвинена пам'ять і здатність до прояву стійкої уваги дають можливість запам'ятовувати численні правила ігор, найбільш доцільні ігрові прийоми й дії. Звичайно підлітки вже мають досвід участі в спортивних змаганнях і багатьох рухливих іграх, тому в складні за формою й змістом іграх вони вміло використають раніше придбані рухові вміння й навички, що нерідко проявляються в нових сполученнях і комбінаціях. Учасники ігор борються за перемогу своєї команди при сполученні єдиноборства, взаєморозуміння й виторгу. У цьому віці активно розвиваються почуття довге, дружби.

До 14-15 років закінчується розвиток рухового аналізатора, що сприяє поліпшенню координації, точності й економічності рухів. Тому значне місце в іграх приділяється прояву спритності, швидко-силових якостей.

Таким чином, головний зміст рухливих ігор в 7-8 класах становить дії з м'ячем, стрибками, лазанням й перелазанням, метання в мету, опір силою, орієнтування в просторі, біг з подоланням перешкод. Правила в іграх більше складні, дозвіл ігрових конфліктів жадає

від учасників досить розвинених вольових якостей, тактичного мислення. Багато ігор характеризуються яскраво вираженим змагальним початком, містять елементи спортивної техніки й тактики: «У чотири стійки», палка з перешкодами, ігри підготовчі до баскетболу, волейболу й властиво спортивні ігри із трохи полегшеними правилами й скороченим регламентом часу - міні-баскетбол, міні-гандбол, міні-футбол. Не тільки в спортивних, але й у рухливих іграх для окремих гравців або груп нерідко встановлюються особливі ролі (капітан команди, що нападає, захисник і т.д.). У зв'язку з тим, що дівчинки уступають хлопчикам в іграх, що вимагає прояви швидкісно-силових якостей, уміння діяти з м'ячем, складні командні ігри краще проводити роздільно. Якщо ж ігри проводяться спільно, що грають завжди бувають зацікавлені в тім, щоб у кожному команді входила однакова кількість хлопчиків і дівчинок.

У підлітковому віці закінчується формування характеру, але разом з тим фізіологічна перебудова організму ускладнює діяльність нервової системи, що нерідко виражається в порушенні врівноваженості, загостренні почуття самолюбства й ін. Тому керувати іграми потрібно з особливим тактом, витримкою, умінням, сполучаючи ці якості з вимогливістю, умінням уникати конфліктних ситуацій.

У роботі зі школярами 9-11 класів (15-17 років) можуть бути використані ігри учнів попередньої вікової групи. Однак вони повинні бути ускладнені в змісті підвищення вимог до точності виконання тих або інших технічних прийомів. У старшокласників широке застосування можуть знайти ігри й всі ігрові форми сюжетно-конфліктного характеру без зіткнення й із зіткненням суперників, конкурси, ігрові вправи. Застосування знаходять також естафети, у яких дії виконуються в парах (волейбольні, баскетбольні передачі, перенесення товариша й ін.).

Рухливі ігри на уроках фізичної культури використовують для вирішення освітніх, виховних й оздоровчих завдань відповідно до вимог програми. Їх включають в усі частини уроку. У підготовчій частині перевагу віддають таким іграм, які розвивають швидкість і сприяють мобілізації уваги учнів. Основна частина уроку включає гри, що складаються з декількох елементів.

ТЕМА 4. «МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР З УЧНЯМИ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП»

Діти кожної вікової групи мають свої біологічні і психологічні особливості. Залежно від цього змінюються методика і зміст ігор.

Особливості методики рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку доцільно розглядати окремо для I—II і III—IV класів. Пояснюється це тим, що в III—IV класах діти набувають більшого рухового досвіду і мають кращу фізичну підготовку; дещо іншими стають у них анатомо-фізіологічні і психологічні особливості.

Особливості досвіду роботи підтверджує, що в цьому до методики рухливих ігор ставляться серйозні ігор вимоги. Діти цього віку схильні до наслідування образів, драматизації; мислять ще конкретно. З урахуванням цього і складено програму з фізичної культури, в якій багато місця відведено рухливим іграм.

У дітей молодшого віку ігрова діяльність займає значне місце, але вона ще малозмістовна, недосить організована. Тому керівникові насамперед треба звертати увагу на вдосконалення ігрової діяльності, на те, щоб вона була більш змістовна і ефективна. Досягти цього можна іграми з речитативами й піснями. Слова пояснюють зміст дій, сприяють енергійному їх виконанню. Крім того, ці ігри привчають дітей до правильного дихання. Учитель повинен підказувати, коли робити вдих, коли видих.

Дуже важливим є індивідуальний підхід до кожного, бо молодші школярі ще мало знають про свої можливості, мають невеликий руховий досвід. Вони дуже люблять сюжетні ігри, в яких знаходять знайомі їм образи, які охоче наслідують. Прості за своєю організацією і вправами ігри повністю задовольняють дитячу фантазію, вигадку, творчість.

Учитель повинен брати активну участь у грі. Діти охоче наслідують керівника і тоді швидше захоплюються грою.

Сюжетні ігри добре ілюструвати яскравими предметами. Це допомагає дітям наблизитись до дійсності і швидше сприймати гру. Наприклад, у грі «У ведмедя на пору» можна розкидати по майданчику (в бору) гриби (білі кружечки), ягоди (червоні кружечки), підказавши утям, щоб вони якнайбільше їх зібрали.

Сюжетні ігри слід поступово ускладнювати. Спочатку вчитель дає ігри з простими сюжетами, а потім із складнішими. У таких іграх ставляться вищі вимоги до розвитку та вдосконалення координації рухів і до поведінки учнів.

Крім сюжетних, у I—II класах практикуються ігри гину «Перебіжки». Змістом таких ігор передбачено короткі перебіжки, біг врозсип, підстрибування на одній позі, на двох, стрибки через умовні перешкоди (через намальований рів тощо). До таких ігор належать «Вовк у рову», «Усі до своїх прапорців», «Колесо» та ін. В процесі гри, при правильному керуванні нею і по мірному навантаженні, створюються сприятливі умови для нормального розвитку всіх функцій дитячого організму. Слід урахувати, що в дітей цього віку може бути надмірна активність і через те вони швидко стомлюються. У зв'язку з цим особливу увагу слід приділяти правильному дозуванню навантаження.

Проводячи гру з бігом і стрибками, викладач повинен звертати увагу на те, щоб діти правильно поводитись в колективі, привчати їх діяти організовано, не заважати один одному.

Уміло проводячи ігри з бігом, стрибками, м'ячем, керівник сприяє удосконаленню дітей у природних діях, підготовляє їх до складніших ігор і вправ. Поступово, коли ігрова діяльність стає більш досконалою і організованою, цікавість учнів до колективної діяльності зростає. Тоді вже можна давати їм ігри з елементами найпростіші ігри, в яких учнів розподіляють на команди, наприклад, «Хто перший», «Хто швидше». Ці ігри сприяють

розвитку таких якостей, як швидкість, спритність, наполегливість. Проте під час гри не слід її особливо наголошувати на моральні сторони поведінки. Дітям 7—9 років ще не зрозуміло чому, наприклад, діти повинні підпорядковувати свої інтереси інтересам колективу, але в цих іграх створюються передумови для виховання моральних якостей, для переходу до складніших командних ігор. Керівник у процесі гри повинен привчати учнів діяти організовано в колективі, не перешкоджати іншим.

Велике значення для дітей цього віку мають ігри, які розвивають слух, наприклад: «Хто підходить», «Скік-скік», «Відгадай по голосу». Такі ігри виховують організованість, витримку. До їх проведення треба старанно підготовляти місце, щоб була цілковита дисципліна, повна тиша. Для пов'язок під час гри слід використовувати бинт, який накладають на очі, додержуючи гігієнічних вимог (пов'язки треба міняти для кожного учня).

Проводячи такі ігри, керівник повинен стежити за виконанням правил, за тим, чи чесно виконує свої обов'язки ведучий.

Ураховуючи особливості дітей молодшого шкільного піку, учитель при підготовці до гри повинен:

1. Підготувати інвентар, який має бути яскравим, кольоровим; його вага і об'єм повинні відповідати віку дітей; зберігати його слід в доброму санітарно-гігієнічному стані.
2. Уміло підібрати спосіб шиккування дітей для проведення гри.
3. Вибрати один із способів пояснення гри.
4. Вибирати ведучого на свій розсуд, по черзі або жеребкуванням. Вибір ведучого учнями застосовується рідко, бо всі діти цього віку намагаються бути ведучими і ще мало знають переваги своїх товаришів. Ведучих слід часто міняти.
5. Розпочинати гру за сигналом (зоровим, слуховим); але свистком на початку «е слід користуватися, бо різкий сигнал гальмує, сповільнює рухову реакцію дітей. До таких сигналів дітей треба поступово підготовляти.
6. Зауваження в іграх робити обережно, терпляче, наполегливо привчати дітей до виконання правил, ураховуючи, що учні цього віку здебільшого порушують правила гри несвідомо.
7. Учні, які програли, не виводити з гри; усім гравцям давати нормальне навантаження.

Особливості III-IV класах обсяг програмного матеріалу з фізичної культури великий і різноманітний. Щоб оволодіти ним, учні повинні багато що знати і вміти. З цією метою застосовуються гімнастика, легка атлетика, плавання, лижі, рухливі ігри.

Все це має забезпечити виконання оздоровчих, освітніх і виховних завдань. У III—IV класах жодний урок фізичної культури не повинен проходити без рухливих ігор, бо гра все ще посідає значне місце в житті і діяльності дитини.

У цих класах ігри дають в основному в середині і в кінці уроку. На початку уроку гру слід включати рідше, бо вступна частина уроку заповнюється передбаченими програмою стройовими вправами. Отже, тут і треба давати ігри, в які включаються стройові вправи: шиккування, перешиковування, рівняння (наприклад, «Клас, струнко!», «У дітей порядок суворий» та ін.).

Для цього віку більш дохідливі сюжетні ігри, але із більш складнішими, ніж у I—II класах, сюжетами. У рухливих іграх дітей III—IV класів цікавлять більше дії, в яких зустрічаються знайомі їм поняття, образи. Наслідування цих образів, дії менше цікавлять дітей; вони не знають, що в іграх усе умовне.

Керівник повинен звертати більше уваги на правильність дій, на поведінку. Учні цікавлять більше самий виграш, що спонукає їх до творчої діяльності. Завдання учителя — створити такі умови, щоб діти мали задоволення не від виграшу, а від вправ, за допомогою яких вони виграють гру.

Пояснювати сюжетні ігри учням III—IV класів рекомендується способом докладного опису. Програма з фізичної культури для III—IV класів передбачає ігри із складнішими, ніж у I—II класах, діями і взаємодіями. Тут дають ігри з бігом, стрибками, киданням і ловінням м'яча. Керівник стежить за тим, щоб не допускати перевантаження, навчає учнів раціонально використовувати свої сили, показує, як найкраще виконувати ту чи іншу дію, наприклад, привчає ловити м'яч на трохи зігнуті руки, долонями всередину. Коли м'яч схоплено, руки згинаються, і м'яч притискується до грудей.

Дуже важливо привчати учнів зупинятися за сигналом. У III—IV класах часто проводять деякі силові ігри (наприклад, «Бій півнів», «Тягни в коло» та ін.), в яких діти змагаються по черзі парами, бо класи великі, і організувати спільну гру, регулювати навантаження дуже важко. У таких іграх, поділяючи учнів на пари, треба враховувати, щоб учні у парі були під силу один одному. Судити такі ігри треба особливо уважно, і об'єктивно, бо помилки в суддівстві породжують розчарування. Крім того, діти цього віку особливо суворо оцінюють об'єктивність судді. Керівникові в силових іграх слід активізувати й дівчаток, які неохоче беруть участь у таких іграх.

У III—IV класах допустимі й прості командні ігри. Для цього клас поділяють на 5—6 команд способом «розрахунку» або перешиковуванням у колону по 4 або 5 чол. Пояснювати ігри рекомендується способом докладного опису, поєднуючи розповідь з показом.

Пояснюючи правила, учитель підкреслює, що однією з умов виграшу команди буде добра дисципліна, що стрій у командах порушувати не слід. Колони шикують так, щоб менші учні стояли спереду. Сигнал для початку гри дають після того, як керівник буде впевнений, що всі зрозуміли гру і вивчили правила.

У командних іграх вимогливість до поведінки учнів підвищується. У них виховують повагу до товаришів, почуття відповідальності перед колективом. Це зміцнює і вольові якості.

Велике значення для розвитку дітей мають ігри на місцевості. У цих іграх найцікавіші для гравців ті моменти, коли вони самі повинні виявляти кмітливість, ініціативу. Ігри на місцевості виховують в учнів уміння використовувати набуті в школі навички і уміння у природних умовах, орієнтуватися у просторі. Ці ігри добре впливають на здоров'я дітей, підвищують її емоційність, життєрадісність, створюють бадьорий настрій.

Велике значення має також дозування навантаження. Особливу увагу слід звертати на ведучого: у більшості ігор ведучому доводиться досить довгий час виконувати свою роль, тому його або треба змінювати, або добирати для цієї ролі фізично сильних учнів. Організм дітей цього віку ще слабкий, усі функції його недосконалі, нарощування м'язів відбувається повільно, тому до навантаження слід підходити обережно.

Ведучих, як було вже сказано, вибирають різними способами: і за призначенням, і за вибором учнів. Але при цьому пояснюють, яким повинен бути ведучий. Діти III- IV класів більш-менш правильно можуть оцінювати якості своїх товаришів. При виборі ведучого слід питати «хто буде ведучим?», а «кого ви виберете ведучим?».

Учні V—IX класів особливо охоче грають у рухливі ігри, в які включаються елементи спортивних ігор, тобто в ігри, підготовчі до спортивних, і уважно ставляться до техніки виконання дій.

Викладач повинен старанно готуватися до проведення таких ігор. У них використовуються спортивний інвентар і обладнання, що збільшує інтерес до гри, удосконалює навички володіння спортивним інвентарем, розвиває техніку рухів гравців.

Для розвитку сили кидків і зміцнення верхніх кінцівок рекомендується користуватися набивними м'ячами. З набивними м'ячами проводять, наприклад, такі ігри, як «М'яч ловцеві», «М'яч капітанові», «Передай — сідай» та ін.

У підготовчих до спортивних іграх слід залучати учнів до суддівства. Суддівство має бути точним і чітким. У таких іграх, в яких є багато елементів, аналогічних до елементів баскетболу, волейболу, футболу, учні можуть удосконалювати окремі елементи техніки і тактики. При їх проведенні вчитель повинен стежити за технікою виконання окремих рухів.

Велике значення мають правильний показ і пояснення окремих елементів. Треба добиватися, щоб учні свідомо ставились до виконання рухів, а не просто копіювали їх. У підготовці до гри (підготовка майданчиків, інвентарю та ін.) учні повинні брати активну участь.

Для пояснення гри учням V—IX класів рекомендується застосовувати спосіб докладного опису і завдань. Особливо цікаво проходять ігри, які пояснюються «за завданням». Тут підлітки самостійно вибирають спосіб дій, самі ставлять мету, складають плани. Це сприяє розвитку активності, творчості та ініціативи.

Найкраще, коли ведучих обирають самі гравці. При цьому треба добре пояснити, які якості повинен мати ведучий. Можна рекомендувати вибирати ведучого й іншими способами. Особливо активізує вибір за результатами попередніх ігор. При поділі гравців на команди можна застосовувати всі способи, що забирають менше часу, бо в підлітків ще немає достатньої витримки, і вони намагаються якнайшвидше розпочати гру.

Керівник повинен урахувати, що підлітки захоплюються грою і надто збуджуються, і застосовувати різні способи пригасання надмірних емоцій (зупинки для уточнювання

правил, підбивання підсумків, штрафи, переключення на інші ролі та ін.). Як і в іграх для III—IV класів, керівники повинні уважно стежити за дозуванням навантаження.

Особливу увагу треба приділяти додержуванню правил, бо це організує і дисциплінує учнів. Зауваження з приводу порушення правил, що стосуються неправильного виконання рухів, невдач окремих гравців, слід робити тактовно, обережно, бо підлітки, а особливо дівчатка, хворобливо їх сприймають. Проте, коли порушення зроблено свідомо, то зауваження має бути у більш різкій формі.

Після закінчення гри доцільно зробити аналіз, залучаючи до цього учнів, що має велике виховне значення. Учням V—IX класів рекомендуються ігри типу перебіжок, як «Перебіжки», «Квач», але тут треба уважно стежити за тим, щоб запобігти травмам. У цьому віці всі рухливі ігри мають бути спрямовані на підготовку учнів до занять окремими видами спорту, на вдосконалення потрібних для цього навичок, умінь, знань. Крім того, ігри повинні сприяти загартуванню організму дівчат і юнаків.

Особливу увагу в IX—X класах треба приділяти іграм дівчат. Ігрові завдання для дівчат треба полегшувати, не допускаючи різких, рвучких рухів. Дівчатам треба організовувати ігри окремо або давати їм посильні завдання, щоб у змаганнях зустрічалися дівчина з дівчиною.

Методика ігор у X—XI класах в основному мало відрізняється від методики ігор для V—IX класів. Пояснюють ігри способом «докладного опису», «за завданням». Спосіб «за завданням» дуже цікавий для юнаків і дівчат; при ньому воли виявляють свою активність, творчість, самостійно вибирають способи дій для виконання ігрових завдань. Особливу увагу слід приділяти техніці виконання вправ. (Більшість юнаків і дівчат займається спортом, отже, правильне виконання елементів вправ у грі сприяє вдосконаленню їх навичок). У рухливу гру доцільно включати тактичні комбінації, які зустрічаються в улюбленому виді спорту. Ведучих вибирають гравці, найчастіше за результатами попередніх ігор. У всіх випадках в іграх для цього віку рекомендується надавати юнакам і дівчатам більше самостійності щодо організації і проведення ігор, прояву ініціативи і творчості.

Суддівству у старших класах треба надавати особливого значення, бо тут воно наближається до суддівства спортивних ігор. Корисно привчати учнів судити самостійно. При цьому керівник повинен стежити за правильністю суддівства, за його чіткістю і об'єктивністю.

Таким чином, методика і організація рухливих ігор мають свої особливості для учнів різного віку. Вони повинні відповідати біологічним і психологічним особливостям дітей (різного віку). Добираючи ігри і методично правильно проводячи їх, учитель фізичного виховання повинен добиватися педагогічного ефекту у виконанні освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

ТЕМА 5. «ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ІГОР-ЕСТАФЕТ»

Ігри-естафети відносяться до організованих рухливих ігор з встановленими правилами (елементарних рухливих ігор). Вони частіше потребують керівництва зі сторони дорослих або самих гравців. В іграх-естафетах учасники ведуть боротьбу за всю команду самостійно (почергово) або групами при взаємопідтримці і взаємодопомозі своїх товаришів, але без вступу у зіткнення з суперником.

Естафети класифікують за наступними основними ознаками: за способом дії гравців, за кількістю завдань, за способом організації учасників.

За способом дії учасників естафети поділяються на почергові та сумісні. Почергові естафети можуть бути: на місці, без переміщення учасників; з переміщенням і додатковими діями (подолання перешкод).

Сумісні естафети характеризуються: груповими пересуваннями, де успіх вирішує співдружність дій членів кожної команди; почерговим пересуванням з подальшими колективними діями.

За кількістю завдань естафети поділяються на прості та комбіновані. При простих виконується одне завдання (перенести вантаж, ведення м'яча, біг на відповідну відстань, стрибки і т.п.) Комбіновані естафети передбачають, що учасник на дистанції виконує послідовно декілька завдань (повзання, стрибок через гімнастичну лаву, перекид на гімнастичному маті і т.п.). Завдання, які включають в естафету можуть виконуватися з заздалегідь обумовленим способом (при повторенні у закріпленні матеріалу) або довільно (з правом вибору найбільш раціонального варіанту).

За способом організації учасників ігрові **естафети поділяються на:**

- **лінійні**, в яких команди шикуються в колону або в шеренгу і пересуваються човниковим способом і виконують завдання по ланцюжку (передача м'яча на місці з почерговим переміщенням гравців);

- **колові**, в яких команди шикуються у коло і виконують завдання по ланцюжку (передача м'яча в одну із сторін);

- **зустрічні**, в яких половина учасників кожної команди розміщуються на протилежній стороні майданчика і переміщення гравців або передача естафети проходить назустріч один одному.

Крім цього естафети можна згрупувати за видами вправ: гімнастичні, легкоатлетичні, плавальні, лижні та ін..

Іграм-естафетам притаманні висока емоційність і індивідуально-змагальний момент, відчуття команди, згуртованість. Кожна дитина в полі зору керівника. Старання, вміння і зусилля кожного учня бачать керівник і всі гравці. При виборі естафет необхідно враховувати форму заняття (урок, перерва, прогулянка, свято та ін.). На уроці плануються ігри-естафети, які відповідають задачам уроку; на перерві проводяться малорухливі естафети без предметів, доступні учням різного віку і статі; на святі підбирають ігри-естафети, в яких можуть приймати участь діти різного віку і різної підготовленості.

Вибір естафети залежить від місця проведення. Так, в коридорі бажано проводити лінійні або колові естафети. У залі або на майданчику можна проводити естафети з подоланням перешкод, з груповим пересуванням. Взимку на майданчиках проводяться естафети на лижах, на санчатах. При температурі повітря +10° С всі учасники повинні діяти у естафетах активно. При проведенні естафет взимку майданчик чистять від снігу, огорожують сніговим валом. У жарку погоду використовують естафети, в яких учасники виконують завдання по чергово.

При проведенні естафет у приміщенні необхідно передбачити, щоб не було сторонніх предметів, які мішали б пересуванню гравців. У спортивному залі спортивне знаряддя, яке не можна прибрати із залу, необхідно загородити гімнастичними лавами, сітками.

Для проведення більшості естафет необхідний інвентар. Бажано, щоб інвентар був яскравим, помітним (особливо для дітей молодшого шкільного віку). Інвентар повинен відповідати анатомічним можливостям школярів. Кількість інвентарю повинно бути передбачено заздалегідь. Інвентар роздається тільки після пояснення естафети. Розставляти і роздавати інвентар доручають дітям за вказівкою і наглядом керівника.

Пояснення складних або комбінованих естафет рекомендується супроводжувати показом.

Гравців поділяють на команди кількома способами:

- за призначенням керівника, коли необхідно поділити групу на рівні за силою команди (при умові, що керівник добре знає контингент дітей);

- за розрахунком (гравці розраховуються на перший-другий). Найчастіше застосовують для швидкого поділу гравців на команди. Але, при даному способі поділу команди не завжди рівні за силами;

- перешикуванням у русі. При застосуванні цього способу в кожному ряді повинно бути стільки чоловік, скільки необхідно команд. Склад команд при застосуванні цього способу часто нерівний за силами;

- за домовленістю гравців. Діти вибирають капітанів. Діляться на пари рівні за силовими якостями. Змовляються у кожній парі і підходячи до капітанів, оголошують або демонструють свої назви, хто ким буде, після чого капітани вибирають їх за назвами. При даному способі команди рівні за силою, але цей спосіб займає багато часу, тому застосовують його переважно у позаурочний час, коли час на проведення ігор необмежений;

- за вибором капітанів. Вибираються капітани команд, які по чергово набирають до себе в команду гравців. При даному способі гравці у командах рівні за силою. Застосовують переважно для учнів старших класів, так як вони добре знають сили один одного і вміють правильно оцінити вибір гравців.

Для проведення естафет можуть бути і постійні команди, які формують на початку навчального року. При необхідності склад команд можна міняти через проміжок часу (чверть, півріччя).

В організації ігор-естафет важлива роль відводиться капітанам команд, які є безпосередніми помічниками керівників. Їх вибирають або призначають переважно, коли група вже поділена на команди (крім способів вибору і за домовленістю капітанів). Капітани організують і розміщують гравців, розподіляють їх за силою, відповідають за дисципліну гравців. Капітанів вибирають самі гравці або призначає керівник. У постійних командах рекомендується періодично міняти капітанів.

Для молодшого шкільного віку бажано дати назву командам («Сонечко», «Зірочка» і т.п.); для підлітків - за бажанням гравців («Спартак», «Динамо» і т.п.); для старшого шкільного віку команди можуть мати порядковий номер (команда 1, команда 2 і т.д.).

В урочній формі проведення естафет, щоб підвищити моторну щільність, групу ділять на максимальну кількість команд, які можна розмістити у залі або на майданчику. Кількість гравців у команді не повинна перевищувати 5-6 чоловік.

При поділі гравців на команди для проведення естафет, слід звертати увагу на кількість хлопців і дівчат у командах. Їх кількість повинна бути рівною у всіх командах, особливо, що стосується підліткового і старшого шкільного віку.

Для проведення ігор-естафет керівник зарання вибирає помічників, визначає їх функції: спостереження за дотриманням правил, за рахунком, за роздачею і розставленням інвентарю. Кількість помічників залежить від організації естафет, від складності виконання, від кількості команд, кількості гравців у командах, від розмірів майданчика. Помічників вибирають до шиккування гравців або після оголошення естафети. До ролі помічників залучають дітей, віднесених за станом здоров'я до підготовчої або спецмедгрупи.

Пояснювати виконання естафети краще всього з вихідного положення з якого вона починається. Для пояснення керівник повинен вибрати місце так, щоб його було видно всім гравцям і він бачив всіх учасників і міг контролювати їх поведінку. Пояснення повинно бути коротким, логічним, послідовним.

План викладу може бути наступним:

- 1) назва естафети або спосіб організації естафети (лінійна, колова, зустрічна);
- 2) мета естафети;
- 3) правила естафети;
- 4) хід естафети;
- 5) розміщення гравців.

Для кращого засвоєння складних естафет пояснення слід поєднувати з показом. Показ може бути неповним, при якому звертається увага гравців на деякі більш складні моменти естафети або повним.

Перед початком естафети бажано оголосити учасникам, скільки разів вони будуть її повторювати. Естафета починається за умовним сигналом, яким може бути команда, свисток, помах прапорцем або рукою, сплеск долонями.

Естафета проводиться не менше трьох разів. Бажано при кожному повторі естафети вносити невеликі зміни або додавати якийсь рух. На одному занятті не бажано проводити дві однакові естафети за структурою рухів. Слід враховувати характер попередньої діяльності і настроїв учнів. Навантаження під час естафети можна регулювати зменшенням або збільшенням загальної рухливості учнів. Естафети з великим фізичним навантаженням слід чергувати з менш рухливими естафетами на місці.

При проведенні естафет гравці повинні пересуватись проти годинникової стрілки, щоб не мішати один одному, щоб уникнути травматизму. Закінчується естафета після того, як всі учасники команди виконали завдання, яке перед ними ставились, тобто коли гравець, який починав естафету по її закінченні знову стоїть першим. Доцільно першими ставити нижчих гравців, а останніми високих.

Особливе значення має суддівство, яке повинно бути точним і об'єктивним. Для суддівства керівник може залучати помічників з дітей, які не задіяні у естафеті.

Підводити підсумок естафети краще за очковою системою. Така система заставляє всіх учасників виконувати естафету до кінця, до останнього гравця, особливо, що стосується команди, яка програє, за винятком естафет на швидкість виконання. Якщо естафети проводяться на уроці, то керівнику необхідно вказати на помилки, які допускали гравці команд і шляхи їх усунення.

ТЕМА 6. «РУХЛИВІ ІГРИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ШКОЛІ»

Шкільною програмою з фізичної культури рухливі ігри передбачено у взаємозв'язку з гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми, плаванням і ходінням на лижах.

Учителям фізкультури шкіл часто буває важко вибрати рухливі ігри для уроків гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор. Це зовсім не означає, що ігри для уроків, наприклад, легкої атлетики не можна використати на уроках гімнастики, і навпаки.

Останніми роками в практику роботи з фізкультури в школах дедалі більше почали вводити комплексний метод проходження програми. При цьому уроки фізкультури проводяться не з одного виду програми, а з двох (наприклад, з гімнастики, легкої атлетики чи інші). У цьому випадку на уроках гімнастики доцільно проводити два види гімнастичних і один вид спортивних ігор, застосовуючи для цього такі описані в цьому розділі рухливі ігри, як «Виклик номерів з кидками», «Добий м'яч», «Перехопи м'яч» та ін.

Як показала практика, таке проходження програмного матеріалу дає належний педагогічний ефект.

Ігри на уроках гімнастики

Рухливі ігри на уроках гімнастики мають для школярів велике значення. У процесі їх проведення у них виховується вміння застосовувати набуті раніше навички і знання в

різноманітних обставинах. Наприклад, опорний стрибок, вивчений «а уроках гімнастики у гри-естафеті, виглядатиме інакше. Він набуде природної форми, яку можна використовувати і в житті.

Рухливі якості — витривалість, сила, вправність, швидкість та ін.— виховуються в основному всередині уроку гімнастики при виконанні конкретних вправ. В іграх ці якості проявляються в найрізноманітніших умовах; інакше кажучи, вони розвиваються повноцінніше і різнобічніше. Крім того, на уроках гімнастики ігри використовуються як засіб розвитку позитивних емоцій (бадьорості, радощів, задоволення і т. д.).

На уроках гімнастики ігри проводяться в усіх частинах уроку. Для першої частини їх добирають залежно від завдань уроку. При цьому слід проводити знайомі учням і прості за своїм складом ігри. Рекомендуються ігри-естафети з перенесенням палиці під ногами, з передачею м'яча, з пересуванням по лавці, естафети з перешкодою («День і ніч», «Квач маршем», «Стінка на стінку» та ін.). Для розвитку сили, витривалості та інших рухових якостей проводять такі ігри, як «Бій півнів», «Виштовхни з кола», «Тягни в коло», «Перетягування каната». Інколи на початку заняття для сконцентрування уваги учнів дають ігри на увагу, наприклад: «Клас, струнко!», «Робіть, що кажу, а не те, що показую».

В основній частині уроку ігри проводять після вправ на приладах. У цій частині рекомендуються ігри-естафети із застосуванням приладів і подоланням перешкод. Добирають таку гру, щоб між нею і основним матеріалом уроку був взаємозв'язок.

У заключній частині дають ігри з малою рухливістю (музичні, різні естафети на літературні, географічні та арифметичні теми).

Ігри на уроках плавання

Дуже корисно застосовувати рухливі ігри на воді під час занять з плавання. Особливо ефективні ці ігри в період початкового навчання. Ігри на воді — простий засіб у навчанні дітей плавання. Вони проводяться в основному на свіжому повітрі і є цінним засобом зміцнення та загартування дитячого організму. Добре організовані і методично правильно проведені ігри на заняттях з плавання допомагають дітям швидше оволодіти програмним матеріалом з плавання. Захоплення грою та емоційне піднесення допомагають гравцеві концентрувати зусилля. Тому в процесі гри учень іноді може виконати вправи, які раніше йому не вдавалися. Ігри, які проводяться на заняттях з плавання, сприяють оволодінню і закріпленню окремих рухових навичок у тому чи іншому способі плавання. Захоплення грою усуває у новачка почуття страху. Характерними рухами в цих іграх є пересування у воді по дну на неглибокому місці, пірнання під воду з головою, випливання, розплющування і заплющування очей у воді, видихи у воду, горизонтальне лежання на воді та ін. Усі ш вправи є підготовчими для навчання учнів плавання. Вони передбачені шкільною програмою, починаючи з III класу. Щоб діти звикли до води, рекомендується проводити такі ігри, як

«Рибалка», «Наступ», «Карасі і коропи», «Невід», «Вудка». Добрими вправами для занурення у воду є такі ігри, як «Сом у сітці», «Качки-нирки», «Мисливці і качки», «Передача м'ячів». Для засвоєння початкуючими сковзання у воді проводять ігри «Сковзання», «Торпеди» та ін. Такі ігри, як «Гойдалки», «Естафета з видихом у воду», «Рекорд», «Акули і дельфіни», допомагають удосконалити окремі елементи в техніці спортивного плавання. Шкільною програмою з плавання передбачено прикладне плавання: врятування потопуючих, транспортування вантажів, пірнання. Такі ігри, як «Біг у воді», «Донесення вправ», «Рибна принада», «Плавання з колодою», «Водолази», допомагають оволодінню і вдосконаленню навичок з прикладного плавання.

Таким чином, рухливі ігри на уроках з плавання своє педагогічне спрямування: вони сприяють підвищенню загальної фізичної підготовки учнів, удосконаленню елементів спортивного та прикладного плавання. Крім того, вони є чудовим способом загартування дитячого організму.

На заняттях з плавання ігри проводять в основній частині уроку після розучування відповідних підготовчих вправ на березі і у воді.

Ігри на лижах

Рухливі ігри на заняттях з ходіння на лижах — чудове доповнення до таких важливих засобів фізичного виховання, як лижі і ковзани. Шкільна програма з фізичної культури передбачає лижі з III класу. Ходьба на лижах — цікавий і дуже привабливий вид вправ. За програмою учні III—IV класів повинні засвоїти значний обсяг матеріалу з ходіння на лижах: повороти на місці, пересування на лижах ступаючи і ковзним кроком без палиць, пізніше з палицями, змінний двокроковий хід, спускання з положистих схилів, прогулянки на лижах і т. д. З дітьми 9—10 років поглиблено працювати над цим матеріалом важко, а гратись дитині властиво. Тому застосування ігор на заняттях з ходіння на лижах — дуже важлива справа.

На перших заняттях проводять ігри для збільшення навантаження і урізноманітнення. Тут слід давати ігри із сніжками, перебіжками, з великою і середньою рухливістю. На наступних заняттях слід давати ігри з елементами ходьби на лижах, спускання, підймання. У таких іграх діти вдосконалюють техніку пересування і набувають потрібних знань та навичок застосування вміння ходьби на лижах у різноманітних умовах. Такі ігри слід давати в основній частині уроку після вивчення вправи. Наприклад, для вдосконалення техніки спускання дають ігри «Проковзти у ворота», «Удвох із пасажиром», «Спускання трійками», «Спускання з поворотами» та ін.

Для вдосконалення техніки двокрокового ходу дають такі ігри, як «Усі на місце», «Займи місце». Вибираючи для уроку гру, викладач повинен урахувати основні завдання, що стоять перед ним. Слід добирати таку гру, яка допомогла б успішному виконанню педагогічних завдань на уроці і засвоєнню програмного матеріалу.

Ігри на ковзанах

Діти дуже люблять кататись на ковзанах. У районах, де зима дає змогу займатися зимовими видами спорту, більшість дітей проводить свій вільний час на катку. Викладачеві фізичної культури з піонервожатим, спираючись на піонерський і комсомольський актив, слід організувати роботу з ковзанярського спорту. Рухливі ігри на заняттях з ковзанами можуть бути добрим засобом швидкого оволодіння навичками катання на ковзанах, в основному в період, коли діти оволоділи рухами по прямій .

У цей період рекомендуються групові ігри, в яких гравці беруться за руки парами. Такі ігри допомагають швидше оволодіти основами техніки бігу на ковзанах, розвивають якості, які сприяють розв'язанню оздоровчих завдань, вихованню в дітей моральних і вольових якостей.

Проводячи взимку рухливі ігри на повітрі, треба методично правильно організувати заняття, уміло добирати гру, правильно нею керувати. Практика організації і проведення ігор на ковзанах показала, що для таких занять слід вибирати прості командні і некомандні ігри, естафети із середньою і великою рухливістю. Перед заняттями треба перевірити одяг учнів, щоб він був легким, але теплим.

Пояснювати гру треба швидко і зрозуміло. Насамперед слід підготувати інвентар і майданчик. Закінчувати гру треба з урахуванням часу на те, щоб учні мали змогу до кінця заняття привести себе в порядок. Учитель повинен стежити за тим, щоб учні додержували правил гри, виконували всі його вимоги. Дії гравців краще обмежувати, уміло розподіляючи обов'язки.

Однією з основних умов правильного проведення гри є методично правильне керування нею. Тільки тоді можна добитися педагогічного ефекту на заняттях з ковзанами.

Рухливі ігри на зимовому майданчику

У школі взимку учні майже зовсім не бувають на повітрі. А їм треба бути на повітрі 4—5 годин на день. Тому уроки фізичного виховання на повітрі, якщо температура повітря не нижча за 5 градусів набувають великого значення. Структура уроку на повітрі взимку залишається такою самою, як і в приміщенні, але урок на повітрі має бути насичений динамічними вправами та іграми із снігом, стрибками, ходьбою та ін.

Рухливі ігри на повітрі сприяють успішному розв'язуванню оздоровчих завдань. Такі ігри загартовують дитячий організм, розвивають руховий апарат, поліпшують обмін речовин, створюють усі передумови для нормального розвитку дитячого організму.

Необхідною умовою проведення уроку на свіжому повітрі є правильний вибір гри і підготовка до неї керівника: обладнання майданчика, забезпечення інвентарю, перевірка одягу учнів і т. ін. Після дзвінка в класі проводиться вся організаційна робота. Учитель пояснює завдання уроку, після чого учні виходять на повітря. Рухливі ігри на повітрі

планують на будь-яку частину уроку залежно від його завдань. У першій частині уроку найкраще проводити прості за організацією і формою ігри середньої і великої рухливості, наприклад: «Снігові баби», «Перекочування снігових куль», «Квач із сніжками» та ін. В основній частині уроку добирають ігри залежно від основних педагогічних завдань. Наприклад, завдання уроку — вдосконалення метання в ціль на дальність. У цьому випадку проводять ігри «Влучи в коло», «Заліпи снігом коло», «Кидай точно», «Снайпери», «Сніжками з фортеці». При метанні в рухому ціль проводять ігри «Засада», «М'яч-мішень», «Перебіжки під обстрілом». Для розвитку сили і витривалості рекомендуються ігри з боротьбою і опором: «Захисники фортеці», «Чиї санки прийдуть до фінішу першими», «Любиш кататись, люби і саночки возити», «Санки-самоходи» та ін.

До ігор на зимових майданчиках викладач повинен добре підготуватись: підготувати гірки, розчистити майданчик від снігу, зробити розмітку тощо. Ігри на повітрі треба закінчувати за 5—7 хв. до дзвінка, щоб учні змогли привести себе в порядок і заспокоїтись. Але це треба робити так, щоб діти не простудилися, щоб швидко почистили себе та санки від снігу і пішли в клас.

ТЕМА 7. «РУХЛИВІ ІГРИ В ПОЗАУРОЧНИЙ ТА ПОЗАШКІЛЬНИЙ ЧАС»

В педагогічній практиці існує дві основні форми проведення рухливих ігор: урочна і позаурочна.

Урочна форма проведення рухливих ігор передбачає безпосередню керуючу роль педагога, систематичність занять з постійним складом гравців, регламентований зміст і об'єм ігрового матеріалу, взаємозв'язок з організацією, змістом і методикою навчально-виховного процесу, в який включається подана гра.

Позаурочна форма передбачає більшу роль активу, організаторів із самих дітей. Вони організуються, як правило епізодично, із змінним складом учасників, різноманітні за змістом та об'ємом ігрового матеріалу.

Крім цього, рухливі ігри можуть проводитись дітьми самостійно у дворі, у вільний від занять час. Час, який відводиться на рухливі ігри в руховому режимі школярів, залежить від віку, контингенту, різних видів діяльності і відпочинку. Зміст ігор залежить від інтересу і потреби дітей. З віком ігри стають більш змістовними. Крім цього зміст ігор також залежить від життєвого досвіду, від отриманих знань і навичок.

Рухливі ігри, які проводяться з учнями в позаурочний час, повинні вирішувати виховні і оздоровчі завдання. Учні, які відносяться за станом здоров'я до I та II медичної груп (основна, підготовча, спецмедгрупа) допускаються до занять всіма видами ігор. Школярів з захворюваннями треба обмежувати в іграх з безперервним бігом з силовими

напруженнями, стрибками. Таким дітям доручають суддівство, спостереження за виконанням правил.

В іграх, які проводяться в позаурочний час, школярі приймають участь добровільно. Позакласні заняття рухливими іграми повинні сприяти загальному фізичному розвитку, закріпленню у удосконаленню вивченого на уроках фізкультури матеріалу.

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

Ігри, як правило проводять на великій перерві і не повинні сильно збуджувати чи стомлювати учнів. З учнями I-II класів на перервах можна проводити ігри з віршуванням, співом, ритмічною ходьбою. Бажано одночасно організовувати декілька ігор, щоб кожний учень міг обрати собі найбільш цікаву. Учні проводять ігри самостійно, а також під керівництвом класних керівників, вчителів фізкультури. За самостійними іграми дітей повинні спостерігати дорослі (учні старших класів, студенти-практиканти). Так як на ігри під час перерви збираються учні різних класів, то ігри повинні бути простими за змістом, доступні учням різних вікових груп, короткочасними. В літній і весняний період краще всього ігри проводити на шкільному майданчику, а взимку у широкому коридорі, або в спортзалі. **Не рекомендується** проводити ігри змагального характеру з поділом учнів на команди. Змагання можна проводити тільки парні. З групових ігор бажано проводити такі, в яких улюбий момент кожний гравець може увійти у гру, або вийти з неї не порушуючи ходу гри.

Для хлопців середнього і старшого віку можна проводити ігри, в яких вони мають можливість помірятися силою.

Не рекомендується на перервах проводити ігри з предметами, т.як вони збуджують дітей.

Ігри потрібно закінчувати до дзвінка на урок, щоб учні могли підготуватися до наступного уроку. Щоб заняття іграми у режимі дня школяра були повноцінними і результативними. Вони мають бути щоденними, різноманітними за характером, цікавими.

Якщо у школі є групи продовженого дня, то ігри можна використовувати як оздоровчі заходи. В них беруть участь в основному учня молодших класів, часом середніх. Ігри проводяться під керівництвом вихователів, а також самостійно, але в присутності педагога.

Рухливі ігри влаштовуються щодня під час прогулянок на повітрі, при несприятливій погоді – в добре провітреному приміщенні. Вони повинні задовольнити природну потребу школярів у руховій діяльності і забезпечити активний відпочинок після навчання.

З молодшими школярами можна проводити ігри протягом двох годин(до підготовки уроків і після), а з підлітками – одну годину на день (до приготування уроків). З учнями IV-VI класів протягом години проводять 4-5 ігор. Спочатку дають ігри з незначною рухливістю, яка сприяє організації учнів, зосереджує увагу. Закінчувати заняття рекомендується спокійною грою. Якщо бажаних багато, їх можна поділити на кілька груп і в кожній проводити ігри самостійно під керівництвом вихователя.

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

Організація і методика проведення ігор у позашкільний час має свої особливості. Тут є великі можливості для використання ігор, проведення яких вимагає більше часу і простору. Проте, важливо щоб такі заняття контролював педагог. У позашкільній роботі значно легше привчати дітей самостійно використовувати засоби фізичного виховання в побуті, повсякденній практичній діяльності.

Під час літніх канікул, у таборах відпочинку для проведення рухливих ігор є всі умови. Особливо з школярами молодшого віку рухливі ігри повинні бути органічною частиною всієї роботи у таборі відпочинку. Багато ігор можна використовувати у комплексах ранкової гігієнічної гімнастики. Ігри можна проводити на березі річки, під час купання, на лісовій галявині, у поході, на прогулянці, у лісі. При проведенні ігор у лісі слід добирати ділянку так, щоб її рельєф найкраще відповідав завданням гри і змісту гри. Для деяких ігор треба чітко визначити межі ділянки. Ними можуть бути природні орієнтири, шматочки кольорового паперу.

В іграх можуть брати участь від кількох чоловік до цілого загону. Обов'язкова умова проведення ігор на місцевості – організованість і дисципліна гравців.

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

На святах доцільно організовувати рухливі гри, ігрові вправи, ігри-атракціони, де беруть участь по черзі всі діти. Переможців в різних ігрових вправах і атракціонах слід нагороджувати призами або сувенірами. Рекомендується ігри проводити після основних заходів на святі, одночасно в різних місцях. Наприкінці свята влаштовують фінальні зустрічі команд.

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

Ігри допомагають створити під час занять емоційний фон. Проводячи їх, юні спортсмени підвищують рівень всебічної фізичної підготовки і розвивають фізичні якості –

силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, які необхідні для оволодіння складною технікою з обраного виду спорту. В процесі ігор виконується певний обсяг вправ. Застосування ігор з елементами видів спорту дає можливість створити в учнів певний запас рухів, ефективніше розвивати необхідні рухові якості. Крім того, значно легше формуються нові навички.

ТЕМА 8. «СКЛАДАННЯ ПОЛОЖЕННЯ ТА ПРОГРАМИ ЗМАГАНЬ З РУХЛИВИХ ІГОР»

З рухливих ігор проводяться змагання, як і з спортивних. Вони сприяють підготовці до занять спортом. В чітко організованих змаганнях діти загартовуються, в них виховуються цінні морально-вольові якості і навички.

Змагання організовуються в школах, оздоровчих таборах та інших позашкільних закладах під керівництвом вчителів, вихователів, вожатих, старших товаришів. Змагаються класи, близькі за віком, загони в оздоровчих таборах (молодші окремо від старших). Змагання проводяться на першість школи, оздоровчого табору, району, міста. Для цього використовують наступні ігри: «Естафети з подоланням різноманітних перешкод», «Перестрілки», «Піонербол» та інші.

Змагання з рухливих ігор сприяють вихованню організаторів-вожаків, допомагають втілювати ігри в побут. В деяких іграх до дітей приєднуються дорослі-батьки, шефи. Звісно, при цьому кожен, згідно правил, виконує завдання, відповідне до їх можливостей.

Не занижуючи значення змагань з окремих ігор, які організувати значно легше, відмітимо, що найбільш цінні в педагогічному відношенні змагання з цілого комплексу рухливих ігор. В комплекс підбираються рухливі ігри з різноманітною руховою діяльністю, тактичними діями, які потребують проявів різних морально-вольових і фізичних якостей. Такі змагання потребують від учасників всебічної підготовленості і, в свою чергу, сприяють фізичному розвитку.

Змагання з рухливих ігор активізують позакласну спортивно-масову роботу, сприяють вихованню організаторів ігор, суддів, помічників викладачів фізичної культури в школі, помічників вожатих в оздоровчому таборі, розвивають у дітей особисту ініціативу, збагачують їх творчість, виховують звичку до регулярних занять фізичними вправами. Діти в доступній їм формі знайомляться з основами техніки різноманітних видів спорту.

Позитивний виховний вплив на дітей мають ті змагання, методика яких сумлінно продумана. В зв'язку з цим треба завчасно готувати положення про змагання, залучати до їх організації і проведення досвідчених педагогів, методистів, вихователів, вожатих, а також актив помічників з учнів.

Для проведення змагань в школі утворюється штаб, під керівництвом директора школи. До штабу входять представники міськвн, директори окремих шкіл, викладачі фізичної культури, актив дітей.

Штаб розробляє положення про змагання: визначає мету та завдання, керівників, склад учасників, час і місце проведення, затверджує суддівську колегію, до якої можуть входити працівники фізичної культури, ведучі спортсмени, ветерани спорту, представники відділів народної освіти.

Штаб затверджує програму змагань, костюми учасників змагань, емблему змагань, готує плакати, дипломи, медалі учасникам, встановлює нагороди переможцям на різних етапах змагань, пам'ятні подарунки, почесні грамоти, перехідні призи, дипломи тощо.

Найчастіше за все в цих змаганнях використовуються ігри-естафети, які допомагають учням готуватися до здачі державних тестів.

Завдання можуть бути різноманітними: пробігти, проскакати, проповзти дистанцію, подолати перешкоди на дистанції (перелізти через колоду, залізти на канат, на гімнастичну стінку, пролізти через обруч, трубу тощо). В ігри-змагання включають гімнастичні, акробатичні, легкоатлетичні та інші вправи, які включені до програми з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл, або вправи, які підводять до окремих видів спорту.

В змагання також включають ігри з програми з фізичної культури для різних класів, ігри популярні серед учнів, забуті національні ігри, ігри, які склали самі учні чи розробили разом з вчителями. Зі шкільної програми, наприклад, можна використовувати з молодшими школярами ігри «Вовк у яру» (розділити дітей на дві команди і вести підрахунок гравців, яких упіймали за 2-3 перебіжки), «Влучно в ціль», «Вартові і розвідники» (з обов'язковою зміною ролей), «Мисливці і качки» (за встановлений час зі зміною ролей) та інші.

Змагання проводяться поетапно: спочатку по класах, групах. Змагаються учні 7-8, 9-11, 12-14 років. Команда, яка виграла в класі, змагається з командами паралельних класів. Потім проводяться змагання між різними класами, при цьому учасникам різного віку надаються різні завдання, а в деяких іграх різні завдання надаються хлопчикам і дівчаткам. Відбираються гравці для збірної команди школи, які беруть участь в змаганнях між школами. Далі можна провести змагання кращої збірної команди однієї школи міста зі збірною командою іншого міста.

Також поетапно проводяться змагання і в оздоровчому таборі: спочатку між групами, потім між загонами на першість табору. Після цього проводять змагання збірних команд різних таборів.

На першому етапі в команді може бути від 5 до 10 учасників, на заключному – до 24.

В змаганнях можуть брати участь учні всіх класів. Завдання і ігри повинні відповідати їх віковим особливостям, а також фізичному розвитку. Слід враховувати також різні інтереси та фізичні можливості хлопчиків і дівчаток підліткового віку.

Дозволяється використовувати різні ігри для хлопчиків і дівчаток або об'єднувати їх в одній команді (що педагогічно більш цінно), але давати їм різні завдання. Так, хлопчики в естафеті ведуть м'яч ногою, а дівчатка ведуть його руками, вдаряючи об підлогу.

Якщо в естафеті беруть участь учні різних класів, то молодшим дають легші завдання. В одній і тій же естафеті можуть бути різні завдання, але вони повинні бути однаковими для кожної команди. Наприклад, учасники молодших класів в естафеті можуть добігти до гімнастичної стіни, торкнутися її рукою і повернутися назад, учні середнього шкільного віку – на цієї ж дистанції зробити перекид, добігши до стіни, піднятися по ній, зістрибнути вниз і, стрибаючи на одній нозі, повернутись назад. Старшим школярам можна запропонувати проповзти по-пластунськи, залізи по дробині на руках і таким чином злізти.

Змагання проводяться за олімпійською системою: команда яка програла, вибуває. З командами, які програли, можна провести «втішні» ігри.

За перемогу в кожній грі команда отримує встановлене положенням кількість балів. Наприклад, 3 бала за перемогу, 2 бала за нічийний результат і 1 бал за поразку.

На змаганнях між класами, школами, таборами збирається багато глядачів. З ними також можна організовувати змагання. Враховуючи, що глядачі стоять на місці, можна запропонувати їм таку гру, яка не потребує їх переміщення (наприклад, «Заборонений рух»). З тією ж метою глядачів ділять на 2 команди, відповідно до команд, які змагаються, для підрахунку помилки, які допустили у грі. Виграє команда глядачів, яка допустила меншу кількість помилок. Також можна провести змагання між капітанами. Наприклад, на краще знання спорту (почергово задаючи питання з різних видів спорту) або на координацію (даючи вправи на координацію).

Бали, які отримали вболівальники і капітани, приєднуються до балів команд, які змагаються.

Зазвичай програма комплексних змагань з рухливих ігор займає 1-1,5 години. До змагань допускаються команди, які пред'явили, завірені лікарем.

Змагання з рухливих ігор можна проводити на протязі року на різних спортивних базах: в спортзалі, на майданчику, на катку, на сніговому майданчику, на воді. Підбір ігор для змагань залежить від пори року і умов проведення.

Необхідно рівномірно розподіляти навантаження в іграх, що входять до комплексу. Спочатку – малоінтенсивні ігри, на розвиток уваги, спритності, швидкості. Вони направлені головним чином на організацію учнів. Потім дають більш інтенсивні ігри з великим психофізіологічним навантаженням, з подоланням перешкод різними комбінованими

способами, з опором і боротьбою двох колективів, напівспортивні ігри. Ігри з великим емоціональним і фізичним навантаженням необхідно чередувати з менш напруженими іграми в руховому і емоційному відношенні.

Закінчуються змагання підведенням підсумків і нагородженням учасників.

Не у всіх іграх беруть участь всі члени команди. Це залежить від змісту гри. Іноді в змаганнях беруть участь тільки молодші школярі, а іноді тільки старші. Але в кожному змаганні повинна бути хоча б одна гра, яка об'єднує всіх гравців – і дітей, і дорослих.

Для загального відпочинку можна замінювати ігри з загальною участю з іграми, в яких міряються силою з опором, влучністю, спритністю представники команд.

Змагання можна чергувати з номерами художньої самодіяльності.

Існує багато різновидів змагань з комплексу рухливих ігор. Найбільш розповсюджені «Веселі старті». Змагання з комплексу рухливих ігор широко розповсюджені не тільки в нашій країні, але і в інших країнах.

Цікаві змагання з рухливих ігор проводяться в Німеччині під назвою «Роби, як ми, роби з нами, роби краще за нас!». Завдання в цих змаганнях надзвичайно різноманітні. Команди в основному змішані за статтю і віком. Завдання надаються відповідно з віковими особливостями дітей, з урахуванням інтересів хлопчиків і дівчаток. Ці змагання широко розповсюджувалися завдяки передачам по телебаченню.

В усіх змаганнях з рухливих ігор необхідно забезпечити медичне обслуговування, обладнувалися і радіофікувати майданчик, спортивну залу, де проходять змагання. Бажано забезпечити музичним супроводом організований вхід і вихід учасників змагань, виступ з художньої гімнастики, конкурсні музичні ігри. Необхідно мати табло, на якому протягом змагань будуть показувати бали команд. Місце змагань рекомендується яскраво оформити: повісити плакати, емблеми змагань, команд тощо.

ТЕМА 9. «ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З РУХЛИВИХ ІГОР «ВЕСЕЛІ СТАРТІ»

Значення позакласної роботи у становленні здорового способу життя школярів важко переоцінити. Спортивні свята, вечори, КВК, брейн-ринги чи просто виховні години є незамінними помічниками педагога у формуванні здорового способу життя та соціальної активності, вихованні прагнення до фізичного вдосконалення і психологічної готовності до праці. Позакласні заходи можна проводити упродовж всього навчального року: це можуть бути звичайне змагання між класами або ж велике загальношкільне свято, наприклад, День здоров'я. У будь-якому віці діти позитивно сприймають проведення таких заходів, беруть активну участь у підготовці та, власне, у самих змаганнях, а потім ще довго згадують про свої перемоги. До уваги пропонуються КВК, розробки виховних годин, сценарії спортивних

змагань для дітей різного шкільного віку, присвячені окремим святковим датам: 8 Березня, День матері, День захисника Вітчизни та ін.

Спортивні свята в сучасній школі виховують у школярів такі цінні риси характеру як витримка, наполегливість у подоланні перешкод, уміння опанувати себе у будь-якій ситуації, уміння з гідністю сприйняти поразку, почуття відповідальності за спортивну честь свого колективу.

У загальноосвітній школі використання змагальних форм занять підпорядковане передусім логіці педагогічного процесу, інтересам його якості, розв'язанню освітніх та виховних завдань.

Організація будь-яких змагань повинна сприяти створенню таких обставин, щоб і глядачі хотіли взяти в них участь разом з друзями. Обов'язковими умовами цього процесу є яскраве оформлення місць проведення змагань, виступи перед глядачами ветеранів спорту й праці, проведення лотерей, конкурсів, вікторин, показ художніх та спортивних номерів, змістовне музичне оформлення.

Невідмінною умовою успішного проведення змагань з рухливих ігор у школі є **планування** їх протягом чверті, навчального року, літніх канікул (в оздоровчих таборах, туристичних походах). Змагання в шкільному колективі плануються на кожен навчальний рік (календарний план спортивних заходів) і на початку року та затверджуються директором школи. Головне місце у цьому плані займає календар спортивних змагань, який повинен бути яскраво оформлений і вивішений на видноті для загального огляду.

Для підготовки і проведення змагань у школі створюється організаційний комітет під головуванням директора школи, в районі (місті) — при районному (міському) відділі народної освіти. Організаційний комітет залежно від рангу змагань, кількості учасників складається з 6-12 осіб. Представники його допомагають у підготовці програм, улаштовують консультації вчителям, фізкультурному активу шкіл, які готують команди, проводять 2-3 семінарських заняття з суддями.

Обов'язки організаційного комітету: розробка документації змагань (засади, сценарій, протоколи); пропагування змагань; підготовка місць проведення змагань та інвентарю; контроль за підготовкою команд, суддівської колегії, помічників.

Формування та підготовка команд до участі в змаганнях

На *першому етапі* змагань (між учнями класу, паралельними класами школи) участь можуть брати всі школярі (допущені лікарем). Команда може складатися з 6-12 гравців. На цьому етапі найчастіше команди формуються за віком 7-8, 9-11, 12-14 років.

На *наступних етапах* (першість району, міста, області) до складу команд можуть входити учні різних класів, батьки, вихователі, вчителі. Важливо, щоб усі завдання ігрових

комплексів добиралися з урахуванням вікових особливостей, рівня фізичної підготовленості та інтересів учасників змагань.

За результатами попередніх змагань команди формуються з найкращих гравців класів. Вони можуть складатися з 20-24 осіб.

Підготовкою до змагань займаються вчителі фізичної культури, вихователі, фізкультурний актив школи.

Контролюють та проводять консультації представники організаційного комітету. Цей процес складається з:

а) підготовки форми для членів команди (форма всіх учасників повинна бути однаковою, відповідного розміру, чистою, випрасуваною, яскравою, різнобарвною; взуття легке, зручне, чисте, з надійним зчепленням з поверхнею майданчика);

б) виготовлення під керівництвом учителів, вихователів, старшокласників емблеми та найрізноманітнішого інвентарю, необхідного для проведення змагань (прапорці, мішечки з піском, різнобарвні стрічки, гімнастичні палиці, тунелі і мішки з полотна, кеглі та ін.);

в) вивчення сценарію; особлива увага приділяється дотриманню правил та способу виконання ігрових вправ усіх учасників і команд.

Тут вирішальне значення матиме якість підготовки тих, хто буде готувати команди до змагань та чіткість і доступність сценарію.

Підготовка місць проведення змагань та інвентарю

Не менш важливе значення для успішного вирішення педагогічних завдань, поставлених перед системою різноманітних змагань школярів, має старанна підготовка місця проведення змагань і інвентарю.

Підготовкою місця проведення змагань займається організаційний комітет з обов'язковим залученням школярів.

Підготовку розпочинають заздалегідь (за 7-10 днів до змагань) відповідно до складеного плану (його складає той, кому доручив організаційний комітет відповідати за підготовку місць). Вона складається з:

а) підготовки майданчика, на якому проводитимуться змагання (як зазначалося раніше, 50-70% ігрових комплексів складають ігри-естафети). Для об'єктивного їх суддівства обов'язкова дуже чітка розмітка. Якщо змагання проводяться в спортивному залі, то можна використати розмітку волейбольного, баскетбольного чи гандбольного майданчиків, ширина ліній повинна бути не меншою 5 см. Для кожної команди повинен бути розмічений коридор шириною 2-2,5 м, за який гравці команди не мають права виходити під час естафет. Довжина майданчику 16-24 м. Якщо за змістом ігрової вправи необхідні стійки чи інший інвентар, він повинен бути безпечним і яскраво оформленим. Лінії розмітки входять в розміри майданчика. За лінією старту бажано покласти гімнастичну лаву для кожної команди з добре

видимим написом назви команди. Відстань від майданчику до лав, на яких сидять уболівальники, повинна бути не меншою 3-5 м;

б) підготовку інвентарю, потрібного для змагання (вимоги до інвентарю такі: він повинен бути безпечним у користуванні, відповідати віковим особливостям учасників, яскравим і різнобарвним, розташований у місці, вказаному в сценарії, розставляють і забирають його відповідальні за інвентар, відповідно до часу, вказаного у сценарії);

в) художнього оформлення місця проведення (афіші, гасла, інформаційне табло, стенди спортивно-масової роботи школи, спортивної слави школи, міста, області, держави, плакати з яскравими малюнками);

г) підготовки місць для уболівальників команд (важливо зручно розташувати їх, з урахуванням прихильності до команд; як правило, їм дають змогу брати участь у конкурсі уболівальників, допомагаючи своїй команді отримати кілька важливих очок);

д) підготовки місця для виступу спортсменів, художньої самодіяльності (для більш емоційного насичення змагання обов'язково супроводжуються виступами спортсменів, художніми номерами та музичним супроводом; для цих виступів необхідно заздалегідь передбачити підготовку місць і інвентарю: розкласти мати для виступу борців, закріпити жердину для гімнастів, у відповідний час установити і зняти батут акробатів, підготувати місце для музичного ансамблю і для лікаря).

Організація проведення змагань

Початок та послідовність проведення змагань. Команди, одягнуті в індивідуальну спортивну форму, кожна із своїм оформленням, виходять на майданчик під звуки спортивного маршу, під командуванням ведучого. Очолює колону суддівська бригада, а кожна команду — капітан. Капітани команд по черзі рапортують ведучому про готовність команди до змагань.

Голова журі приймає рапорт від командувача парадом і звертається до учасників змагань з короткою привітальною промовою. Після цього кращі спортсмени під урочисту мелодію підіймають прапор змагань. Свято оголошується відкритим. Далі команди за встановленою сценарієм чергою подаються (подання складається з муштрового вишколу, емблеми та форми команд). Після цього журі виставляє їм перші бали за подання (за п'ятибальною системою). Далі проводяться ігри-естафети, спортивні конкурси, конкурси капітанів, уболівальників, ігри-атракції.

У перерві між цими заходами (відповідно до сценарію), поки журі виставляє бали командам за попередній виступ, демонструються спортивні та художні виступи. Вони повинні бути короткочасними (1-1,5 хв.) без тривалої організаційної підготовки.

Відомо, що музичний супровід справляє незвичайний вплив як на глядачів, так і на учасників змагань, але він повинен теж бути попередньо продуманим, до міри голосним і продовженим.

Після останнього конкурсу за сигналом усі учасники змагань шикуються, журі оголошує підсумки. Розпочинається урочиста церемонія нагородження переможців і учасників.

Обов'язки учасників, ведучого, суддів

1. Обов'язки учасників змагань. Перед змаганнями необхідно: підготувати спортивну форму і емблему згідно з положенням про змагання; своєчасно пройти медичний огляд; регулярно приходити на тренувальні заняття і сумлінно готуватися до майбутніх змагань; брати участь у виготовленні необхідного інвентарю; беручи участь в іграх, треба: визнавати авторитет ведучого змагання і суддів; ставити інтереси команди вище своїх особистих, нести відповідальність перед колективом за всі свої дії; не допускати приниження гідності своїх товаришів по команді, а також суперників, ставитись до них з повагою; діяти сміливо й ініціативно; розумно ризикувати заради перемоги; чесно дотримувати правил, бути справедливим та вимогливим до себе і своїх товаришів, дотримувати девізу: «Один за всіх і всі за одного!»; прагнути вести боротьбу до кінця; перемігши, не зазнаватися і не розчаровуватися у випадку поразки.

2. Обов'язки ведучого програми. Виконавець ролі ведучого повинен: забезпечити гласність майбутніх змагань і оперативну інформацію про їх хід і підсумки; завчасно ознайомитися зі змістом, правилами ігор і конкурсів; перевірити готовність майданчика, місць для уболівальників і журі; перевірити наявність й справність інвентарю та обладнання, розкласти його з урахуванням послідовності проведення ігор; своєчасно провести жеребкування з метою визначення послідовності подання команд та їх участі в окремих конкурсах; перш ніж подати сигнал до початку гри, перевірити готовність учасників і журі; перед початком кожного конкурсу (гри) коротко нагадати учасникам і уболівальникам його зміст і правила; уважно слідкувати за всіма учасниками змагань, щоб можна було своєчасно виявити ознаки перевтоми; попереджувати травматизм; сигналізувати у суддівську колегію про помічені порушення з боку учасників.

3. Обов'язки суддів. Будь-які змагання, які проводяться зі школярами, мають для них велике виховне значення.

Треба пам'ятати, що дітям властива надто чутлива психіка, вони гостро реагують на несправедливість, часто надто хворобливо сприймають поразку своєї команди. Все це зобов'язує організаторів змагань особливо уважно ставитись до суддівства, аргументувати рішення, які приймаються.

Чітка робота журі і суддівської колегії, об'єктивне суддівство, глибоке професійне розуміння характеру змагань, знання основ дитячої психології — запорука успішного суддівства і проведення змагань, досягнення їх мети.

До суддівства змагань залучаються інструктори з фізичної культури, вихователі, вчителі фізкультури, юні судді, студенти-практиканти педагогічних вузів.

Суддівська бригада, як правило, складається з головного судді, суддів на старті, фініші і дистанції, а також з тих, які відповідають за підготовку інвентарю та обладнання. Художні номери, конкурси, подання команд оцінює журі.

Ігри-естафети оцінюються таким чином. Спочатку визначають максимальну кількість помилок, які може допустити команда в даній естафеті (наприклад — 10 помилок, за кожен помилку нараховується одне штрафне очко).

Тоді за перше місце дається 15 очок; друге — 13; третє — 12 і четверте — 11. Якщо, наприклад, команда фінішувала першою, але "заробила" 7 штрафних очок, то вона отримує $15 - 7 = 8$, (тобто, є можливість вирахувати штрафні очки).

Таким чином нараховується кількість очок за кожне місце, яке посіла команда у кожній естафеті.

Є естафети, в яких допущені помилки можна виправити (підняти збитий предмет чи втрачений м'яч і продовжити естафету); в цьому випадку штрафне очко не нараховується (за умови, що це оговорюється в сценарії).

Для більш ефективного суддівства бажано, щоб кожен суддя спостерігав за однією командою.

Ці судді повинні мати по естафетні протоколи. Вони включають назву естафети і команди, якою команда фінішувала, кількість штрафних та загальну кількість очок за дану естафету. Після закінчення гри старший суддя збирає протоколи у решти суддів і віддає їх журі, де результати заносять у зведений протокол і оголошують.

Завершення змагань. Закриття свята повинно бути яскравим, урочистим, щоб воно надовго запам'яталося учням, поповнило ряди учасників у майбутньому.

Завершення змагань включає: підсумовування змагань; нагородження переможців і учасників; кінцеве слово; парад-закриття.

Організація заходів після завершення змагань. Після завершення змагань організуються такі заходи: оформлення документації змагань; підсумкове засідання організаційного комітету; оформлення наочної агітації і пропаганди.

Документація змагань включає засади, сценарій, заявки, поестафетні та зведені протоколи (після закінчення змагань протоколи підписують голова журі і старший секретар), звіт про змагання. Ця документація зберігається у школі для використання її при організації наступних змагань.

Підсумкове засідання організаційного комітету проводиться з метою підсумовування організації та проведення змагань — урахування їх недоліків на майбутнє.

Досвід роботи свідчить, що систематична участь в організації, проведенні таких змагань є дійовим засобом виховання в учнів свідомої дисципліни, чесності, колективізму, культури поведінки, почуття товарищескості, формування відповідальної позиції до занять фізичною культурою.

Теми лабораторних занять

Тема 1. Рухливі ігри як різновид ігрової діяльності (4 год.)

1. Основні прояви ігрової діяльності.
2. Виникнення і розвиток гри.
3. Педагогічна класифікація рухливих ігор.
4. Значення рухливих ігор.
5. Пояснити застосування підготовчих рухливих ігор.
6. Основні групи рухливих ігор.
7. Компоненти організації рухливих ігор.
8. Вимоги до підготовки місця для гри.
9. Вимоги до розмітки майданчика.

Тема 2. Організація рухливих ігор (4 год.)

1. Загальні питання організації рухливих ігор: форма проведення занять, склад груп, кількість учасників, місце проведення гри, наявність інвентарю, зміст матеріалу уроку, місце гри на уроці.
2. Підготовка місця для гри, розмітка майданчика.
3. Підготовка інвентарю.
4. Вибір способу шиккування гравців для пояснення гри і місце керівника: шиккування по колу, в два кола, шиккування у колонах, шиккування в шеренгах, при розташуванні по всьому залу.

Тема 3. Характеристика рухливих ігор (4 год.)

1. Підбір рухливих ігор відповідно до навчальних завдань уроку фізичної культури.
2. Моделювання рухливих ігор відповідно до навчальних завдань уроку фізичної культури.
3. Аналіз проведеної рухливої гри.
4. Рецензування проведеної рухливої гри.
5. Організація рухливої гри на уроці фізичної культури.
6. Вимоги до проведення рухливих ігор на уроці фізичної культури.
7. Вимоги до суддівства рухливих ігор.

Тема 4. Методика проведення рухливих ігор з учнями різних вікових груп (4 год.)

1. Охарактеризувати рухливі ігри для занять дітей молодшого шкільного віку:
 - а) 1-2 класів;
 - б) 3-4 класів.
2. Визначити особливості сюжетно-імітаційних ігор.
3. Розкрити організаційні та методичні особливості сюжетно-імітаційних ігор.
4. Охарактеризувати рухливі ігри, які виступають підготовчими, підвідними до спортивних ігор, легкої атлетики та інших видів спорту.
5. Розкрити особливості організації, проведення, суддівства вказаних ігор.
6. Провести педагогічний аналіз вказаних ігор.
7. Удосконалити вміння і навички організації та проведення командних рухливих ігор.

Тема 5. Організація та особливості методики проведення ігор-естафет (4 год.)

1. Охарактеризувати естафети для занять дітей молодшого шкільного віку:
 - а) 1-2 класів;
 - б) 3-4 класів.
2. Розкрити організаційні та методичні особливості ігор-естафет для молодших школярів.
3. Охарактеризувати естафети для занять дітей 5-9 класів:
 - а) естафети лінійні;
 - б) естафети зустрічні;
 - в) естафети колові.
4. Способи поділу гравців на команд.
5. Провести педагогічний аналіз естафет.

Тема 6. Рухливі ігри на уроках фізкультури у школі (4 год.)

1. Форми організації рухливих ігор.
2. Ігри на уроках легкої атлетики.
3. Рухливі ігри на заняттях із спортивних ігор.
4. Ігри на уроках плавання.
5. Ігри на лижах: вимоги до учнів і вчителя.

Тема 7. Рухливі ігри в позаурочний та позашкільний час (4 год.)

1. Позаурочна форма організації рухливих ігор.
2. Методика проведення рухливих ігор у позаурочний час.
3. Організація і методика проведення рухливих ігор у позашкільний час.

4. Організація і методика проведення рухливих ігор у позашкільний час.
5. Ігри–атракціони.

Тема 8. Складання положення та програми змагань з рухливих ігор (4 год.)

1. Вимоги до складання та оформлення положення для проведення змагань з рухливих ігор.
2. Навчити рецензувати проведену рухливу гру.
3. Удосконалити вміння і навички організації, проведення, суддівства рухливих ігор.
4. Види програм. Орієнтовні програми.

Тема 9. Проведення змагань з рухливих ігор «Веселі старты» (4 год.)

1. Розподіл академічної групи на команди.
2. Шикування команд перед початком ігор.
3. Місце керівника під час проведення ігор.
4. Підведення підсумків змагань. Нагородження команди – переможці.

Методи навчання. Під час вивчення курсу передбачається застосування активних методик організації навчального процесу на основі проблемно-пошукового методу при читанні лекцій і проведенні лабораторних занять.

Форма підсумкового контролю успішності навчання – залік.

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточний контроль (мах = 40 балів)									Модуль ний контроль (мах = 60 балів)	Загальна кількість балів	
Модуль 1									Модуль 2		
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2						Мод. к. р. 1	Мод. к. р. 2	
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9			

Л.Р. 1	Л.Р. 2	Л.Р. 3	Л.Р. 4	Л.Р. 5	Л.Р. 6	Л.Р. 7	Л.Р. 8	Л.Р. 9	Л.Р. 10	Л.Р. 11	Л.Р. 12	Л.Р. 13	Л.Р. 14	Л.Р. 15	Л.Р. 16	Л.Р. 17	Л.Р. 18	30	30	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			

Контрольні запитання для самодіагностики

1. Дайте визначення поняттю « гра».
2. Дайте визначення поняттю « рухлива гра».
3. Визначте місце гри в історії суспільства.
4. Визначте основні ознаки ігрової діяльності.
5. Вкажіть особливості застосування рухливих ігор.
6. Дайте класифікацію рухливим іграм за організацією проведення.
7. Дайте класифікацію колективним рухливим іграм.
8. Виділіть основні групи рухливих ігор.
9. Зазначте, які змагання проводяться з рухливих ігор.
10. Поясніть, чим рухливі ігри відрізняються від спортивних.
11. Визначте педагогічне значення рухливих ігор.
12. Визначте компоненти організації рухливих ігор.
13. Зазначте вимоги до підготовки місця для гри.
14. Зазначте вимоги до розмітки майданчика.
15. Дайте характеристику рухливих ігор для дітей молодшого шкільного віку: 1 класу.
16. Дайте характеристику рухливих ігор для дітей молодшого шкільного віку: 2-3 класу.
17. Вкажіть від чого залежить вибір гри.
18. Дайте характеристику рухливих ігор для дітей середнього шкільного віку: молодші підлітки.
19. Дайте характеристику рухливих ігор для дітей середнього шкільного віку: старші підлітки.
20. Визначте способи вибору капітанів команд.

21. Поясніть методичні прийоми для зміни навантаження в процесі гри.
22. Зазначте особливості методики проведення рухливих ігор у 10-11 класах.
23. Зазначте особливості методики проведення рухливих ігор з учнями 1-3 - іх класів.
24. Зазначте особливості методики проведення рухливих ігор з молодшими підлітками.
25. Зазначте особливості методики проведення рухливих ігор з старшими підлітками.
26. Вкажіть місце рухливих ігор в різних видах спорту.
27. Вкажіть застосування рухливих ігор для активізації і регулювання емоційного стану учнів.
28. Особливості методики проведення естафет з учнями старшого шкільного віку.
29. Зазначте, що включає керівництво процесом гри.
30. Вкажіть на значення і вимоги до суддівства в процесі гри.
31. Вкажіть від чого залежить тривалість гри.
32. Дайте класифікацію ігрових естафет за способом дії учасників.
33. Дайте класифікацію ігрових естафет за способом організації.
34. Вкажіть значення рухливих ігор для виховання фізичних якостей.
35. Вкажіть особливості методики проведення естафет з дітьми молодшого шкільного віку.

Навчально-методичне забезпечення дисципліни Основна і додаткова література

1. Бондар Т.С. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі / Т.С. Бондар. – Х.: Ранок, 2008.
2. Васин Ю.Г. Физические упражнения – основа профилактики ожирения у детей / Ю.Г. Васин. – К.: Здоров'я, 1989.
3. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання в початковій школі / Ю.В.Васьков. – К. : Ірпінь, 2009.

4. Васьков Ю.В. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 1-4 класи (102уроки для кожного класу) / Ю.В.Васьков, І.М.Пашков. – К.: Ірпінь, 2006.
5. Вільчковський Е.С. Рухливі ігри в школі / Е.С.Вільчковський, В.І.Старшинський. – К. : Радянська школа, 1971.
6. Геллер Е. М. Игры на переменах для школьников 7-8 классов. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе / А.А. Гугин. – 1983.
8. Демчишин А.А., Мозола Р.С. Подвижные игры. – К.,1985.
9. Демчишин А.П. Рухливі та спортивні ігри в школі / А.П.Демчишин, З.М.Артюр. – 1992.
10. Єфімова Н.Г. Методика проведення рухливих ігор. – К., 1989.
11. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебн. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.
12. Зюкова Г.І. Фізкультурно-оздоровча робота в початковій школі / І.Г.Зюкова. – Х.: Ранок, 2009.
13. Ковальов В.Д. Спортивные игры: учебн.пособник для пединститутів / В.Д.Ковальов. – К. : Радянська школа, 1988.
14. Коробейников Н.К. Физическое воспитание / Н.К.Коробейников.- Высшая школа , 1989.
15. Ламкова О.І. Рухливі ігри та естафети. – Х.: Ранок, 2009.
16. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх. - Луганськ : ДЗ "ЛНУ ім. Т. Шевченка", 2009.
17. Махов В. Я. Теорія і методика навчання рухливих і спортивних ігор [Текст] : навч.-метод. посібник для студ. та викладачів пед. вузів III-IV рівнів акредитації / В. Я. Махов ; Ін-т змісту і методів навчання. - К. : [б.в.], 1996.
18. Медведєва І. М. Теоретико-методичні засади підготовки фахівців з складнокоординаційних видів спорту [Текст] : [монографія] / І. М. Медведєва ; Національний педагогічний ун-т ім. М.П.Драгоманова. - К. : Вид-во НПУ ім. М
19. Мудрик С.Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури. – Луцьк, 1996.

20. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор [Текст] : навч. посіб. / Наумчук Володимир Іванович. - Т. : Астон, 2010.

21. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм [Текст] : навч.-метод. посіб. / Наумчук Володимир Іванович. - Тернопіль : Астон, 2014.

22. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена / В.Н.Платонов, К.П. Сахановский. – К. : Радянська школа, 1988.

23. Подвижные игры. Практический материал. Учеб. пособие для студентов вузов и инсов физической культуры.- М.: ТВТ Дивизион, 2005.

24. Подвижные игры: Учеб. пособие для студентов вузов и инс-ов физической культуры.- М.: СпортАкадемПресс, 2002.

25. Спортивні ігри [Текст] : навч. посіб. / Базильчук О. В. [та ін.]. - Хмельницький : ХНУ, 2015.

26. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2006.

27. Спортивные игры: учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. «Физ.воспитание» / Ковалев В.Д., Голомазова В.А. - М.: Просвещение, 1988.

28. Теорія і методика викладання спортивних ігор. - Кам'янець-Подільський : Друкарня Рута, 2014.

29. Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор. - К. : [б.в.], 2003.

30. Тисовська О., Левків В. Весела мандрівка у країну розваг. – Львів: ВНТЛ, 1998.

31. Українські рухливі ігри для дітей 5-6 років / укл. А.Я. Вольчинський. – К.: ІЗМН, 1996.

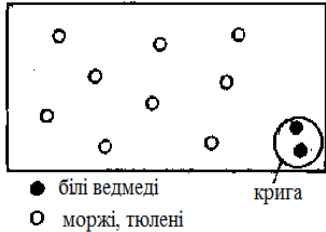
32. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави: навчальний посібник. – Луцьк, 1994

33. Шиян Б.М.Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2007.

34. Яковлев В.Г., Ратников В.М. Подвижные игры: Учебн. пособие для студентов факультета физического воспитания пединститутков. – М., 1977.

ДОДАТКИ

РУХЛИВІ ІГРИ



Білі ведмеді

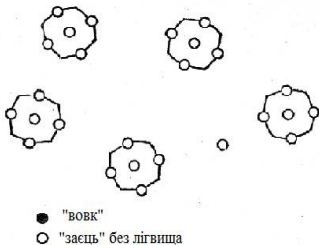
Підготовка. Вибирають двох ведучих - «білі ведмеді». З одного боку майданчика (залу) креслять коло. Це невелика «крига», на яку стають «ведмеді». Інші діти - «моржі або тюлені» - бігають по майданчику.

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

Правила гри: 1) Гравці, які вибігли за межі майданчика вважаються спійманими і йдуть на крижину.

2) У ловлі забороняється хапати гравців руками і тягнути їх силою.

Заєць без лігвища

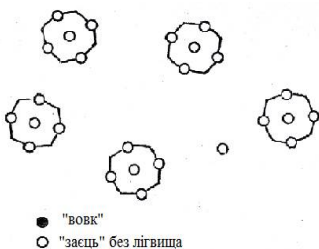


Підготовка. Із числа учасників вибирають двох ведучих - зайця й вовка, інші гравці стають парами, взявшись за руки.

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

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

Заєць без лігвища

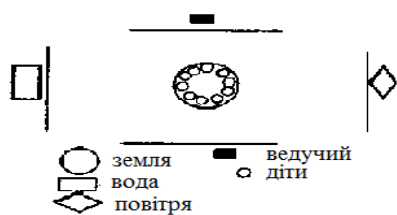


Підготовка. Із числа учасників вибирають двох ведучих - зайця й вовка, інші гравці стають парами, взявшись за руки.

Зміст гри. За сигналом керівника заєць тікає від вовка. Коли заєць підлізе під руки однієї з пар і стане спиною до кого-небудь зі складових пари, той і стає зайцем без лігвища, і повинен тікати

від вовка. Якщо вовк наздожене зайця й торкнеться його рукою, вовк стає зайцем, а заєць – вовком.

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



Вода, земля, повітря

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

одного.

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

Два Морози

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

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

Ми — два брати молоді.

Два Морози відважні:

Я - Мороз Червоний Ніс,

Я - Мороз Синій Ніс.

Хто з вас зважиться

У путь-доріженьку пуститися?

Хлопці хором відповідають:

Не боїмося ми погроз,

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

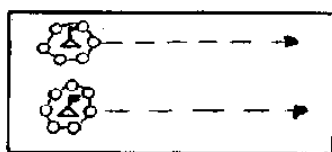
Правила гри: 1) Починати біг можна тільки після закінчення речитативу.

2) Заплямування за лінією міста не зараховується.

3) Заплямованих хлопців можна виручити: для цього інші гравці повинні торкнутися їх рукою.



До своїх прапорців!



▲ — ведучий з прапорцем
○ — діти розбігаються по майданчику

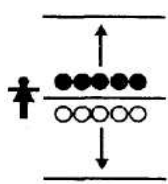
Підготовка. Гравці діляться на групи по 6-8 дітей і стають у кола в різних місцях майданчика (залу). У центрі кожного кола ведучий із прапорцем у піднятій руці (прапорці різного кольору).

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

Правила гри: 1) Гра починається по сигналу керівника.

2) Якщо гравці якої-небудь команди підглядали, коли ведучі мінялися місцями, то їм зараховується поразка.

День і ніч



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

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

Правила гри: 1) Гру починають за сигналом.

2) Ловити гравців можна тільки до лінії «дому».

Квач

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

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

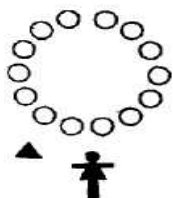
Варіанти:

1) Гравця, який присів, не можна торкатися.

2) Гравець, втікаючи від ведучого, бере кого-небудь за руки і в тому разі його не можна торкатися до рахунку один, два, три, після чого можна ловити.

3) Гравець, який просувається по майданчикові, стрибає через скакалку, «квач» доганяє їх стрибаючи на одній нозі.

Вільне місце



Підготовка. Усі гравці, за винятком одного, ведучого, стають у коло і

складають руки за спиною.

Зміст гри. Ведучий біжить за колом, торкається до будь-якого гравця і після цього продовжує бігти поза колом у той чи інший бік. Учасник, до якого він доторкнувся, біжить поза колом в інший бік, намагаючись прибігти швидше від ведучого і стати на своє місце.

Зустрівшись на шляху, обидва гравці виконують таке завдання: вітаються, подають один одному руку, присідають тощо, а потім продовжують бігти. Хто не встиг зайняти «вільне місце», той водить.

Правила гри: 1) Коли гравці оббігають коло, ніхто не повинен їм заважати.

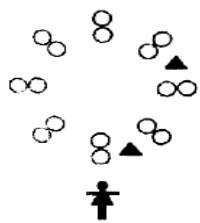
2) Під час зустрічі обидва гравці повинні обов'язково виконувати умовне завдання. Той, хто не виконає його, стає ведучим.

3) Не можна штовхати один одного під час зайняття «вільного місця».

4) Ведучий торкається рукою тільки одного гравця, який починає змагатися з ним під час бігу.

5) Не можна бігати через коло.

Третій зайвий



Підготовка. Гравці стають парами один за одним по колу, обличчям до центру. За колом стоять 2 ведучих.

Зміст гри. Один із них тікає, інший – доганяє. «Утікач» має право вбігти в коло і стати попереду пари. Гравець, який виявився у колі третім, починає тікати від «ловця». Спіймавши «третього зайвого», «ловець» починає тікати, а «зайвий» гравець – ловити. Перемагають гравці, які якнайменше часу були у ролі ловців.

Правила гри: 1) Гравці за колом повинні бігати тільки в одному напрямку.

2) Ведучим не дозволяється перебігати через коло.

3) Впійманий є той гравець, до якого ловець доторкнувся рукою і він не встиг зайняти місце попереду якоїсь пари.

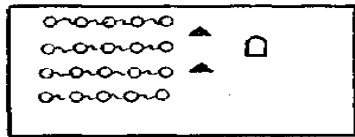
4) «Зайвий» гравець, коли тікає, може зайняти місце попереду знову у своїй парі.


М'яч сусідові

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

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

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




 керівник
 ведучі
 гравці
 гравці тримаються за руки

Лабіринт

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

піймати гравця, що тікає.

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

Біг пінгвінів

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

Зміст гри. За сигналом керівника гравці повинні обігти стійку (булаву, набивний м'яч) і повернутися назад, передавши м'яч руками другому номеру своєї команди. Учасники, які закінчили пробіжку, стають у кінець колони. Виграє команда, яка зуміла швидше й без помилок закінчити естафету.

Правила гри: 1) Гра починається за сигналом керівника.

2) Якщо м'яч упав на землю, потрібно знову затиснути його ногами й продовжувати гру.

Естафета – поїзда

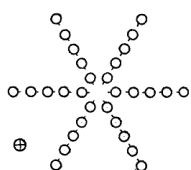
Підготовка. Команди шикуються в колони перед стартовою лінією.

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

У грі велике навантаження одержують перші номери команд, тому при повторенні гравці розташовуються у зворотному порядку.

Правила гри: Руки в грі не розчіплювати.

Колесо



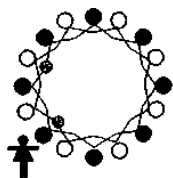
Підготовка. Гравці шикуються на декілька команд, які по колонах стають обличчям до середнього кола баскетбольного майданчика.

Зміст гри. Гравець, який водить, оббігаючи «колесо», торкається будь-кого з гравців, які стоять останніми в колонах. Той передає сигнал

сплеском по колоні до направляючого. Як тільки направляючого плеснуть по плечу, він кричить «Так!», після чого вся колона біжить в задалегідь обумовлену сторону. Кожен намагається, оббігши коло, швидко зайняти своє місце. Гравець, який прибіг останнім водить.

Правила гри: 1) Біг починати після слів направляючого «Так!».

2) Гравці колони біжать в одну, обумовлену сторону.



Гонка м'ячів по колу

Підготовка. Гравці стають у коло і розраховуються на «перший, «другий».

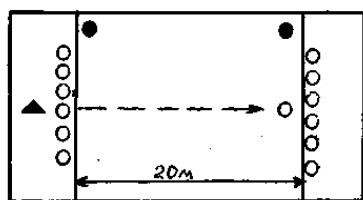
Зміст гри. Учасники кожної команди, за сигналом викладача, передають м'яч по колу своїм гравцям. Одна команда – в один, друга – в інший бік, якнайшвидше. Гра триває певний час. Перемагає команда, яка першою закінчила гру без помилок і втрат.

Правила гри: 1) Передавати м'яч за сигналом викладача.

2) М'яч передавати гравцям тільки своєї команди, не опускаючи його на землю і не минаючи жодного гравця.

3) Гравець, який впустив м'яч, сам його піднімає і знову вводить у гру.

Виклик



○ гравці
● капітани
▲ гравець, якого взяли в полон

Підготовка. На двох протилежних сторонах майданчика на відстані 18-20м рисуються лінії міст. Гравці діляться на дві рівні команди, у кожній з яких вибирають капітана.

Зміст гри. Гравці команд шикуються шеренгами за лініями міст. Капітан команди починає гру, посилає будь-якого гравця в місто іншої команди. Її учасники витягають праві руки вперед долонями вгору, зігнувши руки в ліктях. Останній гравець викликає помірятися силами будь-якого учасника протилежної команди. Він тричі доторкається до долонь гравців, голосно рахуючи при цьому «Раз, два, три!» Той, кого він торкнеться втретє, повинен заквачити зухвало. Той, хто торкнувся, якомога швидше тікає до себе додому. Якщо викликаному вдалося піймати суперника до лінії міста, то останній іде в полон і стає за спиною закваченого. Якщо гравця не піймають, то, навпаки, викликаний гравець стає бранцем. Потім капітан іншої команди посилає гравця на виклик. Той діє так само, як і його попередник. Якщо викликаний гравець, за спиною якого стоїть один або кілька бранців, потрапив у полон, то він сам стає бранцем, а його полонені вертаються у свою команду. Таким чином, кількість гравців у командах увесь час міняється. Виграє команда, в якій по закінченню встановленого часу (8-15 хв) буде більше полонених, або команда, яка забрала всіх гравців супротивника в полон.

Правил гри: 1) Ведучий, викликаючи гравців, голосно рахує.

2) Він може щоразу торкатися кожного з них.

3) Торкатися можна тільки правою рукою й витягати вперед тільки праву руку (опускати її в момент торкання не можна).

4) Якщо капітан сам потрапив у полон, його замінює один із гравців команди.

Слухай сигнал

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

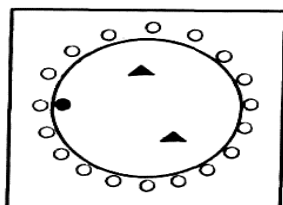
Інший варіант. Гравці розташовані в 1-2 шеренги обличчям до викладача. Викладач знайомить гравців із рухами, які вони повинні виконувати за сигналом. Наприклад: один свисток – усі стрибають на одній нозі, два свистки – на двох ногах, три свистки – присідають і т.д. За сигналом викладача гравці виконують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

Правила гри: 1) Не штовхатись, іти один за одним, не виходячи з колони.

2) Рухи виконувати тільки за сигналом. Той, хто неправильно виконав рух або переплутав – виходить зі гри.

3) Рухи виконувати до тих пір, поки не пролунає черговий сигнал.

Не давай м'яча ведучому



○ гравці
▲ ведучі
● м'яч

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

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

Правила гри: 1) М'яч можна перекидати у повітрі, передавати з відскоком від підлоги і перекочувати по підлозі.

2) Якщо м'яч вилетів з кола, то гравцю, з вини якого це сталося, необхідно якомога швидше підняти його, і повернувшись на своє місце, продовжити гру.

Ланка через сітку

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

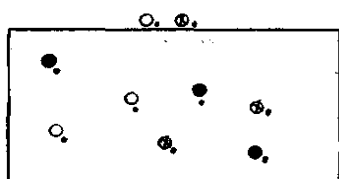
Зміст гри. За сигналом починається гра у волейбол. На відміну від волейболу, якщо гравець не зумів прийняти м'яч із льоту, дозволяється торкання землі з наступним подбиванням м'яча гравцем своєму партнерові для другого паса або безпосереднього удару через сітку.

Правила гри: 1) Помилки фіксуються за волейбольними правилами.

2) На своїй половині майданчика гравці повинні зробити не менше і не більше трьох передач.

3) У грі на одній половині майданчика м'яч може торкатися землі не більше двох разів.

«Квач» із присіданням



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

Мета: розминка з м'ячем.

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

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

Правила гри: 1) Гравця «квачать» рукою. «Закваченим» вважається також той, хто втратив свій м'яч або м'яч якого потрапив за межі майданчика. Ці гравці повинні сісти навпочіпки на краю майданчика. Гравців, які вибули, можуть звільняти їхні партнери. Якщо команда «заквачила» усіх гравців, для ловів призначається інша команда. Гра ведеться доти, поки всі гравці команди не будуть зловлені по разі.

2) Для звільнення гравця дозволяється тільки торкнутися до м'яча м'ячем.

Боротьба за м'яч з елементами футболу



○● гравці різних команд
● м'яч

Завдання: закріпити ведення м'яча.

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

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

Правила гри: 1) Два гравці, яким не дісталися м'ячі, намагаються вибити їх у суперника.

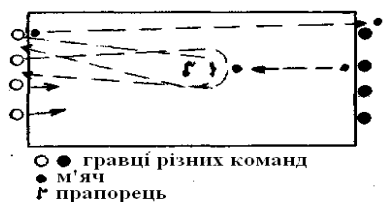
2) Кожен м'яч, проведений за власну лінію, вважається виграним і оцінюється в одне очко.

3) М'ячі, вибиті за лінію, не зараховуються.

Варіант: встановлюється спосіб ведення м'яча.

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

Велика гра з вільним м'ячем



Завдання: сприяти розвитку швидкісної спеціальної витривалості.

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

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

Вказівка: розмір майданчика і кількість стартів треба повторювати залежно від функці-онального стану гравців.

Канат

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

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

Переправа в обручах

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

М'яч у кільце

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

Баскетбольний слалом

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

Сороконіжки

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

Каракатиця

Команди вишикувані в колони по одному. Направляючі у вихідному положенні - упор сидячи із зігнутими ногами. За сигналом вони трішки піднімають таз і швидко пересуваються в упорі на руках до протилежної лінії, розташованої на відстані 5-6м від старту. Як тільки ноги перетнуть фінішну лінію, гравці встають і бігом повертаються назад, стаючи в кінець колони, а рух починають інші учасники.

Гра в квача у лісі

У лісі на галявині значно цікавіше грати в квача, ніж на відкритому місці. Умови гри: того, чий ноги не стоять на землі, не можна торкати.

Рятуючись від квача, можна вхопитися за сучок на дереві, повз яке пробігаєш, і підтягнутися на руках. Зустрівся на дорозі корч – ставай на нього. Підбігши до дерева, вилазь на його стовбур.

ДЛЯ ПОДАТОК

Навчально-методичні видання

І.О.Бичук, Р.Б.Іваніцький, О.В.Валькевич, Ю.Ю.Цюпак

РУХЛИВІ ІГРИ ТА МЕТОДИКА ЇХ ВИКЛАДАННЯ

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Друкується в авторській редакції