УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ПАВЛА ТИЧИНИ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН

РУХЛИВІ ТА НАРОДНІ ІГРИ, ЕСТАФЕТИ

(практикум)

80-річчю від дня заснування Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ

УМАНЬ – 2010

УДК 796 (075)
ББК 75.55 р30
Р 91

Рецензенти:

М. Д. Зубалій – кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник лабораторії АПН України

Г.В. Безверхня – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, декан факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Укладач:

З.М. Діхтяренко – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спортивних дисциплін Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Рекомендовані до друку факультетом фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
(протокол № 1 від 30 серпня 2010 р.)
Рекомендовані до друку кафедрою спортивних дисциплін Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
(протокол № 1 від 27 серпня 2010 р.)

Рухливі та народні ігри, естафети (практикум) : методичні рекомендації / укл.: З.М. Діхтяренко. – Умань: ПП Жовтий, 2010. – 112 с.

Укладачем запропоновані: ігри для учнів 1-11 класів (рухливі ігри, українські народні ігри, естафети); рухливі ігри та естафети із елементами футболу; ігри та естафети на розвиток фізичних якостей (із елементами футболу). Рекомендується викладачам, студентам вищих педагогічних навчальних закладів, педагогам і батькам.

УДК 796 (075)
ББК 75.55 р30

© Діхтяренко З. М., 2010

ПЕРЕДМОВА

Як відомо, навчальний процес у сучасній школі збільшує розумове навантаження на організм учнів, які весь навчальний час (приблизно 90%) проводять сидячи. Фізичний розвиток і рухова підготовленість дітей шкільного віку не відповідає проблемам, ні потенціальним вимогам нашого суспільства. У зв'язку з цим у школярів виникають хвороби, які спричинені малорухливістю організму за весь день. Діяльність вчителів, батьків повинна бути спрямована на збереження здоров'я у дітей. Найкращим засобом - є щоденне впровадження рухливих ігор, які будуть формувати вольові якості та своїм ефективним впливом за 20-30 хвилин відновлять емоційне, фізичне здоров'я учнів.

Найбільшого поширення набуло психолого-педагогічне обґрунтування ігрової діяльності у XX столітті. У дослідженнях цього періоду розкрито питання історичного походження гри, розуміння її соціальної сутності та психологічного механізму діяльності дитини.

У Росії ігрову діяльність з психолого-педагогічного погляду досліджував П.П. Блонський. Учений вивчав поведінку дитини у грі та вплив на неї соціального середовища. В організації навчально-виховного процесу школи гра та праця, зазначав П.П. Блонський, повинні займати першорядне місце, адже гра сприяє самовизначенню, вихованню, організації власного життя

За Г.О. Люблінською, основними видами діяльності є гра, навчання, праця. Ігри, у свою чергу, поділяються: рухливі (з правилами), дидактичні, ігри-драматизації, конструктивні.

По-різному тлумачать значення слова "гра" різні народи: у древніх греків – дія, яка притаманна дітям і виражається тим, що тепер називається "віддаватися хлопчатістю"; у євреїв – жарти та сміх; у римлян "Iodo" – радість, веселощі; по санскритськи "кляда" – гра, радість; у німців "spilan" – легкий плавний рух, на зразок руху маятника, який приносить задоволення; згодом усі європейські народи під грою розуміють, по-перше, неважку роботу, по-друге, роботу, від якої отримуєш утіху і радість.

Рухливі ігри — один з видів ігрової діяльності дошкільного та молодшого шкільного віку. Оскільки через діяльність виховується і розвивається особистість, то рухливі ігри є

важливим засобом фізичного виховання, а також формування таких вольових якостей особистості, як наполегливість, цілеспрямованість, рішучість тощо

Відповідно до освітніх завдань науковці та методисти розробляють програми з фізичного виховання; контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів початкових класів; концепції підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні; наукові дослідження щодо методичного забезпечення навчально-виховного процесу школи (В.Г. Ареф'єв, І.Д. Бех, Т. Бойченко, А.Ф. Борисенко, О.М. Вавілова, Г.Г. Ващенко, В.М.Верхлін, Е.С. Вільчковський, Л.В. Волков, С.С. Волкова, А.Я. Вольчинський, С.І. Гальперін, Н.Ф. Денисенко, М.С. Дубовис, Г.А Єдинак, В.І. Завацький, М.Д. Зубалій, Я.П. Кодлюк, Г.С. Костюк, М.В. Кричфалуший, О.І. Курок, О.З. Леонов, В.В. Столітенко, Є.В. Столітенко, С.Ф. Цвек, Б.М. Шиян та ін.) у центрі уваги дослідників методика педагогічного керівництва ігровою діяльністю, застосування рухливих та народних ігор в усіх класах ЗОШ; дослідження ролі колективу у вихованні особистості школяра засобами гри; гра як педагогічний метод тощо.

Відповідно до навчального плану студенти факультетів фізичного виховання, початкової освіти та соціальної педагогіки та практичної психології вивчають предмет "Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав".

Запропоновані рухливі та українські народні ігри, естафети для 1-11 класів покликані сприяти якісній підготовці студентів до практичних занять; до самостійного проведення ігрових уроків, змагань, свят під час педагогічної практики тощо.

Велику роль відіграє гра у розвитку й вихованні, становлення особистості школяра, вона є своєрідним і незамінним засобом у самовихованні, самонавчанні, самопізнанні та самореалізації кожного. Виховання у школярів, студентів стійкого інтересу до рухливих ігор є важливою передумовою забезпечення їхнього фізичного розвитку, вдосконалення не тільки фізичних сил, а й морально-вольових якостей.

І. ІГРИ ДЛЯ УЧНІВ 1 – 2 КЛАСІВ

1.1. РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ УЧНІВ 1 – 2 КЛАСІВ

“До своїх прапорців!”

Всі гравці діляться на групи 8-10 чол. кожна та стають у коло розташовуючись по всьому майданчику. У центрі кожного кола стає один гравець з прапорцем. Прапорці повинні бути різного кольору.

Всі гравці, крім тих, хто стоять з прапорцями, за сигналом учителя розбігаються по майданчику і заплющують очі. У цей час гравці, які стоять із прапорцями, тихо та швидко змінюють свої місця за вказівкою ведучого. За сигналом учителя: „До своїх прапорців!” гравці відкривають очі, шукають свої прапорці і стають у кола біля них. Перемагає команда, яка швидше встигне прибігти до свого прапорця і вишикуватись у коло.

Правила:

1. Гравцям не можна відкривати очі, поки не буде подано сигнал: „До своїх прапорців!”. Якщо гравець відкрив очі раніше, то група до якої він належить, програє.
2. Гравці з прапорцями повинні обов’язково змінити свої місця. Якщо вони цього не зроблять, то їм перемога не зараховується.

“У ведмедя на бору”

Вибирається ведучий „ведмідь”. Для нього на майданчику відгороджують місце для „барлоги”. На протилежному кінці „живуть” діти.

За сигналом учителя діти йдуть у напрямку до ведмежого „барлоги”, підходять до нього якнайближче і співуче декламують:

„У ведмедя на бору гриби, ягоди беру } 2-3 рази

Вчитель промовляє:

А ведмідь сидить і на нас ричить”

Після цих слів „ведмідь” починає ловити дітей і ті намагаються сховатися у свій „будинок”. Спійманих, „ведмідь”

підводить до себе у „барлогу" і вони пропускають одну чергу гри. Коли „ведмідь" спіймав 4-5 чоловік, вибирають нового „ведмедя" із самих спритніших.

Правила:

1. „Ведмідь" не має права вийти з „барлоги" доти, поки вчитель не скаже останнє слово вірша.
2. Той, хто вийшов за лінію майданчика, вважається спійманим.
3. „Ведмедю" дозволяється ловити дітей тільки до лінії „будинку".

"Клас, струнко!"

Всі гравці вишикувані в одну шеренгу. Вчитель подає різні команди, які гравці повинні виконувати тільки у тому разі, якщо вчитель перед командою скаже слово „клас". Якщо попередньої команди „клас" не було, виконувати команду вчителя не можна. Хто помиляється, то робить крок уперед і продовжує грати. Якщо помиляється вдруге – ще крок вперед. У кінці гри відмічаються найбільш уважні гравці.

***Правило*:**

1. Гравець, який не виконав команду з попереднім словом „клас" також робить крок уперед.

"Чую дзвін та не знаю, де він"

У центр кола, утвореного гравцями, виходять 3 — 4 учасники. Одному з них дають дзвоник, він — ведучий, а іншим зав'язують очі. Гравцям із зав'язаними очима потрібно зловити ведучого, який, не припиняючи дзвонити дзвоником, тікає від них. Гра триває 2 — 3 хвилини. Той, хто зловить ведучого за цей час, сам стає ведучим, і гра повторюється.

"Ловіння метеликів"

Двоє дітей, узявшись за руки, стають у накресленому колі – це ловці. Всі інші діти – "метелики". За сигналом учителя (свисток, сплеск у долоні) "метелики" довільно бігають на визначеній території, розмахуючи руками, немов "крильцями". За командою "лови", ловці намагаються зловити "метелика", з'єднавши навколо нього руки. Впійманий метелик приєднується

до ловців, беручи їх за руки. Гра продовжується доти, поки на майданчику залишиться 2-3 "метелики", які і будуть переможцями.

Правило:

1. Під час ловіння ловцям руки не роз'єднувати.

"Вудочка"

Гравці стають у коло обличчям до його центру. Відстань між гравцями – 1-2 кроки. Вчитель або призначений гравець стоїть у центрі, крутить вірьовку з мішечком у кінці („вудочку") так, щоб вона, ковзаючись по полу, проносилась під ногами граючих. Діти стрибають через „вудочку", намагаються не зачепити її. Якщо „вудочка" когось зачепила – гравець вибуває з гри (він одержує штрафне очко, або стає ведучим).

Перемагають ті гравці, яких вудочка не зачепила.

Правила:

1. Спійманим є той гравець, чиї ноги (не вище гомілок) зачепить „вудочка".
2. Гравці не повинні сходити з місця. Хто це допустить, вважається спійманим.
3. Після кожних 10-15 кіл, зроблених „вудочкою", необхідно дати дітям відпочинок 30-60 секунд.

"Невід"

Майданчик – море. Всі учасники „риби". Два ведучих рибалки осторонь за межею.

Риби „плавають у морі", рибалки, тримаючись за руки, оголошують: „Рибалки виходять на промисел і починають оточувати рибу", оточуючи їх. Таким чином, кожен пійманий стає між ними, утворюючи сітку. Рибалки, ловлячи рибу, оточують їх сіткою.

Правило: 1. Переривати сітку не можна.

"Кіт і миша"

Учні утворюють спільне коло. Один із гравців зображає "кота", а другий – "мишу". "Миша" втікає від "кота", "кіт" її доганяє. Учні, які стояли у колі, вільно пропускають "мишу" під руками і заважають "коту" пробігти під руками. Коли "кіт"

спіймав "мишу", або не може її спіймати, призначають другу пару.

Правила:

1. Для того, щоб "кіт" швидше спіймав "мишу", у колі роблять кілька воріт, через які "кіт" може вільно пробігати.

2. "Кіт" не має права переходити чи перескакувати через руки гравців.

3. Гравці, які стоять у колі, не повинні розєднувати руки.

"Лісоруби"

Діти - „лісоруби" стоять парами за зростом. Посередині стілець прикрашений „зіллям" – „ліс". На слова вчителя: „Дорога додому. Дорога широка", діти йдуть у ліс по дрова. Вчитель: „Стежка вузенька" – діти перешиковуються в одну колону і йдуть. Вчитель: „Ось і ліс", – діти йдуть по колу. Вчитель: "Починають пиляти", – діти пилять дрова. Вчитель: "Починають рубати гілля", - діти піднімають руки над головою і опускають.

"Білки, жолуді, горіхи"

Учні стають по троє („білка", „жолуді", „горіхи") та беруться за руки. Одного з гравців призначають ведучим. За викликом учителя „білки", або „жолуді", або „горіхи", вони міняються місцями, а ведучий займає одне з місць у трійці, дістаючи назву вибулого гравця. Той, хто лишився без місця, стає ведучим.

Вказівка:

1. Мінятися місцями можуть лише гравці, яких назвав учитель.

"Два морози"

Двоє ведучих „морози" звертаються до гравців:

Ми - два брати молоді,
Два морози удалі.
Я - мороз – Червоний ніс,
Я - мороз – Синій ніс.
Хто з вас не боїться
У дорогу пуститься?

Учні разом відповідають:

„Не боїмося ми погроз
Не страшний нам мороз".

І перебігають на протилежну сторону майданчика.

Морози по дорозі „заморожують учнів", доторкаючись до них.

Правила:

1. „Заморожений" гравець залишається на місці до тих пір, доки його хтось із гравців не „розморозить" під час наступної перебіжки.
2. Нові „морози" назначаються після 2-3 перебіжок.
3. „Морозам" не можна хапати гравців за одяг, руки і т.д.

"Сніжками по м'ячу"

Всі гравці діляться на кілька, однакових за кількістю гравців, команд, які шикуються за загальною лінією старту у шеренгу. Перед кожною командою на відстані 10 кроків ставлять по одному м'ячу. За сигналом вчителя всі команди дають „Залп" сніжками, кожна по своєму м'ячу.

Перемагає команда, яка зуміла за встановлену заздалегідь кількість „залпів" попасти найбільше по м'ячу.

Лінію старту переступати не можна.

У кожний „залп" гравець може кинути лише одну сніжку і сніжки готують заздалегідь.

1.2. УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ІГРИ ДЛЯ УЧНІВ 1 – 2 КЛАСІВ

"Подоляночка"

Дівчата утворюють два кола, які рухаються у протилежних напрямках. Посередині кола Дівчина-Подоляночка, яка відтворює рухи, про які йдеться у пісні.

Дівчата співають:

Десь тут була подоляночка,
Десь тут була молодесенька,

Тут вона впала,
До землі припала,
Личка не вмивала,
Бо води не мала.
Ой, встань, встань, Подоляночка,
Умий личко, наче скляночку.
Та візьмися в боки,
Скачи свої скоки,
Біжи до Дунаю,
Бери ту, що скраю.

По закінченні співу виконує танець із віночком.

Після танцю Дівчина-Подоляночка вибирає собі заміну.

Гра продовжується.

"Гречка"

Дві команди стають у колони. Кожен згинає ліву ногу у коліні і тримає лівою рукою. Праву руку кладе на плече попередньому гравцеві. Зоставшись на одній нозі, діти починають одночасно стрибати у певному напрямку, приспівуючи:

Ой чук, чук гречки,
Чорні овечки.
А я гречки намелю,
Гречаників напечу.

Виграє команда, яка довше стрибатиме на одній нозі і не роз'єднає руки.

"Птахи"

Діти жеребкуванням вибирають ведучого і „яструба", решта – „птахи". Ведучий потай від „яструба" дає назву кожній пташці: „зозуля", „ластівка", „снігур" і т.д. За командою вчителя прилітає „яструб". Між ним і ведучим відбувається діалог:

- Ти за ким прилетів?
- За пташкою.
- За якою:
- За зозулею (снігуром.)

Зозуля вибігає з гурту, „яструб" намагається піймати її. Гра триває, поки яструб не переловить всіх пташок.

Правила:

1. Спійманий "летить" із „яструбом" до його гнізда.
2. Яструбу дозволяється ловити до 10 пташок.
3. Визначаються заздалегідь межі майданчика.

"Вовк у рові"

Посередині майданчика проводять дві поздовжні паралельні лінії на відстані 50 - 70 см одна від одної. Це "рів". У "рові" стоять два гравці - це "вовки". По обидва боки майданчика розташовані "будинки". Інші учні – "кози", які стоять на одній стороні у "будиночку", за 10-12 м від "рову".

На умовний сигнал вчителя, "кози" перебігають із одного "будиночка" в інший, перестрибуючи "рів". "Вовки" ловлять "кіз" не вибігаючи з рову. "Козу", яку спіймали, відходить у бік. Виграють ті "кози", які жодного разу не були спіймані.

"Вовків" змінюють після 2 - 3 перебіжок.

Правила:

1. Якщо дітей мало, то вибирається один "вовк".
2. "Вовк" не може виходити за межі рову.
3. "Коза", яка не перестрибнула через рів вважається спійманою.

"Квочка"

Вчитель малює коло діаметром 5-6 м, а у центрі нього забиває у землю кілочок, прив'язуючи мотузку до нього. За домовленістю вибирається "квочка" (всі інші діти – "курчата"), яка, взявшись за мотузку, приспівує:

Ходить квочка коло кілочка,
Водить діток, дрібних квіток.
Діти-квіти: "Квок".

Після слів: "Діти-квіти: "Квок" – усі "курчата" розбігаються, "квочка" квокче і ловить їх, збираючи до купи. Потім "курчата" міняється.

"Голуби"

Діти (вчитель) вибирають "господаря" та діляться на 5-6 однакових команд. Кожна команда вибирає собі назву якої-небудь пашні (жито, пшениця, овес, ячмінь, горох і т.д.).

"Господар" каже: „Мої голуби вже (наприклад: жито) поїли!" Ті, хто назвалися „житом" відказують: „Жито ціле, голуби полетіли на (наприклад: овес)!". „Жито" і „овес" обмінюються місцями, а "Господар" і собі намагається зайняти вільне місце.

Хто залишися без місця, той стає "Господарем".

"Хлібчик"

Попереду дітей стає "Пекар". За "Пекарем" – усі діти парами.

Перша пара каже:

— Печу, печу хлібчик!

— А випечеш? — озивається "Пекар"..

— Випечу! – говорить перша пара.

— А втечеш? — озивається "Пекар".

— Побачу! – говорить перша пара.

І відразу ж перша пара біжить до останньої пари, щоб стати позаду. А "Пекар" їх ловить. Кого спіймає, з тим стане у парі останнім. А хто залишиться без пари, "пектиме хлібчик".

"Кіт і миша"

Правило таке: "кіт" – хлопчик, а "мишка" – дівчинка. Вони обоє стають посередині кола, в якому хлопчики поміж дівчаток.

Діти тримаються міцно за руки, йдуть неквапливо по колу та примовляють:

А до нори, мишко, до нори,
А до золотої комори.
Мишка – у нірку,
А котик – за ніжку:
- Ходи сюди! –
- А що ж то за мишка –
Не втече,
А що ж то за котик –
Не дожене!
Мишка – у нірку,
А котик – за ніжку:
- Ходи сюди, ходи сюди!

Коли діти піднімають руки вгору, "мишка" тікає від "кота".

"Кіт" прагне наздогнати "мишку", але перед ним опускають зчеплені руки, не даючи вискочити. Як прорветься "кіт" та спіймає "мишку", то ті, хто не вдержав, виходять на середину кола і гра продовжується.

"Рожа"

Грають, як правило, дівчатка, їм це до вподоби. Головні дійові особи — "стара рожа", "рожина дочка" та "крива рожа". Сідають рядком. "Стара рожа" на почесному місці. Біля неї – "рожина дочка". А далі всі інші.

"Крива рожа" підходить до того, хто з протилежного від "старої рожі" краю, і запитує:

— Чи ти рожа, чи рожина дочка?

— Ні, я не рожа, піди до тієї,— показує на сусідку.

"Крива рожа" ще однієї спитає, чи вона не рожа. Почувши те ж саме, проказує:

— Це не рожа, це не рожа, а це — рожина дочка. Здорова була рожина дочко! Де ж твоя мати?

— У світлиці на кам'яниці золоті віночки в'є. Піди, вона й то б зів'є.

"Крива рожа" ще крок ступне та й промовляє:

— Стук, стук, стара!

А "стара рожа" у відповідь:

— Не чую.

"Крива рожа" знову:

— Стук, стук, стара!

— А та:

— Не чую.

А вже за третім разом відповість:

— Почула.

"Крива рожа" каже:

— Здрастуйте, бабо! Я прийшла просити масті, щоб до кривої ніжки прикласти.

— А що з нею?

— Як бігла я через двір, де не взявся лихий звір. Я за поліно, а він за коліно, я за липку, а він за литку.

— Я б дала, та не маю. Тільки посіяла.

"Крива рожа" просить ще раз:

— Бабо, дайте мені масті до ноги прикласти.

— Я б дала, та не маю. Тільки полила.

А вже за третім разом скаже:

— Іди бери.

Й укаже на ту, що сидить у ряду скраю. "Крива рожа" поміняється з тією місцями та роллю. А як уже та випросить масті до ноги прикласти, то "стара рожа" вкаже на передостанню у ряду. Так гратимуть, поки буде бажання.

"Дрібу, дрібу, дрібушечки"

Діти стають по двоє, беруться за руки, зближують ноги, відхиляються один від одного назад. Всі одночасно діти починають кружляти у парах уліво або вправо, дріботіти ногами і промовляти:

Дрібу, дрібу, дрібушечки,
Наїлися петрушечки,
Наїлися лободи,
Гей, гей до води!

Правила:

1. Не можна розривати руки під час співу.
2. Не можна наштовхуватися.

"Заїнько"

Роль "заїнька" така приваблива, що чи не кожний захоче її зіграти. Дивись, ще й суперечка спалахне. Може, й лічилка знадобиться, щоб навести лад, утихомирити крикливих:

Єдинчики, друбинчики,
Поїхали по зайчики,
Задком, передком,
За зайчиковим хвостом.
Одчиняйте ворота —
Іде пан сирота,
Без сорочки, без штанів,
Повна торба сухарів.

Хто не "зайчик", не засмучуйся. Ставай у коло та берись, як усі, за руки. "Зайчик" хутенько заховається, а його потрібно дружно попросити:

Заїнько, заїнько, вийди до нас,

Маленький, сіренький, вийди до нас!

Почує "зайчик" щиру мову та й покажеться зі схованки. Стане на середину кола. Тут до нього лагідно звертаються:

Заїнько, маленький, лягай спати,
Заїнько, сіренький, лягай спати!

Він, як того й чекав: приляже. А до нього вже з іншими словами:

Заїнько, вставай,
Сіренький, вставай,
Ой да кося, вставай!

І тут він послухається. А йому ще кажуть умитися, взутися, причесатися. Він усе старанно виконує. Показує, як це робиться.

Наостанку скажуть:

Заїнько, заїнько, вдар тропачка,
Маленький, сіренький, вдар тропачка,
Ой да кося, вдар тропачка!

Він не відмовиться. Як уміє, так і затанцює. А тоді зупиниться перед тим, кого сам вибере, та й поміняються місцями. Цей — у коло, а той — ховатися, "зайчика" грати.

"Піжмурки"

До цієї гри діти дуже охочі. Існує милозвучна лічилка:

Еники, беники,
Їли вареники,
Еники, беники, кльоц,
Вийшов жмуриться матрос.

Чи така:

Іде баран мостом,
Потрясує хвостом.
— Куди йдеш, баране?
— До Пряшева, мій пане.
— Що там пани роблять?
— До уряду ходять.
Шнур, шнур, шнур!
До того йде жмур.

Той, кому випало жмуритися, відвертається, заплющує очі і промовляє:

Бобре, бобре,

Заховайся добре,
Бо як знайду,
Шкуру здеру,
Однесу до пана,
Зроблю барабана.
Барабани гудуть,
Я шукати іду.

Іноді примовляють так:

Раз, два, три, чотири, п'ять,
Я іду вже шукать.
Хто не заховався?
Я не виноват!

Коли угледить когось, крикне:

— На гарячім місці!

Та біжить застукувати. Прикаже:

— Друга курка — жмурка!

Буває й так. Той, хто іде шукати, ще нікого не застукав, а хтось із тих, що ховаються, першим прибіжить та буде застукуватись, крикнувши:

— Сам за себе і за всіх!

Той, хто шукав, знову буде жмуритися.

Гратимуть, галасуючи, аж похрипнуть. А тоді спатимуть без "задніх" ніг.

1.3. ЕСТАФЕТИ ДЛЯ УЧНІВ 1 – 2 КЛАСІВ

"М'яч ведучому"

Гравці утворюють 2-3 кола. У центрі кожного кола стоїть ведучий. За умовним сигналом ведучі по черзі кидають м'яч гравцям своєї команди, а вони кидають його назад ведучому. Отримавши м'яч від гравця останнього у своїй команді, ведучий піднімає його вгору.

Команда, у якій м'яч менше разів падав на землю і яка раніше від інших закінчила естафету – виграє.

Правила:

1. Передаючи м'яч, не можна минати гравців команди.
2. М'яч не можна відбивати, потрібно лише ловити і кидати.

"М'яч у центр (М'яч - центровому)"

Учасників гри поділяють на дві рівні команди. Кожна з них шикується по колу на відстані витягнутих рук або ширше. Гравці в обох командах розраховуються за порядком номерів. Перші номери стають всередину своїх кіл і отримують баскетбольні м'ячі.

За сигналом учителя гравці під номером 1 з середини кіл, передають м'яч "другим" номерам, отримують його назад, передають "третім" і т.д. Продовжують таким чином передачі, поки дійдуть до останніх за розрахунком. Після отримання м'яча "першими" номерами від останніх, "перші" передають його гравцям під "другими" номерами і міняються з ними місцями. Учасники під "другими" номерами стають у середину кола і продовжують гру у тій же послідовності, починаючи передачі з "третіх" номерів.

Гра закінчується, коли всі гравці команд побувають у центрі кіл. Перемагає команда, яка першою закінчила гру.

Правила:

1. Передавати м'яч можна будь-яким наперед зазначеним способом.
2. М'яч передається у суворій послідовності кожному учаснику.
3. Той, хто не втримав м'яча, мусить сам його підняти і продовжити естафету.

"Естафета з обручем"

І варіант.

Для гри необхідно два обручі. Змагаються 2 команди по 5 чоловік. Вони шикуються шеренгами одна проти одної. Відстань між гравцями у командах 1,5-2 кроки. Капітани тримають по обручу у руках. За певним сигналом капітани одягають обруч на себе через голову, спускають його, а потім передають наступному гравцеві своєї команди. Той виконує ті ж самі дії та

передає наступному і т.д. Останній повертає таким чином обруч назад.

Гра продовжується до тих пір, поки обруч не повернеться до капітана. Виграє команда, яка ці рухи зробить швидко, без помилок.

2 варіант.

Можна провести цю естафету із 3-5 обручами. Ведучий по черзі пролазить через обручі та передає наступним гравцям своєї команди.

3 варіант.

Цю естафету можна провести таким чином: на відстані 10-15 метрів перед кожною командою лежить обруч. Завдання кожного гравця – добігти до обруча, пролізти через нього, залишити обруч на тому ж місці, бігом повернутися до своєї команди і передати естафету наступному гравцеві.

Виграє команда, яка ці рухи зробить швидку та без помилок.

“Хто швидше”

Гравці діляться на дві – чотири однакові команди, які стоять у колонах по одному. Перед колонами позначена стартова лінія, а на відстані 15-20 м від них лежать великі надувні м’ячі (орієнтири). За умовним сигналом вчителя, перші номери (ведучі) біжать до великих м’ячів, оббігають їх справа (зліва), повертаються і передають м`ячі наступним учням із своєї команди, а самі стають у кінець колони.

Перемагає команда, яка перша закінчила оббігати і передала м’яч учителю.

“Швидко по місцях”

Всі гравці шикуються в одну або дві колони по одному і витягують руки вперед, злегка торкаючись ними плечей тих, які стоять попереду. У цій грі шикування можуть бути самі різні, у залежності від підготовленості дітей: у дві шеренги, у дві колони. За сигналом вчителя: „На прогулянку!” всі діти розбігаються у різні сторони. За другим сигналом „Швидко по місцях!” усі гравці повинні вишикуватись у вихідне положення. Команда, яка швидше вишикувалась, стає переможницею. Відмічати слід у

першу чергу тих дітей, які швидше інших займуть своє вихідне положення, а потім вже групу, яка вишикувалась першою.

Правило:

1. Під час шикування не дозволяється штовхатися або заважати зайняти своє місце гравцям з іншої команди.

"Вправи з великим м'ячем"

Дві команди шикуються у колону по одному. За 5 - 7 м перед кожною з команд стає капітан з волейбольним м'ячем.

За сигналом капітан кидає м'яч першому гравцеві, а той повертає його кидом згори двома руками. Капітан ловить м'яч, а перший гравець присідає. Потім капітан кидає м'яч по черзі іншим гравцям і вони присідають. Останній гравець, зловивши м'яч, біжить на місце капітана, а капітан стає попереду гравців своєї команди.

Гра закінчується тоді, коли капітан стане на своє місце з волейбольним м'ячем, а всі учні у команді стоятимуть.

"Саджання картоплі"

Всі гравці діляться на кілька команд з однаковою кількістю гравців у кожній. Команди стоять у колоні за лінією старту. На протилежному боці на відстані 10-15 м перед кожною командою малюються три кола. Гравці, які стоять першими у колонах, тримають мішечки (відеречка) з трьома „картоплинами" (тенісними м'ячиками, цурками тощо) у них.

За сигналом вчителя, гравці біжать і „саджають" (кладуть) по одній „картоплині" у кожне коло. Повернувшись до команди, передають порожні мішечки гравцеві, який стоїть першим, а самі стають у кінець колони. Вони ж і біжать, збирають „картоплю" у мішечки і, повернувшись, передають мішечки наступним гравцям своєї команди і т.д.

Перемагає та команда, яка раніше „посадила" та „зібрала" „картоплю".

Правила:

1. Гравець не може вибігати з свого місця доти, поки не одержав мішок;
2. Якщо „картоплина" викотилась із кола, її необхідно покласти у нього.

“Збирання 3-х предметів”

Учнів ділять на 2-4 команди з однаковою кількістю гравців. Вони стають за ведучими, які стоять на лінії старту. Перед кожною командою кладуть по три набивні м’ячі. Навпроти кожної команди малюють три кола (кладуть обручі).

За сигналом учителя, перші номери (капітани) вибігають із старту і переносять по одному набивному м’ячу до кожного кола (обруча) та кладуть у них. Як тільки останній м’яч буде у колі, а ведучий передасть естафету наступному гравцеві на стартовій лінії, тільки тоді наступний гравець зносить м`ячі по одному до лінії старту.

“Грамотії”

Команди колонами стоять біля стартової лінії. Вчитель називає кожній команді слово або речення, яке вони повинні скласти з букв. Для них біля стіни стоять коробки з буквами. За командою вчителя, учні по одному з кожної команди біжать до коробки з буквами, вибирають потрібну букву, біжать до лінії фінішу, прикріплюють її до полотна і повертаються у кінець колони.

Гра триває доти, доки одна з команд першою не складе потрібне речення або слово.

“Передав – сідай”

Учасники гри поділяються на 2 рівні команди і шикуються паралельно у дві колони по одному. Кожна команда вибирає капітана, який стає напроти своєї команди на відстані 5-8 кроків. Капітани отримують по волейбольному м’ячу.

За сигналом керівника капітани передають м’яч (двома руками від грудей або іншим зазначеним способом) першим гравцям колони, які ловлять його та передають тим же способом м’яч капітанам і після цього приймають упор присів. Капітани обмінюються передачами з рештою гравців по черзі. Кожен гравець, який зробив передачу капітану, приймає упор присів. Коли останній у колоні гравець віддає м’яч капітану, той піднімає його догори, і вся команда швидко встає.

Перемагає команда, яка закінчила передачі м’яча першою і не порушила правил.

Правила:

1. Ніхто не повинен пропускати своєї черги.
2. Гравець, який не спіймав м'яч, зобов'язаний побігти за ним, повернутися на своє місце і продовжити передачі.

"Вперед із обручем"

2-3 команди стоять на стартовій лінії. Через 5-8 м навпроти кожної команди стоїть прапорець. У руках ведучих по металевому обручу. За командою вчителя, ведучий котить обруч до прапорця, обходить його та повертається до своєї команди, обертаючи обруч на поясі. Якщо у гравця впаде обруч, то він починає рух із того ж місця. Виграє команда, яка виконала це завдання першою.

ІІ. ІГРИ ДЛЯ УЧНІВ 3 – 4 КЛАСІВ

2.1. РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ УЧНІВ 3 – 4 КЛАСІВ

“Слухай сигнал”

Гравці стають у колону та повільно йдуть. Ведучий стоїть у центрі.

За сигналом ведучого всі роблять заздалегідь обумовлені рухи (руки вгору, вниз або вгору праву руку і т.д.) і повертаються у вихідне положення (руки вниз), повільно йдучи.

Якщо ведучий подає два сигнали, то рух виконувати не потрібно.

Якщо який-небудь гравець помиляється, то він стає у кінці колони.

Переможцем стає той, хто йтиме у колоні першим.

“М’яч через шнур”

Гра проводиться на майданчику 9 х 18 м або 14 х 26 м. Поперек майданчика на 2 стовпах на висоті 2 м 25 см натягується шнур із декількома кольоровими ланцюжками для того, щоб шнур краще було видно. Для гри потрібні ракетки на всіх учасників і один тенісний м’яч. Ракетки овальної форми вирізають з фанери (25 см у ширину, 30 см у довжину, ширина ручки 5 см, довжина 10 см) і фарбують у два кольори, наприклад у зелений і голубий.

Кожна команда розташовується по 6 осіб на своїй стороні майданчика у 2 ряди (по 3 дитини у ряду). За жеребкуванням одна з команд починає подачу. Середній гравець передньої трійки вільною рукою підкидає м’яч і тоді ударом ракетки відбиває його через шнур на сторону суперника. Гравці протилежної команди, у свою чергу, відбивають м’яч через шнур і т.д.

Якщо помилки припускається команда, яка подавала, вона втрачає подачу. Тоді подає інша команда. Якщо команда припускається помилки під час подачі своїх суперників, то програє один бал на користь суперників.

Грають, поки одна з команд не набере 10 балів. Ця команда і виграє партію.

Якщо у однієї команди 10 балів, а у іншої 9, то грають до переваги у 2 бали. Після першої партії команди обмінюються сторонами майданчика.

Команда, яка виграла обидві партії - є переможцем.

Якщо кожна з команд виграла по одній партії, грається третя партія, яка вирішить перемогу.

Примітка:

1. Відбивати м'яч дозволяється тільки ракеткою після того, як він відскочив від землі.
2. Не можна торкатися м'ячем до шнура, подавати чи відбивати м'яч за межі майданчика.
3. Щоб відбити м'яч у грі через шнур на іншу сторону майданчика, гравці можуть зробити не більше як 3 передачі м'яча.
4. Один і той самий гравець не має права відбивати двічі м'яч, а також забігати на сторону суперника.
5. Кожне порушення правил гри рахується за помилку.
6. Якщо один із гравців втратить ракетку або торкнеться неї землі, його команда рахується переможеною.

"Ворони і горобці"

Посередині майданчика учні шикуються у колону по одному. Вони розраховуються на 1 і 2. Таким чином, що перші номери – одна команда, 2 – інша.

Праворуч і ліворуч учасників гри розкладають дерев'яні кубики (ворони) та малі м'ячі (горобці). Предметів у двічі менше ніж учасників. За командою вчителя учасники гри виконують різні рухи, приймають різні вихідні положення. Стоячи на своїх місцях.

Коли вчитель промовляє одне із слів „ворони" або „горобці", то всі учасники обох команд біжать до предметів промовляючи своє слово "кар-кар-кар", або "цвірінь-цвірінь-цвірінь". У зв'язку з тим, що предметів вдвічі менше, ніж учасників, то предмети дістаються уважним, швидким, спритним і найактивнішим.

Після цього вчитель перераховує предмети у руках гравців і визначає команду-переможницю. Гра повторюється 7-9 разів, після чого остаточно вчитель робить підсумок і визначає команду-переможець.

“У річку – гоп!”

Дві шеренги стають одна навпроти одної на відстані 3-5 метрів. Вчитель подає команду:

- У річку, гоп! – всі учні стрибають вперед.
- На берег, гоп! - всі учні стрибають назад.

Часто вчитель повторює однакову команду декілька разів. У такому випадку всі діти залишаються на місці.

- У річку, гоп! – всі учні стрибають вперед.
- У річку, гоп! – всі учні стрибають на місці.

Хто стрибнув два рази вперед вибуває з гри.

Гра продовжується до останнього гравця.

“У дітей чіткий порядок”

(для дітей молодшого віку)

Гравці шикуються у шеренгу (колону). За сигналом учителя вони розходяться по залу й примовляють (наспівують):

У дітей чіткий порядок,
Знають всі свої місця.
Гей, співайте веселіше:
Тра-та-та, тра-та-та!

Учитель подає сигнал і діти повинні вишикуватися у шеренгу (колону) у вказаному місці (наприклад: біля прапорця, біля орієнтира). Місце шикування під час гри кожного разу змінюється. Виграє команда, яка швидко вишикувалася.

“Горобці-стрибунці”

Накреслити велике коло (місце, де розсипані “зерна“) 5—8 м у діаметрі. Всі гравці, крім одного — ведучого, зображають “горобців” і розташовуються за колом. Ведучий — “великий птах” — стає у центрі кола.

За командою вчителя: “Гру розпочали!”, “горобці” стрибають на одній нозі у коло та вистрибують з нього. “Великий птах”, бігаючи у колі, не дає “горобцям” збирати “зерна” і

"дзьобає" їх (торкається рукою гравців, які знаходяться у колі). "Горобець", якого "дзьобнув" "великий птах" виходить із гри (або продовжує грати, виконавши якесь завдання вчителя: присісти 5 раз). "Горобці" намагаються якнайбільше побути у колі, ухиляючись від "великого птаха".

Найбільш спритними вважаються ті діти, яких ведучий не торкнувся рукою.

Правила:

1. Змінювати ногу можна тільки після трьох стрибків.
2. "Великий птах" може торкатися "горобців" тільки у межах кола.

"Лисиця і курчата"

На одному боці майданчика, за лінією, стоять 2-3 гімнастичних лави – це "курник". На протилежному боці майданчика намальована нора, для "лисиці". Середина майданчика – "подвір'я". Гравці вибирають "лисицю (лиса)", а решта дітей – "курчата".

За умовним сигналом вчителя "курчата" ходять по "подвір'ю", шукаючи собі їжу. На слова вчителя "лисиця!", "курчата" тікають до "курника", ховаючись (залізають на сідало (стають на лаву) від "лисиці". "Лисиця" бігає та ловить "курчат".

Гра закінчується тоді, коли "лисиця" зловить обумовлену кількість "курчат".

При повторені гри вибирають одну або декілька "лисиць (лисів)".

"Дубки і білки"

Учні стоять парами по колу обличчям до центру кола. Спереду „дубки", за ними „білки". „Білки" кладуть руки на плечі партнера – „Дубка". В однієї „білки" „дубка" немає – то ведучий. У нього у руках грибок (іграшка).

Ведучий іде по колу, зупиняється біля будь-якої "білки", доторкаючись до неї рукою і говорить: „Друг, дружок – уступи дубок".

Ведучий передає „білці" „грибок", після чого ведучий біжить в один бік, а гравець, якого торкнувся ведучий, в інший. Той, хто перший прибігає до „дубка", виграє. Після двох-трьох разів „білки" і „дубки" міняються місцями.

“Мисливці й качки”

Гравці діляться на дві команди, одна з яких, “мисливці”, утворює коло, а друга, “качки”, стають у середину кола. У команди “мисливців” у руках волейбольний м’яч.

За сигналом учителя “мисливці” вибивають “качок” із кола. “Качки” рятуються від м’яча, ухиляючись і підстрибуючи. Підбита “качка” залишає коло.

Гра закінчується тоді, коли у колі не залишиться жодної “качки”, після чого команди міняються місцями.

Вказівки:

1. “Качки” можуть бігати, тільки, у колі, а “мисливці” можуть бити, тільки, “качок” зі свого місця.
2. Слід звернути увагу гравців на те, що “мисливцям” вигідно перекидати м’яч один одному і “бити” ним у “качок” лише тоді, коли ті стоять близько від гравця з м’ячем.
3. Можна виграш підрахувати не за часом, а за кількістю ударів м’ячем по “качках”, причому пасовка за удар не вважається.

“Місяці”

Гравець, який стоїть між лініями, вигукує назву одного з місяців року. Діти, які народилися у тому місяці, мають перебігти по колу між двома лініями, а ведучий їх ловить. Зловлений стає помічником ведучого.

Гра триває, поки не залишиться один гравець, який стає переможцем.

“Хто далі кине”

Учні шикуються по ширині майданчика у дві колони. Спереду на ширині 6-8 м проводиться декілька ліній. У кожного у руках мішечок із піском (220-250 г).

За сигналом учителя, учні кидають свої мішечки вдалину.

Вчитель відмічає, хто дальше кине.

Учні, які кинули мішечки, біжать за ними, передають їх іншим, а самі стають позаду колони.

Правила:

1. Не наступати на стартову лінію.
2. Бігти за мішечками за сигналом вчителя.

“Квач”

Гравці хаотично розміщуються на майданчику (у залі). Один із них – “квач”.

За сигналом учителя, “квач” намагається догнати когось із гравців і доторкнутися до нього рукою “по квачити”.

“По квачений” гравець зупиняється і кричить: “Я квач!” і починає бігти за гравцями, щоб доторкнутися.

У цій грі виграє той гравець, який жодного разу не був “квачем”.

“Лис”

Діти стають у коло. Вибирається “лис” і йде всередину. Коло “рухається” то вправо, то вліво з такими словами:

Ха-ха, ха-ха, гі-гі-гі!
Зловись лис у капкані.
Качки, кури, голуб'ята,
Злодій лис у капкані!
Ой, ой! Вирвавсь – утікайте:
Тепер у нього страшна злість,
Кого зловить того з'їсть.

Після цих слів діти хутко розбігаються у різні боки, а “лис” ловить.

Кого “лис” упіймає, той стає “лисом”.

Гра продовжується.

“Квач зі стрічками”

Усім гравцям, крім одного ведучого - “квача” – просовують за комір стрічку (стрічки пошиті з тканини світлого кольору; довжина 40-50 см). За умовним сигналом “квач” починає наздоганяти когось із дітей, які тікають. Наздогнавши, витягує у дитини з-за коміру стрічку і просовує її собі за комір.

Гравець, який залишився без стрічки голосно говорить: “Я квач!” та починає наздоганяти дітей. Гра родовжується.

“Совушка”

Серед учнів вибирають “совушку”. Її гніздо – коло діаметром 1-2 м, у стороні від майданчика. Школярі на майданчику – “польові мишки”. “Совушка” у гнізді, а “мишки” – на майданчику.

За сигналом учителя: “День наступає – все оживає!”, діти ходять, бігають один за одним, щось шукають. За сигналом: “Ніч наступає – все завмирає!”, “польові мишки” завмирають – залишаються у тій позі, в якій їх застав сигнал. “Совушка” вилітає полювати: тих, хто поворушився, забирає у своє гніздо. За сигналом: “День наступає – все оживає!”, совушка “летить” додому, а діти знову оживають.

***Правила*:**

1. За спиною “совушки” “польові мишки” можуть змінювати позу, але так, щоб вона цього не помітила.
2. “Совушку” міняють через дві – три гри.
3. Гру можна проводити під музику: “День...” – музика звучить голосно, “Ніч...” – музика тиха.

“Космонавти”

На майданчику креслимо 4-6 трикутників – „ракетодроми”. У середині позначаємо ракети. Їх на кілька менше, ніж гравців.

Усі діти встають у коло, взявшись за руки. За сигналом всі йдуть по колу та промовляють:

- Нас чекають швидкі ракети.
- Для прогулянок на планети.
- На будь-яку ми полетимо.
-Але у грі один секрет:
“Хто запізнився, той без місця залишився!”

Після цих слів, діти біжать до ракетодромів, займають місця у ракетах.

Хто не встиг, стає у центр майданчика.

Гру повторюємо.

***Правила*:**

1. Бігти починаємо після слова „залишився”.
2. У ракеті може бути не більше 2 космонавтів.

“Вуж”

Всі діти це великий “вуж”. Вони беруться за руки, а один гравець - голова вужа. Він веде всіх за собою, викручуючи ними у всі боки.

Часом переходить попід руками поза одним, двома, трьома гравцями та веде за собою інших.

“Вуж” “кусає” свій хвіст, перевертається: провідник гри викручує вужем кільце і ловить останнього гравця у хвості, якого бере за руку, утворюючи таким чином колесо. Обидва потім, не розриваючи колеса, пробігають поміж двома гравцями, а за ним ідуть і решта. Таким чином, всі стають спинами до середини кола.

Далі ідуть так само у протилежному напрямку та стають знову обличчям до середини.

Гра продовжується.

“Квач парами”

Гравці парами хаотично розміщуються на майданчику (у залі). Одна пара із них “квачі”.

За умовним сигналом “квачі” намагаються догнати когось із гравців і доторкнутися до будь-якого гравця з пари рукою. Той гравець, до кого доторкнулися, зупиняється із своєю парою і голосно говорять: “Ми квачі!”

Гра продовжується.

У цій грі виграє та пара, яка жодного разу не була “квачами”.

“Потяг”

Всі діти стають у колону і кладуть руки на плечі гравця, який стоїть по переду. Перший у колоні гравець – “тепловоз”, а інші гравці – “вагончики”. Два призначених гравці – “кондуктори”, а один з них – “головний”. Вони стають на відстані кроку з боків колони. Потім за сигналом учителя “потяг” починає рухатися з одночасною подачею сигналів “тепловоза”.

Через 2-3 хвилини оголошуються станції, на яких гравці ідуть збирати ягоди та гриби.

За сигналом “кондуктора” діти знову утворюють “потяг” і продовжують рух.

Вказівки:

1. Під час гри не можна знімати рук з плечей гравця, який стоїть попереду.
2. Всі рухи гравці виконують тільки за сигналом "головного кондуктора".

"Літаки"

Гравці – "пілоти", стають за лінію. На слова вчителя: "Літаки полетіли" діти підводять руки у сторони і бігають у різних напрямках у межах майданчика. На слова вчителя: "Літаки сіли" гравці присідають, руки опускають донизу. На слова: "Літаки, на місця!", діти повертаються за лінію і стають струнко.

Виграє той гравець, який першим прибіг на своє місце.

Вказівка: 1. Гравцям не дозволяється вибігати за лінію без сигналу.

2.2. УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ІГРИ ДЛЯ УЧНІВ 3 – 4 КЛАСІВ

"А ми просо сіяли, сіяли"

Дівчата та хлопці розподіляються на дві групи порівно.

Взявшись за руки, діти стоять один навпроти одного.

Перший ряд наближається до другого та співає:

I. *"А ми просо сіяли, сіяли,*
Ой, дід, ладо сіяли, сіяли".

Повторюючи ці слова вдруге – перший ряд відступає назад.

Другий ряд наближається до першого та відповідає.

II. *"А ми просо витопчем, витопчем.*
Ой, дід, ладо витопчем, витопчем"

Повторюючи ці слова вдруге – другий ряд відступає назад.

Так, по черзі ряди наближаються та відступають назад, співаючи:

I. *"А чим же вам витоптать, витоптать?*
Ой, дід, ладо витоптать, витоптати?"

II. *"А ми коней випустим, випустим,*
Ой, дід, ладо випустим, випустим".

I. *"А ми коней виловим, виловим,*
Ой, дід, ладо виловим, виловим".
II. *"А чим же вам виловить, виловить?*
Ой, дід, ладо виловить, виловить?"
I. *"А шовковим поводом, поводом,*
Ой, дід, ладо поводом, поводом".
II. *"А ми повід викупим, викупим.*
Ой, дід, ладо викупим, викупим".
I. *"А чим же вам викупить, викупить?*
Ой, дід, ладо викупить, викупить".
II. *"А нам треба дівчинку, дівчинку,*
Ой, дід, ладо дівчинку, дівчинку".
I. *"А яку вам дівчинку, дівчинку?*
Ой, дід, ладо дівчинку, дівчинку".
II. *"А нам треба Галочку, Галочку,*
Ой, дід, ладо Галочку, Галочку".
I. *"А у нас Галя дурочка, дурочка,*
Ой, дід, ладо дурочка, дурочка".
II. *"А ми її виучим, виучим,*
Ой, дід, ладо виучим, виучим".
I. *"А чим же вам виучить, виучить?*
Ой, дід, ладо виучить, виучить?"
II. *"А шовковим поводом, поводом,*
Ой, дід, ладо поводом, поводом".
I. *"До нашого гурту прибуло, прибуло*
Ой, дід, ладо прибуло, прибуло".
II. *"Від вашого гурту відбуло, відбуло*
Ой, дід, ладо відбуло, відбуло".
I. *"А у нашому гурті скачуть, скачуть,*
Ой, дід, ладо скачуть, скачуть".
II. *"А у нашому гурті плачуть, плачуть.*
Ой, дід, ладо плачуть, плачуть".

Після того, як проспівали два ряди по черзі пісню. Одна з команд викликають організовано дівчинку, хлопчика з іншої команди, яка має роз'єднати руки. Якщо їй вдається це зробити, то дівчина бере з собою одного гравця. Якщо ж ні – то сама залишається у "полоні" іншої команди.

Гра знову продовжується.

“Чаклун”

Грають тільки хлопчики. Найперше вимірюються на палиці. Чия рука остання знизу, той “чаклун”. (“чаклунів” може бути декілька). Йому всіх ловити. Усі разом визначають і окреслюють місце, де бігати. За межу не можна заскакувати. Хто переступить, той стає “чаклуном”. За якимось одним довго гонитися не годиться. Коли хтось утомиться, то приказує:

— Цур-цура! Я спочиваю.

Зупиняється, й “чаклун” його не чіпає. Інших ловить. Кого наздожене й доторкнеться, той “зачаклований”. “Зачаклований” стоїть на однім місці, а “чаклун” відступає від нього на три кроки. Інші намагаються “від чаклувати” товариша. Тільки подай йому руку, як він уже вільний. Але ж “чаклун” пильнує та старається й другого “зачаклувати”. Тоді вже обох треба визволяти. Коли вже “чаклун” усіх “пере чаклує”, тоді той, хто був “зачаклований” останнім, стає “чаклуном”.

“Дзвіночок”

Грають троє дітей. Двоє беруться за руки. А третій падає на зчеплені руки, щоб розірвати. Як розірве, то ті двоє втікають, а вій їх ловить. Кого спіймає, той його замінить. А він стане у парі. Гра весело триває далі.

“У хрещика”

Спереду стає хтось один. А за ним - усі парами. Перший говорить:

— Горю, горю, пень!

Задня пара питає:

— Чого гориш?

— Красної дівки хочу.

— Якої?

— Тебе молодої.

— А любиш?

— Люблю.

— А вловиш?

— Вловлю!

Тут задня пара розбігається. Їй потрібно з’єднатися попереду того, хто “горить”. А він старається спіймати одного з

пар. Кого вловить, з тим стане у парі спереду. А тому, хто залишився без пари, "горіти".

Якщо ж нікого не спіймає, то сам знову "горітиме".

"Мак"

Діти стають у коло. Посередині — хлопчик-ведучий. Всі обнімаються приспівуючи або примовляючи:

Маки, маківочки, золотії голівочки!
У під загір'ї зелений мак,
Маки, маківочки,золотії голівочки.

Діти питають у один голос у ведучого: - Чи поспів мак?

— Ще тільки орю! — говорить хлопчик і показує, як це робиться.

Знов і знов повторюють те ж саме, а хлопчик, показуючи, що він робить, відповідає: - Ще тільки сію.

— Ще тільки заволочую.

— Ще тільки прополюю.

— Ще тільки поливаю.

Нарешті каже: - Поспів!

Тоді всі діти удають, ніби зривають голівку маку, вибивають і їдять.

Ведучий міняється і гра починається заново.

"Де ж горщик?"

Ставлять горщик (або камінь, чи просто якийсь обрубок дерева). Недалеко від нього знаходиться один із гравців, якому дають у руки палицю і зав'язують очі хустинкою. Він повинен іти до горщика і вдарити по ньому тричі палицею.

Гра завжди викликає веселий сміх, бо у більшості гравець, думаючи, що б'є горщик, з силою б'є по порожньому місці. Ставлять горщик (або камінь, чи просто якийсь обрубок дерева). Недалеко від нього знаходиться один з гравців, якому дають в руки палицю і зав'язують очі хустинкою. Він повинен іти до горщика і вдарити по ньому тричі палицею. Гра завжди викликає веселий сміх, бо в більшості гравець, думаючи, що б'є горщик, з силою б'є по порожньому місці.

“Бери коня”

Діти сідають кружком. У кожного у руці паличка. Найкраще, коли палички різних кольорів або з позначками, щоб видно було, де чия, щоб не переплутати, коли почнеться гра.

Хтось один лічить:

Іван-Побивай, босий, невзутий,
Чим ти коні попутав? Дзінь! Брязь!

За останнім словом усі діти разом підкидають палички вгору так, щоб вони падали на одне місце, заздалегідь визначене. Чия паличка буде зверху, той забирає всі. Інші при цьому прикажуть:

Дзінь! Брязь!
Вийшов перший руський князь!

Тоді до нього звертається кожний, один за одним, щоб забрати свого коня. Швиденько домовляться, кому починати першим, і він каже так:

— Віддай мого коня!

— А де твій кінь?

— Та ти ж зайняв!

— Еге! Твій кінь побіг попід у небеса, з’їв у мене дві мірки вівса.

— Та де ж він з’їв, як він з мого двору на пашу побрів!

— І який же твій кінь?

— Вороний.

— І що ж з твоїм конем?

— Землю копитом б’є. Он, дивись.

— А, тепер бачу. На, бери свого коня.

Так само звертаються по черзі інші. Кожний називає масть свого коня: білий, рябий, гнідий, чалий, сивий, сірий у яблуках, рудий з білою зіркою на лобі... Можна назвати й золотогривим із золотою вуздечкою чи срібнокопитим. Або таким, як у казках змальовують: коник-горбоконик, крилатий кінь, диво-кінь, що у нього кожна волосинка — як золотинка, а у лобі — світлий місяць.

Ясно, що й на запитання: і що ж з твоїм конем? — багато відповідей. Хоча б такі: он на лузі пасеться, з річки воду п’є, шию вигнув, об камінь спіткнувся, головою мотає, стоїть під явором, хвостом слід замітає, козак його сідлає, коваль підковує, у воза

вправляють... Або: на іподромі першим біжить, яму з водою перестрибує, бар'єр бере...

Можна, знову ж, згадати, як у казках оповідується або у піснях співається: Іванка понад ліси й гори несе, у чистому полі вдяє, доброго молодця через Дунай переносить... При цьому не можна повторюватись.

Хто вимовить те, що вже було сказано, буде після всіх вдруге просити "князя", щоб віддав "коня".

"Блоха"

Двоє стають у парі. А третій стрибає перед ними. Його питають:

— Блоха, блоха, чи дуже лиха?

— Як укушу, то знатимеш.

За цим словом пара розділяється. Обоє утікають. А "блоха" наздоганяє. Кого спіймає, з тим поміняється ролями.

"Котики"

Розпочинається гра так. Хтось один затискує у руці невеличкий предмет (кульку, кубик) і піднімає стиснуті кулаки вгору, примовляючи:

Ці-ці, ці-ці,
В якій руці?
Тут є, тут нема,
Да поїхав до млина,
Треба сісти,
Рибку з'їсти,
Поки дома нема.
Ці-ці, ці-ці,
В якій руці?

Одні вказують:

— У цій!

А другі:

— У цій!

Він розтуляє один кулак:

— Є!

А тоді другий кулак:

— Нема!

Хто вгадав, той виходить. А решта вгадує вдруге.

Коли вже залишиться хтось один, що вгадує, то хай не помиляється. Як не вгадає, буде "котиком". А коли вгадає, то "котиком" стає той, хто загадував.

Йому зав'язують очі, виводять на середину кімнати. Всі інші стоять довкола. І кожний, не називаючи себе, каже, якою він буде квіткою: трояндою, мальвою, жоржиною, нагідкою, кульбабою, проліском, левконією, геранню... Хіба ж усі квіти перелічиш!

А ще ж хтось, може, чув від старших та й запам'ятав такі милозвучні, навіть дивовижні назви польових, лугових і лісових квітів, як зозулині черевички, ведмеже вухо, ротики, королевий цвіт, кручені паничі, нечесні панни, майори, царська борідка, братки, червона рута, шовкова косиця, як по-народному називають у Карпатах рідкісний цвіт едельвейса — благородну білу зірочку... "Котикові" необхідно запам'ятати, хто саме і якою квіткою назвався, щоб потім не помилитися.

Він починає лічити, вказуючи по черзі на себе й на тих, що у колі перед ним:

Шинчик, бринчик,
Сам сокол,
Через поле перейшов,
Ніжки, ручки поколов.
Дзень! Брязь! Вийшов золотий князь.

"Котикові" дозволяється лічити так, щоб останнє слово випало на когось із тих, хто у колі. На кого вкаже, той виходить наперед і говорить, якої барви квітка, що назву її він узяв собі:

— Голуба, рожева, синя, червона, фіолетова, біла, золотиста...

"Котик" називає квітку. Якщо правильно скаже, то коло на одного поменшає.

А як помилиться, то "квітка" стане на своє місце. "Котик" далі лічитиме, поки всіх повгадує.

“У воріт”

Вирішивши грати, двоє старших стають, піднявши вгору зчеплені руки. Наче ворота утворюють. Пошепки домовляються між собою, хто яку барву вибирає. Один каже:

— Я буду червона. Другий не заперечує:

— А я — зелена.

Всі інші, хто грає, беруться за руки і йдуть низкою через ворота. Їх безперешкодно пропускають. А перед останньою парою руки вдруг опускаються. Ті, хто утворює ворота, запитують в один голос:

— Червона чи зелена?

Затримані відповідають чи разом, чи хто швидше, а хто повільніше:

— Червона.

— Зелена.

А їм указують, кому на який бік відходити, відповідно до того, хто яку барву вибрав:

— Моя. Ставай за мною.

Ті ж двоє, що й раніше, знову піднімають зчеплені руки. Тихенько, щоб ніхто не почув, вдруге домовляються, хто яка барва:

— Я — срібна.

— А я — золота.

Вервечка, що вже стала коротшою, так само проходить крізь ворота. Перед тими двома, які задні, опускаються руки, й вони називають барву та стають один з того, а другий із протилежного боку.

Коли наприкінці хтось залишиться без пари, то не біда. Йому бути суддею у змаганні між командами, на які після угадувань розділився гурт. Двоє дужчих беруться обома руками за палицю. Їх удержують, міцно обхоплюючи, ті, що позаду. Пробують, хто кого перетягне, хто сильніший. А суддя стежитиме, щоб змагання було чесним, та оголосить переможців.

2.3. ЕСТАФЕТИ ДЛЯ УЧНІВ 3 – 4 КЛАСІВ

"Повзуни"

Гравці діляться на 2-3 команди. Вони стоять, розставивши ноги ширше плечей; відстань між гравцями 0,5 м. За сигналом учителя, гравці, які стоять другими у своїх командах, пролізають між ногами перших і стають попереду них. Потім третій проповзає між ногами перших двох і т.д.

Гра закінчується тоді, коли перший гравець проповзе між ногами всієї своєї команди. Команда, перший гравець якої раніше проповзе між ногами всієї своєї команди, перемагає. Гравцям, які стоять у колонах, не дозволяється зменшувати відстань між собою.

"Піймай м'яч"

Гравці розділяються на дві команди. Кожна команда шикується у колону по одному, паралельно одна одній. Навпроти кожної команди, на віддалі 6 – 7 м креслять коло, в якому стоїть капітан команди з м'ячем. Після сигналу вчителя, капітан кидає м'яч гравцеві своєї команди, який стоїть у колоні першим, а сам біжить і стає у кінці колони. Одночасно перший гравець, який одержав м'яч, біжить у коло і кидає м'яч гравцеві своєї команди. Коли капітан команди знову повернеться у коло, команда закінчить перекидання м'яча.

Перемагає команда, капітан якої першим займе місце у колі.

Вказівки:

1. Кидати м'яч капітану можна лише після сигналу вчителя.
2. Закінчивши гру, капітан повинен підняти м'яч вгору.

"Влуч у ціль!"

Посередині майданчика проводять лінію, вздовж якої ставлять 10 кеглів. Вчитель дітей ділить на дві рівні команди і шикує шеренгами одна за іншою на одній стороні майданчика обличчям до кеглів. Гравці, які стоять першими, отримують по маленькому м'ячу. Перед шеренгою проводиться лінія старту.

За встановленим сигналом учителя гравці першої шеренги кидають м'ячі у кеглі, намагаючись їх збити. Збиті кеглі

підраховуються вчителем і гравцями.

Учні, які кидали м'ячі, ставляться на місце кеглі; збирають свої м'ячі та передають гравцям наступної команди. Самі ж стають у шеренгу позаду них. За командою вчителя гравці другої команди, також, кидають м'ячі по кеглям. Знову підраховується кількість збитих кеглів. Діти грають 2-4 рази поспіль.

Виграє команда, яка зуміла за визначену кількість спроб збити більшу кількість кеглів.

Правила.

1. Кидати та збирати м'ячі можна тільки за сигналом учителя.
2. Під час кидка заступати за лінію старту не можна. Кидок у цьому випадку не зараховується.

"М'яч по землі"

На майданчику креслять дві лінії на відстані 8 – 10 м одна від одної. Гравців поділяють на 2 – 3 команди, які шикуються у колону по одному біля однієї з ліній. Перед кожним гравцем, який стоїть попереду своєї команди, кладуть м'яч.

За сигналом вчителя, перші гравці котять м'яч по землі до протилежної лінії, а потім назад у вихідне положення. Гравець, який першим прокотив м'яч, виграє (його команда одержує бал).

Далі інші гравці так само котять м'ячі, поки кожен із них не виконає цю вправу. Гра закінчується, коли всі гравці візьмуть у ній участь.

"Зустрічна естафета з перешкодами"

1. Варіант із бігом і стрибками.

Гравці діляться на 2-3 команди рівними за силами, кожна з яких ділиться на дві рівні частини (вони шикуються у колону одна проти одної на відстані 10-20 м). Між ними посередині майданчика встановлюють перешкоди: мотузок, який підвішено на висоті 40-70 см, а на деякій відстані від першої перешкоди – гімнастичну лаву.

За сигналом учителя перші номери з естафетою (прапорцем) у руках біжать вперед до другої половини своєї команди і по дорозі перестрибують через мотузок, потім через лаву і

“Передача (гонка) м'яча над головою, між ногами і комбінована”

Вчитель дітей ділить на 2-4 команди, які шикуються паралельно у колони по одному, на відстані витягнутих рук. Направляючим у колонах видається по м'ячу.

За сигналом учителя направляючі у колонах передають м'яч над своєю головою гравцям, які стоять безпосередньо за ними, своєї команди. Ті, у свою чергу, передають м'яч наступним гравцям. Щоразу останній у колоні гравець, отримавши м'яч, повинен оббігти справа свою колону і стати направляючим. Далі він передає м'яч назад над головою наступним гравцям. Так триває, доки направляючий, що розпочав гру, не опиниться у вихідному положенні, піднявши м'яч догори і давши команду: “Струнко!” своїй колоні. Перемагає команда, яка закінчила гру і прийняла положення “Струнко” першою.

Правила.

1. Передавати м'яч можна лише гравцю, що безпосередньо стоїть позаду. Не дозволяється перекидати м'яч через кількох гравців. За порушення команда отримує штрафний бал.
2. Гравець, який не втримав м'яча, повинен особисто його підняти, повернутися на своє місце і передати м'яч наступному гравцю своєї команди.
3. Перемагає команда, яка закінчує гру першою без штрафних балів, або має меншу їх кількість.

Варіант: Передача м'яча між ногами

Шикування таке ж саме, як і у попередній грі, але відстань між учасниками 1,5 кроку. М'яч потрібно прокотити між широко розставленими ногами. Бажано зробити це якнайшвидше і відразу з початку до кінця колони. Якщо м'яч викотився, то гравець, із вини якого це сталося, повинен взяти м'яч, повернутися на своє місце і продовжити котити м'яч далі.

Варіант: Передача м'яча над головою і між ногами

Шикування те ж саме. М'яч передається над головою у кінець колони, після чого всі повертаються на 180°, широко розставляють ноги і котять м'яч між ногами. Впродовж гри всі залишаються на своїх місцях.

Передача м'яча відбувається 2-4 рази поспіль, після чого виявляють переможця.

Варіант: Передача м'яча над головою у положенні сидячи ноги нарізно

Вихідне положення: колона дітей сідає на підлогу ноги нарізно, дотримуючись дистанції, зручної для передавання м'яча над головою. Останній гравець, отримавши м'яч, швидко підводиться, біжить із м'ячем у початок колони, сідає перед направляючим і передає м'яч назад. Гра закінчується, коли гравець, який розпочинав гру, буде знову першим і підніме м'яч угору.

"Стрибки через обруч"

2-3 команди шикуються у колони по одному перед лінією старту. Навпроти кожної команди, на відстані 8 – 10 м стоять поворотні прапорці. У ведучого у руках обруч.

За сигналом учителя ведучі починають рухатися до поворотного прапорця, перестрибуючи через обруч, як через скакалку. Оббігши прапорець, ведучі біжать до лінії старту, обертаючи обруч на талії (або котячи обруч по землі).

Якщо обруч загублено, то біг потрібно починати з того місця, де він впав.

Виграє команди, гравці якої швидше та без помилок виконають завдання.

"Скороходи"

Усі гравці шикуються у шеренгу на лінії старту.

За командою ведучого, діти нахиляються, охоплюють стопи руками й рухаються до лінії фінішу.

Не можна згинати ноги у колінах і втрачати рівновагу.

Хто прийде першим, той і виграв.

ІІІ. ІГРИ ДЛЯ УЧНІВ 5 – 8 КЛАСІВ

3.1. РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ УЧНІВ 5 – 8 КЛАСІВ

"Влуч у м'яч"

Посередині майданчика кладеться волейбольний (баскетбольний) м'яч. Діти розподіляються на дві рівні команди та шикуються у шеренги на протилежних сторонах майданчика по лінії. Бажано, щоб між дітьми відстань була 18-20 м. Всі діти першої команди (за результатами жеребкування) отримують м'ячі для великого тенісу. Вчитель визначає кількість кидків.

За сигналом учителя гравці першої команди, не виходячи за лінію, кидають м'ячі по волейбольному (баскетбольному) м'ячу, намагаючись відкотити його на половину майданчика суперника.

За сигналом учителя гравці другої команди збирають м'ячі та кидають їх по тому ж м'ячу так, щоб він відкотився до суперника.

Виграє команда, яка най далі закотила м'яч на половину майданчика суперника.

Правила:

1. Кидати м'ячі можна одночасно за сигналом учителя.
2. При визначені переможців враховуються всі помилки (заступи за лінію, передчасні кидки і т.д.).
3. Коли гра засвоєна, можна "обстрілювати" одночасно два м'ячі.

"Взяти і утекти"

На майданчику креслять середню лінію. Від неї на відстані 1 м з обох боків проводять паралельні лінії, за якими розташовуються команди з однаковою кількістю гравців.

На середній лінії між кожною парою дітей вчитель кладе кубики, м'ячі, шишки, тощо. На відстані 5-10 м за кожною командою креслять лінії, паралельно середній, – "дім".

За звуковим сигналом учителя гравці кожної з пар намагаються швидко схопити предмет та утекти у свій "дім".

Той, хто не встиг це зробити, наздоганяє втікаючого. Гравець, якому вдалося втекти у свій "дім" із предметом отримує бал.

Перемагає команда, яка набере більше балів.

Правила:

1. Забороняється штовхати суперника у спину.
2. Той, кого "поквачили", мусить зупинитись і піднести предмет вгору.
3. Якщо предмет одночасно схопили два гравці дозволяється його виривати і тікати.

"По похилій дошці"

Вчитель (діти) вибирає капітанів. Дітей ділять на дві рівні команди. Капітани шикуються по лінії, а за ними у колони їхні команди. Попереду встановлюють дві нахилені гімнастичні лави. За сигналом вчителя, капітани підбігають до лави і починають повзти по ній знизу вверх. Доповзши до кінця лави, гравець опускається на землю і біжить до команди, доторкається до долоні наступного гравця і стає у кінець команди. Перемагає команда, яка швидше виконає це завдання.

Правило:

1. Наступний гравець біжить до гімнастичної лави тільки після того, як попередній гравець доторкнувся до нього долонею.

"Відгадай по голосу"

Діти вибирають ведучого та зав'язують йому очі хустинкою. Взявшись за руки, гравці утворюють коло. У центрі – ведучий. Діти рухаються по колу вправо та промовляють речитативно:

Дружно, діти: раз, два, три!
Разом вліво поверни.

(Повертають і йдуть у протилежний бік).

А як скажем: "Скок, скок, скок," –
Відгадай чий голосок.

Слова "Скок, скок, скок" вимовляє тільки один із гравців, заздалегідь призначений учителем. Коли гравці закінчать речитатив, ведучий знімає хустинку, розплющує очі та намагається відгадати, хто вимовив слова "скок, скок, скок".

Якщо ведучому не вдається відгадати, то йому зав'язують очі хустинкою та гра продовжується.

"Квач з м'ячем"

Всі гравці вільно розміщуються на майданчику. Вибирається один ведучий, який тримає у руках м'яч.

Ведучий намагається м'ячем поквачити кого-небудь із гравців. Поквачений м'ячем гравець стає ведучим. Якщо м'яч не влучив ні в одного з гравців, то будь-який з них бере м'яч, і всі гравці починають перекидати його між собою.

М'яч перекидають доти, поки ведучий не доторкнеться до нього. Ведучий бере м'яч і намагається знову поквачити когось із гравців.

Виграють гравці, які жодного разу не були ведучими.

***Правила*:**

1. Гравці можуть бігати лише у межах майданчика.
2. Передавати м'яч гравці можуть тільки одному з партнерів.
3. Передавати м'яч вище рук ведучого не можна.
4. Квачити можна лише нижче пояса.
5. Гравець не вважається поквареним, якщо м'яч відскочив від поверхні майданчика.

"Конячки"

Діти розподіляються на "перший" та "другий" номери і вирішують яким номерам бути "конячками". На землі креслять лінію.

З одного її боку стають "конячки", а з іншого - "візники". "Конячки" міцно беруться за руки, підходять до лінії і кажуть разом: "Тору-тору-тору, пішли коні ваші з двору". Після цього "конячки" розбігаються, а "візники" їх ловлять.

Щоб "візники" знали кого ловити, "конячки" поки їх не піймають, повинні весь час цокати язиком: "Цок, - цок, - цок". Переловлять "візники" усіх "конячок", відведуть їх у "стайню", а потім самі "конячками" стають.

Нехай тепер їх спробують упіймати.

“Спіймай за хвіст ящірку”

Вчитель (діти) вибирає ведучого. У грі приймають участь не менше 10-ти дітей, які стають один за одним так: праву руку кладуть на праве плече тому, хто стоїть попереду. Той, хто стоїть спереду – ведучий - голова ящірки.

За сигналом учителя голова ящірки старається зловити свого хвоста. Шеренга перебуває у постійному русі: тіло слухняно іде за головою, а голова старається зловити останнього гравця. Шеренга не повинна розриватися.

Якщо голові вдається схопити себе за хвіст, останній у шерензі гравець, іде вперед і стає головою, а новим хвостом – гравець, що був у шерензі передостаннім.

“Горщик і лисиця”

Ця гра розповсюджена у всіх містах і селах України.

Грати можна у 4-х і більше. Вчитель малює квадрат або коло.

“Лисицю“ і “господиню“ вибирають лічилками.

У “господині“ є горщики (діти), а “лисиця“ хоче дістати собі горщик. У квадрат або коло стають діти, які є “горщиками“ і “господиня“. “Лисиця“ стає подалі від “горщиків“.

“Господиня“ варить (говорить кожній дитині тихенько, з чим її горщик) у горщиках їжу з кашею, молоком, борщем, сиром, медом і т.д. Тоді підходить “лисиця“ та питає: “Господиня, господиня я хочу горщика з медом”. Якщо є такий “горщик“, то він тікає, а “лисиця“ повинна його наздогнати.

“Горщик“ повинен пробігти коло та стати на своє місце.

Якщо “лисиця“ його зловила, то він стає на місці “лисиці“, а якщо ні, то “лисиця“ підходить до “господині“ і називає знову “горщика“ з їжею.

“Штандер”

Вчитель (діти) вибирає ведучого, який підкидає м’ячик догори і вигукує ім’я одного з гравців. Останній ловить м’яч на льоту, чи підіймає його з землі і намагається попасти м’ячем у будь-кого з гравців.

Спіймавши м’ячик на льоту, гравець має право крикнути “Штандер!” Тоді всі завмирають і можна буде прицілитись і

зап'ятнати ближнього. Той гравець, якого зап'ятнали, вибуває з гри.

Спійманий у повітрі м'яч дає і друге право – спіймавши, тут же кинути м'ячем доверху і вигукнути кого-небудь ім'я із гравців.

Вся насолода цієї гри у тому, що необхідно і м'яча остерігатись – тобто втекти подальше і бути насторожі, щоб устигнути повернутися до м'яча, якщо раптом викрикнуть твоє ім'я.

"Квач із кола"

Гравці ходять по колу взявшись за руки. У центрі кола стоїть "квач".

"Квач" тричі плеще у долоні, приказуючи: "Раз, два, три – біжи!" З останнім словом - "біжи", усі діти розбігаються по майданчику, а "квач" їх ловить. Спійманий стає "квачем".

Гра починається знову.

Правило:

1. Гравець, якого торкнувся "квач", вважається спійманим.
2. Не можна штовхатися.

"Хитра лисиця"

Учні утворюють коло та заплющують очі. Вчитель непомітно доторкається до кого-небудь із дітей. Той, до кого він доторкнувся - "хитра лисиця".

Вчитель пропонує учням уважно подивитися на своїх товаришів і пошукати очима "лисицю". Потім учні всі разом запитують: "Хитра лисиця, де ти?" – і пильно стежать за обличчям кожного: чи не викаже себе лисиця. Після запитання, вона відповідає: "Я тут", – і вбігає у коло, а діти швидко розбігаються по майданчику. "Лисиця" ловить їх. Гра закінчується тоді, коли будуть спіймані 2 – 3 дітей. При повторенні гри вибирають іншу "лисицю".

Правила:

1. Якщо "лисиця" викаже себе раніше, ніж її запитають, то вибирають іншу.
2. Якщо "лисиця" не може протягом 30 сек. спіймати жодну дитину – призначають іншу.

“Зайці у городі”

Вчитель креслить два концентричні кола на віддалі 3 – 4 метри. Внутрішнє коло – “город”, в якому стоїть “сторож”, призначений учителем.

Всі інші гравці (“зайці”) перебувають між колами, вони стрибають у город та назад.

“Сторож” несподівано починає ловити “зайців”.

Наздоганяти їх він може лише до зовнішнього кола.

Коли спіймано 3 – 4 “зайці”, призначається новий “сторож“.

Правила:

1. “Сторож” під час ловіння переміщується довільним способом.
2. Спіймані “зайці” перебувають у спеціально відведеному місці.

“Рибалки і риби”

Вчитель дітей ділить на дві однакові команди, які стоять у рядах одна перед одною. Одна команда, “рибалки“, стоять позаду. Її гравці тримають у руках довгу “сітку“ (мотузку, скакалку). На протилежній стороні майданчика намальовані “зарослі“ (коло).

На слова вчителя: “Рибки у ставку плавають, пірнають, їжу собі шукають“, - діти бігають, імітуючи рухи риб. На слова вчителя: “Ловімо рибок!“ “Рибалки“, не відриваючи рук від мотузки, намагаються стулитися у кільце, захопивши якомога більше гравців другої команди, “рибок“. “Рибки“ ховаються у “заростях“.

На слова вчителя: “Рибки у ставку плавають, пірнають, їжу собі шукають“, - гра повторюється. Через кожних дві хвилини гравці міняються ролями, підрахувавши вилов. “Рибалок“ може бути двоє.

“Зайчик у кущах”

Діти беруться за руки по троє, лицем у середину. Одна трійка від другої повинна бути далеченько. Всі трійки стають так, щоб вийшло кружало - це – кущі. У кожному кущі – по одному зайчику, а двом гравцям немає місця. Один із них стає за “Зайчика“, а другий за “Собаку“, який і повинен ловити

"Зайчика", доки він не скочив у кущ. Коли ж зайчик скочить у кущ, то той зайчик, що раніше там сиді, повинен вискочити та вскочити до якогось іншого куща (2-х зайчиків у кущі не повинно бути). Пійманий стає за "собаку", а той, що піймав "зайчика" повинен тепер тікати до якогось куща.

Вказівки:

1. Бігати можна тільки поза колом.
2. Вискакувати з куща не можна доти, поки новий "зайчик" не вскочить у кущі.
3. Через деякий час потрібно призначити нових "зайчиків".

"Білі ведмеді"

Крейдою креслять коло, яка відображає невелику "кригу". На неї стають два "ведмеді". Всі інші гравці ("рибки") бігають по майданчику.

"Ведмеді" йдуть на полювання, тримаючись за руки. Наздогнавши когось, вони намагаються обхопити його вільними руками. Спійманого гравця відносять на крижину. Далі ловлять другого гравця і відводять його туди ж. Кожна нова спіймана пара стає "ведмедями". Спіймані гравці теж стають "ведмедями" і, взявшись за руки, йдуть полювати.

Вказівки:

1. Необхідно обмежити майданчик для гри.
2. Спійманий гравець не повинен вириватись.

"Карасі і щука"

На одній стороні майданчика знаходяться "карасі", на середині – "щука". За сигналом учителя, "карасі" "пливуть" (перебігають) на другий бік, "щука" ловить їх. Піймані "карасі" (3 – 4) беруться за руки і утворюють "невід". Тепер "карасям" потрібно "пливти" на другу сторону через невід (під руками). Щука стоїть за неводом і підстерігає їх. Коли пійманих карасів буде 8 – 9, утворюють "ятері" – круги, через які мусять пропливати "карасі". Якщо пійманих "карасів" буде більше ніж не пійманих, то утворюється "верша" – коридор з пійманих "карасів". "Щука", "плаваючи" біля виходу з верші ловить їх.

Пійманий останнім – переможець.

“М’яч об стіну”

Гра проводиться біля стіни. На віддалі 2-3-х метрів від неї креслять лінію. Перший, хто починає гру, бере тенісний м’яч, підходить до стіни на відстань 1 м від неї і сильно б’є м’ячем об стіну, так, щоб відскочивши, він перелетів лінію. Решта гравців, перебуваючи поза лінією, ловить м’яч, що відскочив від стіни.

Хто спіймає, той іде бити об стіну м’яч, а решта - ловити його.

Вказівки:

1. Ловити м’яч можна тільки за лінією (2-3 м від стіни).
2. М’яч потрібно спіймати двома руками, а не тільки доторкнутися до нього.

“Хто перший”

Всі гравці шикуються парами і стають обличчям один до одного у стійці баскетболістів, відстань між ними – 1-2 кроки.

Завдання гри – рукою доторкнутись до п’ятки суперника, який у той же час перешкоджає йому рухатися тулуба, не відриваючи ніг від підлоги.

За командою вчителя гра починається та триває визначений час.

Перемагають ті гравці, (не більше 2-3-х), які більшу кількість разів доторкнулися до п’ятки суперника.

Вказівка:

1. Не дозволяється сходити з того місця, або стрибати.
2. Не можна штовхатися руками.

“Мисливці і качки”

Одна команда – “качки” – стає у середину великого, наперед накресленого кола, друга – “мисливці” – зовні кола. За умовним сигналом учителя, “мисливці” прагнуть влучити волейбольним м’ячем у “качок”. ”Качки”, яких торкнувся м’яч, вибувають із гри.

Діти ролями міняються, коли ”мисливці” влучають в усіх ”качок”. Виграє команда, яка за меншу кількість часу виб’є всіх ”качок”.

Вказівки:

1. ”Качки” можуть бігати тільки у колі, а ”мисливці” можуть

"бити" тільки "качок" з свого місця.

2. Слід звернути увагу гравців на те, що "мисливцям" вигідно перекидати м'яч один одному і "бити" ним у "качок" лише тоді, коли ті стоять близько від гравця з м'ячем.
3. Можна виграш підрахувати не за часом, а за кількістю ударів м'ячем по "качках", причому пасовка за удар не вважається.

"Не дай м'яч ведучому"

Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук. Перед їхніми носками проводять лінію. Вибирають 2-4 ведучих, які йдуть у середину кола. Якщо грає не більше 15 осіб, то вибирають одного ведучого. Ті, що стоять у колі мають м'яч.

За визначеним сигналом учителя, гравці перекидають м'яч у повітрі або котять його по підлозі так, щоб ведучі не змогли до нього доторкнутися. Ведучі, переміщуючись у колі, намагаються торкнутися м'яча. Якщо кому-небудь із них це вдається, то його місце займає гравець, в якого м'яч був у руках востаннє. Ведучий стає на його місце.

Гра триває визначений заздалегідь час.

Правила:

1. М'яч можна перекидати у повітрі, передавати з відскоком від підлоги та перекочувати по підлозі.
2. Якщо м'яч вилетів із рук, то хто із дітей швидше візьме його, стає на лінію, а у кого впав м'яч – одним із ведучих.
3. Якщо ведучий доторкнувся м'яча, то він міняється місцем із гравцем, у кого востаннє був м'яч.

"Бій півнів"

Гравці розподіляються на дві команди і вишиковуються одна проти іншої.

Двоє гравців, з різних команд, стають у накреслене на підлозі коло діаметром 4 м на віддалі 1,5 м один від одного, злегка нахиляючись вперед, піднімають одну ногу і беруть її ззаду рукою за гомілковостопний суглоб, другу руку закладають за спину. Завдання полягає втому, щоб стрибаючи на одній нозі, поштовхом плеча вивести противника з рівноваги та примусити

його відпустити хоча б руку або виштовхнути з кола.

Вказівки:

1. Гра може йти на першість команди, або до виявлення одного переможця (за системою вибування).
2. Дозволяється обманювати противника, тобто вдавати, що хочеш штовхнути його і відскочити у бік, тоді противник, не розрахувавши поштовху втрачає рівновагу.
3. Виштовхувати з кола можна лише плечем.
4. Необхідно стежити, щоб діти не застосовували грубих прийомів.

"Лабіринт"

Гравці, крім двох шикуються по 5 – 6 чоловік у шеренгу і розмикаються, тримаючись за руки.

За сигналом учителя, один із тих, що залишились, намагається наздогнати другого. Той, хто тікає, пробігає "вулицями" (між шеренгами). Вчитель командує "Праворуч" або "Ліворуч" і гравці швидко опускають руки, повертаються і знову беруться за руки, при цьому напрям вулиць, шляхи утікача і доганяючого митєво змінюються. Коли утікача спіймали, призначають нову пару і гра продовжується.

Правила:

2. На початку гри "утікач" і "доганяючий" стають у різних кінцях лабіринту.
3. "Утікач" і "доганяючий" можуть бігати тільки коридорами лабіринту.
4. Прослизати під руками у тих, які стоять і розривати їх зчеплені руки не дозволяється.

"Боротьба за м'яч"

У грі беруть участь дві команди з однаковою кількістю гравців приблизно рівними за силами. Гравці, однієї з команд одягають кольорові жилети або пов'язують на руку стрічку. Майданчик для гри повинен бути окресленим. Капітани команд йдуть у центр майданчика. Решта гравців розміщуються на майданчику довільно, стаючи парами: один гравець з однієї команди, другий - з іншої.

Вчитель підкидає м'яч між капітанами, які намагаються спіймати його або відбити будь-якому гравцю своєї команди. Гравець, заволодівши м'ячем, продовжує передавати його будь-кому зі своєї команди. Гравці другої команди намагаються перехопити м'яч у суперника і передати своїм. Завдання граючих - зробити 10 передач поспіль між гравцями своєї команди. Команда, яка спромоглася зробити це, виграє бал, і гра продовжується з центра майданчика. Якщо м'яч перехопили гравці протилежної команди, то рахунок передач починається спочатку.

Грають впродовж 10-15 хвилин або до визначеної наперед кількості балів. Виграє команда, яка набрала більше балів.

Правила:

1. Виривати м'яч із рук суперника забороняється, можна тільки вибивати його та перехоплювати.
2. Якщо м'яч опиниться поза межами майданчика з вини однієї команди, то інша вводить його у гру з того місця, де це сталося.
3. Якщо м'яч спіймали і тримають одночасно два гравці різних команд, то вчитель зупиняє гру свистком. М'яч розігрується знову між капітанами команд у центрі майданчика.

"Рухлива ціль"

Учасники гри шикуються у коло на відстані витягнутих рук. Перед їх носками малюється коло. Один із них одержує волейбольний м'яч. Вибирається ведучий, який стає у середину кола. Якщо дозволяє приміщення, учасників можна поставити у 2 кола і у кожному проводити самостійну гру.

Гравці, перекидаючи м'яч, намагаються влучити ним у ведучого. Ведучий, уникаючи м'яча, рухаючись у колі. Той, хто влучив у ведучого м'ячем, не заходячи за лінію, міняється з ним місцем. Грають 5-7хв., після чого відзначають того ведучого, який зумів якнайдовше утриматися у колі, а також найбільш влучних учасників гри.

Правила:

1. Зараховується попадання у ноги та у будь-яку частину тулуба. У голову цілитися заборонено.

2. Якщо м'яч попав у ведучого, відскочивши від підлоги (землі), - попадання не зараховується.
3. При киданні м'яча не можна заступати за лінію кола, інакше попадання не зараховується.

3.2. УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ІГРИ ДЛЯ УЧНІВ 5 – 8 КЛАСІВ

"Довга лоза"

П'ять-вісім, а то й більше хлопчиків 10-17 років стають у ряд на відстані 3-4 м один від одного, зігнувшись.

За умовним сигналом останній перескакує через усіх і сам стає у ряду першим. Потім, знову, останній у колоні робить те ж саме. І так кожен гравець, який став останнім.

Другий варіант гри.

Діти на відстані двох кроків один від одного лягають, утворюючи довгу лозу. Задній схоплюється, перескакує через усіх інших, і лягає попереду. За ним – другий, третій – і так без кінця.

"У зайчика"

Щоб визначити, хто буде "зайчиком", приказують лічилку:

Біжить зайчик слобідкою,
За ним дітки черідкою,
Біжить зайчик, що не втече,
Перекинув вушка через плече,
Втікай, зайчику, до гаю,
А то спіймаю..

Тоді діти вже стають колом та беруться за руки. А "зайчик" — усередині. Ідуть навколо нього, примовляючи:

Городили зайчика тинком, льонком,
Да нікуди зайчику да ні вискочити,
Да нікуди зайчику да ні виплигнути,
А у нас ворота позамиканії,
Жовтим піском позасипанії.

"Зайчик" поривається, де б вискочити. А ті, що у колі, не дають: перепиняють міцно зчепленими руками, стають щільніше, заступаючи дорогу. А коли "зайчик" прорветься, то всі кидаються його ловити. Хто спіймає, стає "зайчиком".

А як дівчинка наздожене, то її повинен замінити хтось із хлопчиків. Бо дівчинці не личить бути "зайчиком".

"Панас, або "Сліпий цап"

Хтось замащує крейдою один палець і стискує кулаки, щоб не видно було, який палець у крейді. Інші підходять угадувати. Хто вкаже на той палець, що у крейді, тому бути "сліпим цапом". Йому зав'язують очі, підводять до дверей і наказують:

— Стій тут, де хліб печуть, і тобі дадуть!

Він стукає у двері, а його питають:

— Хто там? Він відповідає:

— Дядько Панас.

Усі разом гукають:

— А! Панас! Той, що продає квас!

— Квас, та не про вас,— відповідає Панас.

Тоді хтось один починає з ним розмову:

— Панас! Панас! Їв ти кашу? .

— Їв.

— Де ж ти миску дів?

— Під столом.

— Чим накрив?

— Пиріжком.

— А я піду виїм.

— А я тебе києм.

— А я в лободу.

— А я й там знайду.

— А я у гречку.

— А я з вершечку.

— А я під міст.

— А я за хвіст.

— А я в ополонку.

— А я за головку.

Той, хто питав, б'є Панаса по спині рукою і відбігає, приказуючи:

— Панас! Панас! Ходи до нас!

Він тупотить ногами, намагається "вколоти рогами". А до нього всі гукають:

— Панас! Панас! Не бий нас! Панас! Панас! Лови нас!

Якщо хтось опиниться у такому місці, що нікуди подітися від того, хто ловить, то слід приказати:

— Панас! Панас! На тобі мішок груш, тільки мене не руш!

Того, хто це сказав, "сліпий цап" залишить, а кинеться ловити інших.

Коли ж схопить двох одразу, то йому кажуть:

— Пень да колода.

І він обох відпускає.

Якщо ж йому вдається когось упіймати, то всі інші в один голос примовляють:

— Панас! Панас! Пізнай нас! Кажи, кого піймав.

Як не впізнає, то мусить відпустити й знову ловитиме. А як назвав ім'я того, кого спіймав, тому бути "сліпим цапом".

"Куці-баба"

Не кожний зохотиться бути нею. Але лічилка вкаже, не відкрутишся:

Один кан, другий кан,
Сіла баба на баран,
Поїхала у гості,
Поламала кості.
Вибіг зайчик, вирвав травку,
Положив на лавку.
Хто вкрав? Гарійон.
А хто винен, вийди вон.

Куці-бабі зав'язують хустинкою очі, відводять на те місце, звідки краще починати гру, й питають:

— Бабо, бабо! На чому стоїш?
— На глах-лободах.
— А що ти їси?
— У мене каша на полиці.
— А мені даси?
— Чорта з'їси!
— Брешеш, бабо!

Кричать усі разом, штурхають куці-бабу й розбігаються від неї, вона кидається ловити. Кого вспіймає, той уже — куці-баба.

Так само із зав'язаними очима: відводять на визначене місце, й уже інакше можна приказувати:

— *Бабо, бабо! На чому стоїш?*

— *На гарячому камені.*

— *Що ти продаєш?*

— *Квас.*

— *Лови нас сто раз!*

Якщо ж куці-баба, погнавшись, нікого не зловить, то повертається на своє місце і її знов обступають:

— *Бабо, бабо! Чиє то поросятко по смітнику ходить?*

— *Моє.*

— *Коли ти його заколеш?*

— *Завтра.*

— *А мені даси?*

— *Чорта з'їси.*

Коли вже за третім разом куці-баба нікого не вспіймає, то їй говорять так:

— *Ти, бабо, сліпа?*

— *Сліпа, дитино, сліпа.*

— *Що ж тобі дати?*

— *Дайте, діти, борошенця на галушечки.*

Їй насипають у жменю піску чи чогось іншого. Хтось другий ста куці-бабою, коли є охота ще грати.

"Горіхи"

Один хлопчик, який вважає себе "вовком", ховається, а решта дітей десь поблизу рвуть траву і примовляють:

Вирву, вирву горішечка,
Не боюсь вовка ні трішечки.
Вовк за горою, я – за другою.
Вовк у жупані, а ж – у кафтані!

Тут зі свого схову вискакує "вовк" і доганяє дітей. Кого "вовк" наздожене, знімає якийсь одяг. Коли "вовк" усіх переловить, то у нього назбирається чимало речей. Діти починають їх вимінювати.

"Яструб"

Усі гравці, крім одного - "яструба", утворюють колону, взявши один одного за пояс або за плечі. Направляючий запитує "яструба", який стоїть перед ним:

- *Тобі кого потрібно?*
- *Останнього!*
- *То лови його!*

"Яструб" біжить до останнього, який намагається втекти протилежним боком колони, і стати перед направляючим.

Спійманий стає "яструбом", а колишній "яструб" – направляючим.

Правила:

1. Забороняється відбігати від колони далі, як на п'ять кроків.
2. Руки не опускати.

3.3. ЕСТАФЕТИ ДЛЯ УЧНІВ 5 – 8 КЛАСІВ

"Гонка м'ячів по колу"

Діти розподіляються на перші та другі номери. Перші номери – одна команда, другі – друга. Гравці, стають у коло на відстані витягнутих рук. Будь-які два гравці призначаються капітанами команд, які тримають у руках м'яч.

За сигналом учителя капітан однієї команди кидає м'яч вправо, а капітан другої – вліво по колу своїм найближчим гравцям. Ті, у свою чергу, перекидають м'яч наступним своїм гравцям. М'ячі перекидаються по колу, доки вони не дійдуть до капітана. Капітани піднімають руки з м'ячем угору.

Виграє команда, яка зуміла швидше іншої передати м'яч по колу і капітан якої відразу підніме руки з м'ячем угору. Гонку м'ячів можна провести у два – три кола. Гра закінчується тоді, коли м'яч обійде убумовлену кількість кіл.

Правила:

1. М'яч потрібно перекидати обов'язково ближчому гравцю своєї команди.

2. Якщо гравець загубив м'яч, то він повинен його підняти та повернутись на своє місце і перекидати м'яч далі.

"Гонка м'ячів по рядах"

Гравці діляться на дві однакові команди. Кожна команда шикується у шеренгу, обличчям одна до однієї. Перші в шерензі – капітани тримають у руках м'яч. За командою вчителя капітани перекидають м'ячі другим, ті перекидають наступним гравцям. Так м'ячі передаються до кінця шеренг. Останні гравці у шеренгах, отримавши м'ячі, біжать позаду своїх шеренг, стають першими у шеренгах і починають передавати м'ячі. Коли капітани будуть останніми, вони, отримавши м'яч та пробігши позаду своєї шеренги, стають першими у своїх командах і піднімають м'ячі вгору. Перемагає команда, яка раніше закінчила гонку м'ячів.

Правила:

1. Передавати м'яч можна тільки своєму сусіду. Не дозволяється, перекидати м'яч через кількох гравців. За порушення цього правила команді нараховується штрафний бал.
2. Якщо гравець загубив м'яч, він сам повинен його підняти, повернутись на своє місце, та продовжити передачу м'яча.
3. Кожного разу, коли останній гравець у шерензі перебіжить, уся шеренга переміщується напівкроку у бік передачі.
4. Виграє команда, яка раніше закінчила гру і не має штрафних балів.

"Потяг"

Команди вибирають капітана, він - "тепловоз", а решта гравців - "вагони".

За командою "тепловоз" біжить від стартової лінії до поворотного прапорця, оббігає його і, підбігши до команди, "чіпляє" один "вагон" (діти беруться, обов'язково, правою рукою за ліву руку). "Тепловоз" та "вагончик" біжать до поворотного прапорця і назад, і знову, "чіпляють" один "вагончик". Ці дії повторюються до останнього гравця.

Виграє команда, яка не загубила жодного "вагончика" .

“Біг “крізь обруч”

Учасники естафети отримують по ракетці з фанери. На кільце, прикріплене посередині ракетки, кладуть тенісний м’яч або кульку. Перед кожним гравцем, за кілька кроків від нього, лежить на землі обруч. Другий обруч прикріплюють вертикально на підставках і встановлюють за кілька кроків від першого.

Кожний гравець, тримаючи ракетку у руці, має підійти до першого обруча й пролізти крізь нього: спочатку просунувши руку з ракеткою, а потім сам; пролізти крізь другий обруч і повернутися назад. Гравець повинен ретельно виконувати завдання, щоб не загубити по дорозі м’яч. Ракетка з тенісним м’ячиком передається на старті-фінішу наступному гравцеві із команди та виконуються такі ж самі дії іншими гравцями, поки ведучий не буде знову першим у колоні із ракеткою.

“Біг по “коридору”

Креслять кілька “коридорів” завдовжки 10 – 15 м, завширшки 20 – 25 см кожний. Гравці діляться на дві однакові команди. Кожна команда шикується у колони на старті-фінішу.

За сигналом учителя перші гравці у колонах біжать по коридорах, не наступаючи на бокові лінії, оббігають поворотний прапорець та вертаються до команди тим же шляхом. Перемагає той, хто пробіжить першим.

“Стрибунці”

Із кожної команди виходять по два гравці, які стають один за одним перед своїм направляючим. У направляючих у руках скакалка.

За сигналом учителя гравці (по три дитини) починають стрибати через скакалку. Через певні проміжки часу, за вказівкою вчителя, до кожних стрибунів приєднується по одному гравцю з команди.

Виграє команда, яка довше протримається, стрибаючи, не зачепивши скакалку.

“Стрибки по купинках”

Гравців ділять на 3 – 4 команди, які стоять за лінією старту. Навпроти них на майданчику вчитель малює стільки ж рядів невеликих кіл (купин) на відстані 40 – 50 см один від одного. У кожному ряду по 8 – 10 кіл. За сигналом учителя гравці (капітани), які стоять у колонах першими перестрибують із купини на купину, намагаючись не потрапити у “болото” до поворотного прапорця і назад. Передавши естафету наступному гравцеві, капітани стають останніми у колоні.

Гра закінчується, коли всі діти по черзі візьмуть у ній участь. Виграє та команда, яка зробить менше помилок (набере менше штрафних балів) та першими будуть на фініші.

Перед початком гри вчитель (підготовлений учень) показує учням, як стрибати з купини на купину.

Правило:

1. Гравець одержує штрафний бал, якщо під час стрибка не попаде ногою на купину, або переступить лінію кола.

“Естафета зі стрибками у довжину”

На одній половині залу проводиться лінія старту. На відстані 6-8 м від неї двома лініями позначається смуга перешкод, шириною 1 м, а за смугою на відстані 1-3 м малюються три кола. У кожне коло ставиться прапорець.

Гравці поділяються на три команди і шикуються шеренгами вздовж трьох стін у вигляді літери “П“. Перші номери команд стають на старт. За командою вчителя гравці зі старту біжать вперед, перестрибують смугу перешкод, підбігають до своїх кіл, піднімають прапорці вгору, потім, знову, кладуть їх у коло і повертаються на своє місце у команду. Хто з учасників швидко виконав завдання, той отримає три бала, другий – два, а третій – один бал. Потім наступні гравці з кожної команди стають на старт і біжать. Після того, як усі учасники естафети пробігли, підраховуються бали кожної команди та визначаються переможці.

Правила:

1. Стрибати через смугу перешкод, тільки, двома ногами разом.

2. Команди "На старт!", "Увага!", "Руш!" виконуються правильно.

"Бігуни - скакуни"

Беруть участь дві команди – "бігуни" і "скакуни". Паралельно позначаються стартові лінії, де стають "скакуни", а за ними через 2 м "бігуни". За 15 – 20 м від неї окреслюється зона завширшки 1,5 – 2 м – "канава".

За першим сигналом обидві команди приймають певне положення старту (низьке, високе, стоячи на одній нозі та ін.), за другим – прямують уперед. "Скакуни" намагаються швидко досягти канави і перестрибнути через неї, а "бігуни" – наздогнати і заквачити "стрибунів". Кому вдається це зробити, одержує бал. Повторюють 2 – 3 рази та підраховують бали.

Потім команди міняються місцями.

Перемагає команда, яка набирає найбільше балів.

"Вантаження кавунів"

Гравці утворюють дві рівні команди. Вони шикується в одну шеренгу обличчями одна до одної. Перед першими гравцями на землі лежать 8 – 10 м'ячів (цурок, городків, булав). За сигналом перші гравці передають другим, перший м'яч, потім другий, третій і до останнього. Крайні у команді гравці, одержавши м'ячі, кладуть їх на землю.

Команда, яка першою передасть усі м'ячі, виграє.

Вказівки:

1. М'ячі необхідно передавати кожному гравцеві.
2. Якщо гравець випустить м'яч, він повинен підняти його, повернутися на своє місце та продовжити гру.
3. Повторюючи гру, передавати м'ячі необхідно з другого кінця.

"Естафета з лазінням і перелізанням"

На відстані 10 м від гімнастичної стінки паралельно до неї ставиться гімнастична колода висотою 1 м. Учасники гри поділяються на 2-4 команди і шикуються у колону по одному. Дистанція між колонами 1-2 кроки.

“Стрибки по купинках”

Гравців ділять на 3 – 4 команди, які стоять за лінією старту. Навпроти них на майданчику вчитель малює стільки ж рядів невеликих кіл (купин) на відстані 40 – 50 см один від одного. У кожному ряду по 8 – 10 кіл. За сигналом учителя гравці (капітани), які стоять у колонах першими перестрибують із купини на купину, намагаючись не потрапити у “болото” до поворотного прапорця і назад. Передавши естафету наступному гравцеві, капітани стають останніми у колоні.

Гра закінчується, коли всі діти по черзі візьмуть у ній участь. Виграє та команда, яка зробить менше помилок (набере менше штрафних балів) та першими будуть на фініші.

Перед початком гри вчитель (підготовлений учень) показує учням, як стрибати з купини на купину.

Правило:

1. Гравець одержує штрафний бал, якщо під час стрибка не попаде ногою на купину, або переступить лінію кола.

“Естафета зі стрибками у довжину”

На одній половині залу проводиться лінія старту. На відстані 6-8 м від неї двома лініями позначається смуга перешкод, шириною 1 м, а за смугою на відстані 1-3 м малюються три кола. У кожне коло ставиться прапорець.

Гравці поділяються на три команди і шикуються шеренгами вздовж трьох стін у вигляді літери “П“. Перші номери команд стають на старт. За командою вчителя гравці зі старту біжать вперед, перестрибують смугу перешкод, підбігають до своїх кіл, піднімають прапорці вгору, потім, знову, кладуть їх у коло і повертаються на своє місце у команду. Хто з учасників швидко виконав завдання, той отримає три бала, другий – два, а третій – один бал. Потім наступні гравці з кожної команди стають на старт і біжать. Після того, як усі учасники естафети пробігли, підраховуються бали кожної команди та визначаються переможці.

Правила:

1. Стрибати через смугу перешкод, тільки, двома ногами разом.

2. Команди "На старт!", "Увага!", "Руш!" виконуються правильно.

"Бігуни - скакуни"

Беруть участь дві команди – "бігуни" і "скакуни". Паралельно позначаються стартові лінії, де стають "скакуни", а за ними через 2 м "бігуни". За 15 – 20 м від неї окреслюється зона завширшки 1,5 – 2 м – "канава".

За першим сигналом обидві команди приймають певне положення старту (низьке, високе, стоячи на одній нозі та ін.), за другим – прямують уперед. "Скакуни" намагаються швидко досягти канави і перестрибнути через неї, а "бігуни" – наздогнати і заквачити "стрибунів". Кому вдається це зробити, одержує бал. Повторюють 2 – 3 рази та підраховують бали.

Потім команди міняються місцями.

Перемагає команда, яка набирає найбільше балів.

"Вантаження кавунів"

Гравці утворюють дві рівні команди. Вони шикується в одну шеренгу обличчями одна до одної. Перед першими гравцями на землі лежать 8 – 10 м'ячів (цурок, городків, булав). За сигналом перші гравці передають другим, перший м'яч, потім другий, третій і до останнього. Крайні у команді гравці, одержавши м'ячі, кладуть їх на землю.

Команда, яка першою передасть усі м'ячі, виграє.

Вказівки:

1. М'ячі необхідно передавати кожному гравцеві.
2. Якщо гравець випустить м'яч, він повинен підняти його, повернутися на своє місце та продовжити гру.
3. Повторюючи гру, передавати м'ячі необхідно з другого кінця.

"Естафета з лазінням і перелізанням"

На відстані 10 м від гімнастичної стінки паралельно до неї ставиться гімнастична колода висотою 1 м. Учасники гри поділяються на 2-4 команди і шикуються у колону по одному. Дистанція між колонами 1-2 кроки.

Перед носками направляючих гравців креслиться лінія старту.

Біля стінки кладуться мати.

За сигналом учителя направляючі команд біжать до колоди, перелазять через неї, підбігають до гімнастичної стінки, залазять по ній вгору, торкаються рукою верхньої рейки, спускаються вниз (не зістрибуючи), знову перелазять через колоду, підбігають до наступних гравців своїх колон і торкаються до них рукою. Потім почергово стартують решта гравців команд.

Гра продовжується, поки черга не дійде до тих, хто розпочав гру.

Перемагає команда, яка завершила естафету першою.

Правило:

1. Гравець, який фінішує, має торкнутися правою рукою до лівої витягнутої руки наступного учасника, зліва обійти колону і стати у її кінець.

IV. ІГРИ ДЛЯ УЧНІВ 9 – 11 КЛАСІВ

4.1. РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ УЧНІВ 9 – 11 КЛАСІВ

"Сліпа ворона"

Гравці утворюють коло, а один учень стає посередині. Це "сліпа ворона". Її очі зав'язані хустинкою.

Двома крилами (руками) вона безперервно махає, а гравці навколо неї міняються місцями. Якщо вона кого-небудь зачепить крилом, той стає замість неї вороною. "Сліпа ворона" співає, співають і гравці. Вірніше, не співають, а імітують різні звуки. Як приспів повторюють слова: "Якщо я тебе спіймаю, будеш ти моя (мій)". Гравці наслідують голоси пташок і піддразнюють сліпу ворону.

"Тягни у коло"

Посеред майданчика кресляться два концентричних кола діаметром 1 і 2 м. Всі гравці стають на лінію великого кола, міцно тримаючись за руки.

За сигналом учителя гравці починають рухатися по колу вправо або вліво, не розмикаючи рук. Після короткого сигналу вони зупиняються і намагаються затягнути у велике коло своїх сусідів. Гравці, опираючись, мають право перестрибнути у мале коло, але не розжимаючи при цьому рук. Той, хто потрапив в утворене двома колами кільце, хоча б однією ногою, вибуває з гри. Після цього гравці знову беруться за руки і за сигналом продовжують гру. Гравці, які під час перетягування роз'єднали руки, виходять з гри. Гравці, яких жодного разу не втягнули у велике коло, вважаються переможцями.

Правила:

1. Втягувати сусідів у коло можна тільки за допомогою рук.
2. Коли гравці, що залишились, не можуть утворити велике коло взявшись за руки, то вони стають навколо малого кола і намагаються втягнути до нього один одного.
3. Виграє той, хто зумів залишитися за межами малого кола.

“Перетягування у парах (Хто сильніший?)“

На майданчику вчитель проводить середню лінію. Паралельно до неї справа та зліва проводить ще дві лінії на відстані 2-3 м. Гравці діляться на дві рівні команди, які шикуються вздовж середньої лінії обличчям одне до одного. Бажано, щоб пари гравців із різних команд були приблизно однакового зросту і сили .

Гравці двох команд, які стоять навпроти, підходять до середньої лінії, подають одне одному праву руку, а ліву кладуть за спину. За сигналом учителя починається перетягування на свою сторону суперника за лінію, яка знаходиться у гравця за спиною. Перетягнутий за лінію гравець залишається на боці противника до підрахунку балів. Гра закінчується, коли всі гравці будуть перетягнуті на той чи інший бік.

Виграє команда, яка зуміла перетягти більше гравців на свій бік.

Гру можна ускладнити. Перетягнувши свого суперника, гравець може допомогти товаришу по команді: взяти його за пояс і разом з ним перетягувати противника.

Правила.

1. Починати перетягування можна тільки за сигналом учителя.
2. Перетягування дозволяється лише у визначений спосіб: однією рукою, двома руками чи інакше.
3. Перетягувати можна різними способами (за домовленістю).

”Перестрілка”

Посеред майданчика, розміри якого не менше 6х12м проводиться лінія. На двох протилежних сторонах, паралельно середній лінії проводяться лінії ”полону” на відстані 1-1,5 м від стіни, утворюючи коридор ”полону”. Від середньої ліній коридор полону знаходиться на відстані 6-10 м. Гравці діляться на дві рівні команди і кожна довільно розміщується на своєму полі, у межах від середньої лінії до лінії ”полону”. Команди вибирають капітанів або їх призначає керівник.

Керівник підкидає м’яч над середньою лінією між капітанами. Кожен із них намагається відбити м’яч своїм

гравцям. Отримавши м'яч, гравець намагається влучити ним у противника, не заходячи при цьому за середню лінію і лінію "полону". Суперник повинен намагатися уникнути м'яча, але якщо він його спіймає то, у свою чергу, старається влучити у гравця протилежної команди. "Підбитий" учасник йде за лінію "полону" у команду суперника і перебуває там до тих пір, поки його товариші, не перекинуть йому у руки м'яч. Після цього він повертається у свою команду і грає разом із іншими. Грають 10-15 хвилин, після чого підраховують "полонених" у кожній команді.

Перемагає команда, в якої "полонених" більше.

Правила:

1. Гравці не мають права заходити за середню лінію. За порушення – м'яч передається противнику.
2. Цілити м'ячем у голову не дозволяється. Якщо граючих багато, можна домовитися цілитись лише у ноги.
3. Гравець, який спіймав м'яч у повітрі, продовжує грати. Якщо гравець, впіймавши м'ч, не втримав його, то йде у "полон".
4. Якщо м'яч відскочив від одного з учасників і його впіймав партнер, то цей учасник, "полоненим" не вважається.
5. Попадання м'чем, який відскочив від підлоги або стіни, не зараховується.
6. Пробігати з м'ячем дозволяється не більше 2-х кроків. При порушенні – м'яч передається противнику.
7. Щоб визволитися з "полону", необхідно, щоб "полонений" спіймав м'яч у повітрі, не виходячи за лінію "полону".
8. Гравці не мають права заходити у коридор "полону". Якщо ж таке сталося, то м'яч передається "полоненому", і він перкидає його своїм товаришам.
9. М'яч, який влучив у стіну за бічною лінією, передається команді, на стороні якої він торкнувся стіни.
10. Якщо м'яч упав на лінію "полону" або у коридор "полону", то "полонені" віддають його своїй команді.

“Зміна лідера”

Всі діти шикуються в одну колону. За командою вчителя всі гравці одночасно починають біг у спокійному темпі вздовж периметра майданчика. За сигналом учителя останній у колоні робить прискорення і біжить на чолі колони. Знову за сигналом останній гравець у колоні виконує прискорення і стає лідером.

Гра триває доти, доки всі учасники не побувають лідерами.

За домовленістю, можна встановити певний відрізок дистанції, який необхідно пробігти лідеру.

Правило:

1. Після початку бігу гравці не повинні змінювати свого місця у колоні, поки не стануть у ній останніми і не отримають сигналу від учителя

“Порожнє місце”

Усі гравці утворюють велике коло. Ведучий іде за лінією кола і доторкається до одного з гравців рукою. Після цього ведучий чим душ оббігає коло з якого-небудь боку. Гравець, до якого доторкнулися, біжить у протилежний бік. Кожний із них повинен якнайшвидше повернутися на місце, яке звільнилося. Той, хто прибіг першим стає у коло до гравців, а другий – ведучим.

”Назустріч суперникy”

Учасники гри діляться на дві рівні команди і шикуються на протилежних сторонах майданчика (вздовж накреслених ліній) обличчям до його середини.

За командою керівника гравці однієї з команд займають положення високого (або низького) старту, а гравці другої команди, взявшись за руки, йдуть вперед, зберігаючи рівну лінію шеренги. Коли до тих, хто знаходиться на старті, залишається 2-3 кроки, керівник подає свисток. Гравці, які наступали, роз’єднують руки і біжать за вихідну лінію. Гравці другої команди переслідують їх, намагаючись доторкнутися. Після підрахунку спійманих ”наступ” веде друга команда.

Загальна кількість спійманих за 3-4 перебіжки визначає перемогу команди. Називаються також кращі спринтери у командах.

Правило:

1. Гравці команди, яка доганяє, мають право ловити гравців іншої команди лише до перетину ними певної лінії, яка обумовлюється (креслиться) на початку гри.

4.2. УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ІГРИ ДЛЯ УЧНІВ 9 – 11 КЛАСІВ

"Первенчики"

Грають невеликим гуртом. Сідають кружком. Хтось швиденько лічить:

Вийшла киця із-за моря,
Стала биться, колотиться,
Круть, верть, вийди геть!

Останньому, хто залишиться, бути "первенчиком". Йому на коліна всі кладуть по одному пальцю лівої і правої руки. Він приказує:

— Первенчики, друженчики, тринці, волинці, цикень, викинь!

За останнім словом указує на чийсь палець і намагається вхопити або хоча б доторкнутися до нього. Якщо йому це вдається, "первенчиком" стає той, хто попався.

Але при цьому всі швидко прибирають пальці. А той, на чий палець вказано, вихоплює лише цей, а другим не повинен ворушити. Він залишається на коліні у "первенчика". Якщо ж обидві руки смикнулися, то вже програв. Тобі на коліна всі кладуть пальці. Тобі починати:

— Первенчики, друженчики, тринці, волинці, цикень, викинь!

"Перепілка"

"Перепілкою" має бути дівчинка. Якщо є кілька охочих і ніхто не хоче поступитися, то можна почати з лічилки:

Їхала карета,
Дзвоном дзвонить,
Вийшла пані,

Лічить коні:

Раз, два, три, вийди ти.

"Перепілка" стає посеред кола. Навколо неї ідуть всі, узявшись за руки та приспівуючи:

А в перепілки да головка болить

Тут була, тут була перепілоч

Тут була, тут була краснопірочка.

"Перепілочка" дуже вразлива. Кожне слово її діймає. Одразу ж хапається за голівку.

А у перепілки да очиці болять.

Тут була, тут була перепілочка,

Тут була, тут була краснопірочка.

І вона вже тре оченятка.

А у перепілки підошви болять.

Тут була, тут була перепілочка,

Тут була, тут була краснопірочка.

Тепер переступає навшпиньках.

А у перепілки да животик болить.

Тут була, тут була перепілочка,

Тут була, тут була краснопірочка.

Тримається обома руками за живіт.

А у перепілки да вушка болять.

Тут була, тут була перепілочка,

Тут була, тут була краснопірочка.

Хапається за вухо.

А у перепілки да умер мужичок.

Тут була, тут була перепілочка,

Тут була, тут була краснопірочка.

Удає, що плаче.

А у перепілки да ожив мужичок.

Тут була, тут була перепілочка,

Тут була, тут була краснопірочка.

Виказує радість і танцює.

Ти, перепілко, не корись, не корись,

Старшому, меншому поклонись, поклонись,

Куди хоч, перескоч, перескоч, тільки трави не толоч, не толоч.

Закінчуючи, "Перепілочка" зупиняється перед якоюсь із своїх подруг, уклоняється їй, і та її замінює. Почнуть діти спочатку, якщо не потомилися. Ой та подобається їм.

"Пень"

Цю гру, у більшості, грають хлопчаки.

Щоб було цікавіше, добирається відповідна лічилка, наприклад:

Раз, два, три, чотири, п'ять.
Стали у колі ми кружлять.
Покружляли, розійшлися,
Ні на кого не дивися.

Ось уже й визначено, кому починати. Саме цю лічилку не випадково взято. Грають якраз у п'ятьох. Це по-перше. А по-друге, потрібно знати, що таке квадрат. Ну, меншим старші можуть підказати. Позначте й ви його так чи інак. А тепер четверо стають по кутах на гострих ріжках квадрата. А п'ятий — посередині. Він починає. Підстрибує на обох ногах і приказує або приспівує:

Пень, пень, дай конопель,
Трошки горошку.
Олії з ложку!

За останнім словом усі четверо спішать помінятися місцями. Звичайно ж, кожний з тим, хто до нього ближче та кому знак подав непомітно, так, щоб п'ятий не побачив. А він старається захопити чиєсь місце, як тільки воно звільниться. Коли йому це вдається, то на середину виходить той, хто не встиг перескочити.

Так діти грають весело, поки не потомляться.

"Шевчик"

Чи ж не цією лічилкою краще визначити, кому бути "шевчиком":

Бігла піна повз Трипілля
По самії ганки.
Нема попа, нема дяка,
Поїхав до замку
Самі попенята
Шиють чоботята.

А піп у млині
Шиє чоботи мені.

Тепер діти стають у коло, а "шевчик" посередині. Співають або приказують:

А чи бачив ти, як шевчик шкіру у воді мочить?
Ой так, так, братику, шкіру у воді мочить.

Услід за словами "шевчик" показує, що і як потрібно робити.

А чи бачив ти, як шевчик шкіру натягує.
Ой так, братику, так шкіру натугає.
А чи бачив ти, як шевчик черевички шиє?
Ой так, братику, ой так черевички шиє.
А чи бачив ти, як шевчик цвяшки забиває?
Ой так, братику, так цвяшки забиває.
Чи бачив ти, як шевчик у свято танцює?
Ой так, так у свято танцює!

"Шевчик" танцює та вибирає собі заміну. Гра весело продовжується.

4.3. ЕСТАФЕТИ ДЛЯ УЧНІВ 9 – 11 КЛАСІВ

"Гонка на лижах у двох"

Вчитель малює по снігу лінію старту і через 15-20 м – лінію фінішу. На старті та фініші стоять по два поворотних прапорця. Гравці діляться на кілька команд. Половина гравців кожної команди стоїть на лижах. Позаду гравців, які стоять на лижах, стають на ці самі лижі ще по одному гравцю і тримають партнерів за пояс, які стоять попереду. Якщо вправа виконується без палиць, то гравці одночасно роблять кроки, якщо з палицями – вони можуть пересуватись на лижах, виконуючи кроки або відштовхуючись палицями. Після фінішування, гравці залишаються на відстані 3-5 м від лінії фінішу і міняються місцями, виконуючи вправу вдруге. Як тільки одна пара пересіче лінію старту, вправу починає виконувати друга пара кожної команди.

Мета естафети – на одних лижах парі пройти по прямій від старту до фінішу, не впавши. Перемагає команда, яка першою закінчила вправу і зробила найменше помилок.

Вказівки:

1. Гравцю, який стоїть позаду, не дозволяється відштовхуватись від снігу ногами.
2. Гра починається за сигналом учителя.

"Перенеси прапорець"

Команди шикуються у колону по одному паралельно стартовій лінії. Кожна з них ділиться на рівні частини. Гравці, які стоять на правому фланзі, у колоні кожної половини команди тримають у руках по одному прапорцеві.

За сигналом одночасно всі правофлангові біжать до мішені, а вчитель вмикає секундомір. Там, всі вони залишають свої прапорці та швидко повертаються назад; доторканням витягнутої руки викликають наступного на старт, а самі переходять на лівий фланг своєї команди. Гравець, який викликаний, приносить прапорець на старт і передає його наступному і т.д.

Місця розподіляються за результатами фінішування останнього учасника команди.

Правила:

1. Не дозволяється вибігати за лінію старту наступному гравцеві поки за її межі не повернувся попередній гравець.
2. За кожну помилку зроблену гравцем однієї з команд до загального часу додається 5 штрафних секунд.

"Естафета з веденням м'яча і кидком у кошик"

Естафета проводиться на баскетбольному майданчику. Гравці поділяються на дві рівні команди і шикуються у протилежних кутах вздовж бічних ліній.

Стартовими лініями є лицьові лінії майданчика.

Гравці, які стоять першими у командах, стають біля лінії старту і отримують по м'ячу. Решта учасників команд стоять збоку від них за бічною лінією.

За командою вчителя "Увага, руш!", перші гравці біжать вперед, ведучи м'яч, добігають до щитів, які знаходяться на протилежних сторонах майданчика, ударяють м'ячем у щит або

кидають м'яч у кошик (за домовленістю), вертаються назад, ведучи м'яч до середньої лінії, а звідти передають м'яч наступному гравцю.

Наступні гравці у командах займають вихідне положення біля стартових ліній і, спіймавши м'яч, виконують те ж саме завдання.

Естафета триває до тих пір, поки всі гравці не виконають встановлене завдання.

Виграє команда, яка швидше закінчить і при цьому зробить менше помилок або не буде мати їх узагалі.

Якщо команда закінчить гру пізніше, але зробить при цьому менше помилок, то вона перемагає.

Правила:

1. Першому гравцю не дозволяється вибігати за лінію старту до сигналу, а наступному - до отримання м'яча від попереднього гравця.
2. М'яч необхідно вести, ударяючи об підлогу.
3. Якщо завданням є: влучити м'ячем у кошик, то гравець не має права вертатися назад, поки не виконає його (скільки б спроб не довелося зробити).
4. Вертаючись назад, гравець повинен передати м'яч наступному гравцю своєї команди лише з зазначеного місця.
5. Якщо гравець втратить м'яч під час його ведення, то мусить підняти його і продовжити ведення до місця передачі.

Штрафні бали за допущені помилки підраховуються і повідомляються наприкінці гри.

Завдання в естафеті з елементами баскетболу можуть бути й іншими.

"Естафета з подоланням перешкод"

Учасники діляться на дві рівні команди, які шикуються у колону по одному паралельно на відстані 3 м. Перед носками перших гравців проводиться стартова лінія, а на відстані 5 - 6 м від неї малюються 2 паралельні лінії, які утворюють коридор завширшки 1-1,5 м. За найбільш віддаленою лінією коридору навпроти кожної команди на відстані 5-7 м ставлять по дві стійки,

на які на висоті 90-110 см натягують гумову мотузку для стрибків і укладають два мати для приземлення.

За сигналом керівника: "Увага, руш!" перші гравці біжать вперед, перестрибують через намальований коридор, далі виконують стрибок у висоту, приземлюються на мати, після чого повертаються у свою колону, торкаючись рукою до руки наступного гравця. Те ж саме виконує решта учасників.

Коли до гравця, який починав гру і знову став першим, підбіжить останній гравець, то він подає своїй колоні команду: "Струнко!" Перемагає команда, яка закінчила естафету першою і не припустилася помилок.

Правила:

1. Направляючі команд стоять біля стартової лінії, не заступаючи за неї, і починають біг тільки після команди: "Руш!"
2. Гравці не повинні виходити за стартову лінію назустріч тому, хто повертається. Учасник, який не дотримався цього правила, одержує штрафний бал.
3. При подоланні перешкод не можна заступати за лінію коридору, а під час стрибка торкатися мотузки. Той, хто припустився помилки, отримує штрафний бал.
4. Команда, яка має більше штрафних балів, не може бути переможцем, навіть якщо першою закінчить естафету.

"Носильщики"

У цій естафеті беруть участь одночасно по два гравці від кожної команди. Ставши один за одним, вони тримають у руках дві палички довжиною 50-70 см, на яких лежать два м'ячі (середнього або великого розмірів). По команді вчителя "носильщики" переносять свій вантаж на відстань 10 м, обходять прапорець, повертаються до своєї команди і передають м'ячі наступній парі. Якщо м'яч впав, його можна підняти і продовжувати шлях із місця зупинки.

Перемагає та команда, чиї "носильщики" виявляються більш кмітливими і швидшими.

"Біг командами («Стонога», «Потяги»)"

Гравці поділяються на дві рівні команди та шикуються у

колони по одному. Колони стоять паралельно одна одній на відстані 3-4 м. Перед першими номерами у колонах проводять стартову лінію. Напроти кожної колони на відстані 15-20 м ставлять фішки.

За сигналом учителя перші номери у колонах біжать вперед до своїх фішок, оббігають їх і повертаються до стартової лінії. На стартовій лінії другі номери кладуть свої руки на пояс першим номерам і вже по два гравці вони оббігають фішку, а після чого повертаються до своїх команд. Так, по черзі, приєднується решта гравців команди. Під час бігу всі граючі тримаються за пояс тих, хто біжить попереду.

Виграє команда, гравці якої пробігли всю дистанцію, не роз'єднуючись, і першими перетнули стартову лінію усією колоною.

Правила:

1. Вибігати можна тільки після сигналу.
2. Під час бігу не можна відривати рук від гравця, який стоїть попереду. Якщо ж це сталося, то гравець повинен наздогнати колону і знову приєднатися до неї.
3. Всі гравці колони повинні оббігти фішку. Якщо хтось цього не виконав, то команді нараховується штрафний бал.

Цю естафету ще називають "Потяги". оскільки вона вимагає витривалості, то під час її проведення більш витривалих гравців доцільно ставити на чолі колони.

Для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку можна проводити з деякими варіаціями.

1. Вихідне положення: кожен береться руками за пояс гравця, який передує йому у колоні. Вся колона стартує одночасно. Правила залишаються ті ж самі.

2. Вихідне положення: гравці стоять у колонах по одному. За сигналом ведучого перші оббігають свою колону зліва і, повернувшись на місце, беруть за руку наступного гравця. Тримаючись за руки, вони вдвох біжать навколо своїх команд, приєднуючи по черзі до себе третього, четвертого і так до останнього. Таким чином, кількість "вагонів" у кожному "потягу" збільшується. Після того, як перший гравець - "машиніст" - з повним складом повернеться на своє місце, він

піднімає руки.

Виграє команда, яка першою "сформує потяг".

Гравці повинні дотримуватися ***правил естафети:***

1. під час змагань залишатися на місці і приєднуватися до "потягу" по одному;
2. під час бігу тримати один одного за руки.

"Естафета з елементами волейболу"

Учасників гри поділяють на 2 рівні команди і кожна з них шикується у колону по два, одна команда паралельно другій на відстані 3-4 м. Перед колонами проводиться стартова лінія. На відстані 10-15 м від стартової лінії напроти кожної команди ставляться стійки або інші предмети. Парам, які стоять першими у колонах, дається по волейбольному м'ячу.

За командою керівника: "Увага, руш!" перші пари розпочинають рух вперед, виконуючи передачі м'яча двома руками один одному у повітрі, як у волейболі, їм необхідно рухатись до стійки (фішки) і повернутися назад, продовжуючи передавати м'яч один одному. Добігши до лінії старту, вони передають м'яч наступній парі, яка виконує те ж саме, що й перша. Повернувшись, пари стають у кінець своїх колон. Естафета продовжується до тих пір, поки всі пари не візьмуть участь у пробіжці з передачею м'яча.

Правила:

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

"Зустрічна волейбольна пасовка через сітку"

Гравці поділяються на дві рівні команди і шикуються у колони по одному. Потім кожна колона ділиться навпіл. Півколони займають вихідне положення по різні сторони волейбольної сітки.

Двоє направляючих команд отримують по волейбольному м'ячу. За сигналом учителя вони виконують передачу м'яча двома руками зверху своїм партнерам, після чого стають у кінець своєї півколони. Той, хто отримав пас,, відбиває м'яч двома руками зверху через сітку наступному гравцю своєї команди і йде у кінець своєї півколони. Таким чином, відбиває м'яч кожний раз новий гравець, який стоїть першим у півколоні.

Естафета закінчується, коли всі гравці відіб'ють м'яч через сітку і він опиниться у руках того, хто розпочинав гру. Можна провести естафету 2-3 рази поспіль (за домовленістю).

Виграє команда, яка зуміла виконати завдання швидше і без помилок.

Правило:

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

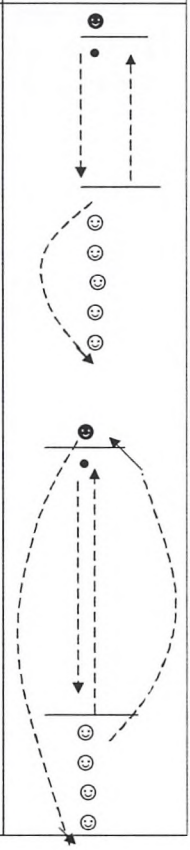
"Злови м'яч"

Значення естафети: сприяти розвитку вольових якостей – наполегливості при досягненні поставленої педагогом мети; сміливості, рішучості; розвивати швидкість реакції, спритність, точність, при виконанні удару по м'ячеві, увагу та уяву тощо.

Інтенсивність: середня.

Інвентар і обладнання: футбольних м'ячів відповідно до кількості команд; розмітки ліній.

Місце проведення: спортивний зал школи; спортивний майданчик; майданчик, який пристосований для ігор та естафет.

Зміст	Правила	Шикування
1-й варіант. Команди шикуються у колони, а навпроти кожної з них на відстані 5-7 м стоїть ведучий з м'ячем. За сигналом учителя ведучий виконує удар по нерухомому м'ячу будь-яким способом з місця першому зі своєї команди, а той, зупиняючи м'яч підошвою, відбиває його ведучому та біжить у кінець колони. Естафета закінчується тоді, коли останній із учасників команди відіб'є м'яч ведучому, стане у кінець колони та вся команда присяде. *2-й варіант.* Шикування команд те ж саме. За сигналом учителя ведучий виконує удар по нерухомому м'ячу будь-яким способом (вчитель вказує один із шести (основних) різновидів ударів по м'ячу ногою) з місця першому зі своєї команди, а той, зупиняючи м'яч будь-яким способом (або вчитель вказує один із восьми	1.Зберігати відстань між учнями 0,5 м 2.Відстань між командами 3-5 м. 3.Ведучі починають естафету після умовного сигналу. 4.М'яч зупиняти ногою на умовній лінії та з цього місця робити пас наступному іграку з команди.	

різновидів зупинки м'яча ногою), відбиває його ведучому тим же способом, яким отримав м'яч та біжить і стає на місце ведучого, який зупинивши м'яч ногою на лінії стає позаду усіх учнів своєї команди. Наступний учень, який став на місце ведучого виконує удар по м'ячу наступному іграку зі своєї команди, який стоїть першим, а той у свою чергу зупиняючи м'яч ногою, відбиває його та біжить і стає на місце попередника. Естафета закінчується тоді, коли ведучий стає на своє початкове місце з м'ячем на умовній лінії.	5.Не забувати про помилки, які бувають під час удару та при зупинці м'яча.	

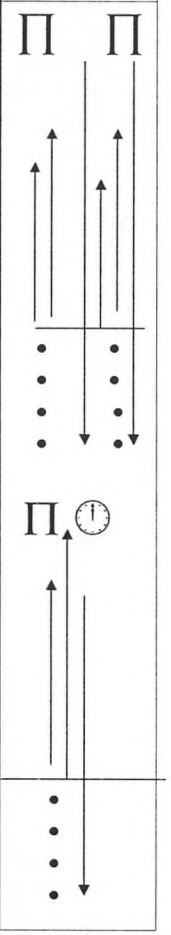
“Удар на точність”

Значення гри-естафети: сприяти розвитку вольових якостей - наполегливості при досягненні поставленої педагогом мети, дисциплінованості, активності; розвивати швидкість реакції, спритність, точність, при виконанні удару по м’ячу, увагу тощо.

Інтенсивність: середня.

Інвентар і обладнання: ворота (2-3 шт.), у залежності від варіанту естафети; розмітки; м’ячів по кількості учнів (мінімальна кількість 6-8 шт.)

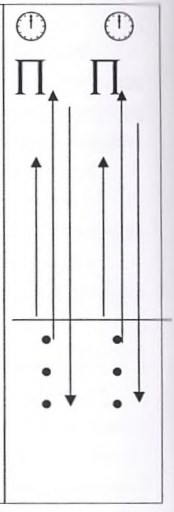
Місце проведення: спортивний зал школи; спортивний майданчик; майданчик, який пристосований для ігор та естафет.

Зміст	Правила	Шикування
1-й варіант. Дві-три команди шикуються у колоні навпроти футбольних воріт. Відстань між командами 5-6 м. Кожний учень у руці тримає футбольний м’яч (якщо такої можливості не має, то перших троє-четверо учасників естафети мають м’ячі, які потім під час естафети передають наступним із своєї команди). По сигналу вчителя перша з колони дитина на лінію штрафного майданчика вставить м’яч та б’є по ньому у ворота. Потім біжить за м’ячем, бере його у руки й повертається до команди та стає останнім. Наступний учасник естафети виконує так само удар по м’ячеві. Естафета закінчується тоді, коли останній учасник команди перебіжить лінію штрафного майданчика з м’ячем у руці. Виграє та команда, яка найбільше зробила влучних попадань м’ячем у ворота. *2-й варіант.* Кожна команда грає окремо, а інші слідкують за виконанням правил естафети. Шикування команди таке ж саме. За сигналом (свисток) вчителя починається естафета та вмикається секундомір, який не вимикається доти, поки останній учасник команди не перебіжить лінію штрафного майданчика з м’ячем. Виграє команда, яка найменше часу витратить на гру, дотримуючись правил.	1. Не наштовхуватися один на одного. Відстань між учнями 0,5 м. 2.Не забувати про помилки, які бувають при ударі по м’ячу. 3.Бити у ворота після умовного сигналу вчителя. 4.Не бити по м’ячу доти, поки попередній учень не перебіжить лінію штрафного майданчика.	

3-й варіант.

Дві-три команди шикуються у колоні навпроти футбольних воріт. Відстань між командами 3-5 м. Кожний учень у руці тримає футбольний м'яч. По сигналу вчителя, його помічники вмикається секундоміри для кожної команди окремо та вимикається тоді, коли останній учасник виконає завдання – зробить удар у ворота та перебіжить лінію штрафного майданчика з м'ячем у руці.

Виграє команда, яка швидко виконає завдання, дотримається правил естафети та набере найбільшу кількість очків.



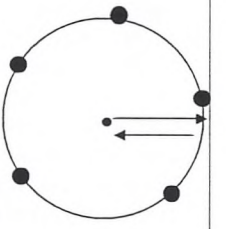
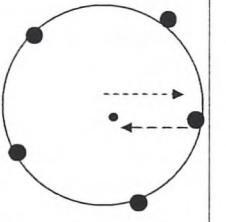
“М’яч у коло”

Значення гри: сприяти розвитку вольових якостей – наполегливості, витримці, старанності, організованості; розвивати уважність, швидкість реакції, спритність, зосередженість та врівноваженість під час виконання удару по м’ячеві тощо.

Інтенсивність: середня.

Інвентар і обладнання: м’ячів відповідно до кількості команд; розмітка.

Місце проведення: спортивна зала школи; спортивний майданчик; майданчик, який пристосований для ігор та естафет.

Зміст	Правила	Шикування
1-й варіант. 5-6 дітей стоять у колі, а один – у центрі. За сигналом, учень, який стоїть у центрі дає пас кожному гравцеві по черзі, які відбивають м’яч центровому. Гра закінчується тоді, коли центровий дасть пас кожному учасникові та візьме у руки м’яч. *2-й варіант.* Розташування учасників таке саме. Коли пролунає сигнал, центровий дає пас гравцеві, той відбиває м’яч та швидко біжить на місце ведучого, який зупинив м’яч і стає на вільне місце. Новий ведучий дає пас наступному гравцеві, потім отримує назад м’яч та міняється місцем. Гра закінчується тоді, коли ведучий знову стає у центрі кола.	1.Відстань між гравцями 5-6 м. 2.Гравцям не дозволяється заважати, відволікати один одного. 3.Кількість гравців змінюється залежно від площі майданчика. 4.Всі учні команди повинні бути ведучими.	 

“Рикошет”

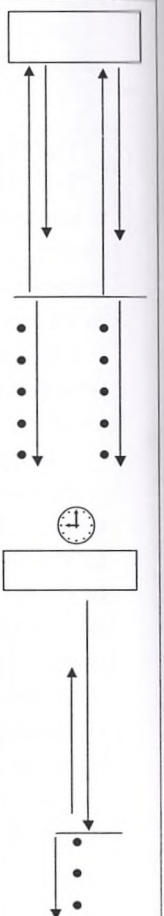
Значення гри-естафети: сприяти розвитку вольових якостей - наполегливості при досягненні поставленої педагогом мети, стриманості, рішучості; розвивати увагу та уяву, швидкість реакції, спритність,

зосередженість, при виконанні удару по м'ячеві тощо.

Інтенсивність: середня.

Інвентар і обладнання: м'ячів відповідно до кількості команд; розмітки; стіна.

Місце проведення: спортивна зала школи; спортивний майданчик; майданчик, який пристосований для даної гри та естафети.

Зміст	Правила	Шикування
1-й варіант. Дві-три команди шикуються у колони навпроти стіни. Ведучий кожної команди у руках тримає футбольний м'яч. По сигналу вчителя вони ставлять на визначену лінію м'яч та б'ють по ньому одним із шести (основних) різновидів ударів ногою так, щоб м'яч ударився об стіну та відлетів назад до того учня, який бив по нього. Зупинивши м'яч домовленим способом, дитина залишає його на лінії та стає позаду всіх учасників своєї команди. Естафета закінчується тоді, коли ведучий стає знову першим у колоні з м'ячем у руці. *2-й варіант.* Шикуються команди так само. За сигналом вчителя ведучий б'є по м'ячу домовленим способом, який вдаряється об стіну, летить назад і зупиняє його учень, який стояв другим у колоні, а перший у цей час стає позаду усіх. Зупинивши м'яч домовленим способом на лінії, друга дитина б'є по нього так само, як і ведучий та швидко стає позаду своєї команди. Естафета закінчується тоді, коли ведучий зупиняє м'яч, стоячи при цьому знову, першим у колоні. *3-й варіант.* Шикування команд таке ж саме, як і у 1-му або у 2-му варіантах. Але, якщо вистачає місця тільки для однієї команди, то кожна команда грає окремо, а інші слідкують за виконанням правил естафети. За сигналом (свисток) учителя учень починає гру (вибирається 1-й або 2-й варіант) та вмикається секундомір, який вимикається тоді, коли ведучий стане знову першим у колоні з м'ячем у руці.	1. Відстань між дітьми 0,5 м. 2. Відстань команд до стіни 4-10 м. 3. Відстань між командами 4-5 м. 4. Не заступати лінію та не штовхатися 5. Сила удару по м'ячу повинна бути такою, щоб легко можна було його зупинити на визначеному вчителем місці. 6. Дотримання усіма учасниками команди правил естафети дає можливість їм претендувати на чесну перемогу.	

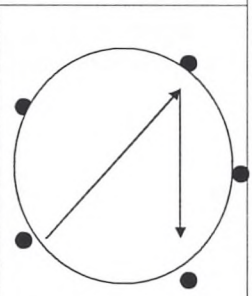
“Перехоплення м’яча”

Значення гри-естафети: сприяти розвитку вольових якостей – наполегливості, самостійності, впевненості у собі, чесності; розвивати уважність, швидкість реакції, винахідливість та спритність під час бігу та передачі м’яча тощо.

Інтенсивність: висока.

Інвентар і обладнання: м’ячів відповідно до кількості команд; розмітка місць.

Місце проведення: спортивна зала школи; спортивний майданчик; майданчик, який пристосований для ігор та естафет.

Зміст	Правила	Шикування
1-й варіант. Діти діляться на команди так, щоб у кожній було 5-6 гравців, які стають на намальовану лінію, утворюючи коло, а один із них у центрі нього. За сигналом вчителя, один із учнів починає передавати м’яч іншому ногою, обов’язково, через коло, а дитина, яка стоїть у центрі нього намагається його перехопити ногою чи рукою. Впіймавши м’яч учасник стає на місце того учня, який відбивав м’яч останнім. Гра триває до десяти хвилин. *2-й варіант.* Учні діляться на 2-4 команди так, щоб у кожній було 4-6 гравців, які стають на намальовану лінію, утворюючи коло. Із кожної команди вибирається один школяр, який найкраще вміє ловити м’яч. Ці учні стають у центр кола іншої команди. Вчитель дає сигнал (свисток) та вмикає секундомір і тоді один із учнів починає передавати м’яч іншому тільки ногою, через коло, а дитина, яка стоїть у центрі нього намагається його перехопити ногою чи рукою.	1. Діаметр кола 5-8 м. 2. Ловити руками м’яч можна тільки учневі, який стоїть у центрі кола. 3. Якщо дитина, яка стоїть у колі доторкнулася до м’яча любою частиною свого тіла, то м’яч вважається перехопленим. 4. Кожний раз, як тільки “чужий” перехопив м’яч, всі учні даної команди повинні у голос назвати ту кількість очків, яка стала на даний момент. 5. Чітко дотримуватися правил гри та бути чесними,	  

Впіймавши м'яч, "чужий" віддає його учням, рахуючи очки та стаючи знову у центрі кола. На даний момент виграє та команда, учень якої набрав найбільше очків за певний проміжок часу. Так, школярі міняються щоразу у кожній команді, набираючи для неї очки, які підсумовуються тоді, коли всі її учасники були у центрі іншої команди. Виграє та команда, яка у сумі набрала найбільше очків.	дружніми.	

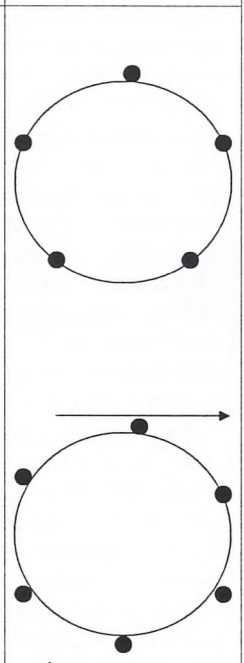
"М'яч по колу"

Значення гри: сприяти розвитку вольових якостей - наполегливості при досягненні поставленої педагогом мети, цілеспрямованості, урівноваженості; розвивати увагу, швидкість та спритність тощо.

Інтенсивність: висока.

Інвентар і обладнання: м'ячів відповідно до кількості команд; розмітки місць.

Місце проведення: спортивна зала школи; спортивний майданчик; майданчик, який пристосований для ігор та естафет.

Зміст	Правила	Шикування
1-й варіант. 5-6 гравців стають у коло. За сигналом (свисток, хлопок у долоні, слово) учителя, учень, який тримає м'яч ногою дає пас гравцеві, який стоїть поруч по праву або ліву руку від нього, а той у свою чергу іншому. Гра закінчується тоді, коли м'яч знову буде у ведучого. *2-й варіант.* Діти стоять так само. За сигналом, гравець, який тримає м'яч, ногою дає пас гравцеві, який стоїть біля нього у визначеному напрямку й починає бігти до нього. Той зупиняє м'яч ногою, дає пас наступному і біжить на його місце. Гра закінчується тоді, коли м'яч знову буде у ведучого, який стоятиме на своєму місці.	1. Відстань між дітьми 5-6 м. 2. Гравцям не дозволяється заважати один одному розмовами, підходити тощо. 3. Кількість гравців змінюється залежно від площі майданчика.	

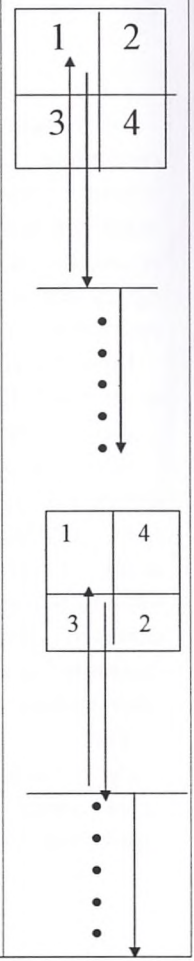
“Влучити у ціль”

Значення гри-естафети: сприяти розвитку вольових якостей – наполегливості, впевненістю у свої сили, ерудиції; розвивати окомір, точність під час попадання у ціль, швидкість під час бігу тощо.

Інтенсивність: висока.

Інвентар і обладнання: м’ячів відповідно до кількості команд; розмітка; стіна.

Місце проведення: спортивна зала школи; спортивний майданчик; майданчик, який пристосований для даної гри та естафети.

Зміст	Правила	Шикування
1-й варіант. Дві-три команди шикуються у колони навпроти стіни на визначеному місці. На стіні для кожної команди накреслена ціль – великий квадрат, який поділений рівномірно на чотири частини з написом цифр: один, два, три, чотири у певній частині. Ведучий кожної команди у руках тримає футбольний м’яч. По сигналу вчителя вони ставлять на визначену лінію м’яч та б’ють по ньому одним із шести (основних) різновидів ударів ногою у визначену цифру. Зупинивши м’яч домовленим способом, дитина залишає його на лінії та стає позаду всіх учасників своєї команди. Естафета закінчується тоді, коли ведучий стає знову першим у колоні з м’ячем у руці. *2-й варіант*. Шикуються команди так само. За сигналом вчителя ведучий б’є по м’ячу домовленим способом у визначену ціль. М’яч, ударившись об стіну, летить назад і зупиняє його учень, який стояв другим у колоні, а перший у цей час стає позаду своєї команди. Зупинивши м’яч домовленим способом на лінії, друга дитина б’є по нього так само, як і ведучий та швидко стає позаду нього. Естафета закінчується тоді, коли ведучий зупиняє м’яч, стоячи при цьому знову, першим у колоні. *3-й варіант*. Шикуються команди так само, як і у 1-му чи 2-му варіантах гри. Кожна команда грає окремо, якщо не вистачає	1. Відстань між учнями у команді 0,5 м. 2. Відстань між командами 4-7 м. 3. Відстань від стіни до команд 4-10 м. 4. Бити по м’ячу тільки у визначене вчителем місце. 5. Не штовхатися, не відволікати учня, який має бити по м’ячу. 6. Грати та рахувати очки чесно.	

місця для декількох команд. Вчитель (його помічники при потребі) вмикає секундоміри для кожної команди окремий та одночасно дає умовний сигнал для початку гри. Гра закінчується тоді, коли всі учні виконають завдання та ведучий знову стане першим перед своєю командою з м'ячем у руці. Виграє команда, яка набрала більше очків із точності попадань та швидкості виконання.		

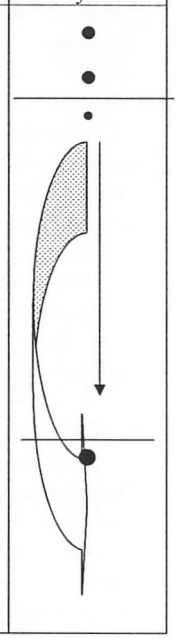
"Зустрічна гра-естафета"

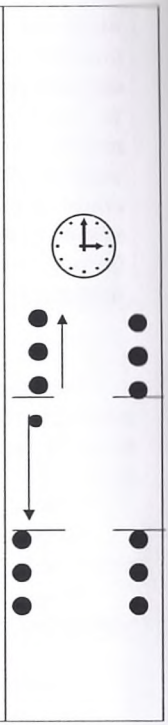
Значення гри-естафети: сприяти розвитку вольових якостей – наполегливості, доброзичливості, цілеспрямованості; розвивати окомір, точність під час виконання пасу та зупинки м'яча, спритність під час бігу тощо.

Інтенсивність: висока.

Інвентар і обладнання: м'ячів відповідно до кількості команд; розмітка.

Місце проведення: спортивна зала школи; спортивний майданчик; майданчик, який пристосований для ігор та естафет.

Зміст	Правила	Шикування
1-й варіант. Двоє учнів стають у колону на визначену лінію і перший із них тримає м'яч у руках. Навпроти них на відстань 5-8 м стає ще один учень на лінію. Дитина, яка тримає м'яч у руках за сигналом вчителя, або самостійно кладе його на землю і біжучи, котить його ногами до учня, який стоїть навпроти нього. Зробивши йому пас, він залишається на місці учня, який отримав м'яч та виконує із ним ту ж саму дію. Гра триває до 10 хвилин. *2-й варіант.* Дві-чотири команди діляться навпіл. Половина команд шикуються у колони на визначеній лінії, а друга половина - шикуються навпроти них на відстані 8-10 м так само. Кожний ведучий тримає м'яч у руках. За сигналом вчителя (свисток, хлопок у долоні тощо) ведучі кладуть м'ячі на землю та швидко котять їх ногами до учнів, які	1. Відстань між учнями 0,5 м. 2. Відстань між командами 3-5 м. 3. М'яч зупиняти ногою на умовній лінії. 4. Не вибігати за лінію вперед, поки не зроблено пас. 5.Під час естафети не брати м'яч у руки. 6. Не забувати	

стоять навпроти їхньої команди. Докотивши його до першого учня, ведучий робить йому пас, сам біжить і стає останнім у цій половині команди, а учень, який отримав м'яч, котить його до команди, яка стоїть навпроти його команди і робить пас першому учневі. Виконавши пас, цей учень, також, стає останнім у команді і т.д. Естафета закінчується тоді, коли команди поміняються місцями та перший учень другої половини команди візьме м'яч у руки. *3-й варіант*. Шикуються учні так само, як і у 1-му, чи 2-му варіантах. За сигналом вчителя, або самостійно дитина, яка тримає м'яч у руках, кладе його на землю та робить ним пас учневі, який стоїть навпроти нього на відстані 5-8 м. Зробивши удар по м'ячу, він стає останнім у своїй команді. Гра-естафета закінчується тоді, коли ведучий знову триматиме м'яч у руках. Можна ускладнити 1-й та 2-й варіанти – обводити м'ячем орієнтири, фішки тощо, біжучи до протилежного боку; у трьох варіантах вмикати секундомір.	про помилки, які бувають при ударі по м'ячу. 7. Збиті орієнтири, фішки тощо піднімати тим учням, які це зробили.	

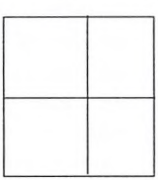
"Гра у квадраті"

Значення гри-естафети: сприяти розвитку вольових якостей – наполегливості, ерудиції, рішучості, активності, чесності; розвивати окомір, увагу, точність під час виконання пасу та зупинки м'яча, швидкість реакції тощо.

Інтенсивність: висока.

Інвентар і обладнання: м'ячів відповідно до кількості квадратів; розмітка квадратів.

Місце проведення: спортивна зала школи; спортивний майданчик; майданчик, який пристосований для ігор та естафет.

Зміст	Правила	Шикування
1-й варіант. Учні самостійно, або за лічилкою, або за вказівкою вчителя тощо діляться по четверо та стають у кожний квадрат для гри у ньому. Гра закінчується: за сигналом вчителя; якщо пройшов визначений час; якщо один із чотирьох учнів набрав певну	1. Сторони квадрата 4-6 м. 2. Не виходити за межі квадрата. 3. Під час гри	

кількість пропущених очків тощо.

Виграє той учень, який дотримувався правил гри та пропустив найменшу кількість м'ячів.

2-й варіант.

Чотири-вісім команд шикуються у колони на визначену вчителем лінію. З кожної команди у кожний квадрат стає по одному учаснику гри-естафети. За лічилкою, по черзі команд тощо визначаються учні, у яких буде м'яч. За сигналом вчителя (свистком, хлопок у долоні тощо) учень, у якого м'яч починає гру-естафету: виконує удар по нерухомому м'ячу будь-яким способом (вчитель вказує один із шести (основних) різновидів ударів по м'ячу ногою) з місця любому учневі, який стоїть з ним у даному квадраті. Школяр, якому було зроблено пас намагається зупинити м'яч будь-яким способом (або вчитель вказує один із восьми різновидів зупинки м'яча ногою) так, щоб він не викотився за межі квадрата. Учень, який зупинив м'яч, також, виконує удар по ньому будь-яким способом і т.д.

3-й варіант.

Шикуються учні так само, як і у другому варіанті гри. Вчитель дає всім учням однакові завдання через певний проміжок часу: жонглювання м'ячем; відволікальні дії (фінти); віднімання м'яча тощо. За сигналом вчителя (свистком, хлопок у долоні тощо) учень, у якого м'яч починає гру-естафету.

Гра-естафета (2-й та 3-й варіанти) закінчується: за сигналом вчителя; якщо пройшов визначений час; якщо один із чотирьох учнів набрав певну кількість пропущених очків у кожній підгрупі (квадраті) тощо. По закінченню естафети сумуються пропущені очки у кожній окремій команді та визначаються переможці по найменшій їх кількості.

не переходити на "чужу" територію.

4. Чесно рахувати пропущені м'ячі.

5. Дотримуватися правил гри.



4	2
1	3

1	3
2	4

2	3
1	4



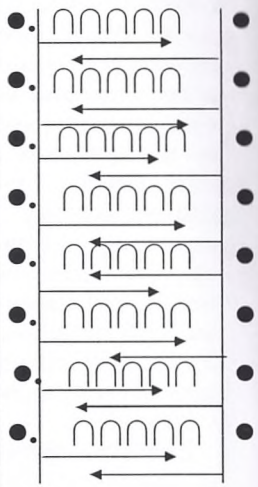
“М’яч через тунель”

Значення гри-естафети: сприяти розвитку вольових якостей – наполегливості, старанності, впевненості у собі, відповідальності, точність під час виконання пасу та зупинки м’яча, спритність тощо.

Інтенсивність: середня.

Інвентар і обладнання: 3-7 дуг; м’ячів відповідно до кількості команд; розмітка.

Місце проведення: спортивна зала школи; спортивний майданчик; майданчик, який пристосований для ігор та естафет.

Зміст	Правила	Шикування
1-й варіант. Учні самостійно, або за лічилкою, або за вказівкою вчителя тощо діляться на дві рівні команди. В учнів одної команди є м’ячі. За сигналом учителя, перша команда з м’ячами стає по один бік у шеренгу, на визначеній лінії. Школярі без м’ячів стають навпроти них, також, на визначену лінію. Навпроти учнів стоять 3-7 дуг. За другим сигналом починається естафета: кожний учень з м’ячем виконує удар по нерухомому м’ячу з місця ногою, способом, яким вказує вчитель перед початком естафети так, щоб він прокотився під дугою до ніг дитині, яка стоїть навпроти. Учень, якому було зроблено пас намагається зупинити м’яч будь-яким способом (або вчитель вказує один із восьми різновидів зупинки м’яча ногою) та, також, виконує удар по ньому будь-яким способом і т.д. За третім сигналом естафета закінчується. Виграє команда, яка найменше пропустила м’ячів. *2-й варіант.*	1. Відстань між учнями у колоні 0,5 м. 2. Відстань між учнями, які стоять навпроти один одного 7-10 м. 3. Збиті дуги тощо піднімати тим учням, які це зробили. 4. Бити по м’ячу та зупиняти його потрібно тільки на визначеній лінії. 5. Гравцям не дозволяється заважати один одному. 6. Не забувати про помилки, які бувають при ударі по м’ячу та його зупинці. 7. Не можна до умовного сигналу бити по м’ячу, або кидати його тощо.	

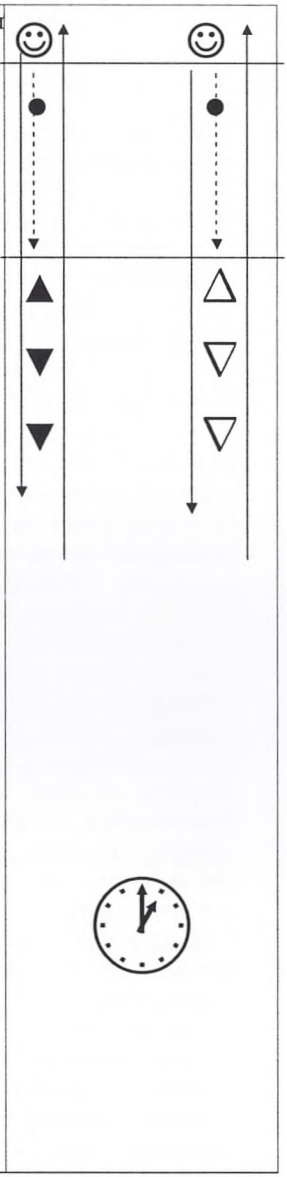
Команди шикуються у колони на визначеній лінії у В.п. – широка стійка, нахил прогнутися, руки на пояс. Ведучі тримають по м'ячу у руках, стоячи навпроти своєї команди на відстані 3-5 м. Останній у колоні присів. За сигналом вчителя (свистком, хлопок у долоні тощо) ведучий виконує удар по нерухомому м'ячу з місця ногою, способом, яким вказує вчитель перед початком естафети. М'яч, прокотившись між ногами учнів, зупиняє останній учень у команді, який присів. У цей час ведучий біжить та стає першим у колоні у В.п. Учень, який взяв м'яч стає на місце ведучого та виконує удар по нерухомому м'ячу з місця ногою таким же способом, як і ведучий, і т.д.

Естафета закінчується тоді, коли ведучий буде знову стояти навпроти команди, тримаючи м'яч у руках.

3-й варіант.

Шикування команд таке ж саме, як і у 1-му або у 2-му варіантах (вибирається один із них). За сигналом (свисток, хлопок у долоні тощо) учителя учні з м'ячами починають естафету. Вмикається секундомір, який вимикається тоді, коли пройшов визначений час або одна з команд першою правильно виконала завдання.

8. Чесно рахувати пропущені м'ячі.
9. Якщо м'яч зупинився між ногами одного із учнів, то він його прокочує рукою назад, стоячи на місці.
10. Грати чесно, дотримуючись правил.



ІГРИ ТА ЕСТАФЕТИ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
(із елементами футболу)

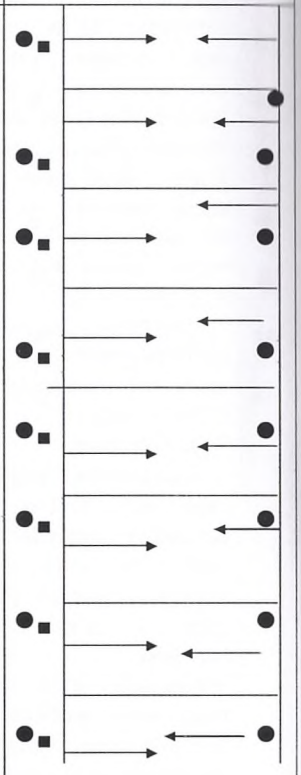
"Хто швидше, або естафетний біг?"

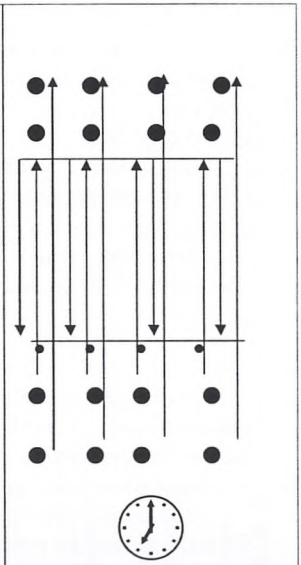
Значення гри-естафети: сприяти розвитку вольових якостей - наполегливості при досягненні поставленої педагогом мети, активності, старанності; розвивати окомір, точність під час виконання передачі кубика, м'яча, швидкість та спритність тощо.

Інтенсивність: висока.

Інвентар і обладнання: м'ячів і кубиків відповідно до половини кількості учнів; розмітка доріжок.

Місце проведення: спортивний майданчик із біговими доріжками.

Зміст	Правила	Шикування
1-й варіант. Учні діляться на дві - чотири однакові частини (команди). За першим сигналом (свисток) вчителя половину учнів (¼ учнів) беруть по кубику та стають на розмітки. Інша половина - стають з протилежної сторони навпроти кожного учня. За другим сигналом (два свистка) учителя, учні з кубиками стають на високий старт. За третім сигналом (свисток тощо) учителя учні з кубиками біжать, кожний по своїй доріжці, до учнів, які чекають їх із протилежної сторони. Передавши кубики, школярі залишаються на місці, а учні, які отримали їх біжать до лінії старту. У грі-естафеті виграє той учень (та команда), яка перша перебігла лінію фінішу (старту). *2-й варіант.* Учні діляться на дві - чотири однакові частини (команди). За першим сигналом (свисток) вчителя половину учнів (¼ учнів) беруть по футбольному м'ячу та стають на розмітки. Інша половина - стають з протилежної сторони, навпроти кожного учня. За другим сигналом	1. Відстань між учнями 30 м. 2. Не можна заступати лінію старту. 3. Не перебігати бокові лінії своєї доріжки. 4. Передача кубиків, м'ячів відбувається на лінії. 5. Сила удару по м'ячу – середня. 6. Якщо м'яч викотився за межі доріжки, його потрібно забрати, тільки, ногами. 7. М'яч у	

(два свистка) учителя, учні стають на старт, а м'ячі кладуть на землю біля ніг. За третім сигналом (свисток тощо) учителя учні б'ють по м'ячах так, щоб він не викочувався за бокові лінії та біжать, кожний по своїй доріжці. Зробивши пас школяру, який чекав із протилежної сторони, залишаються на його місці. Учні, які отримали по м'ячу, котять швидко їх до лінії старту. У грі-естафеті виграє той учень (та команда), яка перша перебігла лінію фінішу (старту) з м'ячем. *3-й варіант.* Цей варіант гри-естафети передбачає використання секундоміра для визначення найкращого часу між учнями, між класами тощо.	руки не можна брати.	

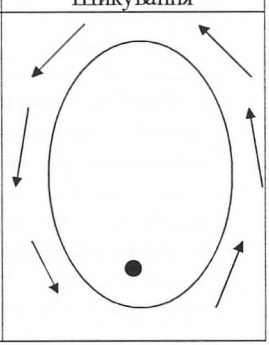
"Витривалі бігуни"

Значення гри-естафети: сприяти розвитку вольових якостей – наполегливості, упевненості у собі, ерудицію, витримки, сміливості, активності; розвивати окомір, точність під час виконання удару по м'ячу, витривалість тощо.

Інтенсивність: висока.

Інвентар і обладнання: м'ячів відповідно до кількості учнів; розмітка доріжок.

Місце проведення: спортивний майданчик із біговими доріжками.

Зміст	Правила	Шикування
1-й варіант. Учні шикуються у колону з м'ячами, якщо одна бігова доріжка по колу, або діляться на однакову кількість та відповідно кількості колових доріжок. За сигналом учителя вони кладуть м'ячі на землю біля ніг, не наштовхуючись один на одного. За другим сигналом учні б'ють по м'ячах так, щоб вони не викочувалися за бокові лінії доріжок (якщо їх декілька) та повільно біжать.	1. Відстань між учнями 0,5 м. 2. Не перебігати бокові лінії своєї доріжки. 3. Сила удару по м'ячу – середня. 4. Якщо м'яч	

У грі-естафеті виграє той учень, чи та команда, яка найдовше буде повільно бігати з м'ячами по своїй доріжці. *2-й варіант.* Шикування учнів таке саме. Вчитель дає завдання, які змінюються через певний час у ході гри-естафети за свистком тощо з технічної та тактичної підготовки.	викотився за межі доріжки, його потрібно забрати ногами. 5. М'яч у руки брати при крайній необхідності.	

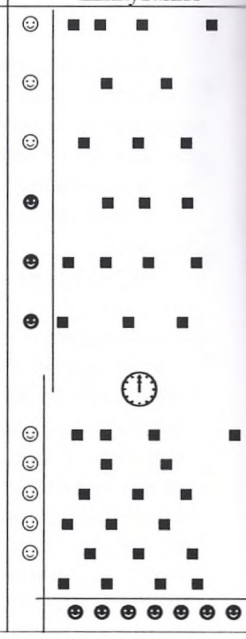
"Ведмеді на полюванні"

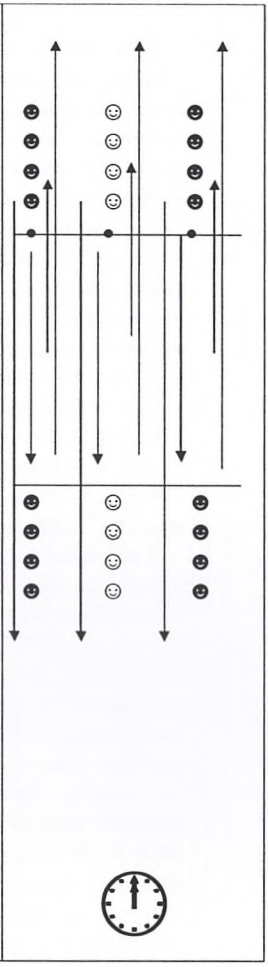
Значення гри-естафети: сприяти розвитку вольових якостей – наполегливості, витримки, організованості, старанності, стриманості, самостійності; розвивати координацію рухів, гнучкість тіла тощо.

Інтенсивність: середня.

Інвентар і обладнання: м'ячів, відеречок відповідно до кількості учнів, 50-100 маленьких кубиків; розмітка доріжок.

Місце проведення: спортивний майданчик із біговими доріжками, спортивний зал.

Зміст	Правила	Шикування
1-й варіант. Дві-три команди шикуються у шеренгу. На землі розкидані кубики. За сигналом учителя (свисток, хлопок у долоні тощо) учні нахиляються вперед, не згинаючи коліна, йдуть та збирають кубики у відеречка. Виграє команда, яка зібрала найбільше кубиків, не розгинаючи спини. *2-й варіант.* Дві-три команди шикуються у колони. На землі розкидані кубики. За першим сигналом учителя, одна з команд стає на лінію, а інші команди спостерігають за правильністю їх виконання. За другим сигналом вони нахиляються вперед, не згинають коліна. У руках тримають відеречка. За третім сигналом вмикається	1. Відстань між командами 3-4 м. 2. Не штовхатися та не відбирати кубики. 3. Тільки за сигналом починати збирати кубики. 4 Бути чесними. 5. М'яч котити, а не кидати. 6. Учні розгинаються тільки тоді, коли виконали завдання до кінця. 7. Бігти тільки по своїй	

секундомір і учні починають швидко ходити та збирати кубики у відеречка, не розгинаючись. Виграє команда, яка швидше збере всі кубики у відеречка. *3-й варіант.* Дві-чотири команди діляться навпіл. Половина команд шикуються у колони на визначеній лінії, а друга половина - шикуються навпроти них на відстані 9-10 м так само. Кожний ведучий тримає м'яч у руках. За першим сигналом вчителя (свисток, хлопок у долоні тощо) ведучі кладуть м'ячі на землю, тримають їх руками, стоять, не згинаючи коліна. За другим сигналом швидко котять їх руками до учнів, які стоять навпроти по своїй доріжці. Докотивши його до першого учня, ведучий віддає м'яч, а сам біжить і стає останнім у цій половині команди. Учень, який отримав м'яч, котить його до команди, яка стоїть навпроти, виконує передачу та стає останнім у цій команді і т.д. Естафета закінчується тоді, коли команди поміняються місцями та перший учень другої половини команди візьме м'яч у руки і вся команда присяде. Можна використати секундомір.	доріжці.	

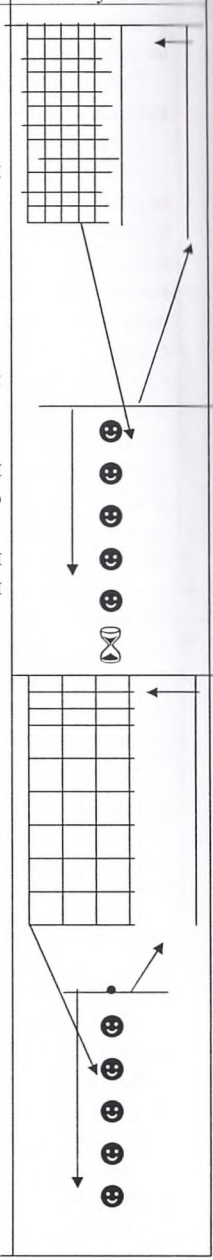
"Естафети павуків"

Значення гри-естафети: сприяти розвитку вольових якостей – наполегливості, відповідальності, сміливості, старанності, активності, самостійності, впевненості у собі; розвивати координацію рухів, силу у руках тощо.

Інтенсивність: середня.

Інвентар і обладнання: 4-6 великих канатів, велика сітка; 4-6 футбольних м'ячів.

Місце проведення: спортивний майданчик, спортивний зал.

Зміст	Правила	Шикування
1-й варіант. 4-6 команд шикуються у колони на визначеній вчителем лінії. За сигналом учителя (свисток, хлопок у долоні тощо) ведучі біжать до канатів, які висять навпроти кожної команди та намагаються якомога швидше вилізти по них (вчитель вказує яким способом). Вилізши по канату до певної межі, учні перелізають на велику сітку, з якої швидко спускаються. Прибігши до своєї команди, ведучі передають естафету наступним учням, а самі стають останніми у колонах. Естафета закінчується тоді, коли всі учні у команді виконають завдання та ведучий, знову, стоятиме перший у колоні. Виграє команда, яка швидко та чесно виконає завдання. *2-й варіант.* За першим сигналом 4-6 команд шикуються у колони на певній лінії. Кожний ведучий тримає м'яч у руках. За другим сигналом учителя вони кладуть м'ячі на землю біля ніг. За третім сигналом вмикається секундомір та ведучі б'ють по м'ячах так, щоб вони не викочувалися за бокові лінії доріжок (якщо вони є) та повільно біжать до канатів. Прибігши до них, зажимають кожний свій м'яч ногами (або залишають його біля канату) та намагаються якомога швидше вилізти по канатах. Вилізши по канатах до певної межі, учні кидають м'ячі на підлогу та перелізають на велику сітку, з якої швидко спускаються. Швидко беруть по м'ячу та котять їх назад тим же способом до команди. Потім ведучі передають естафету наступному учневі, а самі стають останніми у колонах. Естафета закінчується тоді, коли всі учні у команді виконають завдання та ведучий, знову, стоятиме перший у колоні з м'ячем у руках. Виграє команда, яка найшвидше та з дотриманням правил справиться.	1. Відстань між командами 2-4 м. 2. Відстань між учнями 0,5 м. 1. Не заважати один одному. 2. Не вибігати раніше, ніж передадуть естафету. 3. Не бити сильно по м'ячу. 4. У руки м'яч брати при необхідності 5. Грати чесно.	

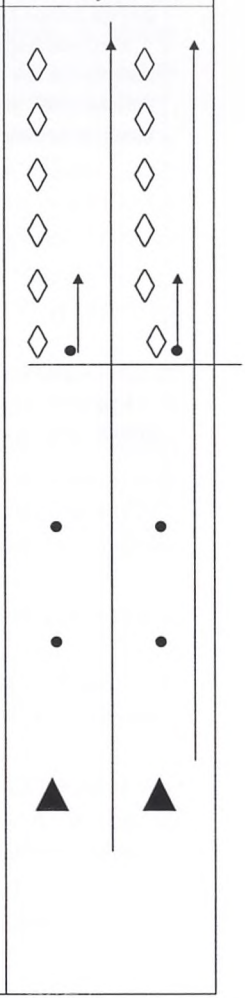
“Молодці – стрибунці”

Значення гри-естафети: сприяти розвитку вольових якостей – наполегливості, відповідальності, сміливості, старанності, активності, самостійності, впевненості у собі; розвивати координацію рухів, силу у руках тощо.

Інтенсивність: середня.

Інвентар і обладнання: футбольних м’ячів відповідно до кількості учнів, орієнтири, 3-4 доріжки.

Місце проведення: спортивний майданчик, спортивний зал.

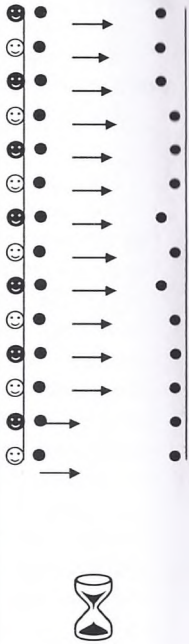
Зміст	Правила	Шикування
1-й варіант. 3-4 команди шикуються у колони на визначеній вчителем лінії. Кожний ведучий тримає футбольний м’яч у руках. За першим сигналом учителя (свисток, хлопок у долоні тощо) кожний ведучий ставить м’яч між колінами. За другим сигналом – ведучі стрибають на обох ногах уперед по своїй доріжці (якщо вони є), тримаючи міцно колінами м’ячі. Дострибавши до свого орієнтира, кожний ведучий кладе м’яч на землю. Обійшовши орієнтир, він повертається до своєї команди лицем та б’є по м’ячу так, щоб він не викочувався за бокові лінії доріжки й у середньому темпі біжить за ним. Зробивши пас школяру своєї команди, ведучий стає останнім у колоні. Учень, який отримав м’яч, виконує ті ж самі дії. У естафеті виграє та команда: - учні якої найменше кинуть м’яч; - найкраще дотримуватимуться правил гри; - ведучий якої буде стояти першим у колоні та тримати м’яч у руках. *2-й варіант.* Учні стоять у шерензі. Кожний тримає футбольний м’яч у руках. За	1. Відстань між командами 3-4 м. 2. Відстань між учнями 0,5 м. 3. Не забувати про помилки, які бувають при ударі та зупинці м’яча. 4. Якщо упав м’яч, то його піднімає тільки той учень, у якого він упав. 5. Учень продовжує стрибати з того місця, де упав м’яч. 6. Не заважати учням. 7. Чесно рахувати під час жонглювання м’яча.	

першим сигналом учителя (свисток, хлопок у долоні тощо) вони ставлять м'ячі між колінами. За другим сигналом - школярі стрибають на обох ногах уперед (бажано по індивідуальній доріжці), тримаючи міцно колінами м'ячі. Дострибавши до визначеної вчителем лінії, кожний учень кладе м'яч неї. Повернувшись на 180° вони беруть свій м'яч та йдучи вперед жонглюють ним.

У грі-естафеті виграють учні: які не кинуть м'яч під час стрибків; які найбільше наб'ють м'яча під час жонглювання ним.

3-й варіант.

Перший та другий варіанти можна грати як у гру до певного часу.



КОРОТКИЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СЛОВНИК НАЙБІЛЬШ ВЖИВАНИХ ТЕРМІНІВ

АВТОРИТЕТ – загальновизнаний вплив особи чи організації у різних сферах суспільного життя, що ґрунтується на знаннях, високих моральних якостях, досвіді. Справжній авторитет несумісний із «сліпим поклонінням» особі (культ особи).

АВТОРИТЕТ БАТЬКІВ – висока значущість особистих якостей та життєвого досвіду батьків у очах дітей, що є великою силою батьківського впливу на підростаюче покоління. Коріння авторитету батьків «в поведінці батьків, включаючи сюди всі відділи поведінки, інакше кажучи, все батьківське і материне життя – роботу, думку, звички, почуття, прагнення». Батьки мають жити повним, свідомим, моральним життям громадянина своєї країни. Щодо дітей, вони повинні бути на певній висоті, але висоті природній, людській, а не створеній штучно для дитячого вжитку. Ніякі штучно вигадані прийоми, способи і методи тут недоречні. Тільки в правильному загальному тоні сім'ї розв'язуються основні питання авторитету батьків.

Від справжнього авторитету батьків відрізняється фальшивий авторитет, що полягає в обожнюванні дитини, задоволенні всіх її бажань і капризів або, навпаки, придушені особистості дітей, занадто суворих стосунках з ними. Серед видів фальшивого авторитету є: авторитет придушення, авторитет віддалі, авторитет чванства, авторитет педантизму, авторитет резонерства, авторитет любові, авторитет доброти, авторитет дружби, авторитет підкупу.

Багато батьків взагалі не думають ні про який авторитет, живуть як попало.

Справжній авторитет батьків ґрунтується на їх громадській діяльності, громадському самопочутті, знанні життя дитини, допомозі їй та на їх відповідальності за її виховання

ВИКЛАДАННЯ — діяльність учителя в процесі навчання. Воно полягає в постановці перед учнями пізнавального завдання, повідомленні нових знань, організації спостережень, лабораторних і практичних занять, керівництві роботою учнів по засвоєнню, закріпленню й застосуванню знань, у перевірці якості знань, умінь і навичок.

ВИКЛАДАЧ — у широкому розумінні слова — працівник вищої, середньої спеціальної або загальноосвітньої школи, який викладає якийсь навчальний предмет; у вузькому розумінні слова — штатна посада у вузах і середніх спеціальних навчальних закладах.

ВИХОВАННЯ – вплив суспільства на особистість, яка розвивається. У широкому розумінні виховання – це соціалізація, тобто процес формування інтелекту, фізичних і духовних сил підростаючого покоління. Виховання як педагогічна категорія є цілеспрямованою діяльністю, покликаною сформувати систему якостей особистості, поглядів та переконань відповідно до виховних суспільних ідеалів.

Виховання здійснюється через культуру, освіту та навчання в процесі різного виду діяльності та під впливом спадковості й середовища. Як складне соціальне явище воно є об'єктом вивчення різних наук – філософії, соціології; етнографії, економічної науки, біології, фізіології, генетики, психології. Наука про виховання – педагогіка найбільш повно й системно досліджує і виявляє всі фактори впливу на особистість, принципи, зміст, мету, організацію, шляхи, засоби та методи.

Виховання – це конкретно-історичне явище, яке тісно пов'язане із соціально-економічним, політичним і культурним розвитком суспільства, а також етносоціальними та етнопсихологічними особливостями, умовами життя.

За З. Фрейдом, виховання – це процес спонукання до подолання принципу задоволення і до заміщення його принципом реальності.

ВОЛЯ – форма психічного відображення, що виявляється в здатності людини здійснити свої бажання, реалізувати поставлену мету, підібрати дії для подолання зовнішніх чи внутрішніх перешкод. Основні функції волі: вибір мотивів і цілей, регуляція спонукання до дій при недостатній чи надмірній мотивації, організація психічних можливостей особистості. Розвиток волі пов'язаний насамперед з формуванням в особистості мотиваційної сфери, сталого світогляду та переконань, а також здатності до вольових дій, самоконтролю та довільної регуляції поведінки в різних життєвих ситуаціях.

Воля – здатність до вибору діяльності й до внутрішніх зусиль, необхідних для її здійснення. Специфічний акт, що зводиться не до свідомості та діяльності як такої. Здійснюючи вольовий вплив, людина протистоїть владі потреб, імпульсивних бажань, що

безпосередньо відчуваються. Для вольового акту є характерним не переживання «я хочу», а переживання «треба», «я повинен», усвідомлення ціннісної характеристики мети дії. Вольова поведінка включає ухвалення рішення, що часто супроводжується боротьбою мотивів (акт вибору), і його реалізацію.

Високий моральний розвиток особистості – найважливіша й необхідна умова виховання волі і основний шлях її виховання.

ВПЕРТІСТЬ – форма поведінки, зумовлена мотивом самоутвердження. Найчастіше виявляється в людей з підвищеною ефективністю та інтелектуальною обмеженістю. У дітей і підлітків їй сприяють несприятливі умови життя і виховання; незадоволення їхніх істотних потреб, грубість у стосунках з ними або, навпаки, потакання їхнім капризам і необґрунтованим вимогам; дріб'язкова опіка, ігнорування дорослими прав дитини чи підлітка на самостійність. Упертість може закріпитися і стати стійкою негативною властивістю характеру.

Впертість – негативна риса особистості, яка проявляється в нерозумному, необґрунтованому відстоюванні своїх рішень і поглядів тільки тому, що вони є її власними. Вперта людина не зважає на переконливі контрдокази, їй важко відмовитися від своїх хибних поглядів. Така поведінка зумовлена наявністю стійкого мотиву самоутвердження. Найчастіше проявляється у людей з підвищеною ефективністю й інтелектуальною обмеженістю. Причинами її виникнення у дітей і підлітків можуть бути несприятливі умови життя і неправильне виховання в сім'ї: незадоволення їх істотних потреб, грубість дорослих або потакання їх примхам і необґрунтованим вимогам. Впертість підлітків може бути зумовлена надмірною опікою дорослих, ігноруванням дорослими почуття дорослості у дітей тощо. Не вміючи знайти розумні способи відстоювання своєї дорослості, підліток стає непоступливим у дрібницях, вперто наполягає на своїх нерозумних рішеннях. Впертість може закріпитися як негативна риса характеру, яка не піддається корекції.

Впертість – особливість поведінки, а в стійких формах – риса характеру; виступає як дефект вольової сфери індивіда, що виражається у прагненні неодмінно чинити по-своєму, всупереч розумним доводам, проханням, порадам або вказівкам інших людей. Може викликатися почуттями образи, злості, гніву, помсти.

У дитинстві може бути формою протесту, яка виражає невдоволення необґрунтованим пригніченням самостійності, що розвивається, ініціативи дитини.

ВПЕРТІСТЬ ДИТЯЧА – ознака неслухняності, яка проявляється в поведінці дітей. Уперта дитина, незважаючи на переконливі докази, не приймає вимог дорослих, якщо вони суперечать її бажанням. Такий опір часто є безпричинним, не зумовленим обставинами. Найчастіше впертість дитини трапляється у дошкільному і підлітковому віці, якщо дорослі не враховують зростаючих можливостей дитини, її прагнення до самостійності і самоутвердження. Збільшуючись і закріплюючись, створює значні труднощі для нормального розвитку дитини і її адаптації у дитячому колективі, оскільки може призводити до виникнення непорозумінь та конфліктів з ровесниками і її відчуження. Намагаючись перебороти впертість дитячу, дорослі не повинні ставати на шлях прямої боротьби з цим недоліком. Для цього потрібна терпелива, тривала роз'яснювальна робота і створення ситуацій, в яких дитина сама б переконувалась у безглуздості і марності своїх домагань. Залякування, силовий тиск на дитину не дасть бажаних змін у її поведінці.

ГРА. ДИТЯЧІ ІГРИ.

Гра – вид діяльності, мотив якої полягає не в її результатах, а в самому процесі. Значною мірою впливає на розвиток особистості, особливо у дитинстві.

Дитячі ігри – один з найважливіших засобів дитячого розвитку. Гра є провідною діяльністю дітей. Рухливі ігри сприяють фізичному вихованню дітей, розвитку сили волі, сміливості, наполегливості, витримки, рішучості. В цих іграх складаються перші колективи дітей.

Гра – це специфічна форма прояву дитячої активності в певному непродуктивному виді діяльності, спрямованому не на одержання результату, а на переживання задоволення від самого процесу.

Дитяча гра – це вид діяльності, який історично виник у людському суспільстві і полягає у відтворенні дітьми в доступній для них формі дій дорослих та відносин між ними і спрямована на пізнання навколишньої дійсності. У дошкільному віці гра є провідним видом діяльності і створює найсприятливіші умови для психічного і розумового розвитку. Розробки теорії дитячої гри

(Л. Виготський, О. Леонтьєв, Д. Ельконін) зазначають, що під час гри в дитини з'являється потреба здійснювати активний вплив на навколишні предмети, розвиваються інтелектуальні, емоційні, вольові та моральні якості, формуються всі сторони її особистості.

ГРА ЗА ПРАВИЛАМИ – вищий рівень парної чи колективної гри у старшому дошкільному віці, в якій дії учасників та їх взаємини чітко визначені встановленими правилами і обов'язкові для всіх. Зароджується гра за правилами ще у рольовій грі, кожна роль у якій містить замасковані правила поведінки її виконавця. Поступово ускладнюючись і вдосконалюючись, гра за правилами стає улюбленою серед старших дошкільників і школярів, переростає в інтелектуальні і рухливі, спортивні ігри: шахи, шашки, футбол та ін. Гра за правилами супроводжує все свідоме життя людини і є популярною навіть серед людей похилого віку.

ДИТИНСТВО – термін, що позначає початок періоду онтогенезу – від народження до підліткового віку. Згідно з прийнятою періодизацією, дитинство охоплює:

1) немовля – від народження до одного року;
2) дитинство раннє – один-три роки;
3) вік дошкільний – від одного року до шести-семи років;
4) вік шкільний молодший – від шести-семи до десяти-одинадцяти років.

Головна соціальна функція дитинства – підготовка людини до дорослої самостійної праці; вона визначає специфіку вікової диференціації, тривалість і своєрідність дитинства.

ЗАЛІК — одна з форм перевірки знань студентів вузів і учнів середніх спеціальних навчальних закладів. Складання всіх заліків, передбачених навчальним планом на даний семестр (як правило, не більше 6), є обов'язковою умовою для допуску студента (учня) до сесії екзаменаційної. Залік з диференційованими оцінками ставлять за курсові проекти (роботи), виробничу практику, з дисциплін, перелік яких встановлюють рада вузу (факультету), педагогічна рада середнього спеціального навчального закладу.

ЗАЛІКОВА КНИЖКА, матрикул — документ студента вузу або учня середнього спеціального навчального закладу. До залікової книжки заносять усі предмети, які включено у навчальний план (з зазначенням їхнього обсягу в академічних годинах), проставляються екзаменаційні оцінки й відмітки про заліки з практичних занять,

лабораторних та інших робіт, з виробничої й навчальної практики, оцінки за курсові й дипломні проекти (роботи). У залікову книжку роблять відмітку про переведення студента (учня) на наступний курс.

ІГРОВА ДІЯЛЬНІСТЬ – форма діяльності в умовних ситуаціях, спрямована на відтворення та засвоєння суспільного досвіду, що фіксується в соціально закріплених заходах здійснення предметних дій. Ігрова діяльність є провідним типом діяльності дітей дошкільного віку.

Ігрова діяльність формує потребу дитини активно впливати на предмети, розвиває інтелектуальні, моральні й вольові якості дитини, формує особистість в цілому.

Ігрова діяльність формує довільну поведінку дитини. Вона може мати індивідуальний або колективний характер (рольові ігри, ігри з правилами тощо).

ЛЕКЦІЙНИЙ МЕТОД — метод навчання, який полягає у систематичному усному викладі викладачем розділу науки або навчального курсу. Лекція вперше почала застосовуватися в середньовічних університетах у формі читання й коментування викладачем тексту якоїсь книги. Характер усного викладу навчального курсу (звичайно латинською мовою) лекція набула у XVIII ст. Лекційний метод у вищих навчальних закладах є одним з основних методів навчання. У середній школі лекційний метод застосовується лише у старших класах.

ЛЕКЦІЯ (лат. Lectio — читання) — систематичний, послідовний виклад навчального матеріалу, будь-якого питання, теми, розділу, предмета, методів науки. Лекції бувають навчальними (одна з основних форм навчального процесу й один з основних методів викладання у вузі) і публічними (одна з основних форм пропаганди й поширення наукових знань). Головні вимоги до лекції: науковість, доступність, єдність форми й змісту, емоційність викладу, органічний зв'язок з іншими видами навчальних занять — семінарами, практичними заняттями тощо.

МЕТА (ЦІЛЬ):

1) Усвідомлений образ передбачуваного бажаного результату, на досягнення якого спрямована дія людини; заздалегідь уявлюваний результат свідомої діяльності. Тут мається на увазі свідомий образ результату: він утримується у свідомості весь час, поки виконується дія. Мета завжди свідома.

2) Мета – психосоціальна якість, що випливає з почуття ініціативи, завдяки якій у дитини поступово зростає здатність до цілеспрямованої поведінки.

У психології поняття мети вживається й в інших значеннях:

а) формальний опис кінцевих ситуацій, досягнення яких прагне будь-яка система, що саморегулюється і функціонує;

б) передбачуваний корисний результат, що визначає цілісність і спрямованість поведінки організму.

НАПОЛЕГЛИВІСТЬ – якість особистості, що полягає в умінні досягати поставленої мети, долаючи при цьому зовнішні й внутрішні перешкоди. Не треба на основі зовнішньої схожості змішувати наполегливість з впертістю. І те і інше характеризується настійливим прагненням досягати бажаного, але не відміну від наполегливості при впертості єдиним мотивом поведінки є самоствердження, прагнення наполягати на своєму.

Виховання наполегливості необхідно починати з раннього віку. Найголовніше – привчити дитину не припиняти цілеспрямованих зусиль при виникненні перешкод. Треба ставити перед нею досить складні, але здійсненні завдання і неухильно вимагати, щоб вона доводила розпочату справу до кінця. Дуже важливо також виробити у дитини вміння самостійно ставити і вирішувати об'єктивно значимі завдання. У шкільному віці важлива роль у розвитку наполегливості належить самовихованню.

ПРАКТИКА, (від грец. *практіка* — діяння, активність) — зумовлена специфікою соціального буття цілеспрямована, чуттєво-предметна діяльність людей, змістом якої є перетворення природи й суспільства, специфічно людська форма життєдіяльності, спосіб буття людини у світі.

ПРАКТИКА ПЕДАГОГІЧНА СТУДЕНТІВ — спосіб вивчення навчально-виховного процесу на основі безпосередньої участі в ньому практикантів. Мета П. п. — виробити у студентів уміння й навички, необхідні в майбутній педагогічній діяльності, закріпити теоретичні знання, застосувати їх у педагогічній практиці. Студенти відвідують і самі проводять уроки та інші заняття, беруть участь у позакласній роботі.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ — форма навчального заняття, при якому педагог організує детальний розгляд учнями чи студентами окремих теоретичних положень навчального предмета й формує

уміння та навички їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання учнем чи студентом відповідно сформульованих завдань. Практичні заняття проводяться в аудиторіях (класах) або в навчальних лабораторіях, оснащених необхідними засобами навчання, обчислювальною технікою. Перелік тем практичних занять визначається робочою навчальною програмою предмета.

РЕФЕРАТ (від лат. refero — доповідаю):

1) Короткий виклад (усний чи письмовий) основних положень учення, наукової праці, дослідження або змісту книги. Реферат, зроблений автором, називають авторефератом.
2) Доповідь на певну тему, що містить огляд друкованих джерел.

САМОНАВІЮВАННЯ – процес і результат навіювання, спрямованого на самого себе, адресований самому собі, коли суб'єкт і об'єкт впливу збігаються. Веде до підвищення рівня саморегуляції, що дозволяє суб'єктові викликати в себе ті чи інші відчуття, сприйняття, керувати процесами уваги, пам'яті, емоційними і соматичними реакціями.

Довільне самонавіювання досягається за допомогою вербальних самоінструкцій або уявного відтворення певних ситуацій, однозначно пов'язаних із необхідною зміною психічного або фізичного стану. Ефективності його сприяють психічна релаксація, багата уява.

Мимовільне самонавіювання характеризується некритичним ставленням суб'єкта до власних ідей, концепцій, оцінок, відсутністю сумнівів у їхній правильності та вірогідності, зниженням контролюючих функцій свідомості. Наслідком цього іноді виявляється ригідність (відсутність гнучкості) психічної діяльності.

Самонавіювання може виявлятися у порушеннях функціонування різних систем організму у результаті суб'єктивного очікування певного розладу і впевненості, що він обов'язково наступить або вже наступив.

СТУДЕНТ (лат. studens, від studeo — навчаюсь) — учень вищого навчального закладу. У Стародавньому Римі та у середні віки студентами називали кожного зайнятого процесом пізнання. З організацією в XII ст. університетів термін "студент" застосовували до тих, хто навчався (спочатку і до тих, хто викладав) в

університетах. Після введення в університетах вчених звань для викладачів (магістра, професора та ін.) студентлом називають лише тих, хто у них навчається.

ТЕСТ (англ. test — випробування) — система прийомів для випробування та оцінювання окремих психічних рис і властивостей людини; завдання стандартної форми, виконання якого повинно виявити наявність певних знань, умінь і навичок, здібностей чи інших психологічних характеристик — інтересів, емоційних реакцій тощо. На відміну від інших типів наукових досліджень тести характеризуються такими особливостями: 1) відносною простотою процедури й необхідного обладнання; 2) безпосередньою фіксацією результатів; 3) можливістю використання як індивідуально, так і для цілих груп; 4) зручністю математичної обробки; 5) короткочасністю; 6) наявністю встановлених стандартів (норм). Неодмінними для здійснення дослідження за допомогою тестування є обов'язковий для всіх досліджуваних комплекс випробувальних завдань; наявність стандартної системи оцінювання, використання при оцінюванні спеціально розроблених кількісних норм, за які правлять середні показники виконання даного тесту представницькою добіркою піддослідних за певною віковою, статевою або професійною категорією та ін. Тестові оцінки мають відносний характер. Вони вказують лише на місце, яке посідає досліджуваний щодо відповідної норми. Розрізняють тести успішності, тобто знань, умінь і навичок; тести здібностей; тести особистими. Тести почали застосовувати з 1864 у Великобританії; термін "тест" запровадив американський психолог Дж. Кеттел (1890). Значного поширення набули тести у психотехніці. Системи тестів базуються на різних теоретичних засадах.

ЩАСТЯ – поняття моральної свідомості, що позначає стан людини, який найбільше відповідає внутрішній задоволеності повнотою й осмисленістю життя, здійсненням свого людського призначення. Щастя є чуттєво-емоційною формою ідеалу. Поняття «щастя» не лише характеризує певне конкретне об'єктивне положення чи суб'єктивний стан людини, а й виражає уявлення про те, якими повинні бути життя і діяльність людини.

СПИСОК ОСНОВНИХ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрощук Н.В., Леськів А.Д.. Мехоношин С.О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Методичний посібник. – Тернопіль: Підручники і посібники, 1998. – 112 с.
2. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2001. – 144 с.
3. Бьілеева Л.В., Коротков И.М. Подвижньїе игрьі: Учебное пособие для институтов физической культури. – М.: ФиС, 1982. – 224 с.
4. Вільчковський Е.С., Страшинський В.І. Рухливі ігри в школі. – К.: Рад. школа, 1971. – 120 с.
5. Горохова скриня. Українські народні ігри / Упор. В.І. Пепи. – К.: Веселка, 1993. – 95 с.
6. „Дзига". Українські дитячі й молодечі народні ігри та розваги /Укл. В.І. Семеренський, П.Г. Черемський. – Х.: Друк, 1999. – 528 с.
7. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор та естафет із елементами футболу / З. М. Діхтяренко // Фізичне виховання в школі: Наук.-метод. журнал. – К.: Вид. „Педагогічна преса". – 2005. – № 3. – С. 18-22.
8. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання" / З. М. Діхтяренко. – К., 2008. – 20 с.
9. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності : дис... канд. пед. наук : 13.00.07 „Теорія і методика виховання" / Діхтяренко Зоя Михайлівна. – К., 2008. – 275 с.
10. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності (експериментальна робота) // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: Зб. наук. праць УДПУ. – К. : Міленіум, 2005. – Вип. 11. – С. 164-170.
11. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості учнів загальноосвітньої школи засобами ігрової діяльності : метод. реком. / З. М. Діхтяренко. – К. : Науковий світ, 2008. – 41 с.
12. Діхтяренко З. М. Виховання толерантності у дошкільників, учнів ЗОШ та студентської молоді через естафети, рухливі та українські народні рухливі ігри / З. М. Діхтяренко// Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / [ред. кол. : Побірченко Н.С. *(гол. ред.)* та ін.]. – Умань : ПП Жовтий О. О., 2011 – Вип. 39.
13. Діхтяренко З. М. Духовно-моральна цінність рухливих ігор у позакласній роботі, як ефективний засіб розвитку фізичних якостей учнів у виконанні державних тестів // Спортивний вісник Придніпров'я – науково-теоретичний журнал ДДІФКіС. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2003. – № 3-4. – С. 59-61.
14. Діхтяренко З. М. Збереження фізичного та психічного здоров'я молодших школярів під час формування наполегливості засобами рухливих ігор // Педагогіка вищої та середньої школи: Зб. наук. праць КДПУ. – Кривий Ріг : КДПУ, 2005. – Вип. 11. – С. 414-418.
15. Діхтяренко З. М. Користування „Щоденником зміцнення здоров'я" для формування наполегливості молодших школярів // Зб. наук. праць УДПУ. – К.: Науковий світ, 2003. – С. 66-73.

16. Діхтяренко З. М. Науково-практичні проблеми соціалізації підростаючої особистості / З. М. Діхтяренко// Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка. Т. XIII, Част. 1. – К., 2011.
17. Діхтяренко З. М. Підручники та зошити з основ здоров'я – перший крок до формування наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: Зб. наук. праць УДПУ. – К. : Науковий світ, 2004. – Вип. 9. – С. 115-120.
18. Діхтяренко З. М. Поняття „виховання", „воля", „наполегливість" у психолого-педагогічній та філософській літературі // Вісник Черкаського університету. Серія „Педагогічні науки". – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2008. – Вип. 129. – С. 28–33.
19. Діхтяренко З. М. Психолого-педагогічна класифікація рухливих ігор / З. М. Діхтяренко // Нові технології навчання: наук.-метод. зб. / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОНмолодьспорт України / З. М. Діхтяренко. – К. , 2011. – Вип. 70.
20. Діхтяренко З. М. Рухливі ігри та естафети з елементами футболу // Фізичне виховання в школі: Науково-методичний журнал. – К.: „Педагогічна преса". – 2005. – № 1. – С. 18-20.
21. Діхтяренко З. М. Фізична рекреація та реабілітація молодших школярів під час рухливих ігор // Зб. наук. праць УДПУ. – К. : Науковий світ, 2002. – С. 72–77.
22. Діхтяренко З. М. Формування наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор у сучасних соціокультурних умовах // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Зб. наук. праць. – Вип. 5. – К.-Житомир: Волинь, 2003. – Кн. 2. – С. 147-153.
23. Діхтяренко З.М. Формування наполегливості молодших школярів засобами фізичної культури // Вісник Житомирського педагогічного університету імені Івана Франка. – Житомир: Ред.-вид. відділ ЖДПУ імені Івана Франка, 2003. – Вип. 13. – С. 138-140.
24. Діхтяренко З. М. Формування наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор через підручниками та зошитами з основ здоров'я // Підготовка вчителя до впровадження нових технологій навчання у малокомплектній школі: Матеріали Всеукр. наук-практ конф.: м. Умань, 15-16 жовтня 2004 р. УДПУ. – К. : Науковий світ, 2004. – С. 104-105.
25. Дитячі ігри та розваги / Упор. І. Січовик. – К.: Вид. центр „Просвіта", 2004. – 424 с.
26. Кузь В.Г., Сивачук Н.П. Українські народні дитячі ігри: Посібник для студентів філологічного факультету, студентів дошкільного та педагогічного факультетів. – К.: Науковий світ, 2003. – 32 с.
27. Рухливі та народні ігри, естафети (практикум) : метод. реком. / укл. З. М. Діхтяренко. – Умань : ПП Жовтий, 2010. – 112 с.
28. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав (лекції): методичні рекомендації / Укл.: З. М. Діхтяренко – Умань: ПП Жовтий О. О., 2010. – 122 с.
29. Шевченко О.В. Рухливі ігри та забави. Навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. - Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2003. – 108 с.

ЗМІСТ

Передмова..... 3

I. Ігри для учнів 1-2 класів..... 5

1.1. Рухливі ігри для учнів 1-2 класів..... 5

1.2. Українські народні ігри для учнів 1-2 класів..... 9

1.3. Естафети для учнів 1-2 класів..... 16

II. Ігри для учнів 3-4 класів..... 22

2.1. Рухливі ігри для учнів 3-4 класів..... 22

2.2. Українські народні ігри для учнів 3-4 класів..... 30

2.3. Естафети для учнів 3-4 класів..... 38

III. Ігри для учнів 5-8 класів..... 44

3.1. Рухливі ігри для учнів 5-8 класів..... 44

3.2. Українські народні ігри для учнів 5-8 класів..... 55

3.3. Естафети для учнів 5-8 класів..... 59

IV. Ігри для учнів 9-11 класів..... 65

4.1. Рухливі ігри для учнів 9-11 класів..... 65

4.2. Українські народні ігри для учнів 9-11 класів..... 69

4.3. Естафети для учнів 9-11 класів..... 72

V. Рухливі ігри та естафети із елементами футболу..... 79

VI. Ігри та естафети на розвиток фізичних якостей (із елементами футболу)..... 94

Короткий психолого-педагогічний словник найбільш вживаних термінів..... 101

Список основних використаних джерел..... 110

РУХЛИВІ ТА НАРОДНІ ІГРИ, ЕСТАФЕТИ

(ПРАКТИКУМ)

Художник
Постних Людмила Георгіївна

Підписано до друку 22.11.2010. Формат 60х90 1/16
Папір офсет. Ум. друк. арк. 4,7.
Тираж 300. Зам. № 0540.

Віддруковано з оригінал-макета
ПП Жовтий О.О.

20300, м. Умань вул. Садова, 28
(УДПУ, навчальний корпус № 3, кімн. 112, 327, 328)
Тел. 8 067 77 30 197
8 097 9 467 467

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК, № 2444 від 22.03.2006 р.

Віддруковано на цифровому дублікаторі Ricoh