

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

# **РУХЛИВІ ІГРИ**

## **З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

Укладачі: Г. В. Безверхня, А. А. Семенов, М. М. Килимистий, Р.  
В. Маслюк

Умань  
ВПЦ «Візаві»  
2014

УДК 791.(075.8)  
ББК 75.55 я 73  
Р 91

*Рекомендовано до друку Вченою радою Уманського  
державного педагогічного університету імені Павла Тичини  
(протокол №4 від 17 листопада 2014р.)*

**Рецензенти:**

**Н. Я. Захожа** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Сумського національного університету імені Лесі Українки ;

**Т. Ю. Троценко** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту «Переяслав – Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»;

**Р 91** Рухливі ігри : з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В.– Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 104с.

Укладачами запропонована методика проведення ігор 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.

Розраховано на студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів та інститутів, ними також можуть користуватися студенти інститутів фізичної культури, вчителі шкіл і педагоги-тренери, батьки.

УДК 791.(075.8)  
ББК 75.55 я 73

© Г. В. Безверхня, А. А. Семенов, М. М. Килимистий,  
Р. В. Маслюк.

Візаві 2014

## Зміст

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ЕСТАФЕТ.....	5
1.1. Оздоровче, освітнє і виховне значення рухливих ігор .....	5
1.2. Класифікація рухливих ігор для школярів.....	8
1.3. Організація і методика проведення рухливих ігор.....	9
1.4. Організація та проведення ігор у 1-2 класах.....	12
1.5. Організація та проведення ігор у 3 - 4 класах.....	17
1.6. Організація та проведення ігор у 5-8 класах.....	19
1.7. Організація та проведення ігор у 9-11 класах.....	22
РОЗДІЛ 2. ІГРИ ДЛЯ УЧНІВ 1 – 2 КЛАСІВ. ....	24
РОЗДІЛ 3. ІГРИ ДЛЯ УЧНІВ 3-4 КЛАСІВ .....	36
РОЗДІЛ 4. ІГРИ ДЛЯ УЧНІВ 5-8КЛАСІВ.....	68
РОЗДІЛ 5. ІГРИ ДЛЯ УЧНІВ 9-11КЛАСІВ.....	81
КОРОТКИЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СЛОВНИК .....	94
СПИСОК ОСНОВНИХ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	104

## ВСТУП

Основне завдання, яке стоїть перед вчителями — це покращити всебічний розвиток школярів, формувати в них високі естетичні смаки, вміння розуміти та цінувати красу і багатство рідної природи, любов до своєї Батьківщини. Вітчизна вперше постає перед дитиною в образах, звуках, фарбах, іграх. Веселі рухливі ігри — це наше дитинство. Гра входить у життя дитини з раннього віку. Граючись, діти глибше пізнають світ, набувають усіляких навичок та вмінь. І не дивно, що гра викликає такий інтерес і в непосидючих хлопчаків і в сором'язливих дівчаток. Перевтілюючись у персонажі гри, вони стають сміливими і безстрашними, вольовими і кмітливими. Під час гри розвивається сила дитини, твердішою стає рука, гнучкішим стає тіло, несхибним окомір; розвивається винахідливість та ініціатива; формуються високі моральні якості: доброта, чуйність, уміння поступитися своїми інтересами в ім'я колективу, переборювати труднощі, долати перешкоди.

Упродовж віків в Україні формувалися самотні рухливі ігри, забави, естафети, у яких відображалися звичаї нашого народу, його побут та уява про світ. Нажаль, багато з них розгублено й забуто. Тому завдання фахівців - зібрати цей скарб, розробити класифікацію відповідно до віку та розвитку дітей, запропонувати педагогам, які працюють із дітьми шкільного віку, стислий і доступний зміст різноманітних ігор.

Запропонований матеріал, є різноманітний за змістом, тематикою та організацією, він стане у пригоді вчителям фізичної культури, організаторам позакласної роботи, вихователям груп продовженого дня, студентам педагогічних вузів.

# РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ЕСТАФЕТ

## 1.1. Оздоровче, освітнє і виховне значення рухливих ігор

З давніх-давен в Україні будь-які зібрання дорослих і дітей супроводжувались ігровою діяльністю, найбільш поширеними різновидами якої були: біг, скачки, стрільба з лука, кулачні бої, метання списа, хороводи. Участь у грі дозволяла людині відійти від проблем повсякдення, запобігала виникненню сумнівів й недовіри до своїх сил.

Педагоги всіх часів відзначали, що рухлива гра добродійно впливає на формування дитячої душі, розвиток фізичних сил і духовних здібностей.

К. Д. Ушинський, В. О. Сухомлинський вказували на важливу роль гри у всебічному розвитку дитини, розглядаючи її як основний вид фізичної та розумової діяльності.

У результаті життя і побуту мільйонів людей протягом віків в Україні сформувались народні ігри. У цих іграх відображаються звичаї нашого народу, його побут та уявлення про світ. Вивченням національних рухливих ігор займався «батько, української фізичної культури» Іван Боберський, який видав посібник «Рухливі ігри та забави».

Насамперед дітям цікавий сам процес дій, миттєві зміни ігрових ситуацій. Дітям доводиться самотійно знаходити вихід з непередбачених ситуацій, встановлювати мету, взаємодію з товаришами, проявляти спритність і силу. Уже саме нагадування про наступну гру викликає у дитини позитивні емоції, приємне хвилювання. Серед учених існує поширена думка, що гра — це структурна модель поведінки дитини. За допомогою гри вона пізнає довкілля і готується до активного його перетворення. Отже, за допомогою рухливих ігор діти готуються до життя.

Час вносить зміни у зміст ігор, створює багато різних варіантів, лише їхня рухлива основа залишається незмінною. Гра включає всі види природних рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи із предметами, - а тому є незамінним

засобом фізичного виховання дітей. Світ ігор дуже різноманітний: рухливі, сюжетні, народні, рольові, спортивні, імітаційні, командні, групові, ігри-естафети, ігри - конкурси, ігри - забави, ігри - змагання тощо.

Народна педагогіка вимагає, щоб батьки, вчителі, вихователі піклувались про фізичний розвиток дитини, всіляко заохочували її до рухів. «Як дитина бігає і грається, так її здоров'я усміхається», — стверджує прислів'я. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається. Гіподинамія (обмеження рухової активності школяра) веде до порушення обміну речовин, діяльності серцево-судинної та дихальної систем, негативного впливу на опорно-руховий апарат.

Найкращими «ліками» для дітей від рухового «голоду» є рухливі ігри. Народні рухливі ігри за змістом і формою прості й доступні дітям різних вікових груп. Вони є універсальним засобом у фізичному вихованні молоді.

#### **Оздоровче значення ігор:**

- сприяють гармонійному розвитку форм і функцій організму школяра;
- формують правильну поставу;
- загартовують організм;
- підвищують працездатність; зміцнюють здоров'я;

Великий оздоровчий ефект має проведення ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної систем, збільшує рухливість суглобів, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань.

У багатьох школах України немає спортивних залів. Вихід тільки один: влітку і взимку, навесні і восени проводити уроки фізичної культури на свіжому повітрі. При цьому всі учні і вчитель повинні бути одягнені у спортивну форму. При зміні погоди відповідно змінюється одяг, який повинен забезпечити вільність рухів, надійно запобігати охолодженню і перегріванню.

Одяг учнів при плюсовій температурі має бути такий: футболка або майка з бавовни, спортивний костюм або шорти чи спортивні труси, шкарпетки, кросівки або кеди. У вітряну погоду можна надіти ще вітрівку, пов'язку на голову або тоненьку шапочку.

Одяг учнів при низькій або мінусовій температурі (пізня осінь або рання весна, взимку): футболка з довгими рукавами, теплий трикотажний спортивний костюм, шерстяні шкарпетки, кросівки, куртка, шапочка і рукавиці.

### **Освітнє значення ігор:**

- формують рухові вміння і навички з бігу, стрибків, метання;
- розвивають фізичні якості: швидкість, силу, спритність, гнучкість і витривалість;
- формують основи знань з фізичної культури і спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю і т.д.

Під час проведення рухливих ігор учні повторюють, закріплюють, удосконалюють рухові вміння і навички, розвивають фізичні якості. Наприклад, граючи в ігри «Влуч у мішень», «Влуч у ціль», «Снайпери», «Мисливці і качки», учні вдосконалюють вміння і навички у метанні малого м'яча; «Вудочка», «Горобці-стрибунці» — у стрибках; в іграх-естафетах поряд із розвитком фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості та гнучкості) реалізуються міжпредметні зв'язки з математикою, іноземною мовою, природознавством, музикою тощо.

Під час проведення рухливих ігор і естафет учні пізнають довкілля («Хто де живе», «У зоопарку», «Бузьки», «Пошта йде у всі міста»), історію рідного краю («Запорожець на Січі», «Роксолана у полоні»), розширюють кругозір та поглиблюють знання («Листоноші», «Поле чудес у спорті», «Космонавти»).

Отже, правильно методично побудований урок із застосуванням ігор, естафет, чи можливість з великою ефективністю розв'язує освітні завдання.

### **Виховне значення ігор:**

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

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

## 1.2. Класифікація рухливих ігор для школярів

У педагогічній практиці існує така класифікація рухливих ігор:

- **індивідуальні** («Квач», «Вудочка», «Карлики і велетні») і **командні** («Абетка», «Гопак», «Всі до своїх прапорців»);
- **із предметами** («М'яч середньому», «Квач зі стрічками») і **без предметів** («Квач», «Гопак»);
- **з ведучими** («Вудочка», «їжак», «Ми веселі діти») і **без ведучих** («Передай далі», «Хто де живе?»);
- **за переважаючим розвитком фізичних якостей** (ігри для розвитку швидкості: «День і ніч», «Захисники фортеці», «Останній вибуває»; ігри для розвитку сили: «Гопак», «Човник», «Силачі»; ігри для розвитку спритності: «Квач зі стрічками», «Море хвилюється» тощо);
- **за інтенсивністю фізичного навантаження** (ігри малої



- інтенсивності: «Карлики і велетні», «Тиша», ігри середньої інтенсивності: «Вище землі», «Пошта йде у всі міста», ігри великої інтенсивності: «Вудочка», «Потяг»);
- **за місцем** проведення (на свіжому повітрі: «Фізкультура», «Класи», «Другий зайвий», в залі: «Пасування волейболістів», «Уважні сусіди», «Коники», на воді: «Перекинь швидше», на снігу: «Швидкі санки»);
  - **за спрямованістю рухових дій** (ігри з бігом: «Ворота», «Всі до своїх прапорців»; ігри з ходьбою: «Зайчик», «Котики», ігри зі стрибками: «У річку, гоп», «Довга лоза», ігри з передачею м'яча: «Злови м'яч», «Передай далі»), ігри з метанням «Снайпери», «Влуч у ціль», «Спритний м'яч»).

### **1.3. Організація і методика проведення рухливих ігор**

Під час організації та проведення рухливих ігор потрібно враховувати спрямованість на досягнення виховних, освітніх та оздоровчих результатів. Керівна роль тут належить учителю, адже цінність гри залежить від керівництва нею. За допомогою одних і тих же ігор можна виховувати різні моральні й фізичні якості.

Вплив гри на учнів визначається змістом та методичними прийомами, за допомогою яких дитина оволодіває способом її організації. Вчитель у даному випадку повинен бути не лише організатором гри, а й вихователем дітей у процесі її проведення. Використовуючи гру, вчитель зобов'язаний сприяти:

- а) зміцненню здоров'я дітей, їх правильному фізичному розвитку;
- б) оволодінню життєво необхідними руховими навичками і вміннями, їх удосконаленню;
- в) вихованню у дітей необхідних морально-вольових якостей.

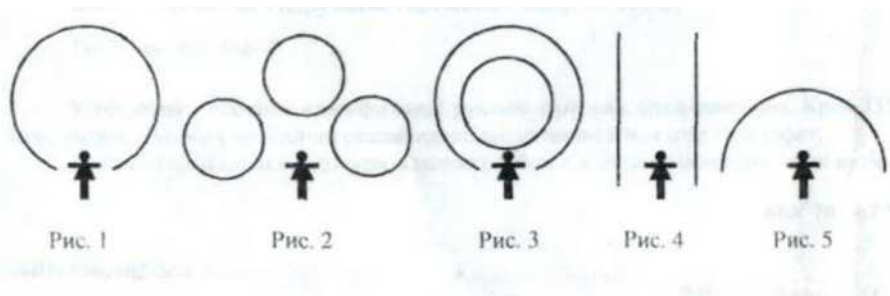
Під час проведення гри наставник повинен навчити дітей свідомо ставитися до своїх дій, з'ясувати причини успіхів і невдач, а також привчати їх організовувати гру самостійно, доручаючи їм роль капітанів, ведучих, залучаючи до розмітки майданчика, суддівства.

Вибір гри залежить насамперед від мети уроку, форми занять, місця проведення і природних умов. Майданчик для проведення ігор та необхідний інвентар повинні відповідати віку дітей.

Організація учнів — важливий момент для успішного проведення гри

Перша важлива умова — розмістити гравців і правильно вибрати місце для пояснення.

**Пояснення гри** проводиться тоді, коли учасники вишикувані і розподілені на команди. Цим правилом нехтувати не можна. Якщо гра проводиться в колі, то пояснення проводиться в тому ж коловому шикуванні.



Учитель повинен стояти не в центрі, а в ряду гравців або трохи попереду них. Якщо шикування зроблено в кілька кіл, розміщених одне біля одного, вчитель займає місце між ними (рис. 2). При розміщенні дітей у два кола, одне в середині другого, вчитель стає в зовнішньому колі в ряду з дітьми (рис. 3).

Якщо гравці розподілені на дві команди та розміщені одна навпроти другої ( «День і ніч», «Спостерігач» і т. п.), вчитель повертає команди обличчям одну до одної і для пояснення займає місце на одному із флангів (рис. 4).

Якщо гра розпочинається з руху врозтіч («Карасі та щука», «Квач парами» тощо), можна шикувати дітей у шеренгу або групувати їх біля себе у напівколо, щоб усім було видно і чути вчителя (рис. 5).

Шикуючи дітей, не слід ставити їх обличчям до сонця чи іншого джерела світла це погіршує видимість, розсіює увагу учнів. Будь-яку гру потрібно пояснювати за такою схемою:

- а) назва гри (можна дати її характеристику);
- б) роль гравців, ведучих і їх розміщення на майданчику;

- в) хід гри;
- г) мета гри (хто буде переможцем);
- д) правила гри.

Завершується пояснення відповідями на запитання учнів.

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

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

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

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

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

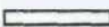











**Регулювання навантаження** вельми важливий момент. Надмірна емоційність під час гри заважає учням контролювати свій стан. Щойно з'являються перші симптоми надмірної втоми, слід зменшувати навантаження. Регулювати його можна скороченням тривалості гри, введенням перерв, зміною правил, кількості гравців,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

**Закінчувати гру** слід своєчасно. Її затягування може

призвести до психічної та фізичної втоми. Передчасне або раптове закінчення викликає в учнів незадоволення.

**Закінчують гру** так: організовано зупиняють гравців, підраховують результати й оголошують переможців. Відтак **проводять аналіз гри**: оцінюють результати, вказують на порушення правил, помилки, відзначають кращих гравців, ведучих, звертають увагу на те, що було позитивним у грі.

### Умовні позначення

 — гімнастична лава	 }  } — ведучий
 — прапорець	 — напрям руху, переміщення
 — стійка	 — ведіння м'яча
 — м'яч	 — учитель
 } — гравці першої команди  } — гравці другої команди	 — булава, паличка, кегля

## 1.4. Організація та проведення ігор у 1-2 класах

Діти 6—7-річного віку володіють усіма видами природних рухів (ходьбою, бігом, стрибками, метаннями), але у ході ігор ці рухи удосконалюються, оскільки ще слабо виражені координаційні здібності. Це до певної міри відноситься до 8—9-річних хлопчиків і дівчаток. Серцево-судинна система розвинена слабо (нормальна частота серцевих скорочень 90-100 уд/хв. у, а після фізичного навантаження нерідко досягає 200 уд/хв.). Мускулатура у дітей 6-7 років ще слабо розвинена, особливо м'язи спини і черевного преса, збільшується темп зростання нижніх і верхніх кінцівок, змінюється загальна конфігурація тулуба, особливо грудної клітки. У дітей з шестирічного віку під час рухів значно підвищується споживання кисню і надалі показники аеробних можливостей у

них ростуть до 10-12 років, що значною мірою залежить від рухливості дитини. Активність у дітей 6—7-річних виявляється у потребі до рухів, до ігор, їх руховий апарат пристосований в основному до динамічних навантажень. Діти 1—2-х класів дуже втомлюються від однорідних тривалих рухів, емоційність у них знижується і робить їх менш активними. Враховуючи цю особливість дітей молодшого шкільного віку, слід рекомендувати їм ігри, в яких мета не повинна бути дуже важкою і для досягнення яких не вимагається тривалого часу. Потрібно відзначити, що після короткого сильного навантаження організм швидко відновлюється. Це пояснюється тим, що при могутньому навантаженні у молодших школярів не відбувається накопичення у крові молочної кислоти (як у дорослих).

Завдяки цьому енергетичні ресурси молодших школярів, витрачені під час роботи, відновлюються досить швидко. Необхідно чергувати ігри з великою рухливістю з малорухливими і давати ігри з дією на різні групи м'язів. Всі перераховані перебудови фізіологічних функцій у дітей умовні. Темпи розвитку дітей різні. Дівчатка при цьому обганяють хлопчиків майже на рік. Педагогові необхідний індивідуальний підхід до учнів. Руховий апарат у дітей цього віку пристосований в основному до динамічного навантаження. Статичне навантаження, навіть невелике переноситься на силу. У зв'язку з цим не рекомендується проведення однієї і тієї ж гри тривалий час. Ігри повинні бути недовготривалими і супроводжуватися частим відпочинком. Увага дітей у цьому віці недостатньо стійка. Дитина часто відволікається, звертаючи увагу на те, що у даний момент йому здається більш цікавим. У зв'язку з цим ігри не повинні вимагати від них довгої зосередженої уваги. Інакше діти перестають дотримувати правила, хід гри порушується і у них зникає інтерес до гри. Воля і гальмівні функції у дітей розвинені слабо. Їм важко довго і уважно слухати пояснення гри і, недослухавши пояснення до кінця, вони часто пропонують свої послуги на ту або іншу роль у грі.

У зв'язку з цим застосовується образна, коротка

розповідь, використовуються прості ігри з невеликою кількістю (2—3) правил. Мислення у дітей молодшого шкільного віку, особливо в учнів 1-го класу в основному образне (наочне), але до другого року навчання воно починає поступатися місцем мисленню, поняттям про пізнавані предмети і явища навколишньої дійсності. У школярів 2—3-го класу з'являється вміння зіставляти і порівнювати спостережуване. Виникають можливості для прояву більшої свідомості в ігрових діях. З'являється критичне відношення до дій і вчинків своїх товаришів.

У перші два роки навчання у школі у зв'язку з образним мисленням у дітей велике місце займають ігри сюжетні, які сприяють задоволенню творчої уяви дітей, вигадки і творчості: (“Совушка”, “Гуси-лебеді”, “Два морози”), а також ігри з сучасною тематикою: (“у війну”, “у космонавти” і т.д.), які проводяться головним чином у позакласний час. Характерні для дітей молодших класів ігри з елементами таємничості, несподіванки (“Відгадай, чий голосок?”, “Піжмурки”), ігри із хованками. Для розвитку швидкості, спритності, сміливості, для дітей 6-9 років широко застосовуються ігри з перебіганнями, ігри типу квача, в яких короткий біг змінюється коротким відпочинком. Під час самостійних ігор діти виконують рухи з скакалкою, резиночкою, з малим м'ячем, з камінчиками і т.д. У ці ігри вони грають в основному у позашкільний час у себе у дворі, на майданчику. У групових іграх цього періоду діти привчаються погоджено діяти у колективі, виконувати прості правила у грі (починати грати по встановленому сигналу, не забігати за межі і т.д.); оцінювати свої можливості, зіставляючи їх з діями товаришів; виховуються уявлення про норми поведінки у колективі, про товариство, самостійність у своїй поведінці, від якої залежить виграш у грі. У цьому віці діти здатні на прояв вольових якостей, при цьому велику роль грає наслідування. Збудження у процесі цікавої гри приводить організм у такий фізіологічний стан, що дитина досягає результатів, яких поза грою ніколи б не досягла.

У 1-му класі починати потрібно з ігор, в які діти грали у дитячому саду (хороводи, квач з різними варіантами, сюжетні ігри із співом).

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

У 1—2-х класах можна складати урок тільки з одних різноманітних ігор. У такі уроки включається 4—5 ігор різної рухливості і з різними видами рухів для того, щоб впливати на різні групи м'язів, що сприяє вихованню різноманітних фізичних і морально-вольових якостей.

Урок, що складається з ігор, вимагає від учасників володіння деякими ігровими навичками і організованої поведінки. У такий урок включається 2—3 гри, знайомі дітям, і 1—2 — нові.

Ігрові уроки рекомендується проводити перед канікулами (в основному в 1-му класі), щоб встановити, наскільки учні освоїли основні рухи, загальну організованість і дисципліну.

У 1-му класі не рекомендується проводити з учнями командні ігри, оскільки часто вони викликають велику вразливість у дітей, що програли. Діти цього віку ще не уміють оцінювати свої можливості, кожен вважає себе кращим. Починати проводити змагання краще всього у групах: яка група учнів краще і швидше виконає завдання (“До своїх прапорців” і т.д.).

З набуттям рухового досвіду і з підвищенням у дітей інтересу до колективної діяльності можна включити в уроки учнів 2-го класу ігри з елементами змагань у парах.

Використовуючи такі короткі змагання, можна вдатись і до змагань колективних — команда проти команди. В

основному такі командні ігри займають місце в уроках 3-х класів.

Для проведення ігор в 1—2-му класі бажано мати наступний інвентар: 20 невеликих прапорців різного кольору, 4 яскраво-червоних м'ячів, 4 великих м'яча (типу волейбольних), 4—8 обручів, 40 коротких скакалок, довгі скакалки, 6—10 мішечків з піском або горохом, 6—8 паперових ковпаків (циліндрової форми) і 6—8 пов'язок для очей.

У 1—2-х класах рекомендується, в основному, давати словесні сигнали, сприяючі розвитку сигнальної системи, яка ще дуже недосконала у цьому віці. Сигналом свистка, короткою командою, помахом руки і тому подібне починають користуватися поступово, з розвитком у дітей швидкості реакції.

Враховуючи велику рухливість дітей і їх вразливість, не рекомендується виводити дітей з гри за помилки. Якщо ж за змістом гра вимагає тимчасового виведення того хто програв, то потрібно визначити місце для вибулих і видаляти їх ненадовго.

Фізичне навантаження необхідно суворо регулювати і обмежувати. Загальна тривалість гри повинна бути невеликою. У іграх з бігом чи стрибками слід влаштовувати короткі перерви. Перешкоди в іграх повинні бути посильними. Результат гри не потрібно дуже віддаляти, інакше пропадає інтерес до гри і діти починають поводитися неорганізовано. Все це пов'язано з їх віковими особливостями.

Рухомі ігри на уроках в 1—2-х класах використовуються для загального фізичного розвитку, для виховання активної свідомої поведінки у колективі: бігати, не заважаючи один одному, діяти швидко по встановленому сигналу, швидко вступати у гру, підкорятися вказівкам капітана, бачити межі майданчика, грати повноцінну роль того, що водить.

Важливо виховати у дітей пошану до встановлених правил, уміння точно і чесно дотримуватися їх. Ці завдання вирішуються при багаторазовому повторенні ігор і підказуванні з боку вчителя правильної поведінки під час них.



## 1.5. Організація та проведення ігор у 3 - 4 класах

Рухливі ігри входять майже в усі уроки 3 — 4-х класів, окрім контрольних. Вони проводяться в основній і завершальній частинах уроку.

У 3—4-х класах використовують багато ігор, пройдених у попередньому класі, з ускладненням; з'являється більше ігор командних. За часом ігри триваліші, ніж в 1—2-х класах.

Часто використовуються змагання “Веселі старти”.

Рекомендуються ігри з бігом на швидкість, із стрибками, з підлізанням і перелізанням, з короткочасною силовою напругою (“Бій півнів”, “Перетягування у парах”). Силкові ігри краще починати з парних перетягувань, оскільки це дозволить вчителю легко стежити за правильністю виконання прийомів опору, а потім ігри з колективним опором, з короткочасною силовою напругою (“Тягни у коло”, “Рухомий ринг” і т.д.).

Для розвитку швидкості і витривалості використовуються ігри, в яких учні знаходяться весь час у русі (“Невід”). Проводити подібні ігри рекомендується не більше 15 хвилин, щоб не перевтомлювати учасників.

У цей період діти (особливо у 4-му класі) починають цікавитися іграми, які вимагають рішення досить складних рухових завдань - уміння володіти м'ячем: передачі, ловіння, вибивання, метання (“Не давай м'яча ведучому”, “Мисливці і качки”, “Передав — сідай”).

Діти знають сили своїх товаришів і уміють бути самокритичними при розподілі на команди.

При поясненні гри у кінці розповіді рекомендується звернути особливу увагу на правила гри, які сприяють чесній і цікавій грі.

У іграх дітей особливе місце займають командні ігри (особливо в 4-му класі), тому необхідно навчити ділитися на рівносильні маленькі (5-7 чоловік) команди, бо учні дуже емоційні і їм важко чекати своєї черги в естафетах, гонках. Підвищується інтерес до самих дій - цікавить не тільки остаточний результат, але і якість виконання тієї або іншої дії.

Особливу увагу потрібно звернути на виховання узгодженості дій у командних іграх і привчати діяти, погодившись з діями товаришів, навчатися розгадувати задуми суперників.

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

Рухливі ігри на уроках поєднуються з гімнастикою, легкою атлетикою і т.д. У цих класах ігровий урок може бути як виняток. Іноді знайома гра використовується як розминка у підготовчій частині уроку (після контрольних уроків у класі, у кінці тижня).

При проведенні рухливи ігор з учнями 3-4-х класів вирішуються наступні завдання: закріплення і вдосконалення в ігровій обстановці гімнастичних, легкоатлетичних рухів; розвиток швидкості; вдосконалення навичок метання, передач, ловіння малого і великого м'яча; розвитку сили у поєднанні із спритністю і швидкістю; узгодженість дій для досягнення мети; виховання товариської взаємодопомоги, творчої активності, уміння правильно орієнтуватися у просторі та часі. Корисні ті ігри, в яких є елементи баскетболу, волейболу, футболу. Рекомендується широко застосовувати ігри, де оцінюється головним чином якість виконання завдань, а не тільки швидкість.

У ігри необхідно включати вправи з елементами смуги перешкод з різними завданнями. За завданням вчителя учні повинні уміти самостійно готувати для ігор інвентар і, якщо потрібно, форму для різних команд.

Щоб не допускати перезбудження, рекомендується зупиняти ігри, роз'яснювати техніку і тактику, присікати неправильну поведінку штрафом, а в окремих випадках і видаляти порушників із гри. Дуже емоційним гравцям можна доручити роль помічників вчителя, судді або безпосередньо керівництво самою грою.

Діти у 3 — 4-му класі дуже самозакохані, тому вчителю не слід фіксувати загальну увагу на невдачах окремих гравців. Краще непомітно для інших допомогти їм виправити недоліки, засвоїти техніку і тактику гри. Особливо сприймають критичні зауваження дівчатка у присутності хлопчиків. Підлітки люблять діяти самостійно, ініціативно. Прагнення до самостійності слід використовувати в іграх: доручати завдання таким учням, які вчаться самостійно складати план дій у грі, варіанти завдань у т.д.

Відчуття міри в іграх учні в такому віці ще не мають. Вони часто переоцінюють свої можливості, тому важливо стежити за навантаженням і розподілом сил у грі. Враховуючи різницю у фізичних можливостях хлопчиків і дівчаток, потрібно давати їм різні посильні завдання в одній і тій же грі. Найпростіше це зробити в естафетах.

Отже, основні завдання у процесі занять іграми з учнями на уроках фізичної культури наступні: закріплення і вдосконалення в ігровій обстановці гімнастичних вправ (перекидів, опорних стрибків, вправ у лазінні, рівновазі і т.д.), вправ легкої атлетики (низького і високого старту, бігу на швидкість, стрибків у довжину і у висоту з розбігу і з місця, метання малих і великих м'ячів), навичок володіння м'ячем (для гри у баскетбол, волейбол, футбол); виховання інтересу учнів до особистого вдосконалення у грі; виховання відчуття відповідальності за свій колектив, навичок взаємодопомоги; уміння розумно ризикувати на користь колективу; виховання нетерпимості до порушень правил, цілеспрямованості дій, витримки, уміння розподіляти увагу.

## **1.6. Організація та проведення ігор у 5-8 класах**

Діти молодшого підліткового віку володіють більшою стійкістю у роботі серця, більшою ємкістю легенів, ніж діти молодшого шкільного віку, хоч дихальна система у них ще недостатньо розвинена, дихання недостатньо глибоке. М'язи

поступово ростуть і зміцнюються, але силові дані розвинені слабо, тому організм ще недостатньо підготовлений до тривалої силової напруги, односторонніх навантажень. Нервова система удосконалюється. Наростає функціональний потенціал сприймаючої системи мозку. Гальмівні функції у молодших підлітків значно краще розвинені, ніж у молодшому шкільному віці, сильніше розвинена вольова сфера. Ігри триваліші за часом і більш насичені складними рухами, що сприяє вихованню у молодших підлітків витривалості. Широко використовуються навички, набуті на заняттях з гімнастики та під час ігор у 1—3-х класах. Дітей цікавлять ігри, в яких вони удосконалюють свої дії. Їх захоплює сам процес гри, прояв своєї швидкості, спритності, влучності, сміливості, сили і кмітливості.

Образність у грі залишається тільки у назвах персонажів гри і у назві самої гри. Це період наслідування дій спортсменів у різних видах спорту. Зауваження і пояснення вчителя стають лаконічнішими, суддівство — строгішим. Основне місце займають командні ігри, розвинене відчуття колективізму, думка товариша для них важливіша за думку дорослих. Сучасні діти розвиненіші, ніж це було раніше. Існує комплекс причин, стимулюючих акселерацію яка відбувається паралельно з психічною: багатше живлення білками і вітамінами, зниження кишкових інфекційних захворювань, прискорений темп життя, урбанізація, вплив, ЗМІ, посилення міграції населення - все це створює умови для зміни спадковості. У зв'язку з цими причинами спостерігається дисгармонія фізіологічних функцій нервової і серцево-судинної систем (запаморочення, серцебиття, підвищена чутливість до звуків, запахів і інше.). Все це відбивається на поведінці дітей і зокрема на іграх. Діти менш урівноважені психологічно, вони бурхливо проявляють свої емоції в процесі гри. Тому необхідно підвищувати вимоги до дотримання правил гри, при надмірній збудливості робити перерви у грі, посилаючись на необхідність нагадати про окремі правила ігри, тактику поведінки у грі і т.д.

Учні прагнуть до спілкування (між хлопчиками і дівчатками починається дружба), хочуть бути схожими на

дорослих, тому завжди потрібно бути прикладом для дітей. Щоб закріпити своє “Я”, хлопчики часто застосовують силу, що нерідко призводить до конфліктів - процес самоствердження. Багато учнів цілеспрямовано починають займатися спортом у спортивних секціях. У 12-15 років швидко ростуть кістки рук і ніг. У результаті цього дещо порушується координація рухів підлітків. У цьому віці у хлопчиків починається статеве дозрівання, а у дівчаток воно закінчується. У підлітків продовжується окостеніння хрящової тканини, зменшується рухливість у зчленуваннях, значно збільшується об’єм м’язів і їх сила. Ще більше стає різниця між силовими і швидкісними можливостями між хлопчиками і дівчатками. Це необхідно враховувати у силових іграх і іграх на швидкість виконання рухів. Коло ігор у підлітків звужується їм подобаються ігри, в яких вони можуть проявити себе з кращого боку – командні ігри. Сюжетність в іграх абсолютно відпадає, місце займають моторний зміст і організаційна структура гри. Розвивається самоствердження. Учні люблять, коли отримують відповідальні завдання, строге об’єктивне суддівство і прагнуть чесно дотримуватись правил гри. Добре призначати суддями самих підлітків. Краще навіть, якщо вони їх вибирають самі. Підлітки можуть переоцінювати свої сили. Спостерігаються нестійкість поведінки, велика вразливість. У хлопчиків є любов до ігор на місцевості з пошуком, розвідкою, маскуванням, ходінням за компасом і т.д. Такі ігри застосовуються у дитячих оздоровчих таборах. Рухливі ігри у 5-8-х класах у зв’язку із стійкістю організму, який росте, по відношенню до прояву фізичних зусиль, стають значно складнішими за ігри молодших школярів. Кількість ігор стає меншою. Використовуються ігри не на всіх уроках. Як правило, їх організують в основній частині уроку, у підготовчій і завершальній — як виняток.

Вчителю потрібно враховувати, що інтереси і фізичні можливості підліткового віку стають іншими, ніж у молодшому віці. Так, дівчаток починають цікавити гри з елементами танцю, ігри, які сприяють розвитку координації рухів; у хлопчиків

починає інтенсивно розвиватися м'язова сила, і тому їх привертають гри з елементами силової боротьби.

У підлітковому періоді іноді слід проводити ігри груповим методом: одночасно запропонувати хлопчикам допустиму силову гру, дівчаткам — гру з елементами танцю, акробатики. У багатьох іграх з опором необхідно розділити хлопчиків і дівчаток на окремі групи. У всіх командних іграх потрібно старатися кількість хлопчиків і дівчаток врівноважувати по числу, оскільки їх сили у швидкому бігу і стрибках відрізняються.

До організації і проведення ігор груповим методом необхідно привертати самих учнів, щоб розвинути у них організаторські навички. Необхідно також привертати увагу хлопців, які не займаються на уроці, або спеціально відібирати хлопців стежити за виконанням рухових дій та правил тих хто грають у командній або у простій грі.

У старшому підлітковому віці від учнів слід особливо вимагати хорошої якості виконання окремих рухових завдань.

З великим інтересом підлітки відносяться до техніки рухів у грі, люблять її удосконалювати, особливо техніку володіння м'ячем, де виховуються увага, швидкість орієнтування у діях; розвиваються організаторські навички у командних іграх, навички суддівства у складних рухомих іграх, що наближаються до спортивних. Всі ці завдання вирішуються послідовно.

## **1.7. Організація та проведення ігор у 9-11 класах**

У 15-17 років продовжується зростання і розвиток організму. Процес окостеніння скелета, розвиток м'язової сили ще не закінчуються. Вага хлопців збільшується головним чином за рахунок збільшення м'язової маси і зростання кісток. У дівчат м'язова система розвивається повільніше. Вага тіла дівчини росте за рахунок збільшення довжини тулуба, об'єму тазу і жирових відкладень. У цей період закінчується статеве формування у хлопців. Значно зростає здібність до абстрактного

мислення, аналізу явищ, свідомого відношення до своїх вчинків і дій товаришів. Досконаліми стають гальмівні функції, розвивається воля, витримка, уміння спокійніше переносити поразку в іграх, уміння правильно оцінювати свої сили і сили товаришів. Основне місце займають спортивні ігри, а рухливі ігри є допоміжним засобом, що дозволяє удосконалювати і розвивати фізичні якості, закріплювати окремі навички, тактику поведінки в спортивних іграх і різних видах спорту.

Рухливі ігри із спортивними елементами можуть бути використані як розминка, як активний відпочинок на заняттях. Вони сприяють емоційному розвантаженню, зняттю розумового стомлення від занять у класі, особливо якщо ці заняття були дуже напруженими (після контрольної роботи і т.д.). Рухливі ігри у цей період є також хорошим емоційним засобом розваги молоді на вечорах, святах, гуляннях. Вони сприяють об'єднанню колективу хлопців і дівчат, вихованню у них хороших товариських відносин.

У програмі по фізичній культурі 9 — 11-х класів рухливих ігор немає. Проте на уроках можна використовувати ігри, пройдені у попередніх класах. Рухливі ігри у 9 — 11-х класах носять яскраво виражений допоміжний характер. Учні звикають правильно застосовувати набуті навички в ігровій несподіваній обстановці. Враховуючи великий інтерес учнів до спортивних ігор, які важко проводити на уроках фізичної культури через велику кількість тих, хто займаються, можна пропонувати всьому класу рухливі ігри, близькі до спортивних. Важливо, щоб техніка і тактика у цих іграх були схожі із спортивною. До таких ігор можна віднести: “М'яч капітанові”, “Боротьба за м'яч” (підготовчі до баскетболу), “Піонербол”, “Естафета з елементами волейболу” (підготовчі до волейболу), “Ножний м'яч у колі”, “Крізь захист супротивника” (підготовчі до футболу) і багато інших. Завдання рухливих ігор в 8-11-х класах полягає в тому, щоб закріплювати і удосконалювати навички, набуті на заняттях різними видами спорту, привчати учнів найдоцільніше діяти в різних ситуаціях гри.

## РОЗДІЛ 2. ІГРИ ДЛЯ УЧНІВ 1 – 2 КЛАСІВ.

### “ П О Д О Л Я Н О Ч К А ”

Діти стають в коло, вибирають одного гравця, який стає в середині кола – це “Подоляночка”. Діти рухаються по колу і співають:

“Десть тут була Подоляночка,  
Десть тут була молодесенька,  
Тут вона сіла, (Подоляночка присіла)  
Тут вона впала, до землі припала (сидить),  
Сім літ не вмивалась (імітує вмивання),  
Бо води не мала.

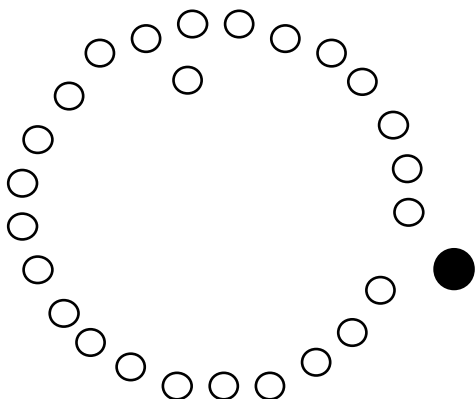
Ой, устань, устань, Подоляночко,  
Ой, устань, устань, молодесенька (встає),  
Вмий своє личко, личко білоличко  
(імітує вмивання),  
Біжи до Дунаю, вибери хто з краю”.

Вона встає і вибирає іншого гравця (Подоляночку). Гра продовжується.

### “ К І Т І М И Ш І ”

Всі учасники стають в коло. Вибирають двох учасників, один учасник буде котом, а другий – мишею. Миша стає в коло, а кіт за колом і розпочинають гру. Всі ходять по колу, миша тікає від кота, а кіт доганяє. Учасники гри допомагають миші втікати, а кота вони можуть затримувати. Якщо кіт мишу зловить, тоді вони стають в коло з усіма іншими учасниками, а двох нових учасників вибирають і гра продовжується.





### ***Вказівки:***

Щоб кіт швидше спіймав мишу, в колі роблять ворота, крізь які кіт може вбігти вільно в коло і вибігти звідти.

- а) кіт не повинен переступати через руки гравців;
- б) діти, які стоять в колі, не повинні роз'єднувати руки.

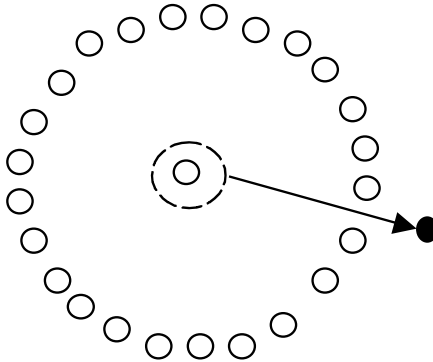
### **“ВУДОЧКА”**

Місце та інвентар: зал, майданчик, мотузок довжиною 3 – 4 м., на її кінці прив'язаний мішечок з піском. Гравці стають у коло обличчям до центру. Відстань між гравцями 1 – 2 кроки. Керівник, або призначений гравець стоять у центрі, крутять мотузок з мішечком на кінці (“вудочку”) так, щоб вона, ковзаючи по колу, проносилась під ногами граючих. Діти стрибають через “вудочку”, намагаються не зачепити її. Якщо “вудочка” когось зачепила – гравець вибуває із гри (він одержує штрафне очко або стає ведучим). Перемагають ті гравці, яких “вудочка” не зачепила.

### ***Правила:***

- 1) Спійманим є той гравець, чий 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 давати дітям відпочинок 50 – 60 секунд.



### **“ДО СВОЇХ ПРАПОРЦІВ”**

Місце та інвентар: зал, майданчик, 4 – 5 різнокольорових прапорців.

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

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

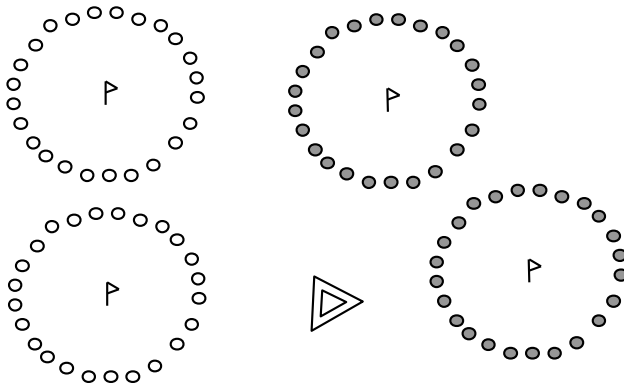
#### ***Правила:***

- 1) Гравцям не можна відкривати очей, поки не буде подано сигналу: “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.

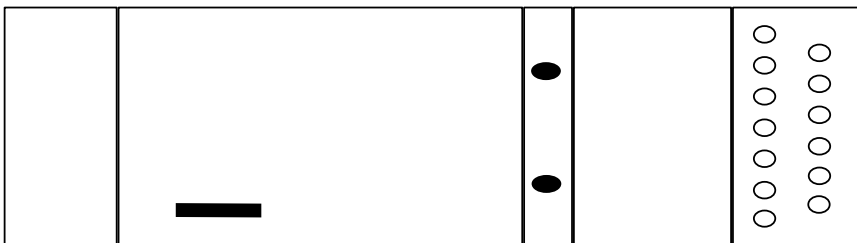
**Варіанти :**

- 1) Гравці шикуються перед керівником і виконують різні вправи. В цей час гравці з прапорцями, знаходячись позаду шеренги, міняються місцями. За сигналом керівника всі шикуються у коло біля своїх прапорців.
- 2) Шикувати гравців не в коло, а в колону по одному за гравцем, у якого прапорець.



**“ВОВК І КОЗИ”**

Поперек довгих сторін майданчика (залу) по середині креслять дві лінії на віддалі 50 – 60 см одна від одної.



Це – канава, де перебувають 2 – 3 вовки. Решта гравців – “кізочки”. За сигналом учителя “кізочки” перестрибують через

канаву. Вовки намагаються впіймати (поквачити) когось з перестрибуючих. Кізочка, яку впіймано, а також кізочка, яка не встигла перестрибнути через канаву - вибувають з гри. За сигналом вчителя кізочки стрибають так само назад. Гра закінчується, коли число неспійманих кізочок дорівнює числу вовків.

### ***Вказівки:***

- 1) Вовк не має права переступати через канаву.
- 2) Кізочка, яка не перестрибнула, а перебігла канаву, вважається заквачена і тимчасово вибуває з гри.
- 3) Якщо в грі приймає участь велика кількість гравців, то перебігати можна окремими групами.
- 4) Учителеві потрібно звернути увагу учнів на стрибок у довжину.

### **“У РІЧКУ – ГОП!”**

Дві шеренги стають одна проти одної на віддалі двох метрів.

Ведучий дає команду:

- У річку – гоп! (Всі скачуть вперед).
- На берег – гоп! (Всі скачуть назад).

Часто ведучий повторює однакову команду декілька разів. У такому випадку всі повинні стояти на місці.

- У річку – гоп! (Всі скачуть вперед).
- У річку – гоп! (Всі стоять на місці).

Хто скочив назад той вибув з гри. Гра продовжується доти, доки з шеренги не вийде останній гравець.

### **“ВОРОНИ І ГОРОБЦІ”**

Дві команди шикуються на відстані одного метра у дві шеренги. Одна команда “горовці”, а друга – “ворони”.

Ведучий оголошує назву команди, наприклад: “Ворони” і

ця команда намагається втікати. Друга команда, тобто “Горобці”, намагаються зловити. Перша команда відбігає за лінію, яка знаходиться за 15-20 метрів від розташування шеренги. Підраховують число спійманих, які продовжують грати в своїй команді. Гра продовжується кілька разів. Виграє та команда, яка впіймає більше гравців іншої команди.

### ***Вказівки:***

- а) ловити гравців можна лише до лінії;
- б) не можна повертатися, або вибігати раніше ніж учитель назве одну з команд.

### **“ ЛИСИЦЯ І КУРЧАТА ”**

Місце та інвентар: зал, майданчик, дві-три гімнастичні лави. На одному боці майданчика, за лінією, ставлять гімнастичні лави. Це – “курник”. На протилежному боці намічають нору для “лисиці”. Середина майданчика – “подвір’я”, гравці вибирають “ведучого”, решта дітей – “курчата”. Вони ходять по “подвір’ю”, шукають собі їжу. На слово керівника “Лисиця”! “курчата” тікають до “курника”, ховаються від “лисиці” залізають на сідало (стають на лаву). “Лисиця”, ловить “курчат”. Гра закінчується тоді, коли лисиця спіймає обумовлену кількість курчат. При повторенні гри вибирають іншу лисицю.

### ***Вказівки:***

- 1) Курчата тікають лише після сигналу керівника;
- 2) “Лисиця” за лінією курчат не ловить.

### **“ У ДІТЕЙ ЧІТКИЙ ПОРЯДОК ”**

Діти в шерензі. За сигналом вчителя вони розходяться по майданчику (залу) і говорять:

У дітей чіткий порядок,  
Знають всі свої місця.  
Сурми, грайте веселіше:

“Тра-та-та, тра-та-та!”

Сигнал учителя. Учні швидко стають в шеренгу в указаному місці.

**Правила:**

При шикунанні в шеренгу забороняється штовхатися. Після слів вчителя діти повинні швидко шикуватися в шеренгу по зросту, у напрямку вказаному вчителем. Діти, які прибігли до шеренги останніми, або не стали на своє місце, програють. Гру можна проводити під музику.

**“СТРИБУНЧИКИ-ГОРОБЧИКИ”**

На землі (на підлозі) накреслено коло. В центрі його ведучий – “ворона”. За колом всі гравці – “горобці”. Вони встрибують в коло, стрибають по ньому, вистрибують з нього. Ворона намагається заквачити горобця, коли той знаходиться в колі. Пійманий стає ведучим.

**“ДУБКИ І БІЛКИ”**

Учні стоять парами по колу обличчям до кола. Спереду – “дубки”, за ними – “білки”. “Білки” кладуть руки на плечі партнера – “дубка”. В однієї “білки” “дубка” немає – це ведучий. У нього в руках “грибок” (іграшка). Ведучий йде по колу зупиняється біля будь-якої “білки”, доторкається до неї рукою і говорить: “Друг, друже, уступи дубок”. Ведучий передає “білці” “грибок” після чого ведучий біжить в один бік, а гравець якого торкнувся рукою ведучий – у другий. Той, хто перший прибігає до “дубка” виграє. Після 2 – 3 разів “білки” і “дубки” міняються місцями.

**“СЛУХАЙ СИГНАЛ”**

Учні йдуть у колоні по одному. Вчитель знаєцька дає сигнал (свисток), плескає руками. Учні повинні відразу зупинитися. Якщо вчитель вдарить два рази руками, учні продовжують йти, якщо три, то біжать у колоні по одному. Той, хто помиляється, стає позаду колони.

**Правила:**

Не штовхатися, а йти один за одним, не виходячи з колони.

### **“ МІСЯЦІ ”**

Гравець, який стоїть між лініями, вигукує назву одного з місяців року. Діти, що народилися у тому місяці, мають перебігти по колу між двома лініями, а ведучий їх ловить. Зловлений стає помічником ведучого. Гра триває поки не залишається один гравець, який і стає переможцем.

#### ***Правило:***

Не можна вибігати за межі кола.

### **“ ДРІБУШЕЧКИ ”**

Діти стають по двоє, беруться за руки, зближують пальці ніг, нахилиючись назад. Починають кружляти у двійках то вліво, то вправо, ногами дрібочать і промовляють:

Дрібу, дрібу, дрібушечки

Наївшия петрушечки,

Наївшия лободи

Гала, гала до води.

### **“ Д Е Ж Г О Р Щ И К ? ”**

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.

### **“ ЛІСОРУБИ ”**

Діти – “лісоруби” стоять парами за зростом. Посередині стілець, прикрашений гіллям – “ліс”. На слова: “Дорога широка” – йдуть парами в ліс по дрова; “стежка вузька” –

перешиковуються в одну колону і йдуть. “Ось і ліс” – йдуть по колу. Починайте “пиляти” – пиляють дрова, починають “рубати гілля” – піднімають руки над головою і опускають.

### **“ГОЛУБИ”**

Всі вибирають собі назви якої-небудь пашні (жито, пшениця, овес, ячмінь, горох і т.д.) господар, якого спочатку вибирають, каже: “Мої голуби все жито поїли!” Той, хто назався “житом”, відказує: “Жито, ціле, голуби полетіли на овес!”. “Жито”, “овес” обмінюються місцями, а Господар і собі намагається сісти на місце котрогось із них. Хто залишився без місця, той стає Господарем. Гра продовжується.

### **“СНІЖКАМИ У ГИЛКУ”**

Місце та інвентар: майданчик, дві цурки або булавки-гилки.

Всі гравці діляться на декілька однакових за кількістю гравців команд, які шикуються за загальною лінією старту у шеренгу. Перед кожною командою на відстані 10 кроків ставлять по одній гилці.

За сигналом керівника всі команди дають “залп” сніжками, кожна по своїй гилці. Збиті гилки відставляються на один крок далі. Потім знову ідуть “залпи”. Збиті гилки відсуваються від лінії метання кожний раз на один крок.

Перемагає та команда, яка зуміла, за встановлену заздалегідь кількість “залпів”, відсунути свою гилку далі інших.

Лінію старту переступати не можна; в кожен “залп” гравець може кинути лише одну сніжку; сніжки треба приготувати заздалегідь.

### **“ЛОВІННЯ МЕТЕЛИКІВ”**

Двоє дітей, узявшись за руки, стоять у накресленому колі. Вони – це ловці, а всі інші – “метелики”. За сигналом керівника (свистком, плеском) “метелики” довільно бігають, розмахуючи



руками, немов “крильцями”. За командою “лови”, ловці намагаються зловити “метелика”, з’єднавши навколо нього руки. Впійманий метелик приєднується до ловців, беручи одного з них за руки. Гра продовжується, аж поки на майданчику залишиться 2-3 “метелики”, які і стануть переможцями.

**Правила:** під час ловіння ловцям не можна роз’єднувати руки; спійманий вважається “метелик”, який опинився в середині кола, утвореного ловцями.

### **“ГРЕЧКА” (УКРАЇНСЬКА НАРОДНА ГРА)**

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

Ой чук, гречки,

Чорні овечки,

А я гречки намелю,

Гречаників напечу.

Виграє та команда, яка довше стрибатиме на одній нозі і не роз’єднається.

### **“ПТАХИ” (УКРАЇНСЬКА НАРОДНА ГРА)**

Діти жеребкуванням обирають ведучого і “яструба”, решта – “птахи”. Ведучий потай від “яструба” дає назву кожній пташці: “зозуля”, “ластівка”, “ворона” і т.д. Прилітає “яструб”. Між ним і ведучим відбувається діалог:

– Ти за ким прилетів?

– За пташкою.

– За якою?

– За зозулею (вороною, горобцем та іншими).

“Зозуля” вибігає з гурту, а “яструб” намагається піймати її. Якщо ж “яструб” назвав пташку, якої немає серед учасників гри, ведучий проганяє його. Гра триває доти, доки “яструб” не переловить всіх пташок.

## **“ШВИДКО ПО МІСЦЯХ”**

Усі гравці шикуються в одну шеренгу (між гравцями стандартний інтервал). Шеренга хлопчиків – із правого флангу, шеренга дівчат – з лівого. Між хлопчиками і дівчатками інтервал 1-3 м.

За командою вчителя “Побігли!” всі учні розбігаються в різні сторони. За іншою командою вчителя: “Швидко по місцях” всі учні повинні вишикуватись на свої вихідні положення зі стандартним інтервалом. Виграє та команда, яка швидше вишикувалась.

Варіанти гри:

а) шикування можуть бути у колону по одному, у дві шеренги і т.д.;

б) перед шикуванням гравці повинні (за завданням вчителя) виконувати якусь рухову дію (стрибати, пролізати...).

## **“НЕВІД”**

Зал (майданчик) – “море”. Всі учасники – “риби”. Два ведучих – “рибалки” – осторонь за межею (на “берегу”). Риби “плавають” в “морі” (бігають по майданчику). Рибалки, тримаючись за руки, оголошують: “Рибалки виходять на промисел!” – і починають ловити рибу, оточуючи її руками. Пійманий стає між рибалками. Всі троє беруться за руки і продовжують ловити рибу, оточуючи їх. Таким чином, кожен піяаний стає між рибками, утворюючи “сітку”. Рибки ловлять рибу, оточуючи їх сіткою. Гра закінчується, коли всі риби будуть переловлені. Дві риби, впіймані останніми, стають рибалками, якщо гру будуть повторювати.

## **“ВПРАВИ З ВЕЛИКИМ М’ЯЧЕМ”**

Дві команди шикуються в колону по одному. За 5 м перед кожною командою стає капітан з волейбольним м’ячем. За сигналом він кидає м’яч першому гравцеві, а той, передаванням м’яча згори двома руками, повертає його назад своєму капітанові. Капітан ловить м’яч, а перший гравець присідає. Потім капітани кидають м’ячі іншим гравцям, які повертають їх.

Останній гравець ловить м'яч і біжить з ним на місце капітана, а той стає попереду колони. Гра закінчується, коли капітан, який почав гру, повернеться на своє місце. Виграє команда, яка першою закінчить передавати м'яч і найменшу кількість разів втратить його.

### **“М'ЯЧ ЧЕРЕЗ ШНУР”**

Гра проводиться на майданчику 9 x 18 м. або 14 x 26 м.. Поперек майданчика на 2 - х стовпах на висоті 2 м. 25 см. натягується шнур з 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. в ширину, 30 см. в довжину, ширина ручки 5 см; довжина 10 см.) і фарбують в два кольори (наприклад в зелений і голубий).

Команди розташовуються по 6 осіб, кожна на своїй стороні майданчика в 2 ряди (по 3 особи в 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, в 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 одне очко на користь суперників. Грають, поки одна з команд не набере 10 очків. Ця команда і виграє партію. Якщо у однієї команди 10 очків, а у іншої 9, то грають до переваги в 2 очки. Після першої партії команди обмінюються сторонами майданчика. Команда, яка виграла обидві партії і є переможцем. Якщо кожна з команд виграла по одній партії, то 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 в 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 м'яч двічі, а також забігати на сторону суперника.
- 5) Кожне порушення правил гри рахується за помилку.

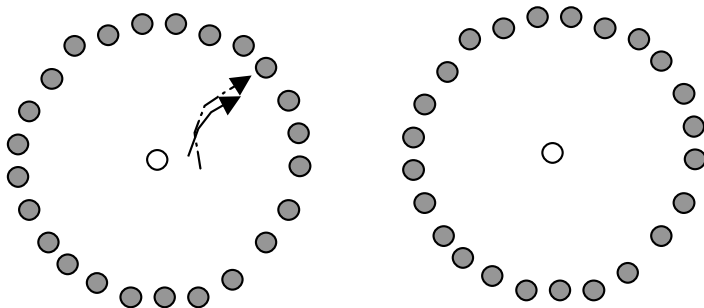
### РОЗДІЛ 3. ІГРИ ДЛЯ УЧНІВ 3-4 КЛАСІВ

#### “М'ЯЧ ВЕДУЧОМУ”

Гравці утворюють 2 – 3 кола. В центрі кожного кола стоїть ведучий, він по черзі кидає м'яч своїм гравцям, а гравці кидають м'яч назад ведучому. Одержавши м'яч від останнього свого гравця, ведучий піднімає його вгору. Команда, у якої м'яч менше разів падав на землю і яка раніше від інших закінчила перекидання м'яча, виграє.

#### *Вказівки:*

- а) Передаючи м'яч, не можна минати гравців команди.
- б) М'яч не можна відбивати, потрібно лише ловити і кидати.



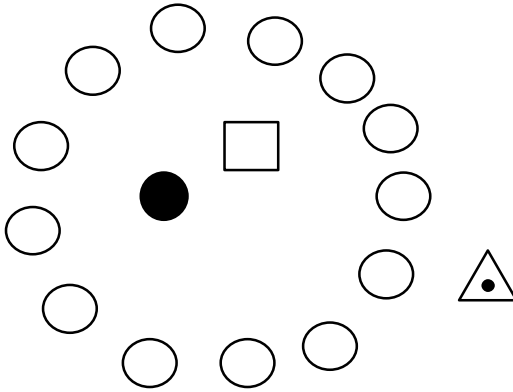
#### “ЗАХИСНИК ФОРТЕЦІ”

Гравці стають у коло. В центрі кола – “фортеця” (стояки для стрибків, або гімнастичний кінь, два стільці тощо). В

середині кола біля фортеці стоїть “захисник”. Гравці, перекидаючи м’яч один одному, прагнуть влучним ударом попасти у фортецю. Захисник, відбиваючи м’яч, робить усе, щоб той не влучив у фортецю. Гравець, що влучив у фортецю, стає її захисником.

**Вказівки:**

Якщо гравець, що влучив у фортецю, змінює захисника, то інший гравець, у якого в руках м’яч, повинен чекати зміни захисників і може бити по фортеці. Тому гравець, що влучив у фортецю, повинен швидше вибігати, щоб захищати її.

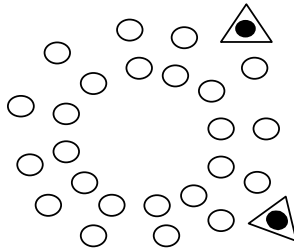


**“ДВА МАЛО – ТРЕТІЙ ЗАЙВИЙ”**

Місце: зал, майданчик. Гравці створюють два кола і стають у потилицю один одному, обличчям до центру кола. Вибирається два ведучих, які розміщуються поза колом. Один з них тікає, а другий наздоганяє. Гравець, що тікає, має право вбігти в коло і стати попереду якої-небудь пари. Гравець у колі, що стає третім, починає втікати, рятуючись від ловця. Піймавши “поквачивши” гравця, ловець сам починає втікати, а інший гравець – ловити. Перемагають гравці, які менший час були у ролі ловців.

**Вказівки:**

- 1) Гра починається за сигналом керівника;
- 2) Ведучим не дозволяється перебігати через коло;
- 3) Якщо ловець довго не може поквачити гравця, що втікає, то обирають іншого.



### “ГОНКА М’ЯЧІВ ПО КОЛУ”

Місце та інвентар: коридор, майданчик, два баскетбольні (волейбольні) м’ячі.

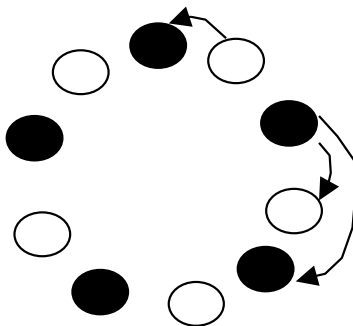
Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук і розподіляються на перші та другі номери. Перші номери – одна команда, другі номери – друга. Будь які два гравці, які стоять поруч, призначаються капітанами команд; кожний капітан тримає в руках м’яч.

За сигналом керівника капітан однієї команди кидає м’яч вправо, а капітан другої – вліво по колу своїм найближчим гравцям; ті, у свою чергу, перекидають м’ячі наступним своїм гравцям. М’ячі перекидаються по колу, доки вони не дійдуть до капітана. Вони піднімають руки з м’ячем угору. Виграє команда, яка зуміла швидше іншої передати м’яч по колу і капітан якої швидше підніме руки з м’ячем угору.

Гонку м’ячів можна провести в два - три кола. Гра закінчується тоді, коли м’яч обійде умовлену кількість кіл.

***Правила:***

- 1) М'яч потрібно перекидати тільки ближчому гравцю своєї команди;
- 2) Якщо гравець загубив м'яч, він повинен його підняти та повернутись на своє місце і перекидати м'яч далі.



### **“ГОНКА М'ЯЧІВ ПО РЯДАХ”**

Місце та інвентар: зал, коридор, майданчик, два баскетбольні (волейбольні) м'ячі.

Гравці діляться на дві команди. Кожна команда шикується в шеренгу, обличчям одна до однієї. Перші в шерензі гравці тримають у руках м'яч.

За командою керівника перші гравці 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 гравці, які починали гонку м'ячів, стають 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.

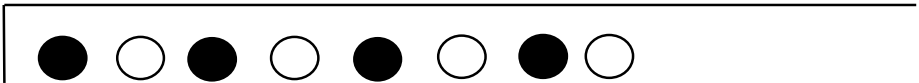
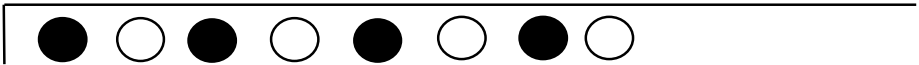
#### ***Правила:***

- 1) Передавати м'яч можна тільки своєму сусіду. Не дозволяється перекидати м'яч через кількох гравців. За порушення цього правила команді нараховується штрафне очко;

2) Якщо гравець загубив м'яч то він сам повинен його підняти, повернутись на своє місце та продовжити передачу м'яча;

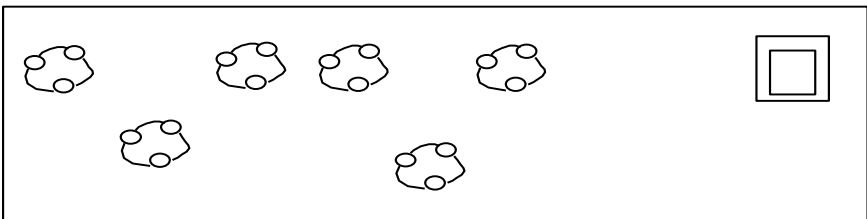
3) Кожного разу, коли останній гравець у шерензі перебіжить, уся шеренга переміщується напівкроку у бік передачі;

4) Виграє команда, яка раніше закінчила гру і не має штрафних очок.



### “БІЛКИ, ЖОЛУДІ, ГОРІХИ”

Учні стають по троє (“білка”, “жолудь”, “горіх”) і беруться за руки. Одного з гравців призначають ведучим. За викликом учителя “білки”, “жолуді” або “горіхи” міняються місцями, а ведучий займає одне з місць у трійці, дістаючи назву вибулого гравця.



Той, хто лишився без місця, стає ведучим.

#### **Вказівка:**

Мінятися місцями можуть лише гравці, яких назве учитель.



## “МИСЛИВЦІ І КАЧКИ”

Одна команда – “качки” стає всередину великого, наперед накресленого кола, друга – “мисливці” – зовні кола. “Мисливці” прагнуть влучити волейбольним м’ячем у “качок”. “Качки”, яких торкнувся м’яч, вибувають з гри. Ролі міняються, коли “мисливці” влучають у всіх качок. Виграє команда, яка за меншу кількість часу виб’є всіх “качок”.

### ***Вказівки:***

а) качки можуть бігати тільки в колі, а мисливці можуть бити качок тільки з свого місця;

б) 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;

в) виграш можна підрахувати не за часом, а за кількістю ударів м’ячем по качках, причому пасовка за удар не вважається.

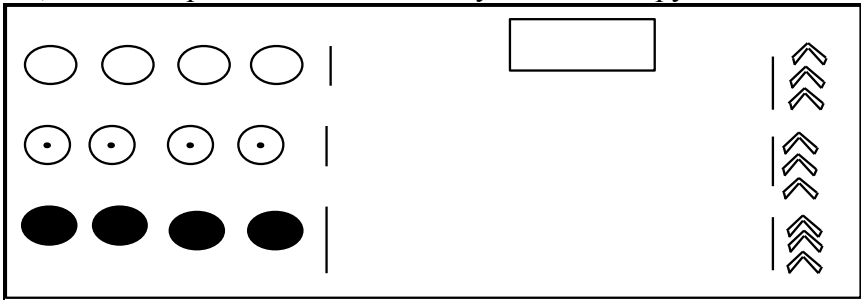
## “САДІННЯ КАРТОПЛІ”

Три команди, з однаковою кількістю гравців (вишикувані в колони), стоять біля rischi. Перед кожною командою, на відстані 10 – 15м., окреслюють три кружечки, гравці, що стоять першими в кожній колоні, одержують по мішечку з трьома картоплинами. За сигналом вони біжать і кладуть (саджають) у визначеному порядку по одній бульбі в кружечок. Повернувшись, передають порожній мішечок другому в колоні, а самі стають позаду колони. Другі номери біжать збирати овочі в мішечок. Повернувшись, передають мішечок третьому, який саджає картоплю і т.д.

Перемагає команда, яка перша закінчила “садити” та “збирати” картоплю.

### ***Вказівки:***

- 1) Не можна збирати з свого місця, поки наступний учасник не одержить мішечка;
- 2) Класти картоплю можна лише у визначені кружечки.



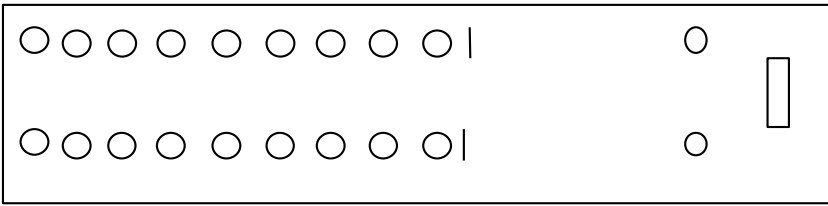
### “ПІЙМАЙ М’ЯЧ”

Гравці поділяються на дві команди. Кожна команда шикується в колону по одному, паралельно одна одній. Проти кожної команди, на віддалі 6 – 7м креслять коло, в якому стоїть капітан команди з м’ячем.

Після сигналу вчителя, капітан кидає м’яч гравцеві своєї команди, який стоїть в колоні першим, а сам біжить і стає в кінці колони. Одночасно перший гравець, який одержав м’яч, біжить в коло і кидає м’яч гравцеві своєї команди. Коли капітан команди знову повернеться в коло, команда закінчить перекидання м’яча. Перемагає команда, капітан якої першим займе місце в колі.

#### ***Вказівки:***

- 1) Кидати м’яч капітану можна лише після сигналу вчителя;
- 2) Закінчивши гру, підняти м’яч вгору.



### “КВАЧ З М’ЯЧЕМ”

Місце та інвентар: зал, майданчик, волейбольний м’яч. Всі гравці вільно розміщуються на майданчику. Обирається один ведучий, який тримає в руках м’яч. Ведучий намагається м’ячем поквачити кого-небудь з 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 з гравців. Виграють гравці, які жодного разу не були ведучими.

#### ***Правила:***

- 1) Гравці можуть бігати лише в 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 покваченим, якщо м’яч відскочив від поверхні майданчика.

### “СОВОНЬКА”

Обирають “совоньку”. Її гніздо – в стороні від майданчика. Школярі на майданчику. Совонька у гнізді.

За сигналом вчителя “День наступає – все оживає” діти ходять, бігають, наслідуючи політ метеликів, птахів, жуків. За сигналом “Ніч наступає – все завмирає” учні завмирають (залишаються в тій позі, в якій їх застав сигнал). Совонька виходить полювати: тих, хто поворухився, забирає у своє

гніздо. За сигналом “День наступає – все оживає” совонька йде додому, а діти знову оживають.

**Правила:**

Совоньку міняють через дві - три гри. Гру можна проводити під музику: “День...” – музика звучить голосно, “Ніч...” – музика тиха.

**“У ВЕДМЕДЯ У БОРУ”**

З одного боку – барліг “ведмедя”, з другого – діти. Вони йдуть до барлога з словами:

У ведмедя у бору  
Гриби, ягоди беру,  
А ведмідь сидить  
І на всіх ричить.

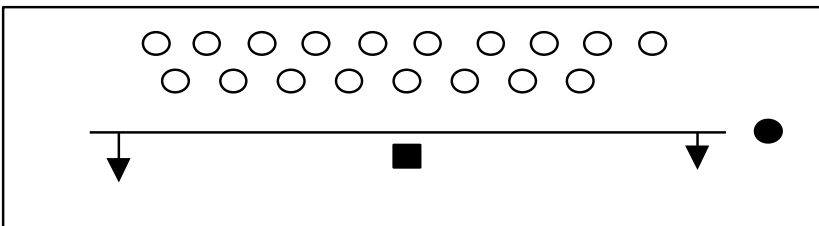
Після цих слів “ведмідь”, починає ловити дітей, що кидаються в розтіч. Спіймані йдуть у берліг. Ведмедя змінюють, коли він спіймає 4-5 дітей.

**“МИ ВЕСЕЛІ ДІТИ”**

Гравці стоять на одній стороні майданчика і разом говорять:

Ми – дівчата і хлоп’ята,  
Любим бігати і грати,  
Ану, спробуй нас піймати,  
Раз, два, три - лови!

Після останніх слів всі перебігають на іншу сторону майданчика, а ведучий, який стоїть на середині майданчика, намагається наздогнати і торкнутися тих, хто перебігає. Спійманий стає ведучим.

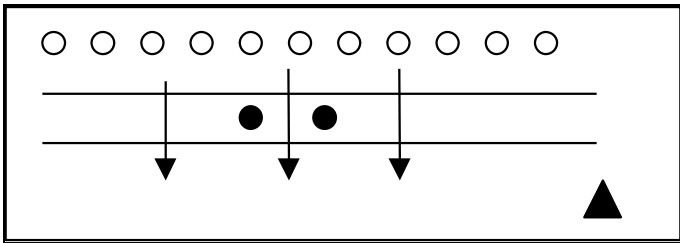


## **Правила:**

При переміщенні бути уважними, за руки не триматися.

### **“ВОВК У КАНАВІ”**

Посередині майданчика проводять дві поздовжні паралельні лінії на відстані 50 – 70 см одна від одної. Це “канави”. У “канаві” стоять два гравці – це “вовки”. По обидва боки майданчика розташовані “будинки”. За сигналом вчителя “кози” перебігають із одного будиночка в інший, перестрибуючи “канаву”. “Вовки” ловлять “кіз” не вибігаючи з канави. “Коза”, яку спіймали, відходить у бік. Виграють ті “кози”, які жодного разу не були спійманими. Вовка змінюють після 2 – 3 перебіжок.



## **Правила:**

- 1) Вовк не може виходити за межі канави.
- 2) “Коза”, яка не перестрибнула через канаву вважається спійманою.

### **“ХИТРА ЛИСИЦЯ”**

Учні стоять у колі, заплющивши очі. Вчитель непомітно доторкається до кого-небудь з дітей. Той, до кого він доторкнувся, стає “хитрою лисицею”. Потім вчитель пропонує учням уважно подивитися на своїх товаришів, пошукати очима “лисицю”. 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 в коло, а діти швидко розбігаються по майданчику. Лисиця ловить їх. Коли

будуть спіймані 2 – 3 дітей, гра закінчується. При повторенні гри вибирають іншу лисицю.

**Правила:**

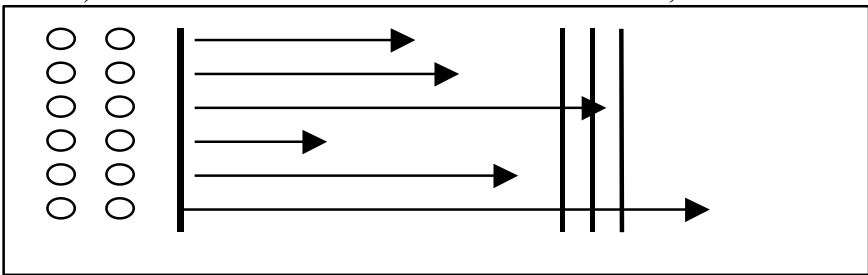
- 1) Якщо лисиця викаже себе раніше ніж її запитують, вибирають іншу;
- 2) Можна поставити учнів у коло на відстані кроку;
- 3) Якщо лисиця не може протягом 30 сек. спіймати жодну дитину – призначають іншу;

**“ХТО ДАЛІ КИНЕ”**

Учні шикуються по ширині майданчика у дві колони. Спереду на ширині 6-8м проводиться декілька ліній. У кожного в руках мішечок з піском (220-250гр.). За сигналом учні кидають свої мішечки вдалину. Вчитель відмічає, хто далі кине. Учні, які кинули мішечки, біжать за ними, передають їх другим, а самі стають позаду колони.

**Правила:**

- 1) Не наступати на стартову лінію;
- 2) Бігти за мішечками за сигналом вчителя;



**“ЗАБОРОНЕНИЙ РУХ”**

Вчитель пропонує гравцям всі рухи, крім “забороненого”. Він починає виконувати рухи, а учні повторюють. Хто помилиться і виконає заборонений рух чи не повторить рух за керівником, штрафується. Гра триває 4 – 5хвилин.

**Правила:**

Гравці повинні повторювати всі рухи, крім “забороненого”. Учні які програли, продовжують грати.

### **“ЗЕМЛЯ, ВОДА, ВОГОНЬ, ПОВІТРЯ”**

Ведучий кидає м'яч одному з гравців і вигукує одне з чотирьох слів “земля”, “вода”, “вогонь”, “повітря”. Якщо він скаже “земля”, то той хто зловить м'яча має назвати свійську чи дику тварину, “вода” – рибу, “повітря” – птаха, “вогонь” – всі учасники гри махають руками і швидко повертаються кругом.

#### ***Правила:***

При вигукуванні слова “вогонь” м'яча ловити не можна. Ведучий має сам його підняти. Неуважні виходять з кола.

### **“КВАЧ, ДАЙ РУКУ!”**

Гравці бігають по майданчику, а “квач” їх ловить. Гравець, що рятується від “квача” підбігає до когось із гравців і бере його за руку. “Квач” не може тоді їх ловити. Спійманий стає “квачем”.

#### ***Правила:***

Не дозволяється довго стояти в парах.

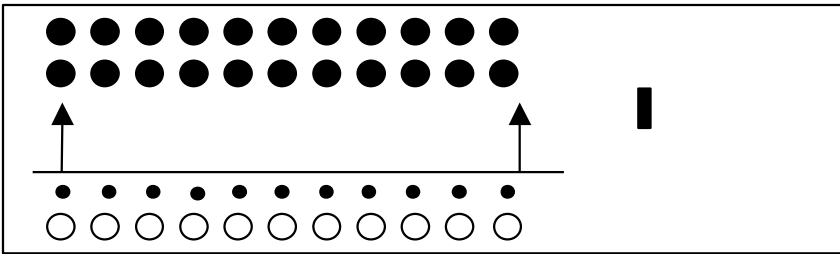
### **“ВЛУЧНО В ЦІЛЬ”**

Гравці команди №1 стоять в шерензі. За ними – кеглі. Гравці команди №2 стоять за середньою лінією майданчика. У кожного гравця по м'ячу. За сигналом гравці з м'ячами намагаються збити кеглі противника, який захищає їх. Виграє команда, яка збила більше кеглів.

#### ***Правила:***

Для збору м'ячів можна переходити бокові лінії.

Навмисно закривати і захищати свої кеглі забороняється.



### “ПО ПОХИЛІЙ ДОЩЦІ”

Гравці діляться на дві команди. Попереду встановлюють дві нахилені гімнастичні лави. За сигналом вчителя перші гравці з кожної команди підходять до лави і починають повзти по ній знизу вгору. Закінчивши свій шлях гравець опускається на землю і біжить до команди, доторкається до долоні наступного гравця і стає в кінець команди. Перемагає команда, яка швидше впорається із завданням.

#### **Правила:**

Наступний гравець виходить до гімнастичної лави тільки після того, як попередній гравець доторкнувся до його долоні.

### “М’ЯЧ ПО ЗЕМЛІ”

Місце та інвентар: майданчик, зал, коридор, 2 – 3 волейбольні або баскетбольні м’ячі.

На майданчику креслять дві лінії на відстані 8 – 10м одна від одної. Гравців поділяють на 2 – 3 команди, які шикуються в колону по одному біля однієї з ліній. Перед кожним гравцем, який стоїть попереду своєї команди, кладуть м’яч. За сигналом керівника 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 очко). Далі інші гравці так само котять м’ячі, поки кожен з них не виконає цю вправу. Гра закінчується, коли всі гравці візьмуть у ній участь.



## “КВОЧКА”

Малюється коло, всередині забивається кілочок і прив'язують до нього мотузок. Вибирається квочка, яка, взявшись за кінець мотузка, ходить по колу і промовляє:

Ходить квочка  
Коло кілочка  
Водить діток –  
Дрібних квіток.  
Діти – квіти: “Квок!”

Після останніх слів всі розбігаються хто куди, а квочка, ловить їх та збирає до купи. Потім квочка міняється.

## “ЛИС”

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

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

Після цих слів діти хутко розбігаються в різні боки, а лис їх ловить. Кого впіймає, той стає лисом, гра продовжується.

## “ВУЖ”

Всі беруться за руки, а один гравець (голова вужа) веде всіх за собою, викручуючи ними у всі боки. Часом переходить попід руками поза одним, двома, трьома гравцями і веде за собою інших. Вуж “кусає” свій хвіст, перевертається: провідник гри закручує вужем кільце і ловить останнього гравця у хвості, якого бере за руку, утворюючи таким чином колесо. Потім обидва, 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 в протилежному

напрямі і стають знов обличчям до середини. Гра продовжується.

### **“ П О В З У Н И ”**

Гравці діляться на 2-3 команди. Вони стоять, розставивши ноги ширше плечей (відстань між гравцями 0,5м.). За сигналом керівника 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 команди. Команда, перший гравець якої раніше проповзе між ногами всієї команди, перемагає. Гравцям, які стоять у колонах, не дозволяється зменшувати відстань між собою.

### **“ В І Д Г А Д А Й П О Г О Л О С У ”**

Взявшись за руки, гравці утворюють коло. В центрі – ведучий із заплющеними очима. Діти рухаються по колу вправо і 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 з гравців, заздалегідь призначений учителем. Коли гравці закінчать речитатив, ведучий розплющує очі і намагається відгадати, хто вимовив слова “скок, скок, скок”. Якщо йому це не вдається, ведучим стає той гравець, який промовляв слова, і гра продовжується.

### **“ Д Е Н Ь І Н І Ч ”**

Дві команди стають спиною одна до одної посередині майданчика на відстані 1,5-2 м..У кожної команди є “дім” на відстані 10-15 м від середньої лінії. Одна команда зветься

“День”, друга – “Ніч”.

Якщо вчитель викликає одну з команд, наприклад “День”, вона біжить до свого “дому”, а команда “Ніч” наздоганяє її. Підраховують кількість спійманих (поквачених). Якщо вчитель сказав “Ніч”, то команда “День” наздоганяє.

Спіймані гравці продовжують грати в своїй команді. Гра повторюється кілька разів. Виграє команда, яка спіймає більше гравців.

### **Вказівки:**

Обидві команди треба викликати однаково кількість разів.

## **“НАЗВИ ІМ'Я”**

Гравці стають у півколо, перед ними – керівник, який пропонує, починаючи з направляючого, рахувати за порядком, але замість парних цифр назвати дівоче або хлоп'яче ім'я. Той, хто помилився, вибуває з гри. Перемагають найуважніші. Гра триває від 3 до 4 хвилин.

### **Варіанти:**

Називаються:

- 1) Дівочі або хлопчачі імена замість непарних цифр;
- 2) Дівочі та хлопчачі імена під час руху по залу або майданчику в колоні по одному.

## **“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 кладуть кубики, м'ячі, шишки, тощо. На відстані 5-10 м. за кожною командою креслять лінії, паралельно середній, – “дім”.

За звуком сигналу керівника гравці кожної з пар намагаються швидко схопити предмет, втекти у свій “дім”. Той, хто не встиг це зробити, наздоганяє втікаючого, а гравець, якому

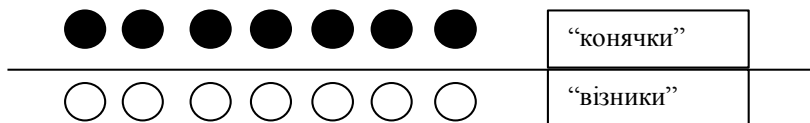
вдалося втекти у свій “дім” або той, хто доторкнувся до суперника, отримує очко. Перемагає команда, яка набере більше очок.

**Правила:**

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

**“КОНЯЧКИ”**

Діти розподіляються на “перший” – “другий” і вирішують яким номерам бути “конячками”. На землі креслять лінію. З одного її боку стають “конячки”, а з другого боку “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”**

У грі беруть участь не менше 10-ти чоловік, вони стають один за одним так, що праву руку кладуть на праве плече тому, хто стоїть попереду. Той, хто стоїть попереду – голова ящірки. Голова ящірки старається зловити свого хвоста. Шеренга перебуває в постійному русі, тіло слухняно іде за головою, а голова старається зловити останнього гравця. Шеренга не повинна розриватися. Якщо голові вдається схопити себе за

хвіст, то останній в шерензі гравець іде вперед і стає головою, а новим хвостом – гравець, що був у шерензі передостаннім.

### **“ Ш Т А Н Д Е Р ”**

Ведучий 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 в 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 ім'я кого-небудь із гравців. Вся насолода цієї гри в тому, що необхідно і м'яча остерігатись – тобто втекти подалі і бути насторожі, і встигнути повернутися до м'яча, якщо раптом викрикнуть твоє ім'я.

### **“ Х Т О Ш В И Д Ш Е ”**

Гравці діляться на дві команди, які стоять в колонах по одному. Перед колонами позначена лінія, а на відстані 15-20 м. від них лежать великі надувні м'ячі. За сигналом вчителя перші номери біжать до великих м'ячів, оббігають їх справа (зліва), повертаються і передають м'ячі другим, а самі стають в кінець колони і т.д.

Перемагає команда, яка перша закінчила оббігання і передала м'яч учителю.

### ***В а р і а н т и :***

Колони не дві, а три-чотири; гравець оббігає не тільки м'яч, але і колону.

### **“ З Б И Р А Н Н Я 3 - х П Р Е Д М Е Т І В ”**

Групу ділять на команди з однаковою кількістю гравців. Команди стають за лінією старту. Перед кожною командою кладуть по три набивні м'ячі.

За

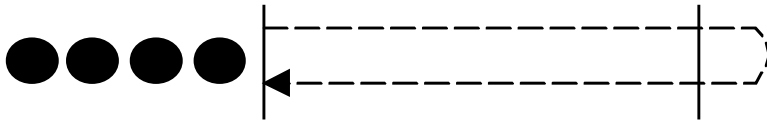
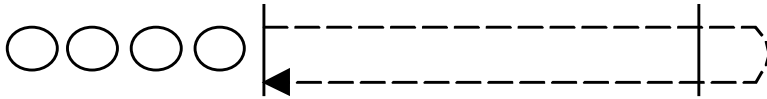
сигналом керівника перші номери команд (капітани) вибігають зі старту і переносять м'ячі до стартової лінії, починаючи з м'яча, який лежить найближче. По черзі переносять всі м'ячі й кладуть їх праворуч від іншого гравця в команді. Як тільки останній м'яч буде доставлений до стартової лінії, черговий гравець починає розкладати м'ячі: спершу кладе м'яч, який має лежати далі від команди, потім посередині, потім найближче.

Після цього гравець повертається назад і доторкається до плеча чергового гравця з команди, який починає виконувати завдання спочатку.

### **“ЕСТАФЕТА З ОБРУЧЕМ”**

Для гри необхідно два дерев'яні або пластмасові обручі. Змагаються 2 команди по 5 чоловік, вони шикуються шеренгами одна проти одної. Віддаль між гравцями в командах 1,5-2 кроки. Крайньому (капітану) в кожній команді дають обруч. По сигналу капітани одягають обруч через себе, спускають його, а потім передають сусідньому гравцеві. Той робить те ж саме і передає обруч третьому. Останній повертає таким чином назад. Гра продовжується до тих пір, поки обруч не повернеться до капітана. Виграє команда в якій це зробили швидше без помилок. Гра проводиться 3-4 рази. Можна використати для гри 3-5 обручів. За командою капітан піднявши обруч вгору, передає його сусіду, який одягає його через себе, піднімає і передає тому, хто стоїть поряд. Поступово капітан передає всі обручі на другий кінець шеренги. Виграє команда, яка зробила це швидше.

Можна провести естафету так: в 10-15 метрах перед кожною шеренгою лежить обруч. Завдання кожного гравця добігти до обруча, підняти його, одягти через себе і повернутися на місце, торкнувши рукою наступного. Виграє команда, яка зробила це швидше.



### “СТРИБУНЦІ”

Перешикувати групу на три-чотири команди, які стоять паралельно одна одній на стартовій лінії. Перші в команді тримають у руках скакалку. За 15-20 кроків креслять фінішну лінію або ставлять прапорець (кубик). За командою вчителя “Раз, два, три – біжи!” діти, які стоять у колоні першими, починають бігти вперед, перестрибуючи через скакалку. Хто раніше дострибає до фінішної лінії, одержує очко. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

#### ***Вказівки:***

Діти починають стрибки через скакалку лише за сигналом вчителя. Відстань до фінішної лінії можна поступово збільшувати до 25-30 кроків.

### “М’ЯЧ ВЕДУЧОМУ!”

Діти створюють два-три кола. У центрі кожного стоїть ведучий. Він кидає м’яч по черзі своїм партнерам – ті повертають м’яч йому. Діставши його від останнього гравця, ведучий піднімає м’яч угору. Виграє команда, яка допустила найменшу кількість падінь м’яча на землю і раніше закінчила перекидання.

### “БІГ ПО “КОРИДОРУ”

Креслять кілька “коридорів” завдовжки 10 – 15 м., завширшки 20 – 25 см. кожний. За сигналом учителя гравці

біжать по коридорах, не наступаючи на бокові лінії. Перемагає той, хто пробіжить першим.

### **“ВИБИЙ ВЕДУЧОГО!”**

Гравці утворюють два кола (одне – хлопчики, друге – дівчатка) діаметром 12 – 15 м. У кожному – по одному волейбольному м'ячу. У центрі кола розташовується ведучий, якого потрібно вибити м'ячем. Ведучому дозволяється ловити м'яч. Гравець, який виб'є ведучого, займе його місце. Влучання після відскакування від землі не зараховується.

### **“БІГ “КРІЗЬ ОБРУЧ”**

Учасники отримують по ракетці з фанери. На кільце, прикріплене посередині ракетки, кладуть 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 в руці, має підійти до першого обруча й пролізти крізь нього: спочатку просунувши руку з ракеткою, потім пролізти крізь другий обруч і повернутися назад. Гравець повинен ретельно виконувати завдання, щоб не загубити по дорозі м'яч.

### **“ХТО ШВИДШЕ”**

Учасники розподіляються на дві команди. На майданчику або галявині прокладають по колу дві лижні: першу – зовнішню (завдовжки 250 – 300 м.), другу – внутрішню (200 – 250 м.). Перша команда шикуються на зовнішній лінії, друга – на внутрішній. Обидві команди рухаються по лижнях перемінним двокроковим ходом у середньому темпі паралельно одна одній. За сигналом перші номери біжать одне коло на повну силу й шикуються в кінці команди. Гравець, який закінчив першим біг по колу, приносить своїй команді очко. Так само за сигналом у гру вступають другі номери і т. д. Перемагає команда, яка набере більшу кількість очок.

Для того щоб зекономити час й підвищити щільність



заняття, дають старт одночасно трьом-чотирьом парам учасників через невеликий проміжок часу.

### **“БІГУНИ – СКАКУНИ”**

У грі беруть участь дві команди – бігуни і скакуни. Позначається стартова лінія, де стають скакуни. 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 очко. Повторюють 2 – 3 рази, підраховуючи очки. Потім команди міняються ролями. Перемагає команда, яка набирає найбільше очок.

Розвиваються швидкість, спритність, сміливість.

### **“ПОТЯГ”**

У грі беруть участь дві команди (два “поїзди”: “Львів – Київ”, “Одеса – Київ”). Дві команди шикуються в колону по одному за загальною стартовою лінією.

За командою вчителя розпочинають гру перші учасники – “тепловози”. Вони біжать до високої стійки “станції”. (висота стійки 1,5 м, виготовлена з дерева або пластмаси), оббігають її і повертаються назад у своє “депо”. “Чіпляють” перший “вагон” (одного учасника) і біжать разом, оббігають стійку, повертаються назад і чіпляють другий “вагон” і т.д. Виграє та команда (“поїзд”), яка швидше закінчить гру-естафету, при цьому не “загубивши вагони”.

Варіанти гри: можна “чіпляти” по два “вагони” одночасно (по два учасники).

### **“СТРИБКИ КОМАНДОЮ”**

За сигналом гравці всіх команд починають стрибати (не згинаючи ноги в колінах) на двох ногах, просуваючись вперед

до кінця доріжки. Потім повертаються на 360° і продовжують рухатись до лінії старту.

Перемагає команда, яка швидше перетне стартову лінію.

### ***Правило:***

Руки тримати на плечах товариша, що стоїть попереду.

### **“ ВИБИЙ ВЕДУЧОГО ”**

Діти утворюють два кола. У центрі кола стоїть ведучий, якого потрібно вибити м'ячем. Ведучому дозволяється ловити м'яч. Гравець, який виб'є ведучого, займе його місце.

### ***Правила:***

- 1) Влучення після відскоку м'яча від землі не зараховується;
- 2) Влучати потрібно у нижню частину тіла;

### **“ НА ГІРКУ З ГІРКИ ”**

Гравці діляться на 2 - 4 команди, кожна з яких ділиться на дві рівні групи. Перші групи команд шикуються на вершині схилу, а другі у підніжжя на такій відстані, щоб лижники закінчували спуск в 5-6 м. від гравців, які стоять знизу.

За сигналом перші гравці перших груп, які стоять на вершині гірки, з'їжджають з неї в основній стійці і, порівнявшись з першими номерами другої групи, доторкуються долонями до їх рук. Після цього перші гравці груп, які знаходяться внизу, по раніше умовленому вчителем шляху, піднімаються на гірку і плеском в долоні подають сигнал до спуску наступних номерів, які розміщені на горі.

### **“ ЗУСТРІЧНА ЕСТАФЕТА З ПЕРЕШКОДАМИ ”**

Місце та інвентар: зал, майданчик, мотузок, дві стійки, два-три прапорці.

1) **З бігом і стрибками.** Гравці діляться на 2-3 команди, 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 керівника перші номери з естафетою (прапорцем) в руках біжать вперед до другої половини своєї команди і по дорозі перестрибують через мотузок, потім через лаву і передають естафету своєму гравцю, який стоїть напроти; той біжить у зворотньому напрямку, перестрибуючи через перешкоди. Виграє команда, яка першою закінчить передачу естафети. Кількість перешкод та їх характер можна варіювати.

2) **З рівновагою.** Перешкодою в цій естафеті буде гімнастична лавка, але поставлена не впоперек, а вздовж руху. По лавці треба або пробігти (по дошці), або найшвидше пройти (по рейці).

3) **З підлізанням.** Перешкодою в цій естафеті є стійки для стрибків з планкою або з натягнутим між ними мотузком (на висоті 60-70 см.), а під перешкоду треба підлізти.

4) **З переповзанням.** Проводиться як звичайна зустрічна естафета, але в один бік гравці переповзають, а в другий – біжать.

### ***Правила:***

- 1) Гра починається тільки за сигналом керівника. Якщо хтось з гравців починає бігти раніше сигналу, гра починається спочатку;
- 2) Кожен гравець повинен обов'язково подолати всі перешкоди;
- 3) За кожну помилку команді нараховується штрафне очко;
- 4) Команда, яка має штрафні очки, не може рахуватись переможницею.

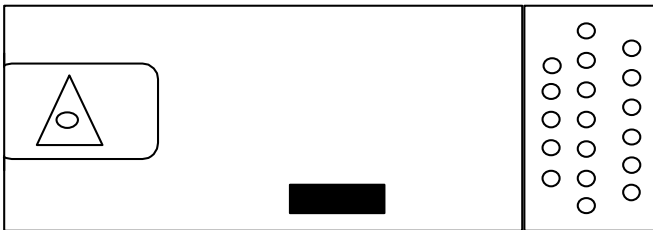
### **“ГУСИ-ЛЕБЕДИ”**

На одній стороні майданчика “дім гусей”, на другій –

“вовче лігво”. Один з граючих – “вовк”, а решта – “гуси”.  
Учитель стоїть між лігвом і домом.

Після слів учителя: “Гуси-лебеді в поле!” – діти вибігають на майданчик. Учитель каже: “Гуси-лебеді, додому, сірий вовк під горою”, діти хором питають: “Що він там робить?” Учитель відповідає: “Гусей скубе”. – “Яких?” – знову запитують діти. – “Сіреньких та біленьких, тікайте швидко додому.”

“Гуси” тікають до свого “дому”. “Вовк” вибігає із свого “лігва” і ловить “гусей”, після чого гра починається знову.

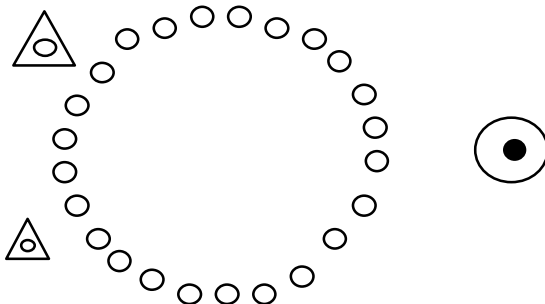


**Вказівки:**

- а) спіймані гуси пропускають одну чергу виходу гусей в поле;
- б) коли піймано 4 – 5 гусей, призначають нового вовка;
- в) вовк не має права ловити гусей за лінією;
- г) вовк може вибігати з ями тільки після слів: “тікайте швидше додому”;

**“ДРУГИЙ ЗАЙВИЙ”**

Діти утворюють коло. Поза ним – двоє ведучих. Один з них – ловець, намагається впіймати (торкнутись) другого, що тікає.



Якщо тікаючий став попереду якогось гравця, то цей гравець стає тікаючим і мусить рятуватися від ловця. Впіймавши тікаючого, ловець сам стає тікаючим, а впійманий стає ловцем.

### ***Вказівки :***

Вчитель повинен стежити, щоб ті, хто тікає, не пробігли більше половини кола і щоб вони швидше ставали попереду гравців.

## **“КВАЧ З КОЛА”**

Місце: майданчик, зал.

Гравці ходять по колу, взявшись за руки. В центрі кола стоїть квач. Він тричі плече в долоні, приказуючи : “Раз, два, три – біжи! ” після слова “біжи” усі діти розбігаються по майданчику, а квач їх ловить. Спійманий стає квачем. Гра починається знову. Гра триває 5-6 хвилин.

### ***Правило :***

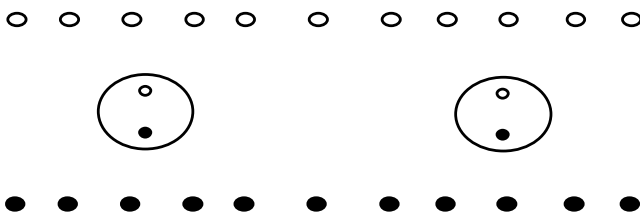
Гравець, якого торкнувся квач, вважається спійманим.

## **“ГОРІХИ”**

Діти граються так: один хлопчик, який вважає себе вовком, ховається, а решта дітей десь поблизу рвуть траву і промовляють: “Вирву, вирву горішечки, вовк за горою я за другою, вовк у жупані, я ж у кафтані.” Тут із сховки вискакує “вовк” і женеться за дітьми. Кого наздожене, знімає з нього чи то кепку, чи хустинку, тощо. Коли “вовк” усіх переловить у нього набирається чимало речей, діти починають вимінювати їх.

## **“БІЙ ПІВНІВ”**

Гравці розподіляються на дві команди і вишиковуються одна проти другої.



Двоє гравців, з різних команд, стають у накреслене на підлозі коло діаметром 4м. на віддалі 1,5м. один від одного, злегка нахилившись вперед, піднімають одну ногу і беруть її ззаду рукою за гомілковостопний суглоб, другу руку закладають за спину. Завдання полягає в тому, щоб, стрибаючи на одній нозі, поштовхом плеча вивести противника з рівноваги і примусити його відпустити хоча б руку або виштовхнути з кола.

### **Вказівки:**

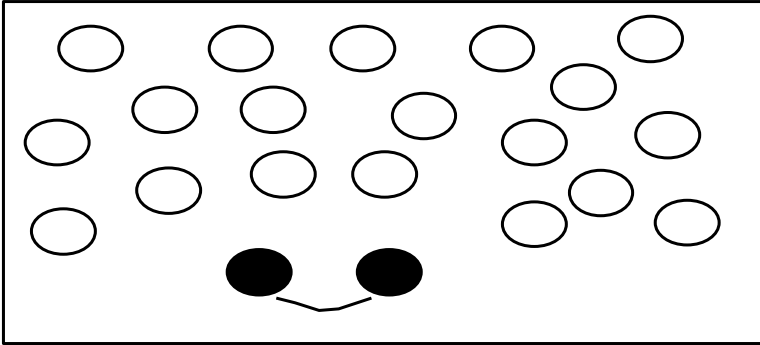
- 1) Гра може йти на першість команди, або до виявлення одного переможця (за системою вибування);
- 2) Дозволяється обманювати противника, тобто вдавати, що хочеш штовхнути його і відскочити у бік, тоді противник, не розраховавши поштовху, втрачає рівновагу;
- 3) Виштовхувати з кола можна лише плечем;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

### **“БІЛІ ВЕДМЕДІ”**

Крейдою креслять коло, що зображує невелику “кригу”, на неї стають два “ведмеді”. Всі інші гравці (“ведмежата”) 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 відносять його туди ж. Спіймані гравці теж стають “ведмедами” і, взявшись за руки, йдуть полювати. Кожна нова спіймана пара стає ведмедами.

**Вказівки:**

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

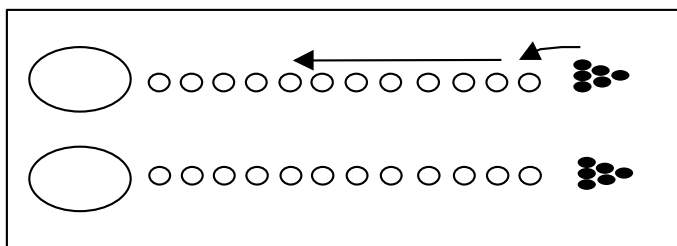


**“ВАНТАЖЕННЯ КАВУНІВ”**

Гравці утворюють дві рівні команди. Кожна з них шикується в одну шеренгу. Команди стають 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 в команді гравці, одержавши м'ячі, кладуть їх на землю. Команда, яка першою передасть усі м'ячі, виграє.

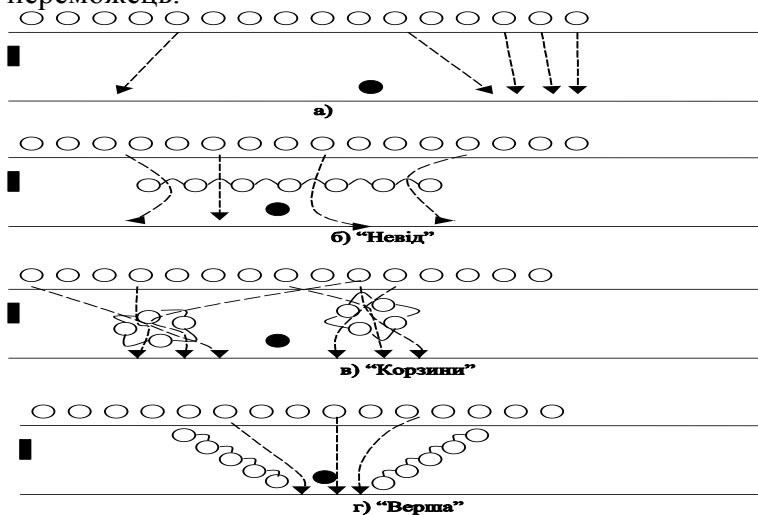
**Вказівки:**

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



## “КАРАСІ І ЩУКА”

На одній стороні майданчика знаходяться “карасі”, на середині – “щука”. За сигналом “карасі” перебігають на другий бік, “щука” ловить їх. Піймані “карасі” (3 – 4) беруться за руки і утворюють “невід”. Тепер “карасям” треба пробиратись на другу сторону майданчика 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.



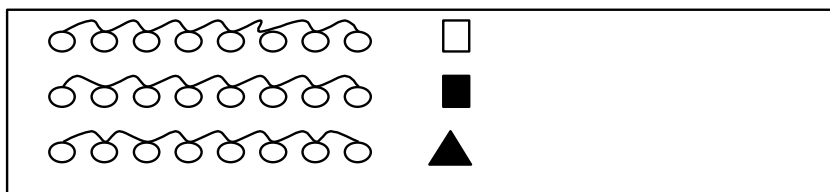


## “ЛАБІРИНТ”

Гравці, окрім двох, шикуються по 5 – 6 чоловік у шеренгу і розмикаються, тримаючись за руки. За сигналом один з тих що залишилися, 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, моментально змінюються. Коли утікача спіймали, призначають нову пару і гра продовжується.

### *Правила:*

- 1) На початку гри “утікач” і “доганяючий” стають у різних кінцях лабіринту;
- 2) Утікач і доганяючий можуть бігати тільки коридорами лабіринту;
- 3) Прослизати під руками у тих, що стоять і розривати їх зчеплені руки не дозволяється;



## “ЗАЙЧИК У КУЩАХ”

Діти беруться за руки по троє лицем всередину (одна трійка від другої повинна бути далеченько). Всі трійки стають так, щоб вийшло кружало, це – “кущі”. В кожному “кущі” – по одному “зайчику”, а двом гравцям нема місця. Один з 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 сидів повинен вискочити й вскочити до якогось іншого “куща” (2-х “зайчиків” в “кущі” не повинно бути). Пійманий стає за “собаку”, а той, хто піймав “зайчика” повинен тепер тікати до якогось “куща”.

### ***Вказівки:***

Бігати можна тільки поза колом. Вискакувати з “куща” не можна, поки новий “зайчик” зовсім не стане в “кущі”. Через деякий час треба призначити нових “зайчиків”.

### **“М’ЯЧ ОБ СТІНУ”**

Гра проводиться біля стіни. На віддалі 2-3-х метрів від неї креслять лінію. Перший, що 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, решта - ловити його.

### ***Вказівки:***

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

### **“ХТО ПЕРШИЙ”**

Всі гравці шикуються парами і стають обличчям один до одного в стійці баскетболістів (відстань між ними – 1-2 кроки). Завдання гри – рукою доторкнутись до п’ятки суперника, який в той час перешкоджає йому рухати тулуба, не відриваючи ніг від підлоги. За командою керівника гра починається і триває визначений час. Перемагають ті гравці (не більше 2-3-х), які більшу кількість разів доторкнулися до п’ятки суперника.

### ***Вказівка:***

Не дозволяється сходити з визначеного місця або стрибати.

### **“ЛІТАКИ”**

Гравці – “пілоти”, стають за лінію. На слова керівника: “Літаки, полетіли” діти підводять руки в сторони і бігають у різних напрямках у межах майданчика. На слова : “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.

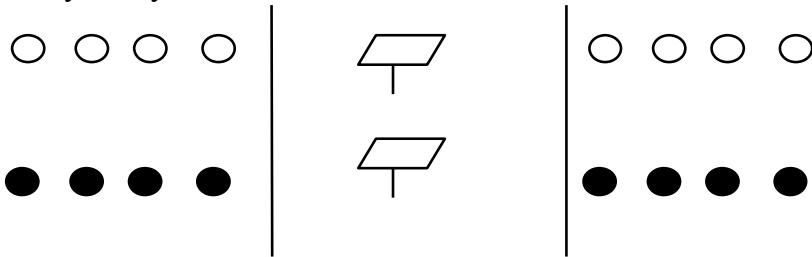
**Вказівка:**

Гравцям не дозволяється вибігати за лінію без сигналу.

**“ ПЕРЕНЕСИ ПРАПОРЕЦЬ ”**

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

За сигналом всі правофлангові одночасно біжать до мішень, вчитель одночасно вмикає секундомір. Там всі вони залишають свої прапорці, швидко повертаються назад, доторканням витягнутої руки наступного викликають його 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:**

Наступному гравцеві не дозволяється вибігати за лінію старту, поки за її межі не повернувся попередній гравець.

За кожну помилку, зроблену гравцем однієї з команд, до загального часу додається 5 штрафних секунд.

## **“НОСИЛЬЩИКИ”**

В цьому змаганні беруть участь одночасно по два гравці від кожної команди. Ставши один за одним, вони держать в 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 з місця зупинки. Перемагає та команда, чий “носильщики” виявляться більш кмітливими і швидшими.

## **РОЗДІЛ 4. ІГРИ ДЛЯ УЧНІВ 5-8КЛАСІВ**

### **“ПО ПОХИЛІЙ ДОЩЦІ”**

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

#### ***Правило:***

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. Взевшись 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, іздалегідь 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 покваченим, якщо м’яч відскочив від поверхні майданчика.

### **“ШТАНДЕР”**

Вчитель (діти) вибирає ведучого, який підкидає м’ячик догори і вигукує ім’я одного з гравців. Останній ловить м’яч нальоту, чи підіймає його з землі і намагається влучити м’ячем у одного з гравців.

Спіймавши м'ячик нальоту, гравець має право крикнути «Штандер!» Тоді всі завмирають і можна буде прицілитись і зап'ятнали 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 якомога далі і бути насторожі, щоб встигнути 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.

#### ***Правила:***

- 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 запитують, то вибирають іншу.
- 2) Якщо "лисиця" не може протягом 30 сек. спіймати жодну дитину призначають іншу.

### **“ЗАЙЧИК У КУЩАХ”**

Діти беруться за руки по троє, лицем у середину. Одна ірпіка від другої повинна бути далеченько. Всі трійки стають так, пит вийшло кружало - це - кущі. У кожному кущі - по одному личику, а двом гравцям немає місця. Один із них стає за

і.пичика“, а другий за “Собаку“, який і повинен л “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“.

### **“МИСЛИВЦІ І КАЧКИ”**

Одна команда - “качки” - стає у середину великого, наперед кресленого 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 комусь 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 перекичувати 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.

### **“БОРОТЬБА ЗА М’ЯЧ”**

У грі беруть участь дві команди з однаковою кількістю і 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 ідуть 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 уникає 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. Якщо м'яч попав у ведучого, відскочивши від підлоги (землі), - попадання не зараховується.
- 2) При киданні м'яча не можна заступати за лінію кола, інакше попадання не зараховується.

### **“У ЗАЙЧИКА”**

Щоб визначити, хто буде "зайчиком", приказують лічилку: *Біжить зайчик слобідкою,*

*За ним дітки черідкою,*

*Біжить зайчик, що не втече,*

*Перекііує 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 “СЛІПІЙ 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:

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

Він стукає у двері, а його питають:

— Хто там? Він відповідає:

— Дядько Панас.

Усі разом гукають:

— А! І Іанас! 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 питає, 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 кинеється на 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! Кажі, 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 підкрутишся:

*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 снах-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 впіймає, 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 'іси.*

Коли вже за третім разом куці-баба нікого не впіймає, то їй говорять гак:

— *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 стає 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, я ж-у кафтані!*

Тут зі свого схову вискакує “вовк” і доганяє дітей. Кого “вовк” наздожене, з того 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) Забороняється опускати руки.

**“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 направо, а капітан другої - вліво по колу своїм найближчим гравцем. Ті, у свою чергу, перекидають м'яч наступним своїм і гравцем. 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 обумовлену кількість кіл.

***Правила:***

- 1) М'яч потрібно перекидати 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 шикуються у шеренгу, обличчям одна до однієї. Перші в шерензі – капітани, які тримають у руках м'яч. За командою вчителя капітани перекидають м'ячі другим, ті перекидають наступним гравцем. 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 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 з 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 учителя, 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 невеликих кіл (купин) на відстані 40 - 50 см. один від одного. У кожному ряду по 9 - 10 кіл. За сигналом учителя гравці (капітани), які стоять у колонах першими перестрибують з 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 отримує 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 можна тільки двома ногами разом.
- 2) Команди “На старт!”, “Увага!”, “Руш!” – виконуються правильно.

### **“ВАНТАЖЕННЯ КАВУНІВ”**

Гравці утворюють дві рівні команди. Вони шикуються в одну шеренгу обличчями одна до одної. Перед першими гравцями 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.

## **РОЗДІЛ 5. ІГРИ ДЛЯ УЧНІВ 9-11КЛАСІВ**

### **“СЛІПА ВОРОНА”**

Гравці утворюють коло, а один учень стає посередині. Це і є “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” гравці співають. 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 в 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 всі зупиняються і намагаються затягнути у велике коло своїх і сусідів. Гравці, опираючись, мають право перестрибнути у мале коло, але не розжимаючи при цьому рук. Той, хто потрапив 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 чи двома руками.
- 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 лінії 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 товариші не перекинуть йому у руки м’яч. Після цього він повертається у свою команду і грає разом із іншими. Грають 10 - 11 хвилин, після чого підраховують “полонених” у кожній команді.

Перемагає команда, в якій “полонених” більше.

**Правила:**

- 1) Гравці не мають права заходити за середню лінію.
- 2) За порушення м’яч передається противнику.
- 3) Цілити м’ячем у голову не дозволяється. Якщо граючих багато, можна домовитися цілитись лише у ноги.
- 4) Гравець, який спіймав м’яч у повітрі, продовжує грати. Якщо гравець, ввіймавши м’яч, не втримав його, то йде у “полон”.

- 5) Якщо м'яч відскочив від одного з учасників і його впіймав партнер, то цей учасник, "полоненим" не вважається.
  - 6) Попадання м'ячем, який відскочив від підлоги або стіни, не зараховується.
  - 7) Пробігати з м'ячем дозволяється не більше 2-х кроків.
  - 8) При порушенні м'яч передається противнику.
- Щоб визволитися з "полону", необхідно, щоб "полонений" спіймав м'яч у повітрі, не виходячи за лінію "полону". Гравці не мають права заходити у коридор "полону". Якщо ж таке сталося, то м'яч передається "полоненому" і він перекидає його своїм товаришам. М'яч, який влучив у стіну за бічною лінією, передається команді, на стороні якої він торкнувся стіни. 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 колоні. Знову за сигналом останній гравець у колоні виконує прискорення і стає лідером.

Гра триває доти, доки всі учасники не побувають лідерами.

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

#### ***Правило:***

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

### **“ПОРОЖНЄ МІСЦЕ”**

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

### **“НАЗУСТРІЧ СУПЕРНИКУ”**

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:***

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

**“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  
перепілочка  
Тут була, тут була  
перепілочка.*

“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*

Закінчуючи, “Перепілочка” зупиняється перед якоюсь із своїх подруг, уклоняється їй, і та її замінює. Почнуть діти спочатку, якщо не потомилися.

## “ПЕНЬ”

Цю гру, у більшості, грають хлопчачки.

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'яток. Це по-перше, а по - друге, потрібно знати, що таке квадрат. Меншим старші можуть підказувати. Тепер четверо стають по кутах на гострих ріжках квадрата. А п'ятий — посередині. Він і починає гру: 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 тих, 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”**

Цією лічилкою краще визначити, того кому бути “шевчиком”:

*Бігла піна повз Трипілля по  
самій ганки.  
Нема попа, нема дяка,  
Поїхавши до замку самі попенята  
Шують чоботята  
А потім 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.

### **“ГОНКА НА ЛИЖАХ УДВОХ”**

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

#### ***Вказівки:***

Гравцю, який стоїть позаду, не дозволяється відштовхуватись від снігу ногами. 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.
- 2.3а кожна 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 довелось 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, 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, чії “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.

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

Вихідне положення: гравці стоять у колонах по одному. За сигналом ведучого перші оббігають свою колону зліва і, повернувшись на місце, беруть за руку наступного гравця. Тримаючись за руки, вони вдвох біжать навколо своїх команд, приєднуючи по черзі до себе третього, четвертого і так до останнього. Таким чином, кількість "вагонів" у кожному "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

***Правила:***

- 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 шикуються 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 знаходяться стійки або інші предмети. Парам, які стоять першими у колонах, дається по волейбольному м'ячу.

За командою керівника: "Увага, руш!" перші пари розпочинають рух вперед, виконуючи передачі м'яча двома руками один одному 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.
- 2) Дозволяється ловити м'яч лише перед початком руху наступних пар.
- 3) Якщо м'яч під час гри впав на підлогу, то учасник, який його не втримав, повинен підняти його і продовжувати гру далі.
- 4) Передавати м'яч наступній парі можна лише тоді, коли гравці добіжать до лінії старту. За помилки нараховуються штрафні бали.

Виграє команда, яка 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:***

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

## КОРОТКИЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СЛОВНИК

**АВТОРИТЕТ** – загально визнаний 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, придушенні 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 етно-соціальними 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 відчуються. 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. Леонт'єв, 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; задалегідь 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 впливає 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. *практика* — 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* — доповідати):

- 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.) студентом 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 добірною 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. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. / Н. В. Андрощук, А. Д. Леськів, С. О. Мехоношин. – Тернопіль, 2000. – 112 с.
2. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів / Надія Володимирівна Андрощук. – Тернопіль, 2001. – 144 с
3. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі / Олег Ярославович Кругляк. – Тернопіль, 2003. – 80 с.
4. Кузь В. Г. Українські народні дитячі ігри: Посібник для студентів філологічного факультету, студентів дошкільного та педагогічного факультетів / В. Г. Кузь, Н. П. Сивачук. – Київ: Науковий світ, 2003. – 32 с.
5. Ламкова О. І. Рухливі ігри та естафети / О. І. Ламкова, С. В. Дорофєєва., 2009. – 128 с.
6. Ламкова О. І. Рухливих ігор та естафет для школярів / Олена Іванівна Ламкова. – Харків: Ранок, 2005. – 128 с.
7. Питомець О. П. Практикум з рухливих ігор / О. П. Питомець, Н. Д. Михайлова. – Київ: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2008. – 59 с.
8. Семеренський В. І. Українські дитячі й молодечі народні ігри та розваги / В. І. Семеренський, П. Г. Черемський. – Харків: Дзига, 1999. – 528 с.
9. Сивачук Н. П. Український дитячий фольклор / Наталя Петрівна Сивачук. – Київ: Деміур, 2008. – 288 с
10. Упор І. В. Дитячі ігри та розваги / І. В. Упор, І. Г. Січовик. – Київ: Просвіта, 2004. – 424 с.
11. Шевченко О. В. Рухливі ігри та забави. Навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. / Олег Вікторович Шевченко. – Кіровоград: РВВ КДГТУ імені Володимира Винниченка, 2005. – 108 с.