# Міністерство освіти і науки України Криворізький державний педагогічний університет Кафедра фізичної культури та методики її викладання

# В.В.Шутько

# МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР

# Методичні рекомендації

м. Кривий Ріг  
2016

# УДК 796.2(072)

Ш 97

Шутько В.В. Методика застосування рухливих ігор: методичні рекомендації/ В.В.Шутько. – Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет, 2016. – 145 с.

В методичних рекомендаціях представлені пропозиції практичного використання рухливих ігор в різних формах і проявах їх застосування у дітей шкільного віку.

В кінці кожного розділу додаються питання для самоконтролю.

Для студентів педагогічних вузів та вчителів фізичної культури.

**Укладач:**

**Шутько В.В.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання.

**Рецензенти:**

**Марчик В.І.,** кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання.

**Пухальська Т.В.**, головний спеціаліст відділу вищої професійно- технічної освіти, профорієнтації,охорони праці та кадрової роботи управління освіти і науки виконкому Криворізької міської ради.

**Тітенко О.М.**, методист з фізичної культури К.З. «Інноваційно- методичний центр» м. Кривого Рогу.

Рекомендовано до друку Вченою радою природничого факультету Криворізького педагогічного інституту, протокол №3 від 24 листопада 2016 року.

**ЗМІСТ**

# Вступ…………………………………………………………..…….………5

# Загальні поняття про ігрову діяльність…………………...……….……7

# Характеристика рухливих ігор в педагогічній практиці…...…………..9

2.1. Класифікація сучасних рухливих ігор…………………..…………..9

2.2. Форми проведення та задачі рухливих ігор……………..….………11

# 2.3. Використання рухливих ігор, в структурі уроку…………………..

# 3.Методика організації рухливих ігор……………………….…...………..15

# 3.1. Загально організаційні дії педагога……………………..…………..15

# Вибір гри…………………………………………….………......15

# Аналіз сутності гри……………………………………………..16

# Підготовка місця гри та інвентарю………………….………...18

* 1. Методика організації учнів для проведення гри……..…………...19
     1. Пояснення змісту гри…………………………………………..20
     2. Розміщення гравців……………………………………………..21
     3. Визначення ведучих………………………………...………….22
     4. Формування команд………………………………….…………23
     5. Вибір капітанів команд………………………………..……….24
     6. Призначення помічників……………………………………….25
  2. Керівництво грою……………………………………………………26
     1. Спостереження за ходом гри і поведінкою школярів………..26
     2. Суддівство………………………………………………………28
     3. Дозування навантажень………………………………………...29
     4. Закінчення рухливої гри………………………………………..30
     5. Підведення підсумків гри……………………………………...30

1. Методика проведення рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку…………………………………………………………………….....33
2. Рухливі ігри за способами рухової діяльності…………………….……..37
   1. Перелік рухливих ігор та естафет…………………………………39
   2. Зміст рухливих ігор та естафет……………………………………41
   3. Розподіл рухливих ігор та естафет за «школами» рухової діяльності…………………………………………………………........59
3. Методика проведення рухливих ігор з дітьми середнього шкільного віку…………………………………………………………………………
4. Методика проведення рухливих ігор для учнів старшої школи ……...
5. Методика та організація рухливих ігор на перерві в школі……………
6. Ігри – атракціони …………………………………………………………

10.Методика і організація проведення естафет……………………………

1. Застосування рухливих ігор в групі продовженого дня……………….
2. Змагання з рухливих ігор та їх організація……………………………..
3. Методика проведення фізкультурно – спортивних свят і «Веселих стартів»……………………………………………………………………
4. Методика застосування рухливих ігор в дитячому оздоровчому таборі

Список літератури ……………………………………………..………………

# ВСТУП

На протязі великого проміжку історичного часу рухливі ігри були і є найважливішим засобом підготовки підростаючого покоління до життя. Зростаюча дитина найактивніше і найповніше розвивається в умовах гри. Ігри своїм різноманіттям змісту обдаровують дітей новими умовами спілкування, новими відчуттями, способами сприйняття навколишнього середовища, новими уявленнями про нього.

На тлі сформованих відносин суспільства до основних складових життєдіяльності – інтелектуальної і тілесно – рухової була зумовлена проблема минулого і теперішнього часу. Це гіподинамія – гостра рухова недостатність зростаючого організму дитини. Саме широке, масове і у всіх доступних формах використання рухливих ігор покликане надавати благотворний вплив на ліквідацію дефіциту рухової активності дітей

Методичні рекомендації, які викладені в навчальному матеріалі, розраховані на студентів педагогічних вузів, вчителів фізичної культури і в особливості вчителів початкових класів. В них розкриті практичні способи застосування рухливих ігор на уроках фізкультури та позаурочний час у молодших школярів, підлітків та учнів старшої школи, розглянуті педагогічні погляди і основні положення методики.

Пропонується практичний матеріал, а це насамперед ігри які рекомендовані шкільною програмою в 1–4 класах, і ті які доповнюють її з урахуванням «школи» рухової діяльності. Крім переліку і змісту рухливих ігор і естафет рекомендується їх віковий розподіл по класам і рухової спрямованості, що значно полегшить їх вибір в практичному застосуванні.

Значна частина матеріалу присвячена аналізу методики та організації рухливих ігор на перерві в школі, групі продовженого дня, в дитячому оздоровчому таборі. Особливо корисні поради для проведення змагань з рухливих ігор, фізкультурно – спортивних свят та «Веселих стартів». Наведений великий перелік і зміст різноманітних ігор, естафет, атракціонів для наповнення активного дитячого життя.

Ціль методичних рекомендацій – оволодіння студентами:

1. основами теорії гри й методики організації і проведення рухливих ігор в початкових класах;
2. вірного використання рухливих ігор враховуючи конкретні задачі уроку і шкільної програми розподіленої за «школами» рухової діяльності;
3. методикою проведення рухливих ігор з учнями середньої та старшої школи;
4. умінням організації змагань та спортивних свят з використанням рухливих ігор;
5. арсеналом рухливих ігор;
6. здатністю підбору ігор та естафет з урахуванням віку учнів, дозування навантажень, психолого-фізіологічної та фізичної підготовленості школярів різного віку.
7. методикою та організацією рухливих ігор в позаурочний і позашкільний час.

В кінці кожного розділу методичного та практичного матеріалів додаються питання для самоконтролю.

1. **ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ ПРО ІГРОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ**

**Гра** – відносно самостійна діяльність дітей і дорослих. Вона складає велику частину дитячого життя з призначенням розважати, згуртовувати, розвивати, веселити, показувати – лише б було цікаво, динамічно і задерикувато.

**Рухлива гра** – це усвідомлена, емоційна діяльність дітей, спрямована на досягнення ігрової мети. Рухлива гра – це активна рухлива діяльність дітей, для якої характерні творчі рухливі дії, мотивовані її сюжетом. Ці дії частково обмежуються правилами, спрямованими на подолання різних труднощів.

**Зміст рухливої гри** складає її сюжет (тема, ціль, завдання), правила і рухливі дії.

**Сюжет гри** – це серія ретельно продуманих дій, які призводять через боротьбу двох протиборчих сил до кульмінації і розв’язки. Сюжет запозичується з навколишньої дійсності і образно відображає її дії (наприклад, мисливські, побутові, трудові та інші) або створюються спеціально виходячи із задач фізичного виховання. Сюжет гри оживляє цілісні дії гравців, надає окремим прийомам і елементам тактики цілеспрямованість, робить гру цікавою.

**Правила гри** – це умови, яких необхідно дотримуватися всім учасникам гри. Правила – це опис дій гравців в тій чи іншій ігровій ситуації, прийомів і умов обліку результатів. При цьому не виключається прояв творчої активності і ініціативи гравців в рамках правил гри.

**Рухові дії** – це цілеспрямований руховий акт, який здійснюється в цілях вирішення яких-небудь рухових завдань. В рухливих іграх рухові дії дуже різноманітні. Вони можуть бути наслідувальними, образнотворчими, ритмічними, виконуватись з проявом сили, спритності, швидкості, витривалості. Під час гри зустрічаються короткі прискорення зі зміною напрямку і затримкою руху, різноманітні метання на дальність та в ціль, подолання перешкод, опір суперника та інші. Всі ці дії виконуються в самих різноманітних комбінаціях і поєднаннях.

**Ігровий метод** – упорядкована ігрова рухова діяльність згідно з образним або умовним сюжетом, в якому передбачається досягненні певної мети багатьма дозволенними способами, в умовах постійної і в значній мірі випадкової зміни ситуації.

1. **ХАРАКТЕРИСТИКА РУХОВИХ ІГОР В ПЕДАГОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ.**

В практиці шкільного фізичного виховання застосовуються майже всі рухливі ігри, які входять в перелік **сучасної класифікації рухливих ігор**.

**2.1. Класифікація сучасних рухливих ігор**

Рухливі ігри

Індивідуальні

вільні

колективні

некомандні

передспортивні напівспортивні

командні

з фізичним контактом з суперником

спортивні ігри

без фізичного контакту з суперником

без ведучого

з ведучим

музичні

**Індивідуальні рухливі ігри** створюються, організовуються і ведуться однією дитиною. У цьому випадку дитина може сама визначати смисл та зміст гри, тимчасові правила для самого себе, які може змінювати під час гри, заради більш ефективного досягнення цілі, обумовленої власним сенсом ігрових дій.

Діти молодшого шкільного віку віддають перевагу так званим вільним іграм. Вони полягають в тому, що діти самі спонтанно придумують гру, з обов'язковою наявністю мети та її досягненням. Такі ігри часто застосовуються педагогами для розширення психологічних завдань, включаючи реабілітаційні.

**Колективні рухливі ігри** називаються так за ознакою одночасної участі в грі певної кількості граючих. Цей різновид ігор найбільш популярний серед дітей і відрізняється великим різноманіттям. Колективні ігри поділяються на командні та некомандні.

**Некомандні ігри** проводяться з ведучим і без ведучого учасника. За функціональною ознакою для некомандних ігор без ведучих характерне індивідуальне суперництво гравців за своє, обумовлене правилами місце на ігровому майданчику. Особливістю некомандних ігор з ведучим є за рольовими функціями гравців протиборство з ведучим і протидія гравців однієї команди ведучим з іншої шляхом взаємодії з партнерами по команді або за їх підтримки і безпосередньої фізичної допомоги.

**Командні ігри** поділяються на ігри, в ході яких учасники відповідно до змісту гри і правилами не вступають у фізичний контакт з суперником, і на ігри з наявністю фізичного протиборчого контакту гравців - суперників у процесі ігрових дій.

В іграх **без фізичного контакту** суперників за функціональною ознакою гравців наявні: прояв єдиноборства за свою команду; прояв боротьби за свою команду шляхом взаємопідтримки і фізичної взаємодопомоги гравців однієї команди.

Рухливі ігри **з контактною взаємодією гравців** протиборчих команд за функціями гравців поділяються: на індивідуальне єдиноборство за свою команду; боротьбу за інтереси своєї команди, але при сукупності всіх единоборчих дій, підтримці партнерів по команді і їх фізичної допомоги.

Некомандні та командні рухливі ігри характеризуються рядом узагальнених для цих груп ігор типових рухових дій:

- Виконання ритмічних рухів - проявом творчості, а також наслідування тваринам в їх специфічних рухах;

- Перебіжками на короткі дистанції з проявом швидкості переміщення і спритності;

- Швидкісних дій виражено координованого характеру з різними інвентарними предметами;

- Стрибками, пов'язаними з подоланням перешкод, силовим опором;

- Проявом раніше сформованих рухових навичок, заснованих на вмінні орієнтуватися в просторі, уловлюванні та розрізненні звуків і спостережливості.

**Рухливі ігри з ведучим і без ведучого** проводяться граючими різних вікових груп, проте варіант гри з ведучим доцільно застосовувати відповідно з віковими руховими можливостями дітей, без надмірного ускладнення змісту і правил гри.

Рухливі ігри з фізичним контактом із суперником поділяються на ігри, де контакт носить опосередкований характер, наприклад, у перетягуванні каната, або випадковий, який важко уникнути, не порушуючи зміст гри та її сутність. При підборі ігор або при спонтанному визначенні їх змісту рекомендується уникати ігор з потенційно травмонебезпечним змістом, де цілеспрямований фізичний контакт граючих може призвести до небажаних і небезпечних наслідків для їхнього здоров'я [5].

В педагогічній практиці, в соціальному житті та побуті розрізняють дві форми організації рухливих ігор: урочна та позаурочна.

**2.2. Форми проведення та задачі рухливих ігор.**

**Урочна форма** проведення рухливих ігор передбачає безпосередню керівну роль вчителя, регулярність занять з незмінним складом учасників, регламентовані зміст і обсяг ігрового матеріалу, і його взаємозв'язок з організацією, змістом і методикою учбово-виховного процесу, в який включається дана гра.

Рухливі ігри, які відносяться до **позаурочної форми** занять, мають на увазі велику роль організаторів, ватажків з середовища самих дітей; вони організовуються, як правило, епізодично, склад учасників може змінюватись, а ігри варіюються за змістом та обсягом ігрового матеріалу.

За урочної форми проведення рухливих ігор керівник, вирішує такі завдання: 1) оздоровчі, 2) освітні, 3) виховні.

**Оздоровчі завдання**

При вірній організації занять з врахуванням вікових особливостей і фізичної підготовленості школярів ігри надають сприятливий вплив на ріст, розвиток і зміцнення кістково-зв’язкового апарату, м’язової системи, на формування правильної постави, а також покращення функціональної діяльності організму.

При заняттях іграми необхідно пам’ятати:

1. фізичні навантаження повинні бути оптимальними;
2. недопустимо доводити учасників гри до перевтоми і довготривалих затримок дихання;
3. при систематичних заняттях іграми можна допускати інтенсивні навантаження, щоб організм поступово пристосовувався до них.

***Гігієнічне та оздоровче значення рухливих ігор***

Рухливі ігри підвищують функціональну діяльність, втягують в різноманітну динамічну роботу різні великі і дрібні м'язи тіла, збільшують рухливість в суглобах.

Під впливом фізичних вправ, що застосовуються в іграх, активізуються всі сторони обміну речовин (вуглеводний, білковий, жировий і мінеральний). М'язова робота стимулює функції залоз внутрішньої секреції.

Необхідно враховувати, що рухливі ігри обмежують можливість точного дозування навантаження, так як немає можливості заздалегідь передбачити дії кожного учасника.

Постійно мінливі ситуації в грі, висока емоційність взаємодії виключає можливість програмувати зміст вправ у окремих учасників і точно регулювати навантаження за величиною і напрямком.

Ігри повинні надавати благотворний вплив на нервову систему школярів. Це досягається шляхом оптимальних навантажень, а також такою організацією гри, яка б викликала у граючих позитивні емоції. Погана організація гри, яка веде до негативних емоцій, порушує нормальний хід нервових процесів, з'являються стреси, що шкодить здоров'ю.

Ігри на відкритому повітрі в літній і зимовий час (з урахуванням погоди) сприяє загартовуванню дітей.

Широке використання рухливих ігор сприяє зниженню гіподинамії, так як компенсує дефіцит рухової активності.

Рухливі ігри можуть бути активним відпочинком після тривалої розумової діяльності. З цією метою їх застосовують на перервах в школі, після закінчення уроків на майданчику під час прогулянки (при подовженому дні), дома після приходу зі школи і після закінчення приготування уроків.

У молодших класах школи бажано проводити ігри в вигляді физкультпауз під час уроку, так як дітям 7-8 років бути в напрузі протягом 45 хвилин, особливо на останніх уроках навчального дня, дуже важко.

Коротка рухлива гра в класі біля парт переключає роботу нервових центрів, дає можливість відпочити (загальмувати збуджені нервові центри) і активізувати м'язову діяльність.

**Освітні завдання**

Рухливі ігри можуть позитивно впливати на розумовий розвиток дітей, організаторські навички, формування особливості. При проведенні рухливих ігор в силу їх специфічності насамперед вирішуються задачі власне фізичного виховання. Ігровий метод особливо рекомендується використовувати на етапі початкового освоєння рухів.

***Освітнє значення рухливих ігор***

В іграх діти відображають накопичений досвід, поглиблюють, закріплюють своє уявлення про уявні дії, про життя. Дитина, як і дорослий, пізнає світ в процесі діяльності.

Заняття іграми збагачують учасників новими відчуттями, уявленнями, поняттями.

У руках педагога ігри сприяють всебічному розвитку дитини. Вони розширюють коло його уявлень, розвивають спостережливість, кмітливість, уміння аналізувати, порівнювати і узагальнювати бачене, на основі чого робити висновки з явищ, що спостерігаються в навколишньому його середовищі.

Освітнє значення мають ігри, родинні по руховій структурі окремим видам спорту (спортивних ігор, легкої атлетики, гімнастики, боротьби, плавання та ін.). Такі ігри спрямовані на вдосконалення та закріплення розучених попередньо технічних і тактичних прийомів і навичок того чи іншого виду спорту.

У рухливих іграх розвиваються здібності правильно оцінювати просторові і тимчасові відносини, швидко і правильно реагувати на ситуацію, яка складається в часто мінливих обставинах в грі.

Велике освітнє значення мають рухливі ігри, що проводяться на місцевості в літніх і зимових умовах; на базах відпочинку, в походах, екскурсіях.

Ігри на місцевості сприяють утворенню навичок необхідних туристові, розвіднику, слідопиту.

Освітнє значення має знайомство учнів з народними іграми в нашій багатонаціональній країні. Вони знайомлять дітей з національною культурою різних народів, з їх обрядами та звичаями.

У рухливих іграх учасникам доводиться виконувати окремі ролі (ведучого, лічильника очок, помічника судді, судді, організатора гри і ін.). Це сприяє розвитку у них організаторських навичок і знань.

Для школярів молодших класів важливі ігри з дрібним інвентарем, які збільшують м’язово-рухливу чутливість, удосконалюють рухливі функції рук і пальців.

**Виховні завдання**

Змагальний характер рухливих ігор, за рахунок активних дій школярів, визиває у них прояв рішучості, мужності і стійкості для досягнення цілі. В колективних іграх кожний учасник наочно переконується в перевагах загальних, дружніх зусиль, направлених на подолання перешкод в вирішенні загальних задач.

***Виховне значення ігор***

Дуже велике значення рухливих ігор у моральному вихованні дитини. Ігри розвивають у дітей почуття товариськості, солідарності і відповідальності за дії один одного. Почуття солідарності та товариства виховуються в іграх поступово.

Правила гри сприяють вихованню свідомої дисципліни, чесності, витримки, вмінню "взяти себе в руки" після сильного збудження, стримуючи свої егоїстичні пориви.

Рухливі ігри сприяють і художньому вихованню дітей. В іграх дітей, особливо молодшого шкільного віку, велике місце займає творча уява: проста палиця може бути і конем, і велосипедом, і рушницею, і шаблею і т.п.

Уява розвивається і в рольових іграх, і в організованих рухливих іграх з сюжетним змістом. В іграх дитина виявляє всі свої особисті якості і властивості. Виявлення індивідуальних особливостей в процесі гри допомагає краще пізнати кожну дитину і впливати на розвиток в потрібному напрям. Жодна діяльність так яскраво і всебічно не розкриває характерні риси особистості школяра, як гра.

Захоплюючий ігровий сюжет викликає у учасників позитивні емоції і спонукає їх до того, щоб вони з неослабною активністю багаторазово проробляли ті чи інші прийоми, **проявляючи необхідні вольові якості та фізичні здібності**. Для виникнення інтересу до гри велике значення має шлях досягнення ігрової мети - характер і ступінь складності перешкод, які треба долати для отримання конкретного результату, для задоволення грою. Рухлива гра, що вимагає творчого підходу, завжди буде цікавою і привабливою для її учасників.

**Рухливі ігри** в більшій мірі **сприяють вихованню фізичних якостей**: швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості.

**Розвиток швидкості.**

Більшість рухливих ігор вимагає від учасників швидкості (швидше втекти, наздогнати, миттєво реагувати на звукові, зорові, тактильні сигнали).

Багато рухливих ігор включають вправи подібного характеру, тому ігри ефективно використовуються для розвитку швидкості реакцій і інших проявів швидкості: швидкості одиночного руху і частоти руху. Наприклад, в грі "Наступ" гравці обох команд повинні швидко зреагувати на свисток керівника, при цьому одні повинні втекти, а інші їх наздогнати.

Для розвитку швидкості можна використовувати будь-які рухливі ігри, що включають швидкі короткочасні переміщення і виконуються з максимальною швидкістю, а також вправи з стрибками, вистрибуваннями та ін.

**Розвиток спритності**.

Спритним називають людину, здатну швидко освоювати нові складні рухи і здійснювати адекватні точні дії, незважаючи на мінливі умови. Це складна фізична якість, яка значною мірою обумовлює успішність будь-яких рухових дій людини.

Постійна зміна обставин в грі, що вимагає від учасників швидкого переходу від одних дій до інших, сприяє розвитку спритності.

В грі створюються нескінченні варіації рухових ігрових ситуацій, виникають різноманітні можливості вирішення труднощів, що постають перед учасниками завдань, створюється сприятливий емоційний фон, знімається стан скутості і зайвої м'язової напруги, моделюються міжособистісні взаємини.

Для розвитку спритності можна використовувати будь-які рухливі ігри, що містять елементи новизни, фізичні вправи більшої координаційної складності, вправи на рівновагу і точність рухів, ігри, пов'язані з необхідністю прийняття нестандартних швидких рухових рішень з дефіцитом часу і з використанням різних предметів ( "Вірьовочка "," Вартові і розвідники ").

**Розвиток сили.**

Для розвитку сили у дітей і підлітків з більшою ефективністю використовуються рухливі ігри, що включають вправи з зовнішнім опором (вага предметів, протидія партнера, біг по піску і т.д.) або вправи з подоланням ваги власного тіла (згинання-розгинання рук в упорі лежачи, лазіння на рукоходах і т.д.). Рухливі ігри, спрямовані на розвиток сили, доцільно застосовувати після ігор на швидкість і спритність, які підготовляють дихальну і серцево-судинну систему дітей до силових навантажень. Ігри зі швидкісно-силовою спрямованістю також виховують силу.

Як приклад можна назвати такі ігри, як "Перетягування каната", "Перетягування в парах" і т.п. Вправи з подоланням ваги власного тіла можуть бути включені в різні естафети у вигляді окремих елементів або їх серій.

**Розвиток витривалості**.

Розвиток витривалості у фізичному вихованні школярів займає одне з центральних місць. У широкому сенсі слова витривалість характеризується здатністю людини протистояти втомі за рахунок загальної та спеціальної тренованості і вольових зусиль.

Для розвитку витривалості у школярів використовуються різні фізичні вправи, які повинні відповідати наступним умовам: участь більшості м'язових груп; застосування освоєних і неважких по техніці рухів; регульованість інтенсивності вправи; наявність інтервалів відпочинку і моментів напруження і розслаблення м'язів; повторюваність вправ.

Рухливі ігри мають ще одну перевагу – школярі в залежності від індивідуальних особливостей фізичної підготовки регулюють інтенсивність навантажень, самостійно обираючи момент “відпочинку”.

Існує й негативна сторона рухливих ігор, її потрібно обов'язково враховувати керівнику при проведенні тієї чи іншої гри.

Змагальний характер гри призводить до значного емоційного напруження, мобілізації всіх сил і підвищенню працездатності, діти захоплюються і забувають про втому. Але хоча розвиток витривалості і передбачає настання стомлення, та керівник повинен за зовнішніми його ознаками вчасно знизити інтенсивність і обсяг навантажень.

**Угруповання ігор з прояву фізичних якостей (по В.Г.Яковлеву)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Якості, проявлені в іграх | Характеристика ігрових дій | Ігри |
| Спритність | Ігри, спонукають негайно переходити від одних дій до інших. Ігри, що вимагають вміння зосередити увагу одночасно на декількох діях (біг, стрибки, дії з вивертанням) | Вибивали, Кругова гилка, Перестрілка, Боротьба за м'яч, Передача м'яча в колоні |
| Швидкість | Ігри, що вимагають своєчасних рухових відповідей на зорові, звукові сигнали, з короткими перебіжками; з подоланням невеликих відстаней в найкоротший термін; з бігом на швидкість в умовах, що змінюються | Зумій наздогнати, Наступ, Кругова естафета, Зустрічна естафета, Хто швидше |
| Сила | Ігри з короткочасними м'язовими напруженнями динамічного і статичного характеру | Естафета з обручем і скакалкою, Скакалка в парах,Естафета з лазінням і перелазінням, Зміна місць |
| Витривалість | Ігри з неодноразовими повтореннями активних, енергійно виконуваних дій, пов'язаних з безперервними інтенсивними рухами, в яких активні дії чергуються з короткими паузами для відпочинку, переходами від одних видів рухів до інших | Боротьба за м'яч, Волейбол з двома м'ячами |

Удосконалення **гнучкості** відбувається в іграх, пов'язаних з частою зміною напрямку рухів.

Оздоровчі, освітні і виховні завдання потрібно вирішувати в комплексі, тільки в такому випадку кожна гра буде ефективним засобом різностороннього фізичного виховання дітей [10,4.c.9-13].

**2.3.Використання рухливих ігор, в структурі уроку.**

Рухливі ігри відповідно до програми з фізичної культури проводяться на уроках 1-11 класів. Вони застосовуються з певними педагогічними цілями, спрямованими на формування і розвиток рухових умінь, навичок і якостей, з задачами забезпечення фізичного навантаження і різнобічного впливу на організм школярів.

Рухливі ігри включаються майже в усі уроки крім контрольних.

Методика проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури підпорядковується загальним вимогам, але має свою специфіку, яка пов'язана з необхідністю зберегти певну щільність уроку. Це диктує оперативність, чітку продуманість методичних прийомів, необхідність домагатися, щоб всі діти, які беруть участь в іграх, отримували приблизно однакове навантаження.

Вибір гри залежить від педагогічних завдань даного уроку. За своїм змістом і навантаженям гра повинна відповідати матеріалу, який вивчається на уроці. Після вправ, які вимагають складної координації і напруженої уваги, слід застосувати ігри з рухами середньої і низької інтенсивності, та які не вимагають концентрації уваги. Доцільно після ігор з бігом і стрибками проводити вправи, які вимагають точних рухів і збереження рівноваги.

Залежно від завдань і характеру гри, її фізіологічного та емоційного навантаження, складу учнів, вона може бути використана у всіх частинах уроку.

У **підготовчій частині уроку** нудно просто виконувати загально-розвиваючі вправи, і тому на кожному уроці рекомендуєтьс проводити розминку ігровим способом.

У підготовчій частині уроку можна проводити ігри невеликої інтенсивності і складності, які сприяють зосередженню уваги. Характерними видами руху цих ігор є ходьба і біг з нескладними додатковими завданнями ( «Швидко по місцях», «До своїх прапорців»).

Не слід проводити в цій частині уроку зверх активні ігри, тому що збудження, викликане ними на початку уроку, може негативно вплинути на загальний стан організму дитини, на дисципліну і наступний хід уроку.

В **основній частині уроку** застосовуються ігри з бігом на швидкість, витримку, з подоланням перешкод, естафети з різними видами рухів, які вимагають великої активності.

Педагогічні завдання в основній частині уроку різноманітні: сприяти засвоєнню і вдосконаленню техніки рухів, розвитку фізичних якостей, ознайомлення з окремими елементами спортивних ігор.

У **заключній частині уроку** необхідно використовувати ігри незначної та середньої активності з простими рухами, правилами та організацією. Вони повинні сприяти активному відпочинку після інтенсивного навантаження в основній частині уроку і його завершенню з добрим настроєм.

Підбір і планування рухливих ігор залежать від умов роботи кожної вікової групи, загального рівня фізичного і розумового розвитку дітей, їх рухових умінь, стану здоров'я кожної дитини, його індивідуальних типологічних особливостей, пори року, особливостей режиму та місця проведення.

**Питання для самоконтролю**

1. Дайте характеристику сучасної класифікації рухливих ігор.
2. Форми організації рухливих ігор в педагогічній практиці.
3. Які задачі вирішуються за допомогою рухливих ігор?
4. Що включає в себе зміст рухливих ігор? Охарактеризуйте складові змісту.
5. Охарактеризуйте умови використання рухливих ігор, в структурі уроку.
6. Виховання фізичних якостей під час застосування рухливих ігор.
7. **МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ РУХЛИВИХ ІГОР**

Організація і проведення рухливих ігор базується на трьох складових частинах, які методично пов’язані між собою і практично доповнюють одна одну:

1. Загально організаційні дії педагога;
2. Методика організації учнів для проведення гри;
3. Безпосереднє керівництво ігровим процесом.
   1. **Загально організаційні дії педагога**

**Функції педагога, керівника гри.** Найважливішими обов'язками педагога-професіонала, що застосовує рухливі ігри як засіб цілеспрямованого організованого фізичного виховання, є: виконання комплексу організаційних дій; проведення рухливих ігор з реалізацією комплексу впливів загально розвиваючого тілесно-рухового і виховного характеру.

**До загально організаційних дій педагога належить:**

1)      Вибір гри і фактори ефективності її проведення;

2)      Аналіз системної та структурної сутності гри;

3)      Підготовка місця проведення гри, інвентарю та допоміжного обладнання.

* + 1. **Вибір гри**

**Вибір гри та умови успішного її проведення**. Зміст обраної рухливої гри визначається фактором цілі і основними завданнями уроку. Для педагога важливою є та обставина, що проведення гри тільки заради гри - це досить марнотратне проведення часу виходячи зі стратегічної мети фізичного виховання - формування фізичної культури особистості дитини. Підбір ігри ґрунтується, насамперед, на основних завданнях заняття і психофізіологічних особливостях віку учасників гри, узагальненому рівні їх фізичного розвитку та рухової підготовленості, кількісного співвідношення хлопчиків і дівчаток у командах.

Організаційна форма занять, справляє визначальний вплив на підготовку і проведення гри. Найбільш прийнятна в освітньому і виховному аспектах форма академічного уроку, одним з елементів якого планується рухлива гра. Саме в регламент уроку можна планувати і цілеспрямовано вирішувати поставлені завдання, оскільки урочна форма визначає і вік, і стать, і час, що відводиться на заняття.

Найбільш прийнятним місцем проведення рухливих ігор є літній спортивний майданчик або спортивний зал, що дозволяє повною мірою проявляти дітям їх рухову активність. Проведення ігор в умовах шкільної рекреації вимагає від ведучого прояву творчості, неординарних організаційних рішень, в цілому - досить високого професіоналізму.

Пора року і погодні умови, безумовно, впливають на вибір гри і її зміст. У літню теплу пору і при жаркій погоді необхідно планувати проведення ігор з невеликою руховою активністю щоб уникнути перегріву організму дитини. І навпаки, в зимових погодних умовах обрана гра повинна бути насичена активними рухами, переміщеннями.

У зміст обраної гри можна вносити зміни відповідно до організаційних ситуацій, що виникли (велику і дуже малу кількість учасників, брак інвентарю, тощо). Досить емоційно позитивно сприймаються дітьми зміни в грі, правила за їх пропозицією, тим більше якщо це призводить до кращої організації гри і якості її проведення.

* + 1. **Аналіз сутності гри**

**Аналіз системності та структурності гри** здійснюється педагогом у процесі особистої підготовки до її проведення. Створення уявлення про гру як систему дозволяє виділити її головні елементи, їх функції в ході гри, продумати особливості безпосередніх і опосередкованих зв'язків між елементами. Процес гри є не що інше як реалізація зв'язків між її складовими, наприклад взаємодія педагога і команди, капітана і команди, реалізація функцій помічників і участь у цьому педагога, вплив суддів на управління грою.

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

При проведенні гри **учителю рекомендується** продумати і врахувати наступні аспекти:

- Познайомиться з вимогами і правилами гри, в яку діти будуть грати. Приготувати все необхідне обладнання та матеріали перед її початком;

- Врахувати рівень розвитку дітей, їх таланти, вміння і невміння;

- Пропонувати тільки ті ігри, які доступні даній віковій групі, відповідних до росту дітей, їх силі, життєвому досвіду. Уміло виводити учасників з гри, яка для них складна;

- Уникати зверх ентузіазму (перезбудження) у граючих;

- Бути готовим до участі у грі в якості звичайного гравця, підкорятися всім правилам, включаючи і ті, які начебто применшують переваги дорослого;

- Допомагати дітям, які не зовсім компетентні і не настільки координовані, як їх однолітки, доручаючи їм завдання або надаючи можливість виконувати вправи з урахуванням вправності, якою вони володіють. Дитина з яким-небудь недоліком може отримувати задоволення, якщо буде суддею - хронометристом, лічильником очок або головним суддею в грі, в якій він не зможе взяти участь. Не звертати увагу на помилки деяких дітей або обережно поправляти їх, не перериваючи гри. Не відчитувати дітей перед іншими, якщо вони порушили правила або помилилися в грі;

- Пояснювати правила кожної гри вчасно і дозволити дітям один або більше кількість разів потренуватися, перед тим, як почнеться активна гра. Мати в запасі ряд альтернативних ігор і необхідне обладнання, підготовлене заздалегідь, якщо діти не схвалять першу запропоновану керівником гру;

- Давати дітям відпочинок між іграми у відповідності з їх віком і можливостями;

- Вибирати ігри з урахуванням можливості їх ускладнення: починати з найпростіших, тренуючи, поступово ускладнювати їх в міру поліпшення спритності дітей.

* + 1. **Підготовка місця гри та інвентаря.**

Попередня **підготовка місця проведення** гри є неодмінною умовою її успішного проведення. Важливо знати, що учасники гри тонко відчувають наявність попередньої підготовки, що проявляється в їх позитивних емоціях, бажання грати, а в іншому випадку - в байдужості до майбутньої гри.

Прикладами підготовки місця проведення гри можуть бути відповідна розмітка майданчика із застосуванням різного роду орієнтирів; нанесення обмежувальних ліній, розміщення інвентарю та допоміжних засобів у зв'язку зі змістом гри; розчищення майданчика від снігу, усунення дощових калюж та ін.

При підготовці з місця проведення гри слід прибрати всі сторонні предмети, що перешкоджають ходу гри. Необхідно врахувати, що при іграх з м'ячем у приміщенні можливі його удари у скло, а з цим і травми, і матеріальні витрати. Вікна повинні бути захищені пружною і жорсткою сіткою. Якщо умови гри досить прості, то підготовчі дії доцільно проводити разом з учасниками гри, що підвищує їх організаційний і емоційний настрій на ігрові дії.

**Підготовка інвентаря** та допоміжного обладнання може здійснюватися самим педагогом і його помічниками. Але особливо цінна та створена ситуація, при якій у підготовці активно беруть участь всі гравці. Найбільш потрібними інструментами в рухливих іграх є м'ячі, гімнастичні палиці і скакалки, обручі, кеглі. Для розрізнення гравців і команд застосовуються кольорові жилетки і пов'язки. В якості допоміжного обладнання можуть використовуватися гімнастичні снаряди, особливо в естафетах, куби з дерева.

Вага та розмір інвентарю повинен відповідати фізичним можливостям гравців. Зберігання інвентарю, як правило, здійснюється в спеціально відведеному місці. Але перед грою його доцільно розташувати в місцях, зручних для їх швидкого розміщення відповідно до умов гри.

**Питання для самоконтролю.**

1. Які загально організаційні дії повинен виконати педагог перед початком проведення ігор?
2. На чому базується вибір рухливих ігор?
3. Які аспекти рекомендується учителю продумати і врахувати при проведені гри?
   1. **Методика організації учнів для проведення гри.**

**До організації дітей для здійснення гри відносяться:**

1. Пояснення змісту гри;
2. Розміщення граючих з уточненням індивідуальних функцій і правил;
3. Визначення ведучих (якщо необхідно);
4. Формування команд;
5. Вибір капітанів;
6. Призначення помічників педагога і пояснення їх обов'язків, призначення суддів, якщо необхідно.
   * 1. **Пояснення змісту гри**

**Пояснення сутності гри** доцільно проводити в тій побудові або рольовому розташуванні учнів, з якого починається гра. Успіх пояснення і сприйняття суті та умов гри залежить від того, на скільки сам педагог ясно, точно і професійно представляє її собі сам. Пояснення повинно бути послідовним, логічним, стислим, за винятком випадку з іграми молодших школярів. У цьому віці потрібно докладне, без поспіху пояснення у зв'язку зі специфікою сприйняття інформації дітьми цього віку.

У практиці рухливих ігор склалася і діє досить проста і надійна **схема пояснення суті гри**. Вона складається з:

- Назви гри, її головної відмінної особливості;

- Змісту гри;

- Ролі граючих і їх розташування на майданчику;

- Функції помічників;

- Правил гри;

- Умов визначення переможців;

- Відповідей на запитання учасників гри, які адресуються всім дітям.

Особливу увагу слід звертати на правила гри з тим, щоб не робити вимушені зупинки по ходу гри на їх уточнення. Пояснення повинно бути чітким, з ясною дикцією, з помірними емоціями, але не монотонно, на доступній для дітей мові. У рідкісних випадках як загострення уваги до змісту гри, правилам та умовам педагог може застосувати прийом короткого вибіркового опитування слухачів.

Доцільно використовувати кожну можливість для одночасної розповіді і показу рухових фрагментів гри. Пояснення сутності гри та правил слід здійснювати при досягненні максимальної уваги учнів до дій вчителя. При поясненні гри слід враховувати загальний настрій дітей, загальний психологічний фон колективу. При зниженні уваги дітей під час розповіді необхідно скоротити пояснення, за можливості без шкоди для його сенсу і емоційної сторони майбутньої гри. Завершується пояснення відповідями на питання учнів, якщо вони з'явилися, при цьому відповідь слід адресувати всім граючим. У випадках повторного проведення гри, як правило, звертається увага на її ключові моменти і на уточнення правил. Ефективним педагогічним прийомом є вибіркове опитування учнів про сенс і зміст гри, про особливості правил її проведення.

**3.2.2 Розміщення граючих**

**Розміщення граючих з визначенням індивідуальних функцій і правил гри.** Пояснення сутності гри може здійснюватися в організованій побудові дітей, рідше при довільній. Найбільш раціональним способом пояснення є розповідь, в тому розташуванні граючих, в якому починається гра. Важливо при різних варіантах розміщення граючих, щоб викладач бачив всіх дітей, а вони, у свою чергу, бачили б викладача.

Якщо гра починається з переміщення дітей бігом врозтіч, то для пояснення гри і стартових дій діти розміщуються в шеренги або групуються біля вчителя, але з умовою хорошого взаємного огляду. При проведенні гри в колі вчитель займає місце для пояснення в ряду граючих, що забезпечує хороший огляд для всіх і таке ж сприйняття розповіді. Учителю не слід розташовуватися в центрі кола і навіть в деякому віддаленні від нього, оскільки для великого числа граючих сенс пояснення суті гри і правил може бути не почутий. Якщо гра носить командний характер, і стартове розташування передбачає шеренгу або колону, то викладач повинен для пояснення зблизити учасників команд, розташуватися в середині між граючими, обов'язково повернути їх обличчям до себе.

При стартовому розміщенні не можна ставити дітей обличчям до сонця або до вікон. Це ж відноситься і до вчителя при його розташуванні перед учнями.

При розміщенні дітей для гри важливо розрахувати місце вчителя для показу елементів гри одночасно з розповіддю. Важливо, щоб при показі, дії вчителя були б зрозумілі для всіх граючих.

**Визначення індивідуальних функцій граючих** може полягати:

а) у розподілі дітей на команди;

б) вибору ведучих;

в) призначення помічників.

**3.2.3 Визначення ведучих.**

**Виділення ведучих**, є дією досить тонкою з психологічної та педагогічної точок зору. Оскільки існує авторитарний спосіб, коли ведучого призначає педагог чи керівник гри, а також колективний спосіб - самими гравцями, то є ряд особливостей, які важливо враховувати при організації гри. Так, якщо капітанів призначає тільки вчитель, а часто це одні і ті ж учні, то є небезпека виділення таких дітей у наближених, улюбленців вчителя, що, безумовно, неприйнятно. З іншого боку, також мало прийнятним є постійний вибір дітьми самого підготовленого капітана, оскільки таким чином не створюються умови для прояву лідерський якостей у менш підготовлених дітей. Тому вчитель повинен мати у своєму арсеналі ряд способів вибору ведучого, враховуючи психологічні особливості дітей.

Виділяти його можна різними способами:

а) за призначенням керівника;

б) за жеребом. Жереб може бути проведений шляхом розрахунку, метання і іншими способами;

в) для визначення ведучого за жеребом можна «тягнутися на палиці». Учасник бере палицю знизу, вище береться рукою другий гравець, ще вище - третій і т.д. Ведучий стає той, хто візьме палицю за верхній кінець і утримає її або покриє палицю зверху долонею. Цей спосіб застосовується при 2-4 граючих;

г) організатор гри або один з гравців затискає кілька соломинок (стебла трави, стрічки або мотузки) в кулаці. Усі, крім однієї, мають однакову довжину. Він тримає їх таким чином, щоб інші гравці не могли здогадатися, яка з них коротше. Кожен гравець витягає одну соломинку. Той хто витягнув коротку стає або ведучих, або розпочинаючим, або лідером однієї з команд;

д) виділення ведучого по вибору граючих. Цей спосіб дозволяє виявити бажання дітей, які зазвичай вибирають найбільш гідних ведучих.

Однак у грі з малоорганізованими дітьми цей спосіб застосувати важко, так як ведучого часто вибирають не по заслугах, а під натиском більш сильних, наполегливих дітей. Керівник може порекомендувати дітям вибрати тих, хто краще бігає, стрибає, влучає в ціль, тощо;

е) справедливо встановити черговість у виборі ведучого, щоб кожен учасник побував у цій ролі. Це сприяє вихованню організаторських навичок та активності;

є) призначення ведучого за результатами попередніх ігор. Провідним стає гравець, який опинився в попередній грі найбільш спритним, швидким і т.д. Про це треба повідомити учасникам заздалегідь, щоб вони прагнули проявляти в іграх необхідні якості. Негативною стороною цього способу є те, що в ролі ведучого не можуть бути слабкі і менш спритні діти.

**3.2.4 Формування команд**

Гравці розподіляються на розсуд керівника в тих випадках, коли потрібно скласти команди, рівні по силам.

Гравці розподіляються на команди шляхом розрахунку: стоять в шерензі, розраховуються на перший-другий; перші номери складуть одну команду, другі – іншу. Це найбільш швидкий спосіб, їм найчастіше користуються на уроках фізичної культури. Але при даному способі поділу команди не завжди рівні за силою.

Поділ шляхом фігурного марширування або розрахунку рухливої колони. У кожному ряду повинно бути стільки дітей, скільки потрібно команд для гри. Склад команд в цьому випадку буває випадковим і часто не рівним за силою.

Розподіл на команди за змовою. Діти вибирають капітана, розділившись на пари, змовляються, хто ким буде, і капітани вибирають їх за назвами. При такому розподілі команди майже завжди рівні за силами. Його можна застосувати тільки в тих випадках, коли гра необмежена за часом.

Розподіл за призначенням капітанів. Діти вибирають двох капітанів, які по черзі вибирають гравців собі в команду. Цей спосіб досить швидкий і команди бувають рівні. Негативною стороною є те, що слабких гравців капітани беруть неохоче, що часто призводить до образ і сварок.

Постійні команди можуть бути не тільки для спортивних ігор, але і для складних рухливих ігор та ігор-естафет.

**3.2.5 Вибір капітанів команд**

Капітани – безпосередні помічники педагогів. Вони організовують і розміщують учасників, розподіляють їх по силам і відповідають за дисципліну гравців в процесі гри.

Капітанів вибирають самі гравці або призначає вчитель. Коли капітана обирають гравці, вони привчаються оцінювати один одного по гідності і, виказуючи довіру своєму товаришу, спонукають його до більшої відповідальності. Якщо гравці недостатньо добре організовані або погано знають один одного, то капітана призначає керівник. Іноді він призначає капітанами пасивних гравців, сприяючи тим самим вихованню необхідних рис характеру. У постійних командах капітани періодично переобираються.

**3.2.6 Призначення помічників.**

**Виділення помічників** здійснюється вчителем для спостереження за дотриманням правил гри, визначення її результату, розміщення інвентарю, обумовленого змістом гри. Роль помічника важлива і для формування його соціальної активності. Тому дуже доцільно, що б у ролі помічників побували всі граючі і можливо частіше протягом навчального року.

Учитель оголошує учасникам гри про призначених помічників без пояснення причин свого вибору. Помічники можуть бути призначені і з їх власної ініціативи, за бажанням учня. Кількість помічників залежить від змісту гри, умов її проведення і складності правил. Помічники призначаються, як правило, після пояснення сутності гри і виборів капітанів або ведучих. На роль помічників можуть бути призначені діти з ослабленим фізичним розвитком або звільнені лікарем від рухової активності. Якщо рухлива гра проводиться на відкритому майданчику, на місцевості, то помічників слід призначити завчасно, з тим, що б здійснити добротну підготовку до гри в ускладнених умовах.

**Питання для самоконтролю.**

1. Яка загальна схема пояснення суті гри?
2. Як краще розмістити учнів перед початком пояснень гри?
3. Яким чином відбувається визначення ведучих в грі?
4. Надайте перелік варіантів розподілу учнів на команди.
5. Як призначається капітан, якщо гравці недостатньо добре організовані, або погано знають один одного?
6. Призначення помічників та їх обов’язки.

**3.3 Керівництво грою**

Проведення гри включає в себе безпосереднє управління ігровим процесом, в тому числі:

1. спостереження за ходом гри, дотримання правил;
2. особисте здійснення суддівства;
3. дозування навантажень;
4. закінчення рухливої гри;
5. підведення підсумків гри.
   * 1. **Спостереження за ходом гри і поведінкою школярів.**

Організований і своєчасний початок гри – запорука успішного її проведення. Гра починається за умовним сигналом (свисток, команда, плескання в долоні, змах рукою або прапорцем).

Рекомендується вживати різні команди і сигнали, щоб розвивати у дітей точність і швидкість рухової реакції на умовні різні сигнали. Про намічений сигнал керівник повідомляє граючим заздалегідь. Сигнал подається тільки після того, як всі гравці зрозуміли зміст гри і зайняли відповідні місця.

Далі учитель уважно стежить за ходом гри, за поведінкою окремих гравців і виправляє їх дії. Позитивний виховний ефект гри в значній мірі залежить від правильного керівництво нею.

Необхідно привчати дітей свідомо дотримуватись правил гри, для цього треба нагадувати їх в ході гри, доповнювати їх, якщо вони добре засвоєні.

Педагог робить поправки і зауваження, не зупиняючи загального ходу гри. Але якщо більшість граючих допускають однакову помилку, гра зупиняється і вносяться поправки. Зупиняти гру треба умовним сигналом, обумовленим заздалегідь (свисток, команда «Увага!»).

У процесі гри слід сприяти розвитку творчої ініціативи граючих. Грою треба керувати так, щоб сам процес її доставляв дітям задоволення, це можливо, коли учасники гри проявляють творчу активність і самостійність. Найчастіше це проявляється в добре знайомих іграх, які подобаються дітям. Щоб зацікавити дітей грою, вчитель повинен підбирати ігри у відповідності з інтересами і можливостями дітей, з урахуванням їх бажань і настрою, педагогічно правильно і емоційно керувати ними, показувати особистий приклад.

У процесі гри необхідно домагатися свідомої дисципліни, чесного виконання правил і обов’язків. Необхідно домагатися прояву у дітей дружніх почуттів, позитивних емоцій, під час проведення гри.

Також необхідно враховувати настрій граючих в конкретній грі. Якщо гра не сподобалася і активність дітей не велика, треба врахувати причини (занадто проста чи занадто складна гра) і змінити, якщо необхідно правила, скоротити час гри.

Педагогу необхідно враховувати найбільш небезпечні моменти в грі і бути готовим до страховки. Також до страховки можна залучати дітей, які не беруть участь у грі, або самих граючих.

Важливо, щоб гра викликала позитивні емоції у граючих, що позитивно впливає на нервову систему, самопочуття і поведінку дітей. Необхідно уникати зайвого збудження, упорядковувати взаємовідносини учасників.

Якщо дисципліна в ході гри порушена з вини педагога (незрозуміле пояснення гри, неправильний вибір гри, нерівномірний розподіл на команди), помилки треба усувати негайно.

З порушниками дисципліни необхідно вести індивідуальну виховну роботу: можна доручати їм відповідальні ролі ведучого, судді, або, навпаки, відстороняти від участи в грі.

Потрібно домагатися, щоб взаємини граючих були побудовані на почуттях дружби і товариства, поваги до інтересів колективу.

* + 1. **Суддівство.**

Кожна гра вимагає об’єктивного суддівства. Гра втрачає свою педагогічну цінність, якщо не дотримані її правила. Спостерігаючи за виконанням правил, вчитель за допомогою педагогічних прийомів керує навчанням і вихованням. Суддя слідкує за правильним виконанням прийомів у грі, що сприяє поліпшенню техніки гри і в цілому підвищує інтерес до неї. Роль судді може виконувати як сам керівник, так і помічники.

Суддя повинен знати місце, зручне для спостереження, щоб бачити всіх граючих і не заважати їм. Про порушення правил він повинен своєчасно і чітко подати сигнал їм, зробити зауваження (коректно не вступаючи в суперечку з граючими). Суддя, також повинен підвести загальний підсумок гри і назвати переможця.

Правильне суддівство в рухливих іграх сприяє вихованню у дітей чесності, поваги до обов’язків судді і правил. Зауваження та роз’яснення, що стосуються суддівства, треба робити після закінчення гри.

* + 1. **Дозування навантажень.**

Відповідальний момент у керівництві рухливими іграми - дозування фізичного навантаження. Визначити його тут набагато важче, ніж при виконанні фізичних вправ, пов'язаних з ігровими діями. Воно залежить від загального навантаження на занятті з фізичної культури, від характеру діяльності дітей під час уроку, від їх активності та інших факторів.

Ігрова діяльність захоплює школярів і вони не відчувають втоми. А тому, щоб діти не перевтомилися, треба своєчасно припинити гру або зменьшити інтенсивність.

Для регулювання фізичного навантаження в грі застосовують різні методичні прийоми:

- Зменшують або збільшують тривалість гри;

- Зменшують або збільшують кількість повторень гри;

- Зменшують або збільшують розміри майданчика і довжину дистанції, яку пробігають діти;

- Зменшують або збільшують кількість і складність правил і перешкод;

- Використовують інвентар більшої чи меншої ваги та розміру;

- Вводять короткочасні паузи для відпочинку або уточнення та аналізу помилок.

Тривалість гри залежить від педагогічних завдань, які ставить вчитель, умов, в яких вона проводиться (зал, вулиця), від кількості та віку дітей. Закінчити її треба своєчасно, коли школярі отримають належне фізичне навантаження. Закінчення гри не повинно бути несподіваним для її учасників, це може викликати у дітей негативну реакцію. Коли гра не має певного закінчення учитель може припинити її після зміни ведучого. Якщо гра командна, перед початком її слід повідомити учасників, скільки разів вона повторитися.

Інтенсивні ігри слід чергувати з малоінтенсивними. З підвищенням емоційного стану граючих зростає і навантаження. Захоплені грою, діти втрачають почуття міри, бажаючи перевершити один одного, не розраховують своїх можливостей і перевтомлюються. Вони можуть не відчути наступаючої втоми. Тому учитель не повинен покладатися на їх самопочуття. Необхідно враховувати вікові особливості учнів, їх підготовленість і стан здоров'я. Іноді доцільно припиняти гру, хоча діти ще не відчули потреби у відпочинку. Бажано, щоб всі гравці отримували приблизно однакове навантаження. Тому не можна допускати, щоб ведучі довгий час перебували в русі без відпочинку.

Особлива увага повинна приділятися фізично слабким дітям. Їм необхідне індивідуальне дозування: скорочені дистанції, полегшені завдання, менший час перебування в грі.

**3.3.4 Завершення рухливої гри.**

Методично і організаційно вірне завершення гри і підбиття підсумків є найважливішим виховним фрагментом проведення рухливих ігор.  Необхідність завершення гри визначається регламентом або умовою її проведення, ознаками втоми помітної частини граючих.

До ознак втоми відносяться: часті порушення умов або правил гри, появи помилок в координації рухів, втрата зацікавленості дітей у подальшому веденні ігрових дій.  Загальне зниження ігрової активності так само підтверджує необхідність завершення гри.

Сигнал про закінчення гри подається відразу після досягнення ігрового результату, або після закінчення обумовленого регламентого часу, відведеного на гру. Іноді можливий попередній сигнал про закінчення гри через декілька хвилин, з тим, щоб, емоційно загострити її кульмінацію для перемагаючи учасників - щоб втримати перевагу, а для програючих - уникнути програшу.

Після завершення гри викладач насамперед, повинен привести дітей в спокійний стан і після цього розмірено, без зайвих емоцій, але гучним голосом оголосити результат. Щоб діти заспокоїлися і налаштувалися на увагу, можна почати збирати інформацію у помічників, що підраховують очки, про кількість вдалих дій гравців і інші характеристики ігрових дій відповідно до змісту гри.

**3.3.5 Підведення підсумків гри.**

Характер підбиття підсумків, аналіз особливостей рухливої гри що відбулася повинен співпадати з віком граючих дітей. Так при аналізі гри дітей молодшого шкільного віку бажано відзначати як позитивні, так і негативні сторони ігрового розвитку сюжету, визначити найбільш вдалих дітей. Негативна оцінка дій певної дитини повинна носити рекомендаційний характер на майбутні ігрові дії, з виключенням можливості нанесення травм його психіці.

Досить часто при підведенні підсумків виникають конфлікти між граючими дітьми. У цьому випадку прояв педагогічної майстерності викладача, під час підведення підсумків, полягає, насамперед, у досягненні колективного спокою дітей, за допомогою короткого, але ґрунтовного аналізу ходу гри та об'єктивності її результату.

Важливе педагогічне значення має визначення результату гри, сутність якого не слід спрощувати і недооцінювати. Крім кількісного підрахунку результатів, досягнення конкретної ігрової мети, важливо дати оцінку ігрової діяльності граючим як вибірково, так і в цілому колективу, команді, якщо навіть вона програла, але, в гідній боротьбі. Це не означає, що не слід залишати без уваги, аналізу безвольні, беззахисні, мляві дії інших гравців і команди.

**Міра заохочення** - головна в рухливій грі, як і міра осуду, якщо цього вимагають обставини і конкретний результат.

Важливим елементом управління є розбір гри, який слід здійснювати відразу після оголошення результату. Розбір полягає у визначенні головних помилок не тільки в діях переможених, а й переможців. Вказівки на помилки мають супроводжуватися рекомендаціями щодо дій, які б їх запобігли і не допускалися знову.

Важливо виділити кращих гравців і їх раціональні, творчі дії. Не менш корисно назвати кращих ведучих, суддів, помічників, капітанів. Педагогічно вірним буде заохочення старанних дій слабо підготовлених дітей [2,9,4.c.13-30].

**Питання для самоконтролю.**

1. Що необхідно робити, під час спостерігання за грою, з порушниками дисципліни?
2. Яке місце повинен зайняти суддя під час гри? Коли треба робити зауваження і роз’яснення, що стосуються суддівства?
3. Які методичні заходи використовуються для регулювання фізичних навантажень?
4. Яку гру за величиною навантажень потрібно запропоновувати учням після великих фізичних та розумових зусиль?
5. Коли доцільно подавати сигнал про закінчення гри?
6. Охарактеризуйте головний інформаційний матеріал при підведенні підсумків гри.
7. **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.**

Як організувати і провести рухливу гру з дітьми від 6 до 10 років?

Діти 6-8 років в силу онтогенетичних особливостей розвитку відрізняються підвищеною руховою активністю, та яскраво вираженою потребою в ній. Певною перешкодою в її прояві, як і в інших вікових періодах, є сучасний специфічний режим навчальної діяльності, висока інтелектуальна розумова завантаженість дітей та явно виражена загальна гіподинамія. Соціальна важливість і цінність рухливих ігор у цих умовах, їх затребуваність, безсумнівно, зростає.

Діти цього віку виявляють природну потребу і активність у рухах. Вони хочуть багато грати, проявляти, поки не повною мірою, сформовані природні рухи в ході виконання саме таких рухових дій в умовах гри. Але при виборі гри слід враховувати важливі фізіологічні обставини, які полягають в тому, що **організм дітей ще не готовий до сприйняття тривалого навантаження**. У цьому зв'язку рухливі ігри для дітей молодшого шкільного віку повинні відрізнятися хвилеподібним характером навантаження, припускати короткі перерви для відпочинку. Адже наскільки швидко діти 6-8 років стомлюються, настільки швидко вони і відновлюють свої сили.

Зміст обраних ігор має відповідати анатомо-фізіологічним особливостям організму дітей цього віку. Опорний апарат дитини активно формується. У силу поки недостатньо розвинених силових здібностей, активного формування структури суглобових з’єднань, доцільно орієнтуватися на ігри з різнохарактерними рухами, але без надмірно тривалих навантажень, на опорно-руховий апарат.

Швидка відновлюванність організму дитини після навантаження обумовлена ​​віковими особливостями серцево-судинної системи. У зв'язку з еластичністю стінок кровоносних судин, їх широким просвітом і активною трофікою крові під впливом гри відбувається інтенсивний розвиток серцевого м'яза, збільшене постачання інших м'язів киснем, енергетичними продуктами.

У цьому віці активно будується психіка дитини. Емоційність рухливої гри служить саме тим будівельним матеріалом, який збільшує і впорядковує силу і рухливість нервових процесів.

Але слід пам'ятати, що для дітей цього віку поки ще неприйнятні ігри як з надмірно-складним руховим змістом, так і з підвищеним емоційним фоном. У цьому випадку доречні ігри сюжетного характеру, з імітацією вже відомих рухів людини, тварин, птахів. Діти добре сприймають ігрові дії, пов'язані з метанням і ловлею, вправними рухами з їх доступною координацією.

Для дітей 9-10 років характерні помітне зростання у силі м'язів, і у хлопчиків, і у дівчаток, швидкість рухових дій, координованість і помітне поліпшення витривалості [7.c5-6].

Увага у дітей 6-8 років тільки формується, їм характерне переключення об'єктів інтересу, часто з'являється неуважність. Разом з тим діти досить активні, виявляють самостійність, прагнуть до пізнання навколишнього світу, до якнайшвидшого досягнення результату, в тому числі і в рухливій грі. У зв'язку з рухливістю нервової системи, схильністю до зміни характеру емоцій, діти схильні як до розладів при невдачах в грі, так і до швидкої позитивної зміни настрою. Для викладача в даному випадку важливо ненав'язливо керувати цими процесами, тим самим перетворювати гру в радість для дитини.

У цьому віці діти легко психічно ранимі. Тому викладачеві недоцільно позбавляти дитину можливості грати. Якщо ж цього вимагають правила активної гри, то залишати дитину без гри рекомендується лише на короткий час.

При виборі гри важливо враховувати ту обставину, що в цьому віці йде процес переходу від образного, предметного мислення до змістового, понятійного. Поява аналітичного мислення, спостережливість, з'являється здатність порівняння які призводять до передбачуваних, свідомих ігрових дій. Це дозволяє вводити в зміст гри ті елементи, які розвивають відмічені здібності, у тому числі і більш суворі правила її ведення. У той же час в силу особливостей даного віку можна з успіхом користуватися порівняльною розповіддю в ході пояснення змісту гри, ролей у ній, та правил проведення.

Для викладача важливо чітко планувати навантаження в грі. Доцільно орієнтуватися на дітей із середнім рівнем фізичної підготовленості, при цьому спостерігати за впливом навантажень на недостатньо фізично підготовлених гравців, та враховувати цю обставину при розподілі ролей.

У молодшому шкільному віці дітям цікавіші ігри, в яких потрібен прояв колективних дій. Ігри для хлопчиків і дівчаток як і раніше носять переважно загальний характер. Проте в цьому віці починають проявлятися відмінності у пріоритетах змісту гри. Дівчатка поступово виявляють схильність до ігор спокійного, розміреного характеру з елементами точних дій, ритміки, з предметами, характерними для видів ритмічної гімнастики. Хлопчики схиляються до ігор вираженого змагального характеру, з елементами єдиноборств, з боротьбою за володіння м'ячем.

Спільним інтересом і популярністю користуються ігри з елементами подолання перешкод, пересувань і маніпуляцій з м'ячем, з метанням різних дрібних, неважких снарядів, предметів. Ігри для дітей 9-10 років більш тривалі, припускають виконання більшого обсягу рухів із зростанням їх інтенсивності. В іграх містяться вимоги більш точного дотримання правил. Не слід виключати можливість неодноразового повторення гри від заняття до заняття, при цьому своєчасно її припиняти, якщо вона стала вже нецікавою для дітей.

Діти 9-10 років емоційно реагують на характер інвентарю, допоміжних снарядів, предметів, якому слід надавати різноманітно барвистий характер. Вживаний інвентар повинен носити естетично витриманий вигляд, бути легким, зручним у користуванні і травмобезпечним. Досить доцільно заохочувати виготовлення самими дітьми простого по конструкції інвентарю, а краще за допомогою їхніх батьків за попереднім погодженням з викладачем. Це, безумовно, загострить у дітей інтерес до користування інвентарем, предметами, виховуватиме дбайливе ставлення до них як до результату своєї праці. Завдання з виготовлення інвентарю треба роздавати рівномірно, бажано всім дітям, у встановлені терміни, незалежно від інших причин. Це цілком можна застосовувати, а підвищені вимоги до конструкції і якості інвентарю пред'являються дітям старших вікових груп.

**Питання для самоконтролю.**

1. З чим пов’язаний хвилеподібний характер навантажень рухливих ігор для молодших школярів?
2. Коли і яким чином починають відрізнятися пріоритети змісту гри між хлопчиками і дівчатками?
3. Яким чином інвентар задіяний в рухливих іграх впливає на якість проведення гри?
4. Які ігри користуються популярністю і загальним інтересом у школярів молодших класів?
5. **РУХЛИВІ ІГРИ ЗА СПОСОБАМИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.**

Програма «Фізична культура» запроваджена у 1-4 класах загальноосвітніх навчальних закладів передбачає, як основну **мету предмету** – набуття учнями досвіду діяльності: навчально-пізнавального, практичного, соціального, формування в учнів стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні свого здоров’я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Предметом навчання у початковій школі в галузі фізичного виховання є **рухова активність із загальноосвітньою спрямованістю**.

На відміну від попередніх програм, в новій програмі навчальний матеріал розподілений за «школами», до яких увійшли вправи, не за видами спорту, а об’єднані за **способами рухової діяльності**, які складаються з:

1. Школи культури рухів з елементами гімнастики.
2. Школи пересувань.
3. Школи м’яча.
4. Школи стрибків.
5. Школи активного відпочинку (рекреації).
6. Школи розвитку фізичних якостей.
7. Школи постави.

Враховуючи психологічні особливості молодших школярів, програма дає можливість планувати комплексні уроки, залучати до них різнопланові фізичні вправи, що посилюють зацікавленість та емоційний стан учнів.

**Навчати молодших школярів рухових дій доцільно із застосуванням ігрового методу.** Це сприятиме створенню позитивного емоційного клімату і формуванню стійкості інтересу до занять фізичною культурою.

Зміст рухливих ігор за програмою **школи культури рухів з елементами гімнастики** повинен включати вправи основної гімнастики, стройові вправи і команди, елементи акробатики, вправи коригувальної спрямованості та ті, що пов’язані із незначним положенням тіла у просторі.

До **школи пересувань** входять: ходьба, біг, танцювальні кроки, лазіння та перелазіння.

**Школа м’яча** охоплює вправи з малими і великими м’ячами, які дають змогу оволодіти навичками метань, основами спортивних ігор та ін.

**Школа стрибків** об’єднує види стрибків: зі скакалкою, стрибки у глибину, висоту, довжину, опорні.

**У школі розвитку** **фізичних здібностей** пропонуються вправи для розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості.

**Школа постави** спрямована на формування стереотипу правильної постави, в неї входять вправи, що сприяють вихованню координації рухів, суглобно-м’язового відчуття, вміння управляти своїм тілом, вправи на рівновагу та балансування, на розвиток рухливості суглобів [3.c.141-145].

* 1. **Перелік рухливих ігор та естафет**

**за способами рухової діяльності (школи).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Акробатична естафета | 2-4 клас | Школа культури рухів |
|  | Бездомний заєць | 1-4 клас | Школа пересувань |
|  | Бій півнів | 1-4 клас | Школа постави і стрибків |
|  | Біг навипередки | 1-4 клас | Школа фізичних якостей |
|  | Виклик номерів | 1-4 клас | Школа постави і культури рухів |
|  | Вичисти садок від каміння | 3-4 клас | Школа м’ча і фізичних якостей |
|  | Відгадай по голосу | 1-2 клас | Школа культури рухів |
|  | Влуч у мішень | 2-3 клас | Школа м’яча |
|  | Влуч у ціль | 2-3 клас | Школа м’яча |
|  | Вовк у канаві | 1-2 клас | Школа стрибків і пересувань |
|  | Встигни зайняти місце | 3-4 клас | Школа фізичних якостей |
|  | Вудка | 1-4 клас | Школа стрибків |
|  | Гонка м’ячів | 2 клас | Школа м’яча |
|  | Горіхи | 3 клас | Школа пересувань |
|  | Горобці і ворона | 1-2 клас | Школа стрибків і фізичних якостей |
|  | Гречка | 3 клас | Школа стрибків |
|  | Гуси - лебеді | 3 клас | Школа пересувань |
|  | Дві команди | 3-4 клас | Школа фізичних якостей |
|  | Дід Мороз | 1-3 клас | Школа фізичних якостей |
|  | До своїх прапорців | 1 клас | Школа пересувань |
|  | Естафета друзів | 2-4 клас | Школа постави і фізичних якостей |
|  | Естафета звірів | 3-4 клас | Школа пересувань |
|  | Заборонений рух | 2-3 клас | Школа постави і культури рухів |
|  | Запорожець на Січі | 3 клас | Школа пересувань |
|  | Захисник фортеці | 4 клас | Школа м’яча |
|  | Зустрічна естафета | 3 клас | Школа м’яча |
|  | Карлики та велетні | 1 клас | Школа постави і культури рухів |
|  | Квач | 3 клас | Школа пересувань |
|  | Кенгуру | 1-4 клас | Школа стрибків |
|  | Кинь – піймай | 1-2 клас | Школа м’яча |
|  | Клас, струнко! | 1,3 клас | Школа культури рухів |
|  | Космонавти | 2 клас | Школа пересувань |
|  | Крос по колу | 2-4 клас | Школа фізичних якостей |
|  | Ми весела дітвора | 1 клас | Школа пересувань |
|  | Мисливці та качки | 3 клас | Школа м’яча |
|  | Мисливець та лисиці | 1-4 клас | Школа м’яча |
|  | М’яч сусіду | 2-3 клас | Школа м’яча і фізичних якостей |
|  | М’яч середньому | 2 клас | Школа м’яча |
|  | Наступ | 4 клас | Школа пересувань |
|  | Навипередки | 1-4 клас | Школа стрибків |
|  | Не помились | 1-4 клас | Школа стрибків і фізичних якостей |
|  | Одвічний рух | 1-4 клас | Школа культури рухів і постави |
|  | Переноска предметів | 1-2 клас | Школа постави і стрибків |
|  | Переправа через річку | 3 клас | Школа стрибків |
|  | Подоляночка | 1-2 клас | Школа культури рухів |
|  | Полоса перешкод | 1-4 клас | Школа постави |
|  | Проповзи – не загуби | 2-3 клас | Школа постави |
|  | Роби як я | 1-2 клас | Школа культури рухів і постави |
|  | Рухливий ринг | 1-3 клас | Школа фізичних якостей |
|  | Світлофор | 1-2 клас | Школа культури рухів |
|  | Скакалка під ногами | 1-4 клас | Школа постави |
|  | Скакалочки | 1-4 клас | Школа стрибків |
|  | Слідом за м’ячем | 3-4 клас | Школа пересувань |
|  | Слухай сигнал | 1,4 клас | Школа культури рухів |
|  | Снайпери | 2 клас | Школа м’яча |
|  | Совонька | 1 клас | Школа культури рухів |
|  | Собака і зайці | 2-4 клас | Школа постави і пересувань |
|  | У річку, гоп | 3 клас | Школа стрибків |
|  | Футбол сидячи | 4 клас | Школа постави і фізичних якостей |
|  | Човниковий біг | 1-4 клас | Школа пересувань і фізичних якостей |
|  | Швидко додому | 1 клас | Школа культури рухів |

* 1. **Зміст рухливих ігор та естафет.**

1. «**Акробатична естафета»**

Біг до першого гімнастичного мату. Перекати лежачи боком. Біг до другого гімнастичного мату. Перекид вперед. Біг до третього гімнастичного мату. Перекид назад. Повернення бігом до команди. Передача естафети.

1. **«Бездомний заєць»**

Гравці, крім двох, стають парами у колі (обличчям один до одного), взявшись за руки. Один із гравців – «заєць», другий – «вовк». «Заєць», який тікає від «вовка», ховається в середину пари. Той, до кого «заєць» став спиною, стає «безпритульним зайцем». Якщо «вовкові» вдається догнати «зайця», вони міняються ролями.

1. **«Бій півнів»**

Два суперники стрибають на одній нозі, руки за спиною, намагаючись вивести поштовхом плеча один одного із рівноваги (через рівні проміжки часу міняють ногу).

1. **«Біг навипередки»**

На рівному майданчику розмічаються дві лінії (старт, фініш) на відстані 20-50м. 2-3 команди розташовуються на старті так, щоб бігуни з однаковими номерами були рівні по силам. По команді вчителя спочатку біжать перші номери, потім другі і т.д. Суддя на фініші визначає черговість пробігання і призначає очки. Перший – 1 очко, другий – 2 і т.д. Виграє команда, яка отримала меншу кількість очків. Гру можна повторити кілька разів.

1. **«Виклик номерів»**

Гравці сидять на гімнастичних лавах. Кожному надається порядковий номер. Всі гравці команд за названим номером долають однакову відстань до призначеного місця і виконують завдання вчителя (на гімнастичній стінці, матах, канаті, з різними предметами та ін. на вибір), після чого повертаються до команди. Той, хто прибіжить першим, отримує очко для своєї команди.

1. **«Вичисти садок від каміння»**

Дві команди на різних сторонах майданчику розділеного гімнастичними лавами. Кожна команда має рівну кількість м’ячів. Після сигналу гравці перекидають якомога більше м’ячів на сторону суперника. Перемагає команда, у якої після сигналу учителя залишиться менше м’ячів.

1. **«Відгадай по голосу»**

Діти, взявшись за руки, утворюють коло. В центрі кола стоїть ведучий із заплющеними очима. Діти йдуть по колу вправо і співають:

Дружно діти: раз, два, три!

Разом вліво поверни

(повертаються і йдуть у протилежний бік, або виконують різні вправи)

А як скажем: «Скок, скок, скок», -

(підстрибують на місці)

Відгадай, чий голосок.

Слова «Скок, скок, скок» промовляє тільки один з гравців, заздалегідь призначений учителем. Коли діти промовляють усі слова, ведучий розплющує очі й намагається відгадати, хто вимовив слова «Скок, скок, скок». Якщо він відгадав, то цей гравець змінює ведучого, і гра повторюється знову.

1. **«Влучи в мішень»**

Учні утворюють дві команди і стають на протилежних сторонах майданчика. Кожний гравець тримає в руках малий м’яч, всередині майданчика лежить великий м’яч.

Вчитель дає сигнал, після чого всі водночас кидають свої м’ячі у великий м’яч, намагаючись зсунути його на бік суперника. Коли м’яч буде зрушено, гравці збирають свої м’ячі й стають на місця; гра продовжується.

Виграє команда, яка більше разів зрушить м’яч суперника.

1. **«Влуч у ціль»**

Місце для гри окреслюють середніми і лицьовими лініями. На середній ліній вряд ставлять 10 кеглів (5 червоного кольору і 5 білого). Гравців ділять на 2 команди. Кожна з команд розташовується за лицьовими лініями на відстані 6-10м від кеглів.

Усі гравці одержують по малому м’ячу. За сигналом вчителя збивають кеглі.

Варіанти гри:

* одна команда збиває червоні кеглі, інша – білі;
* за одну хвилину скільки зіб’є одна команда.

1. **«Вовк у канаві»**

Посередині майданчика проводяться дві паралельні лінії на відстані 50-70см одна від одної – це «канава». У «канаві» сховався «вовк». Решта гравців – «кози», вони знаходяться на одному із боків майданчика. За сигналом учителя «кози» перебігають на інший бік майданчика, перестрибуючи через «канаву», в «вовк», не вибігаючи з «канави», їх намагається зловити. «Вовків» може бути декілька. Вони міняються через 2-3 перебіжки.

1. **«Встигни зайняти місце»**

Гравці стають у коло і розраховуються по порядку номерів. Ведучий стоїть у центрі кола. Учитель голосно називає два будь-які номери. Гравці під викликаними номерами повинні негайно помінятися місцями, а ведучий намагається випередити одного з них, зайнявши його місце. Гравець, що залишився без місця, стає ведучим.

1. **«Вудка»**

Діти стоять по колу. Учитель в центрі кола. Він тримає в руках шнур, на кінці якого прив’язаний мішечок з піском. Учитель обертає мотузку по колу над самою землею, а діти підстрибують вверх, намагаючись, щоб мішечок не торкнувся їх ніг.

1. **«Гонка м’ячів»**

Гравці стають у широке коло і розраховуються на «перший-другий». Перші номери – одна команда, а другі – інша. Два направляючих гравці – капітани. В них у руках м’яч. За сигналом учителя капітани передають м’ячі по колу в протилежні сторони гравця своєї команди. Перемагає команда, котра швидше поверне м’яч капітану.

Варіант гри. М’ячі на початку гри знаходять в учасників, які стоять навпроти і передаються в одному напрямку. Перемагає команда, м’яч якої наздожене м’яч суперників.

1. **«Горіхи» (українська народна гра)**

Коли «вовк» усіх переловить і в нього назбирається чимало речей, діти починають вимінювати їх. 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 в жупані, я ж – у кафтані!

1. **«Горобці й ворона»**

На підлозі креснеться коло. У центрі кола знаходиться «ворона», за лінією кола – «горобці». Вони застрибують (на двох або на одній нозі) у коло, стрибають у ньому й вистрибують з нього. «Ворона» повинна спіймати «горобця», поки той знаходиться у колі. Спійманий починає водити.

1. **«Гречка»**

Усі діти беруться за руки і підіймають ліву або праву ногу. На одній нозі починають стрибати в один бік, приспівуючи:

Ой чук гречки, чорні овечки.

А я гречки намелю, гречаників напечу.

1. **«Гуси - лебеді»**

На одній стороні майданчика – «дім гусей», на другій – «вовче лігво». Один з гравців - «вовк», решта – «гуси». Учитель стоїть між «лігвом» і «домом», збоку. Після слів учителя: «Гуси – лебеді, в поле», - діти вибігають на майданчик. Учитель каже:

«Гуси – лебеді, додому, сірий вовк під горою!».

Діти хором запитують:

«Що він там робить?».

Учитель відповідає:

«Гусей скубе».

* «Яких?» - знову запитують діти.
* «Сірих, білих, волохатих, тікайте до хати!».

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

Вказівки до гри. Спіймані гуси пропускають одну чергу виходу гусей в поле. Коли спіймано 4-5 гусей, призначають нового вовка.

1. **«Дві команди»**

Одна команда знаходиться в колі. Друга намагається виштовхати, витягти їх з кола. Дозволяється входити в коло знову. Потім команди міняються місцями.

1. **«Дід Мороз»**

Діти вибирають Діда Мороза і розбігаються по майданчику. Дід Мороз біжить за ними, намагаючись доторкнутися до них і заморозити. «Заморожений» зупиняється і розводить руки в сторони. Гра припиняється, коли усі заморожені, або в інших випадках оговорених учителем.

1. **«До своїх прапорців»**

Учні групуються у кілька кіл, у середині кожного стає гравець з кольоровим прапорцем у піднятій руці. За першим сигналом учителя усі розбігаються по майданчику, крім гравців з прапорцями, за другим – зупиняються, присідають і закривають очі. Далі гравці з прапорцями переходять в інші місця. Відтак учитель наказує: «До своїх прапорців!». Кожна група повинна віднайти свій прапорець і утворити коло. Перемагає команда, котра виконає це завдання швидше. Після кожної спроби гравців з прапорцями змінюють.

1. **«Естафета друзів»**

Гравці команд, що змагаються, розподілившись по парам, повинні по черзі добігти до позначеного місця і назад, затиснувши м’яч головами, плечами, животами.

1. **«Естафета звірів»**

Гравці розподіляються по командах з рівною кількістю гравців. Кожен номер отримує назву тварини; «лев», «ведмідь», «слон» і т.д. Всі команди шикуються в колони за лінією старту. На відстані 5-8м проводиться інша лінія.

По команді перші номери всіх команд починають рух до протилежної лінії. При цьому вони імітують пересування тих звірів, яких вони зображають. Добігши до лінії і торкнувшись її рукою, вони повертаються назад. Той, хто прибіг першим, приносить своїй команді очко. Після цього по камеді починають бігти другі номери і т.д.

Правила:

1. Починати рух можна лише по команді «Марш»;
2. Добігти до лінії, потрібно торкнутись її рукою;
3. Під час бігу обов’язково імітувати рухи тварини.
4. **«Заборонений рух»**

Гравці стають у коло на відстані витягнутих у боки рук. Учитель також стає з ним у коло і пропонує виконувати за ним усі рухи, за винятком «забороненого», який він сам установив. Наприклад, не можна виконувати рух «руки на поясі». Вчитель виконує різні рухи, а всі діти повторюють їх. Раптом він виконує «заборонений рух». Хто з учасників-гравців помилиться, той робить крок уперед або штрафується. Гра триває.

Вказівки до гри. Гравці повинні повторювати всі вправи, крім «забороненого» руху. Штраф може бути таким: пострибати на обох ногах як «зайчик»; відгадати загадку…

1. **«Запорожець на Січі»**

На майданчику позначають «Січ» (прямокутник 9-6м). Посередині пересувається «запорожець», який намагається спіймати когось із «куренів» (тих, хто перебігає з одного табору в інший). Спіймані стають «запорожцями» і допомагають у ловах або виходять з гри.

Для «запорожця» використовують шапку, шаровари.

1. **«Захист фортеці»**

У центрі майданчика креслиться коло. Гравці рівномірно розташовуються за його лінією. У центрі кола встановлюється «фортеця» - 3 пов’язані палиці. Вибирається ведучий, який стає поруч з «фортецею». За сигналом гравці намагаються влучити м’ячем у «фортецю». Ведучий заважає цьому. Гравець, який потрапляє в ціль, змінюється місцем з ведучим.

Правила:

1. Кидати м’яч, не заходячи за лінію кола;
2. Ведучий не має права тримати руками «фортецю».
3. **«Зустрічна естафета»**

Об’єднати учнів у дві команди. Гравці кожної з них, розрахувавшись на перший-другий, у свою чергу, об’єднуються у дві частини. Перші номери кожної команди шикуються в колони на одному боці майданчика за позначеною лінією. На відстані 15-20м вед неї креслять другу лінію, за якою стають другі номери, проти колони своїх партнерів.

За сигналом (голосом, або свистком), гравці, які стоять першими в колоні номер один, біжать до другої половини своєї команди, передають колоні номер два естафетну палицю і стають у кінець її. Другі номери, діставши палицю, біжать до перших номерів, передають їм естафетну палицю і т.д.

Виграє команда, яка раніше виконала завдання, тобто перші номери команди стають на місця других номерів, і навпаки. Кожний гравець, який несе предмет, має перетнути ліню перед тим як віддати його.

1. **«Карлики та велетні»**

Зображуючи велетнів, стати на носки, руки догори – зовні, підтягнутися. Зображаючи карликів, присісти з прямою спиною, руки за голову, лікті назад.

1. **«Квач»**

Гравці розміщуються на майданчику (в залі). Один з них ведучий – «квач». За сигналом «квач» намагається догнати когось із гравців і доторкнутись до нього рукою. Цей гравець зупиняється і голосно каже: «Я квач» і теж намагається доторкнутися до когось із гравців. У цій грі перемагає той, хто жодного разу не був «квачем». Розпочати гру «квачем» може вчитель.

1. **«Кенгуру»**

Команди шикуються в колони за стартовою лінією. Перші номери затискають коліньми м’яч (на вибір учителя). За сигналом учні пересуваються стрибками до позначки, повертаються назад і передають м’яч другим номерам і т.д. Виграє команда, яка виконає завдання першою і не порушить правил гри.

1. **«Кинь - піймай»**

Гравці кидають м’яч через натягнуту мотузку (висота 1,5-2,5м), пробігають під нею вперед і ловлять м’яч зразу, або після відскоку від підлоги.

1. **«Клас, струнко!»**

Гравці стоять в одній шерензі. Учитель подає стройові (організуючі) команди. Учні повинні виконувати команди вчителя тоді, коли вчитель скаже слово «клас». Якщо вчитель не сказав цього слова, учні команди не виконують. Учень, який припустився помилки, виконує один крок вперед і продовжує гру.

Перемагають гравці, які були найуважнішими і залишились на своїх місцях.

1. **«Космонавти»**

На майданчику креслять 10 кіл або розставляють обручі – «ракетодроми». На кожному «ракетодромі» перебуває по 3 «ракети». У яких у космос летять по 1 «космонавту» (у класі 30 учнів – «космонавтів»).

Усі гравці стають у коло, узявшись за руки. За сигналом усі рухаються по колу, кажучи:

Нас чекають швидкі ракети

Для прогулянок на планети.

На будь-яку ми полетимо!

Але в грі один секрет:

Хто спізнився –

Той без місця залишився!

1. **«Крос по колу»**

На майданчику ставлять 4 стійки, щоб гравці оббігали їх. Відстань між ними 15-20м (довгі сторони) і 8-10м (короткі). В грі приймають участь 6-8 чоловік. Вони рівномірно розташовуються по периметру прямокутника. По сигналу гравці починають бігти один за одним. Задача кожного наздогнати попереднього. Сигнал для закінчення гри подається, коли залишилось 2-3 гравці.

1. **«Ми весела дітвора»**

Учні шикуються у коло, тримаючись за руки. Один учень стає всередині кола – «ловець». Учні ходять по колу і промовляють:

Ми весела дітвора,

Любим бігати й гуляти,

Ану, спробуй нас догнати.

Раз, два, три – лови!

На слово «Лови!» учні розбігаються по майданчику (залу), а «ловець» ловить їх. Якщо буде зловлено двох-трьох учнів (за умовою), гра закінчується. На слова вчителя «Усі в коло!» учні шикуються в коло і гра триває з іншим «ловцем».

Вказівки до гри. Зловленим вважають того, до кого доторкнувся рукою «ловець». Якщо майданчик великий, на протилежних його боках слід накреслити по одній лінії. «Ловець» стає посередині. Діти шикуються в шеренгу в одному боці майданчика. Після слів «Лови!» учні перебігають на протилежний бік майданчика до другої лінії, а «ловець» їх ловить. Учитель регулює фізичне навантаження.

1. **«Мисливці та качки»**

З двох боків за визначеними лініями розміщені «мисливці» з м’ячами. Всередині – «качки».

За сигналом учителя «мисливці» намагаються влучити м’ячем в «качок» вивченим способом кидка з-за голови. Вибита «качка» виходить з гри. Потім команди міняються ролями.

Варіанти гри:

1. У гру грають певний час;
2. Гра продовжується доти, поки у грі залишаються «качки».
3. **«Мисливець та лисиці»**

Один з гравців «мисливець», всі останні – «лисиці». Мисливець стає в середину майданчику і підкидає м’яч над собою (2-4 рази). В цей час лисиці розбігаються по майданчику не перетинаючи кордонів. Піймавши м’яч мисливець не сходячи з місця кидає його в лисиць. Лисиця, в яку влучив м’яч, стаю мисливцем. Гра закінчується коли залишається 1 лисиця.

1. **«М’яч сусіду»**

Гравці стають у коло на відстані одного кроку один від одного. За колом стоїть ведучий. Гравці передають м’яч то вліво, то вправо, але тільки сусідові, а ведучий намагається доторкнутися до м’яча. Гравець з м’ячем, до якого доторкнувся ведучий, стає на його місце.

1. **«М’яч середньому»**

Учні шикуються у 2-3 кола з однаковою кількість учасників гри. У центр кожного кола з великим м’ячем у руках стає капітан. За командою вчителя «Раз, два, три – почали!» він по черзі кидає м’яч кожному гравцеві і ловить від нього. Спіймавши м’яч від останнього гравця, капітан піднімає його обома руками. Перемагає команда, яка раніше закінчила предачу і ловлення м’яча по колу.

Варіанти гри:

1. Капітан може робити передачу ногою, а середній гравець – рукою;
2. Середній гравець накидає м’яч (волейбол) хлопчикам на голову, вони виконують передачу головою, дівчатка – руками;
3. Усі гравці виконують передачу м’яча ногою.
4. **«Наступ»**

Учнів об’єднують у 2 команди і шикують за лініями з протилежних боків майданчика обличчям один до одного (на відстані 30м). За сигналом учителя гравці однієї команди беруться за руки і йдуть уперед рівною шеренгою. Це команда нападників. Коли до гравців протилежної команди залишається 2-3 кроки, подають сигнал. Нападники роз’єднують руки, повертаються і біжать за свою лінію. Гравці протилежної команди намагаються зловити або доторкнутись до них.

1. **«Навипередки»**

Команди шикуються на одній лінії, узявшись за руки. За сигналом учителя всі команди стрибають на одній нозі до позначеної лінії. Виграє команда, яка фінішувала першою.

1. **«Не помились»**

Перші номери кожної команди стрибають вперед на одній нозі, інші ідуть поряд. Як тільки гравець помилився, починає стрибати другий гравець з тієї ж команди. Виграє команда, яка подолала більшу дистанцію.

1. **«Одвічний рух»**

Усі учасники гри сідають у коло. Один гравець починає показувати різні рухи. Гравець, що праворуч нього, має повторити його рух і додати щось своє. Третій повторює рухи обох і додає своє тощо. Той, хто не може згадати хоча б одну дію чи робить рух у неправильному порядку, отримує штрафний бал і починає гру зпочатку.

1. **«Переноска предметів»**

Учні діляться на 2-4 команди, кожна займає свій куточок залу. В центрі за лу розміщують якомога більше різного мілкого спортивного інвентаря (м’ячі, кеглі, естафетні палички та ін.). По сигналу гравці стрибають як зайці на руках і ногах до центру, беруть предмет і повертаються стрибаючи на одній або двох ногах. Виграє команда, яка збере найбільше предметів.

1. **«Переправа через річку»**

Для гри потрібно мати чотири дошки (довжиною 2-3м, завтовшки 10-30мм). Креслять лінії старту та фінішу. Кожна команда має два «пороми» для переправи через річку (річка завширшки від лінії старту до фінішу). За командою вчителя кожна команда розміщується на своєму «поромі» і переставляє (пересуває уперед) свій «пором». Усі учасники перестрибують або переходять на другий свій паром і пересувають перший паром уперед. Гра закінчується, коли команда переправилась на другий берег через річку.

1. **«Подоляночка»**

Учні беруться за руки і стають у коло. Обирають подоляночку. Гравці, співаючи, ідуть по колу, а подоляночка усередині кола робить все, про що йде мова у пісні:

Десь тут була подоляночка,

Десь тут була молодесенька.

Тут вона стала,

До землі припала,

Личка не вмивала,

Бо води не мала.

Дівчата з другого кола продовжують:

Ой устань, устань, подоляночко,

Умий личко, як ту скляночку,

Та візьмися в боки,

Скачи свої скоки,

Біжи до Дунаю,

Бери сестру скраю.

Подоляночка обирає когось із кола і стає на його місце.

1. **«Полоса перешкод»**

Для гри використовують різні перешкоди (лави гімнастичні, бар’єри, кінь, гімнастична стінка, мати, великі м’ячі і т.д.) для їх подолання (перестрибуванням, проповзанням, лазанням, перескоком, перекиданням і т.д.). Команди стають в колони за лінією старту. Після сигналу «Марш» перші номери долають перешкоди і передають естафету наступному гравцю.

Перемагає команда швидких і спритних.

1. **«Проповзи – не загуби»**

Учні сідають на підлогу, кладуть на живіт невеликий предмет. Опираючись позаду руками об підлогу, вигинаються, повзуть як раки не гублячи предмет 5-10м. виграє той, хто зробе це швидше не загубивши предмет.

1. **«Роби як я»**

Вчитель або учні на вибір виконують різні вправи (біг, стрибки, силові вправи, для рівноваги, імітують звірів і т.д.). Гравці як можливо точніше повторюють ці вправи.

1. **«Рухливий ринг»**

Посеред майданчика кладуть зв’язаний кільцем товстий мотузок. По два гравці від команди виходять із строю і беруть у руки мотузок, створюючи своєрідний ринг. За сигналом кожен гравець тягне мотузок до себе, намагаючись заволодіти предметом, що знаходиться позаду на відстані 2 кроків. За це команді нараховується одне очко. Після чого на ринг виходить наступна четвірка.

1. **«Світлофор»**

Учні шикуються в колону по одному і повільно біжать навколо майданчика. Якщо вчитель показує жовтий світлофор (жовтий кружечок) – учні переходять на ходьбу. Якщо зелений – учні продовжують біг, якщо червоний – учні зупиняються. Зупинитись потрібно так, щоб не штовхнути товариша попереду («не зробити аварії»). Хто під час гри неуважний, той стає замикаючим.

1. **«Скакалка під ногами»**

Гравці розташовуються в колони. По сигналу, перші номери переступають через складену вдвоє скакалку, яку вони тримають в руках та передають наступному гравцю. Перемагає команда, яка перша виконала завдання.

1. **«Скакалочки»**

Учасники естафети стоять в колонах на відстані 3м один від одного. Останній в кожній колоні виконує 10-30 стрибків на місці зі скакалкою, потім передає скакалку наступному гравцю. Гру можна повторювати.

1. **«Слідом за м’ячем»**

Команди на лінії старту. Учитель позаду команд тримає в руках м’яч (на вибір). Учитель кидає м’яч уперед від стартової лінії і подає направляючим у колонах команду «Руш». Гравці біжать за м’ячем і намагаються схопити його. Хто перший схопив м’яч, той вважається переможцем. Забороняється виходити за лінію старту до команди, штовхати суперника під час ловіння м’яча.

1. **«Слухай сигнал»**

Учні шикуються в колону по одному і ходять по залу (майданчику). Вчитель раптово подає сигнал (свисток), за яким діти повинні негайно зупинитись. Якщо він подав сигнал двічі – діти продовжують іти вперед, якщо тричі – починають бігти в колону по одному і т.д. Той, хто помиляється, стає в кінці колони.

1. **«Снайпери»**

Гравців об’єднують у 2-3 команди. Вони розміщуються за лінією. На відстані 9-12м від лінії паралельно їй кладуть на бік гімнастичну лаву. За прикриттям проти кожної команди сідає один із гравців, тримаючи в руці фанерну дощечку – мішень. За сигналом учителя всі одночасно піднімають дощечки над краєм прикриття і тримають їх нерухомо до 5с. Гравці кожної команди по черзі кидають у мішені маленькі саморобні або тенісні м’ячі. За сигналом учителя мішень піднімають або ховають.

Перемагає та команда, яка матиме найбільше влучень.

1. **«Совонька»**

У куточку майданчика (залу) креслять коло – «гніздо сови». «Совонька», яку призначає вчитель, стає в «гніздо». Решта учнів – «метелики», «жучки». На слова вчителя «День починається, усі прокидаються!» «метелики» і «жучки» починають літати по майданчику (бігають, присідають, наче збирають сік з квітів…). На слова вчителя «Ніч наступає, усе засинає!» «метелики» і «жучки» завмирають у будь-якій позі.

«Совонька» тихо вилітає на полювання, повільно розмахує «крилами» (руками) і збирає «метеликів» і «жучків», які поворухнулися (відводить у своє «гніздо»). «Совонька» ловить доти, поки вчитель не скаже: «День починається, усі прокидаються!», і гра триває.

1. **«Собака і зайці»**

Гімнастичне обладнання (стінка, мати, містки, лави, бруси, коні і т.д.) розміщують близько один біля одного (не більше одного кроку) щоб можливо було легко їх використовувати при бігові і стрибках. Один (або два) учень грає роль «собаки», його задача – торкнутися рукою другого учня – «зайця». «Зайці» та «собака» не мають права бігати по підлозі. Той, до кого доторкнеться «собака», або той, хто побіжить по підлозі, вибуває з гри. Але знову може ввійти в гру, якщо «собака» пробігла по підлозі.

1. **«У річку, гоп»**

Дві шеренги стають одна проти одної на відстані 3-4 метрів. Ведучий дає команду:

* У річку, гоп! – всі стрибають уперед.
* На берег, гоп! – всі стрибають назад.

Часто ведучий повторює однакову команду кілька разів. У кожному випадку всі повинні стояти на місці. Хто стрибнув, той вибуває з ігри (отримує штрафне очко). Гра продовжується доти, поки з шеренги не вийде останній гравець.

Варіант гри. Команді, гравець якої помилився, нараховується штрафне очко. Виграє команда, яка на кінець гри має менше штрафних очок.

1. **«Футбол сидячи»**

Грають дві команди. Воротами можуть бути протилежні стіни залу. Умови: удари ногою по м’ячу тільки сидячи, переміщення за рахунок рук і ніг.

1. **«Човниковий біг»**

Розмічають дві стартові лінії на відстані 20-30м одна від одної. По сигналу учителя стартують перші номери команд, які біжать до других номерів і торкаються їх рукою. Другі біжать до третіх і т. д. Виграє команда, яка перша зайняла попередні місця.

1. **«Швидко додому»**

Гімнастичні лави – будинки, розташовані на одній стороні майданчика. Клас ділиться на команди. Учитель говорить: «Діти, на двір». Діти зістрибують з лав і розбігаються по майданчику. По сигналу «Швидко додому» вони швидко стрибають на свою лаву в колону чи шеренгу. Виграє команда, яка першою виконала завдання.

* 1. **Розподіл рухливих ігор та естафет за «школами» рухової діяльності.**

|  |  |
| --- | --- |
| Назва школи | Номер рухливої гри |
| Школа культури рухів з елементами гімнастики | 1, 5, 7, 23, 27, 31, 42, 45, 48, 50, 54, 56, 61 |
| Школа пересувань | 2, 10, 14, 17, 20, 22, 24, 28, 32, 34, 39, 53, 57, 60 |
| Школа м’яча | 6, 8, 9, 13, 25, 26, 30, 35, 36, 37, 38, 55 |
| Школа стрибків | 3, 10, 12, 15, 16, 29, 40, 41, 43, 44, 52, 58 |
| Школа розвитку фізичних якостей | 4, 6, 11, 15, 18, 19, 21, 33, 37, 41, 49, 59, 60 |
| Школа постави | 3, 5, 21, 23, 27, 42, 43, 46, 47, 48, 51, 57, 59 |

**Питання для самоконтролю.**

1. Що передбачаю основна мате програми «Фізична культура» у 1-4 класах?
2. Які «школи» за способами рухової діяльності склали нову програму початкової школи?
3. Чому навчати молодших школярів руховим діям доцільно із застосуванням ігрового методу?
4. Які вправи і види рухів охоплює кожна «школа» за способами рухової діяльності?
5. Наведіть приклади і зміст ігор із застосуванням різних «шкіл» рухової діяльності.

**6.Методика проведення рухливих ігор з дітьми середнього шкільного віку**

У віці 11-15 років у дітей відбувається уповільнення змін в рухових функціях на тлі активного статевого дозрівання хлопчиків і його завершення у дівчаток. Діти цього 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 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 витривалості.

Цей віковий період характерний: дозріванням практично всіх систем і функцій організму; активним проявом самостійності прийняття рішень; дозволяє застосовувати рухливі ігри командного характеру; ускладненням тактичних рішень в ході ігрових дій, тактичними єдиноборствами.

У цьому віці проявляється активна адаптація організму дитини до вправ силового, швидкісно-силового характеру, з проявом витривалості. Дітей цікавлять ігри, в яких вони удосконалюють свої дії. Їх захоплює сам процес гри, прояв своєї швидкості, спритності, влучності, сміливості, сили і кмітливості.

У 11-15 років швидко ростуть кістки рук і ніг. У результаті цього дещо порушується координація рухів підлітків. Продовжується окостеніння хрящової тканини, зменшується рухливість у суглобах, значно збільшується об’єм м’язів і їх сила. Ще більше стає різниця між силовими і швидкісними можливостями між хлопчиками і дівчатками. Психофізіологічні контрасти накладають додаткову відповідальність на педагога за підбір рухливих ігор. Незважаючи на те, що в цьому віці на ігрову діяльність дітей ще надає залишковий вплив специфіки ігор для дітей молодшого шкільного віку, та підлітків вже більш активно цікавлять ігри з вмістом ускладненого, смислового, але менш сюжетного характеру, з можливістю прояву творчості, і власного «Я» в колективних діях.

Підлітковий вік характерний прагненням дітей до змагальної діяльності. У підлітків популярні різні естафети з яскраво вираженим змагальним змістом, що включають елементи ігрових єдиноборств, з силовим опором суперника, з подоланням різного роду перешкод, з проявом взаємодопомоги.

Тривалість рухливих ігор в цьому віці помітно зростає в порівнянні з іграми для молодших школярів. Збільшується інтенсивність ігрових рухових дій та навантаження з комплексним проявом рухових якостей. Підлітки з особливою перевагою відносяться до ігор, в зміст яких включені завдання, пов'язані з індивідуальними тактичними рішеннями.

При проведенні ігор з підлітками треба враховувати, що в 14 – 15 років часто процеси збудження переважають над процесами гальмування. Тому рекомендується переключити інтерес учнів з кінцевої мети гри на ігровий процес, робити короткочасні перерви для роз’яснення техніки або тактики, припиняти гру при неправильній поведінці, або порушень гравцями правил гри, аж до вилучення порушника з гри.

При підборі ігор для цього віку доцільно враховувати особливості хлопчиків і дівчаток. Дівчата цього вікового періоду дещо відстають від хлопчиків в розвитку сили, швидкості, витривалості. Тому при створенні команд-суперників слід передбачати однакову кількість граючих хлопчиків і дівчаток в кожній з команд для вирівнювання шансів на перемогу. Цьому ж може служити рівномірний розподіл по командам явно більш підготовлених дітей на розсуд педагога.

При підборі рухливих ігор важливо враховувати ту обставину, що дівчаток підліткового віку захоплюють ігри, що містять елементи музики або проводяться в цілому з музичним супроводом. Це також можна віднести до елементів танцювального характеру, танцювальних фрагментів гри.

Для дітей підліткового віку характерні ігри наближені до певних спортивних ігор, наявністю специфічних ігрових дій і прийомів. Такі напівспортивні ігри проводяться за спрощеними правилами відповідної «спортивної гри», а також з кількістю гравців в команді, виходячи з конкретної ситуації. У цьому віці активізується почуття відповідальності дитини, як за свої дії, так і колективні. Тому діти з великою відповідальністю ставляться до дотримання правил гри, активно реагують на порушення суперника, що накладає додаткову відповідальність на педагога, його особисту участь у суддівстві, і на підготовленість суддів з числа школярів.

Основні завдання в процесі занять іграми з підлітками на уроках фізичної культурою наступні: закріплення і вдосконалення в ігровій формі гімнастичних вправ, вправ легкої атлетики, навичок володіння м’ячем в баскетболі, волейболі, футболі; виховання в учнів уміння самовдосконалення в грі; виховання почуття відповідальності за свій колектив, навичок взаємодопомоги, вміння розумно ризикувати в інтересах колективу; виховання чесності, цілеспрямованості, витримки, швидкості реакції; розвиток організаторських навичок у командних іграх, навичок суддівства в складних рухливих іграх, напівспортивних іграх.

Всі ці завдання вирішуються послідовно в залежності від засвоєння навичок на заняттях гімнастикою, легкою атлетикою, спортивних іграх і інших видах.

Проводяться рухливі ігри в основній частині уроку, іноді в заключній. На уроках гімнастики використовуються рідко, можна провести гру в кінці уроку для закріплення набутих навичок або для збільшення навантаження на організм (естафета з елементами акробатичних вправ, з опорними стрибками і т.п.).

Іноді гра проводиться в якості розминки в підготовчій частині уроку.

Вирішуючи намічені завдання фізичного виховання, педагог повинен враховувати стан учнів, характер попередніх і майбутніх занять.

Найкраще ставити перед учнями конкретні, порівняно легкі й швидко досяжні завдання. При вивченні нових рухливих ігор слід враховувати уміння, навички і знання, набуті учнями в процесі проведення інших ігор, і поступово їх ускладнювати. Важливо також, щоб у нових іграх удосконалювалися набуті навички й засвоювалися нові. Кожна нова гра має бути такої складності, щоб її учасники змогли подолати перешкоди на шляху до досягнення перемоги.

**Питання для самоконтролю**

1.Які основні завдання ставляться під час використань ігор з підлітками на уроках фізичної культури?

2. Розкрийте психофізіологічні особливості дітей підліткового віку.

**7.Методика проведення рухливих ігор для учнів старшого шкільного віку**

У 15-17 років продовжується зростання і розвиток організму. У цьому віці хлопці вже помітно випереджають дівчат, але опорно-руховий апарат дітей цієї вікової групи ще знаходиться в стадії активного формування. У юнаків відзначається більш активне зростання м'язової маси, ніж у дівчат, що обумовлено завершенням до цього часу їх статевого дозрівання. Досконалими стають гальмівні функції, розвивається воля, витримка, уміння спокійніше переносити поразку в іграх, уміння правильно оцінювати свої сили і сили товаришів

Характерними рисами цієї вікової групи є підвищення відповідальності за власні дії, активізація аналітичного мислення, критичне і одночасно співчутливе ставлення до дій товаришів, котрі допустили помилки в ході гри. Старші школярі стають більш витриманими, у них розвивається здатність ставитися до своїх і командним невдач більш врівноважено. Підлітки цього віку вже мають в тій чи іншій мірі сформовані вміння в рухливих іграх. З урахуванням зросту їх фізичних якостей більш привабливими стають рухливі ігри спортивної спрямованості, а самі 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.

Для юнаків доцільно підбирати рухливі ігри, в змісті яких гармонійно чергуються вправи з проявом швидкості, сили, складною координацією рухових дій, з помірними протидіями та ускладненнями різного роду.

При підборі рухливих ігор командного, змагального характеру за одночасною участю юнаків та дівчат дуже бажано варіювати навантаження в ході гри за принципом хвилеподібного її характеру з тим, щоб по можливості нівелювати різницю фізичної підготовленості учасників різної статі. Планування і управління навантаженнями в цьому віці є однією з найважливіших задач педагога. Неадекватність фізичного навантаження «одна для всіх», що характерна для ігор, може привести до істотних порушень в роботі систем і функцій організму.

**8.МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА ПЕРЕРВІ В ШКОЛІ**

Заняття фізичними вправами та іграми на рухливих перервах у режимі навчального дня мають за мету:

- призупинити в ході учбового дня розвиток гальмування процесів у корі головного мозку, попередити розвиток розумової втоми ;

- переключити увагу учнів з розумової роботи на емоційний руховий вид діяльності;

- сприяти всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров’я учнів.

Гра для дітей - основний вид діяльності. Вона повністю задовольняє їх потребу в русі, дії, спілкуванні і пізнанні. Це доступний світ, де будь-яка мрія і задумка стає реальністю. Рухливі, цікаві ігри на перерві в школі не тільки припадуть дітям до душі, але і сприятливо позначаться на їх фізичному стані і працездатності. Керують підготовкою і проведенням ігор вчителі, вихователі, вожаті і старші учні.

Ігри, які проводяться на перервах, мають виховне і гігієнічне значення.  
Після тривалого (особливо для молодших школярів) статичного положення і напруженої роботи у класі учням потрібен активний відпочинок.  
Рухливі ігри викликають у дітей позитивні емоції, стимулюють їх рухову активність. У граючих збуджуються ті нервові центри, які при заняттях у класі були загальмовані. Таке переключення роботи нервових центрів дозволяє учням відпочити і легше сприймати учбовий матеріал на наступному уроці.

Для організації та проведення гри необхідно не менше 8-10 хв. Тому вони зазвичай проводяться на великій перерві.

Учні проводять ігри самостійно, а також під керівництвом класних керівників, вчителів фізичної культури. За самостійними іграми школярів повинні спостерігати дорослі. З іграми які рекомендовані для перерви, викладач фізичної культури, має познайомити вчителів та учнів.  
Ігри між уроками проводять на шкільному майданчику, взимку – в добре провітреній залі, широкому коридорі, або на свіжому повітрі. Оскільки на перерві збираються учні різних класів, тому ігри повинні бути простими за змістом, доступними школярам різного віку і тривати короткий час.

Не можна проводити на перервах ігри, які сильно збуджують або втомлюють учнів. Так, не бажано проводити змагальні ігри з розподілом учасників на команди, тому що їх дуже важко організувати і вони можуть негативно вплинути на увагу учнів на наступному уроці. Змагання бажано проводити парні, в яких будь-який бажаючий виходить з ціллю помірятися силою, спритністю, кмітливістю з іншими. До таких відносять ігри “Бій півнів”, “Часові і розвідники” та ін.

Із групових ігор бажано використовувати такі, в яких в будь-який час можливо вийти з гри і війти у гру, не порушуючи її хід.

На перервах можна проводити ігри-атракціони. В них приймають участь 1-2 особи, інші активно спостерігають. Учасники кожного атракціону швидко міняються, в результаті чого за 8-12 хв. в ньому беруть участь декілька десятків чоловік.

З учнями 1-2 класів на перервах можна проводити ігри з речитативом, співом, ритмічною ходьбою під речитатив чи спів, з угадуванням. В основному проводяться малорухомі ігри.

Хлопчики середнього і старшого віку люблять мірятися силою. З силових вправ для перерви найбільше зручні такі ігри як, “Перетягування в парах”, “Тягни в коло”, “Бій півнів” та ін.

На перерві можна організувати малорухомі ігри з почерговою участю в діях: “Порожнє місце”, “Другий чи третій зайвий” та ін. Не рекомендовано проводити ігри з м’ячем, тому що вони вносять безлад і збуджують дітей.  
Бажано одночасно організувати декілька ігор в різних місцях, щоб учні могли вибрати собі більш цікаву.

Ігри треба закінчувати до дзвоника на урок за вказівкою чергового вчителя, щоб учні змогли організовано ввійти до класу і підготуватися до заняття.  
 **Правила проведення ігор на перерві**

Рухливі перерви - це релаксація і оздоровлення. Дозвілля виконує свої функції за кількох умов:

•Участь в грі - добровільна, за бажанням.

• Старшим і молодшим школярам виділяють для цього окремі місця.

• Одночасне проведення декількох ігор дає дітям можливість вибору.

• Правила повинні допускати зміну складу учасників і бути гранично простими.

• Сюжет - добре знайомий, цікавий, що відповідає фізичній підготовці дітей.

• Гра зобов'язана закінчитися за 3 хвилини до дзвінка на черговий урок.

• Розробляючи сценарій активної перерви, педагог повинен диференційовано підійти до хлопців і дівчат, учнів з різним темпераментом, фізичними даними.

•Заохочувати прагнення дітей до самостійних ігор.

**Роль ігор на перерві в школі:**

• Адаптація школярів до нових умов.

• Розвиток спритності, сили і кмітливості, витримки, вміння орієнтуватися і швидко приймати правильні рішення.

• Фізична розрядка. Під час активних рухів прискорюється циркуляція крові по всьому організму. Це профілактика застійних явищ і різних патологій.

• Змінивши діяльність, діти піднімають собі настрій. У них формується позитивне ставлення до занять.

• Зниження зорової напруги.

• Переключення уваги, профілактика втоми.

Під час перерви можна використовувати рухливі ігри з якими учні ознайомилися на уроках фізичної культури. Це викликає у дітей позитивні емоції, стимулює рухову активність. Такий перерозподіл енергії дає змогу краще відпочити і значно полегшує сприймання навчального матеріалу на наступних заняттях. Організоване проведення рухливих ігор на великих перервах є важливим фізкультурно-оздоровчим засобом в режимі шкільного дня.

На великих перервах рекомендується проводити такі фізичні вправи, які відповідали б віковим можливостям школярів і такі рухливі ігри, які не потребували б значних психічних, координаційних чи фізичних навантажень.

**Ігри на перерві для молодших школярів**

**«Швидше крокуй»**

На одному кінці коридору в одну шеренгу вишиковуються гравці. На іншому кінці спиною до граючих, обличчям до стіни стає ведучий. Він закриває обличчя руками і каже: «Швидко крокуй, дивись, не зівай! Стоп! »Поки ведучий вимовляє ці слова, всі гравці намагаються якомога швидше наблизитися до нього. Але по команді «Стоп!» Вони повинні негайно зупинитися і завмерти на місці. Ведучий швидко озирається. Якщо він помітить, що хтось із гравців не встиг вчасно зупинитися і зробив хоч один рух, ведучий повертає його назад, за вихідну межу. Після цього ведучий відвертається і вимовляє ті ж слова. Так продовжується до тих пір, поки одному з гравців не вдасться наблизитися до ведучого і торкнутися його раніше, ніж той встигне озирнутися. Після цього всі гравці біжать за свою межу, ведучий женеться за ними і намагається кого-небудь наздогнати.

**«Гра зі дзвінком»**

Взявшись за руки, діти стають у коло, всередині якого повинні знаходитися двоє гравців. Одному з них зав'язують очі, а іншому дають у руки дзвіночок. Орієнтуючись на його звук, перший повинен ловити, а другий - втікати від нього, вчасно заглушаючи дзвін.

У грі потрібна спритність і обережність. Вона приносить велике задоволення не тільки граючий, але і глядачам.

**«Виконай домовленість суворо»**

Ведучий стає навпроти граючих і домовляється з ними про наступне: коли він буде кланятися, діти повинні відвертатися; коли простягне до них руки, вони будуть схрещувати їх на грудях; коли буде погрожувати їм пальцем, вони йому будуть вклонятись; коли він тупне ногою, вони у відповідь теж тупнути.

Перед початком провести з граючими трихвилинну «репетицію». Той, хто допустить помилку, з гри вибуває.

**«Перебіжки»**

Учасники стають в коло, зберігаючи дистанцію в 3 кроки. Один - в середині. Кожен учень позначає своє місце розташування кружком навколо ніг на землі.Дитина в центрі подає команду: «Міняйтеся!» Почувши це, діти перетинають коло і міняються місцями. Ведучому треба не упустити момент і спробувати зайняти будь-яке вільне місце.

**«Глухий телефон»**

Діти діляться на дві команди. Перемагає та, яка правильніше передасть по «телефону» загадане слово. Ведучий придумує його і тихенько каже на вухо першим гравцям з кожної команди. Вони кажуть його наступним і так далі. Остання дитина голосно називає почуте.

**«Струмочок»**

Бере участь непарна кількість учнів. Один - ведучий, інші діляться на пари. Вони беруться за руки і піднімають їх високо над головами. Пари стають один за одним так, щоб вийшов живий коридор.

Ведучий швидко проходить через «струмочок» і вибирає одну дитину. Нова пара стає в кінець коридору. Учень що залишився - новий ведучий.

**Активний відпочинок для учнів середньої школи**

**«Пастка»**

Гравці утворюють два кола. Внутрішнє коло, взявшись за руки, рухається в один бік, а зовнішній – в інший. За командою вчителя обидва кола зупиняються. Завдання: школярі що стоять у внутрішньому колі піднімають руки, утворюючи ворота. Решта то вбігають у коло, проходячи під воротами, то вибігають з нього. Несподівано подається друга команда, руки опускаються, і ті, хто опинився всередині кола, вважаються потрапленими в пастку. Вони залишаються у внутрішньому колі й беруться за руки з іншими граючими, після чого гра повторюється. Коли у зовнішньому колі залишається мало граючих, з них утворюється внутрішнє коло. Гра повторюється.

**«Не переплутай!»**

- Спробуйте виконати таку вправу. Вона тільки на перший погляд може здатися дуже простою і легкою. Насправді це не так. Покладіть руки на коліна, лясніть в долоні перед грудьми, правою рукою візьміться за ніс, а лівою - за праве вухо, потім знову лясніть в долоні, візьміться лівою рукою за ніс, а правою - за ліве вухо. Повторіть вправу в тій же послідовності ще кілька разів, поступово прискорюючи темп. Тільки не переплутайте, де у вас ніс, а де вухо, де права, а де ліва сторона.

**Гра на увагу «Три рухи»**

- Кожен повинен запам'ятати 3 рухи, які покаже ведучий. Перше: руки зігнути в ліктях, кисті на рівні плечей, друге - руки витягнути вперед на рівні плечей, третє - підняти руки вгору.

Учитель показує рухи, всі повторюють за ним 2-3 рази, щоб запам'ятати номер кожного руху. Потім починається гра. Учитель показує один рух, називаючи при цьому номер іншого.

**«Спіймай хвіст дракона»**

Хлопці шикуються в колону, кожен тримає попереднього за пояс. Вони зображують дракона. Перший у колоні - це голова дракона, останній - хвіст. По команді ведучого дракон починає рухатися. Завдання «голови» - зловити «хвіст». А завдання «хвоста», у свою чергу, - втекти від «голови». Тулуб дракона не має розриватися, тобто граючі не мають права відчіплювати руки. Після затримання «хвоста» можна вибрати нову «голову» і новий «хвіст».

**«Атоми і молекули»**

Усі гравці безладно пересуваються по ігровому майданчику, в цей момент вони всі є «атомами». Як відомо, атоми можуть перетворюватися на молекули - більш складні утворення, що складаються з декількох атомів. У молекулі може бути й 2, і 3, і 5 атомів. Граючим по команді ведучого потрібно буде створити «молекулу», тобто кільком гравцям потрібно буде схопитися один за одного. Якщо ведучий каже: «Реакція йде по три!», То це означає, що три гравці-«атома» зливаються в одну «молекулу». Якщо ведучий вимовляє: «Реакція йде по п'ять!», То вже п'ятеро граючі повинні вхопитися один за одного. Сигналом до того, щоб молекули розпалися знову на окремі атоми, служить команда ведучого: «Реакція закінчена!» Якщо діти ще не знають, що таке «атом», «молекула», «реакція», - доросла людина повинна популярно їм пояснити. Сигналом для повернення в гру тимчасово вибулих гравців служить команда: «Реакція йде по одному».

**«Третій зайвий»**

Одна дитина – ловець, інші діти діляться на пари. Стають в коло: один з пари попереду, другий ззаду.Треба вибрати того, хто буде тікати від ведучого першим. Цей гравець під час бігу може встати попереду будь-якої пари. З утвориної трійки учасник, що стоїть останнім, зривається зі свого місця і тікає по колу від ловця.

Тікаючий має право встати попереду будь-якої пари. Якщо його встигли наздогнати до цього, він сам стає ведучим.

**«Плутанина»**

Для цієї гри на перерві в школі потрібно мінімум простору. Однокласники вибирають одного ведучого, якому доведеться на час вийти в коридор (або кабінет). Решта дітей стають в коло, тримаючись за руки. Їх завдання – заплутатися, не розмикаючи рук. Вони можуть переступати один через одного, пробиратися під з'єднаними руками інших дітей.

Закінчивши з цим, звуть ведучого: «Бабка! Бабка! Нитки рвуться. Скоро-скоро розірвуться ». Мета ведучого – розібрати плутанину, вказуючи учасникам, як їм переступати або повертатися. Якщо він помилився і «нитка розірвалася», все починається знову.

**«Виштовхніть мене»**

Учасники стають всередині накресленого на землі кола. Їх руки за спиною. Учитель подає сигнал. Почувши його, кожен учень повинен виштовхувати одного з сусідів за межу. Діяти можна спиною, плечима і ліктями. Заборонено використовувати долоні, щоб хапати і штовхати, а також голову. Хто зумів залишитися всередині кола – переможець.

**Ігри для старшокласників**

Ігри на перерві в школі для старших підлітків відрізняються чіткими правилами, а самі діти свідомо їх дотримуються.

**«Вернись швидше»**

На відстані 8 – 10 м один від одного ставляться два стільці. На них сідають двоє граючих із зав'язаними очима. За командою «Марш!» Вони повинні якомога швидше підійти до протилежного стільця, доторкнутися до нього і повернутися. Не слід заважати один одному. Виграє той, хто швидше добереться до свого стільця і ​​сяде на ньому.

**«Музична швабра»**

Діти стають парами і танцюють під музику. Один учень у цей час протирає шваброю підлогу. Як тільки музика зупиняється, пари повинні поміняти своїх партнерів, а учень зі шваброю швидко кладе її на підлогу і теж шукає собі партнера. Хто не встиг це зробити, той і танцює зі шваброю.

**«Чехарда»**

Учасники, поділившись на кілька команд, стають в колони. Перший учень з кожної команди присідає навпочіпки, зігнувши голову. Завдання інших – перестрибнути через нього і присісти попереду.

Зробити все потрібно з максимальною швидкістю. Коли перший учасник виявиться в кінці колони, він перестрибує через всіх і займає своє початкове місце. Перемагає команда, яка швидше закінчила гру.

**«Придумай сам»**

Участь беруть 2 команди. Хтось першим з однієї команди придумає кілька вправ і встає на місце. Далі продовжує гравець з іншої команди, потім знову з першої.

Якщо школяр не зміг придумати нову вправу, а повторив уже виконане, він отримує штрафне очко. Виграє команда, яка набрала більшу кількість балів.

**«Затягни в коло»**

Вимальовується коло такого діаметру, щоб тримаючись за руки діти перебували від нього на відстані 30 – 40 см. Мета учасників: затягнути всередину сусіда і не потрапити туди самому.

. **Питання для самоконтролю**

1. Умови проведення рухливих ігор на перерві**.**

2.Дайте пояснення правилам проведення ігор на перерві**.**

3. Яка роль ігор на перерві?

**9.Ігри – атракціони**

Словом «атракціон» прийнято називати ігри-змагання, змагальні дозвілля, короткі, видовищні та веселі вправи, які побудовані на подоланні труднощів.

Атракціони можуть бути з предметами і без них. Ці забави допомагають у розвитку, самоперевірки, тренуванні сили, спритності, кмітливості, розвивають окомір, точність рухів і привчають до наполегливості в досягненні мети. Важливо, щоб кожен атракціон був доступний всім членам ігрового колективу, доставляючи радість кожному, хто хоче перевірити на ньому свої творчі та фізичні сили.

Ігри–атракціони знайшли широке застосування в педагогічній практиці. Вони не вимагають тривалої підготовки, спеціального тренування учасників, тому можуть з успіхом застосовуваться як в позакласній, так і позашкільній фізкультурно-оздоровчій роботі – на святах і спортивних вечорах, на спортивних майданчиках в лагерях відпочинку, на великих перервах, на дворових майданчиках, під час прогулянок, в дитячих парках, під час Днів здоров’я.

В атракціонах доцільно застосовувати завдання з метанням мішечків, накиданням кілець, дій з закритими очима, вправи на спритність, координацію і рівновагу. В них беруть участь 1-2 чоловіка (інколи більше), а останні активно спостерігають. Учасники кожного атракціону швидко міняються, в результаті – за 10-15 хвилин в ньому зможуть прийняти участь кілька десятків учнів. Потрібно обирати атракціони які вимагають мало місця, прості по обладнанню і нескладні за змістом. Їх можна проводити одночасно в різних місцях залу чи майданчику. Хто-небудь з дорослих повинен стежити за виконанням завдання і регулювати чергу.

Основною педагогічною задачею ігор-атракціонів являється підвищення інтересу до фізичної культури, організація дозвілля, підвищення емоціональності занять фізичними вправами. Крім цього ігри- атракціони корисно використовувать і на уроках фізичного виховння для закріплення вправ з палками, м’ячами, скакалками, а також в якості домашніх завдань.

**Перелік ігор-атракціонів**

**Бій індиків.** Суперники встають на праву ногу, ліву тримають ззаду обома руками. Голову задирають і штовхаються грудьми. Хто відпустить руку, впаде - програв. Небезпечна гра! Перед грою забрати жувальну гумку, окуляри, розгорнути кепки козирком назад, веліти штовхатися тільки грудьми, а не головами, зімкнути плече до плеча, крикнути «почали!».

**Бійцівські жаби.** Суперники сідають навпочіпки, стикаючись правими боками. Руки в замок ззаду. Хто впав на бік або розчепив руки, програв.

**Борсуки в норах.** Суперники стають в два обруча і перетягують мотузку. Хто перший вийшов з обруча - програв.

**Штангісти.** Суперники однакові на зріст стають спина до спини, охоплюють палицю над головою і тягнуть вперед. Програє той, хто випустить палицю або відірве ноги від землі.

**Ліліпутське двоєборство.** Метання сірників і повітряної кулі на дальність і влучність.

**Чотириборство.** Чотири мотузки пов'язані в центрі, інший кінець прикріплений до пояса суперників. По краях лежать призи. Хто перетягне і перший доторкнеться, той і отримає приз.

**Спинна газета.** На спину прикріплюється номер (або слово). Треба, стрибаючи на одній нозі в колі, дізнатися номер противника, але не дати прочитати свій.

**Виштовхування** один одного з кола, тримаючись за палицю.

Сидячи один проти одного за столом, поставити праві руки ліктями на стіл і, обхопивши кисть один одного, намагатися **пригнути руку товариша до столу.**

**Спритний.** Стоячи спиною один до одного на відстані 75 см, руки тримати піднятими вгору, під ногами покладена мотузка. За сигналом нахилитися вперед і захопити раніше іншого кінець мотузки.

**Перетягуваня.** Тримаючись за кільце (гімнастичне або зроблене з рушників), намагатися перетягнути противника і дістати до місця, поставленого в 4 метрах.

**Рівновага.** Стоячи один перед одним ноги нарізно на одній лінії (ліва перед правою), ударом долоні вивести з рівноваги один одного.

**Швидкий.** На табуретці стоїть булава. Двоє граючих стоять боком до табуретки. По сигналу кожен намагається схопити булаву раніше іншого.

**В’юни.** Грає 4-8 команд по 4 людини в кожній. Кожна команда придумує собі назву: «блискавка», «старт», «вперед» і т. д. Дві команди шикуються одна перед одною. По свистку перший учасник повертається навколо себе на 360°. Другий поворот робить разом з ним другий учасник, тримаючи першого за талію, потім разом повертаються три учасника, чотири. Виграє та команда, яка зробила швидше повороти. (Під час поворотів не можна відпускати один одного).

**Перенести банку.** Консервну банку треба перенести з місця на місце, тримаючи її двома паличками. Довжина паличок 60— 70 см.

**М’яч рикошетом.** Від лінії старту на відстані 5-7 метрів стоїть відро. Кинути м’яч в землю попереду відра так, щоб м’яч рикошетом потрапив у відро.

**Закидання шишок.** З відстані 5-10 метрів п’ятьма шишками з 10 потрапити у відро чи ящик.

**Збери горох.** Проводяться дві лінії на відстані 10 метрів одна від іншої. Двоє граючих, що мають по одній невеликій коробці, в якій лежить 20-30 горошин по команді висипає на підлогу (обруч) горох, біжить до супротивника, збирає його горох і повертається на своє місце.

**Біг по дощечках.** На старті стоять двоє учасників, в кожного в руках дві дощечки 10х25 см. Переставляючи дощечки як можна швидше закінчити дистанцію (10-15 метрів).

**Канатоходець.** Пройти по лінії, дивлячись в ковпак, перевернутий вузьким кінцем вниз.

**Гойдалки.** Стоячи на пляшках, протягнути нитку в голку, накинути кільце, потрапити в ціль м’ячем, підкинути і зловити м’яч і т. п.

**Три сосни.** Ставляться три булави на відстані 50 см один від одного. Пройти їх з закритими очима, обійшовши кожну, і не збити.

.

**Питання для самоконтролю**

1.Застосування ігор – атракціонів в педагогічній діяльності.

**10.Методика і організація проведення естафет**

Ігри-естафети належать до організованих рухливих ігор зі встановленими правилами (елементарних рухливих ігор).

Естафета – це гра, в якій кожен учасник виконує послідовно одне за одним різні рухи і намагається зробити швидше учасників команди-супротивника.

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

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

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

За кількістю завдань естафети поділяються на прості та комбіновані. Під час простих виконується одне завдання (перенести вантаж, ведення м’яча, біг на відповідну відстань, стрибки й т. п.)

Комбіновані естафети передбачають, що учасник на дистанції виконує послідовно декілька завдань: повзання, стрибок через гімнастичну лаву, перекид на гімнастичному маті й т. п. Завдання, які включають в естафету, можуть виконуватися із заздалегідь обумовленим способом (під час повторення в закріпленні матеріалу) або довільно (із правом вибору найбільш раціонального варіанта).

За способом організації учасників ігрові естафети поділяються на:

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

– колові, в яких команди шикуються в коло й виконують завдання по ланцюжку (передача м’яча в одну зі сторін);

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

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

В іграх-естафетах учасники ведуть боротьбу за всю команду самостійно (почергово) або групами за взаємопідтримки й взаємодопомоги своїх товаришів, але без вступу в зіткнення із суперником .

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

Капітанів вибирають самі гравці або призначає керівник. У постійних командах рекомендується періодично міняти капітанів .

Іграм-естафетам притаманні висока емоційність та індивідуально-змагальний момент, відчуття команди, згуртованість. Кожна дитина − у полі зору керівника. Старання, вміння й зусилля кожного учня бачать керівник і всі гравці. Під час вибору естафет необхідно враховувати форму заняття (урок, перерва, прогулянка, свято та ін.). На уроці плануються ігри-естафети, які відповідають завданням уроку. Проводити їх краще в кінці основної частини уроку для закріплення вмінь і навичок, для підняття емоційного стану, для зацікавленості дітей до занять фізичною культурою. У завершальній частині уроку можна запропонувати дітям естафети на місці або малорухливі естафети для відновлення діяльності серцево-судинної й дихальної систем.

В урочній формі проведення естафет, щоб підвищити моторну щільність, групу ділять на максимальну кількість команд, які можна розмістити в залі або на майданчику. Кількість гравців у команді не повинна перевищувати 5−6 чоловік. Під час поділу гравців на команди для проведення естафет слід звертати увагу на кількість хлопців і дівчат у командах. Вона має бути рівною у всіх командах, особливо серед учнів підліткового й старшого шкільного віку.

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

Для молодших школярів добирають прості за змістом естафети з переносом предметів, перебіжками, котінням м’ячів і т. п. Це переважно колові й лінійні естафети. Із підлітками проводять колові, лінійні та зустрічні естафети, в які включають елементи рухів, що вивчалися в основній частині уроку. Старших школярів більше цікавлять естафети, в які включають тактичні й технічні прийоми. Часто застосовують зустрічні естафети.

Для проведення ігор-естафет керівник заздалегідь вибирає помічників, визначає їхні функції: спостереження за дотриманням правил, за рахунком, за роздачею та розставленням інвентарю. Кількість помічників залежить від організації естафет, складності виконання, кількості команд, кількості гравців у командах, розмірів майданчика. Помічників вибирають до шикування гравців або після оголошення естафети. До ролі помічників залучають дітей, які належать за станом здоров’я до підготовчої або спеціальної медичної групи.

Пояснювати виконання естафети найкраще з вихідного положення, з якого вона починається. Для пояснення керівник повинен вибрати місце так, щоб його було видно всім гравцям і він бачив усіх учасників та міг контролювати їхню поведінку. Пояснення повинно бути коротким, логічним, послідовним. План викладу може бути таким:

1) назва естафети або спосіб організації естафети (лінійна, колова, зустрічна);

2) мета естафети;

3) розміщення гравців;

4) хід естафети;

5) правила естафети.

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

Другорядні зауваження давати по ходу проведення. Потім необхідно підкреслити кінцеве цільове призначення дій учасників, розповісти, до чого треба прагнути кожному гравцеві або команді, вказати, хто буде вважатися переможцем, а хто програвшим.Потім повідомити умовні сигнали-команди початку і закінчення естафети, а також тимчасових перерв або зупинки гри. Після всіх вказівок слід відповісти на питання, учасників.

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

Естафета проводиться не менше трьох разів. Бажано за кожного повтору естафети вносити невеликі зміни або додавати якийсь рух. На одному занятті не бажано проводити дві однакові естафети за структурою рухів. Слід ураховувати характер попередньої діяльності й настрій учнів.

Навантаження під час естафети можна регулювати зменшенням або збільшенням загальної рухливості учнів. Естафети з великим фізичним навантаженням слід чергувати з менш рухливими естафетами на місці.

Під час проведення естафет гравці повинні пересуватися проти годинникової стрілки, щоб не заважати один одному та уникнути травматизму. Закінчується естафета після того, як усі учасники команди виконали завдання, які перед ними ставилися, тобто коли гравець, який починав естафету, по її закінченні знову стоїть першим. Доцільно першими ставити нижчих гравців, а останніми −високих.

Для суддівства керівник може залучати помічниками дітей, які не задіяні в естафеті.

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

При підведенні підсумків перемога майже завжди присуджується команді, що закінчує гру першою, незважаючи на те що вона частіше за інших порушувала правила .Це викликає справедливу образу у дисциплінованих учасників. Щоб усунути ці недоліки, бажано підбирати завдання так, щоб самі обставини і умови гри зобов'язували гравців слідувати правилам. Домагатися цього можна різними способами. У тій же лінійної естафеті перед кожною командою встановити стійку, з одного боку від якої повертається гравець та передає естафету наступному учаснику, а з іншого боку той зобов'язаний починати біг .Або ж поставити умову: оббігти свою команду і лише тоді передати естафету. Іноді корисно ввести якесь обов'язкове завдання, наприклад, прийнявши естафету, спочатку пролізти в обруч і повернутися на 360 градусів, а потім продовжити біг. Таким чином, перевага позитивних емоцій, доброзичливе ставлення один до одного, урівноважений стан дітей поряд з захопленістю, рівний тон учителя, його витриманість -все це свідчить про правильність методики проведення естафет.

**Питання для самоконтролю**

1. Класифікація та основні ознаки естафет.
2. Умови проведення естафет при різних формах занять з дітьми різного віку.
3. Поясніть методику проведення естафет.

**11.Застосування рухливих ігор в групі продовженого дня**

У здійсненні заходів, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я школярів, велика роль належить вихователю групи продовженого дня.

Діти, які відвідують групу продовженого дня, відчувають дефіцит рухової активності, так як знаходяться в шкільних приміщеннях по 8-9 годин щодня. Лише 30% школярів залучені в позаурочні форми занять фізичними вправами, а інші 70% відвідують тільки уроки фізкультури.

Роль гри в організації вільного часу учнів підвищується у зв’язку з переходом на навчання дітей з 6 років. Вихователь повинен знати ігри, володіти методикою їх проведення, вміти підбирати їх відповідно віку дітей, для досягнення педагогічних цілей.

Для зміцнення здоров'я школярів, які відвідують , групи продовженого дня необхідно:

- Проводити динамічні паузи;

- Виконувати комплекс фізичних вправ;

- Проводити рухливі ігри.

Використання різних форм здоров'язберігаючих технологій сприятливо впливає на фізичний розвиток школярів, робить їх повсякденне життя і діяльність різноманітним і змістовним.

Важливе значення в цьому напрямку відіграють динамічні паузи. Динамічна пауза - пауза в навчальній або трудовій діяльності, заповнена різноманітними видами рухової активності. У проведенні динамічної паузи широко використовується ігровий метод. Динамічні паузи створюють сприятливу атмосферу, знімають напругу, викликане негативними емоціями, перевантаженнями м'язів, нервової системи, мозку; об'єднують дітей в групи, сприяють їх співпраці, взаємодії; розвивають мову, увагу, пам'ять, мислення; формують моральні та етичні якості.

Виховання учнів неможливо уявити без ігор. Вони займають в житті дітей значне місце. У молодшому шкільному віці гра стає провідним видом діяльності, тому що саме вона викликає якісні зміни в психіці дитини.

Гра допоможе вихователю створити дружний дитячий колектив, підключити до активної діяльності навіть замкнутих дітей. В іграх виховується дисципліна, діти привчаються до дотримання правил, справедливості, вмінню контролювати свої вчинки, правильно і об’єктивно оцінювати вчинки інших.

Ігри для дітей – важливий засіб самовираження, шанс спробувати свої сили. В іграх вихователь зможе краще розпізнати своїх вихованців, їх характер, звички, організаторські здібності, творчі можливості, що дозволить йому знайти найбільш правильні шляхи впливу на кожного з дітей. І що дуже важливо, ігри зближають вихователя з дітьми, допомагають встановити з ним найбільш тісний контакт.

Як правило, на одному занятті проводять не більше трьох ігор. На початку дітям пропонують гру, не пов'язану з великою витратою фізичних сил ( «Заєць без норки», «Літаючий мішечок»), потім гру, в якій потрібно багато бігати, стрибати, кидати і ловити м'яч, проявляти ініціативу, взаємовиручку ( «Боротьба за прапорці »,« Вовк у рові »,« Салки »). Наприкінці занять проводиться гра на розвиток уваги, спостережливості ( «Хованки», «Хто підходив»).

Особливу увагу необхідно приділяти заходам попередження травматизму- школярів під час ігор на відкритому просторі. Лавки, стовпи і інші предмети часто розташовані дуже близько від ігрового майданчика, і учні можуть на них натрапити. Тому перед проведенням гри потрібно вивчити рельєф ігрового майданчика, усунути травмонебезпечні зони.

Різні форми активного відпочинку учнів сприяють зміцненню здоров'я, фізичному розвитку учнів, підвищення їх працездатності. Заняття повинні бути різноманітними за характером і інтенсивності, доступними, проводитися, як правило, на відкритому повітрі і мати оздоровчу спрямованість.

    У вихователів груп продовженого дня більше можливості навчити дітей багатьом іграм, прищепити любов до них, досягти того, щоб вони твердо увійшли у дитячий побут. Для цього створюються необхідні умови, розкладом передбачається спеціальний час. Не слід, звичайно, заняття іграми обмежувати тільки цим часом. Гра повинна органічно ввійти у життя кожного дитячого колективу, вміло поєднуватись з іншим. Вона доречна в багатьох випадках. Якщо діти втомилися від занять, їм потрібна розрядка, якщо вони пустують, їх треба заспокоїти. У цих та інших випадках гра може бути незамінним помічником вихователя. Знання ігор необхідно кожному вихователю групи продовженого дня.

На допомогу вихователям у проведенні ігор з дітьми можна залучати старших школярів. З цією метою бажано у школі створити гурток організаторів веселого дозвілля і об’єднати в ньому учнів 5-8 класів. Керівництво гуртком можна доручити кому-небудь із старших школярів. а для занять із дітьми залучати всіх, хто може бути в цьому корисний, - вчителів, батьків.

Як відомо, діти – найкращі розповсюджувачі і пропагандисти ігор. За передбачуваним планом та розкладом діти приходять до молодших школярів (всі разом або по 2-3 чоловіки) і допомагають вихователям проводити ігри.

Застосовуючи методику проведення рухливих ігор, педагогу необхідно:

- Створити радісну, доброзичливу атмосферу в класі, підкоригувати власну поведінку і поведінку учнів;

- При підборі і плануванні рухливих ігор орієнтуватися на: фізичний, розумовий розвиток дітей, рухові вміння, стан здоров'я кожного учня, пори року, місце проведення, враховувати інтереси дітей;

- Не забувати про фізичні навантаження, чергувати ігри великої і малої рухливості;

- Якщо учень напружений, відчувається його пручання і небажання брати участь в грі, доцільно зупинити його і вивести з гри, проявити творчий підхід, зацікавити і знизити його занепокоєння;

- Намагатися уникати змагальних моментів в іграх, школярі повинні отримувати задоволення і користь від гри. Не можна підганяти їх і ставити тимчасові рамки виконання завдання, щоб не підвищити рівень хвилювань;

- Не можна порівнювати учня з іншими, приводити їх в приклад, так як кожен являється індивідуальністю;

- При порушенні правил гри ретельно проаналізувати причини;

- Закінчувати рухливу гру ходьбою, для того, щоб поступово знизити фізичне навантаження і привести пульс учнів в норму;

- Формувати в учнів потребу в руховій активності і фізичному вдосконаленні, впевненість в своїх силах;

- Навчити застосовувати ігри самостійно.

Спортивна година в групах продовженого дня проводиться в обов'язковому порядку для учнів молодших класів. У спортивній годині застосовуються різні засоби і методи фізичного виховання, в тому числі і рухливі ігри. Рухливі ігри проводять вихователі груп продовженого дня, вчителі фізкультури і старшокласники, діти можуть грати самостійно під наглядом вихователів. Спортивна година тривалістю 45 - 60 хвилин проводиться щодня в основному на свіжому повітрі.

Вибір рухливої гри залежить від роду занять дітей які вони виконують до і після закінчення гри. Вимоги до вибору і проведення рухливих ігор:

- Руховий зміст гри має відповідати віковим особливостям дітей;

- Вибір гри повинен враховувати розміри майданчика і приміщення;

- Рухливі ігри повинні проводитися з урахуванням пори року і погоди (з бігом, стрибками, кидками і метаннями, боротьбою, зі снігом, на лижах, на ковзанах, на санках);

- В дощову погоду ігри проводяться під навісом;

- Вибір гри має передбачати варіативність числа учасників.

Вихователь повинен заздалегідь підготувати інвентар та місце проведення рухливих ігор. Методика проведення передбачає проведення декількох ігор протягом спортивної години. Рекомендується починати заняття з гри середньої рухливості, яка потребує уваги, потім використовувати більш інтенсивні і складні по структурі ігри. У заключній частині заняття слід використовувати малорухливу гру на увагу, орієнтування, , а потім розібрати всі ігри, поведінку учасників, виявити найактивніших гравців.

**Перелік і зміст рухливих ігор і естафет в групі продовженого дня**

**«П’ять імен»**

Два гравці хлопчики та дівчата (можна, щоб це були учасники двох команд), стають в кінці проходу між рядами парт. По сигналу вони повинні (спочатку один, потім другий) пройти вперед, зробивши п’ять кроків і на кожний (без запинки) промовити яке небудь ім’я, (хлопчики – імена дівчаток, дівчата – імена хлопчиків). Це на перший погляд, дуже просте завдання, та виконати його не так і просто. Перемагає той, хто  справляється  з цим завданням і зуміє назвати більше імен.

Можна назвати п’ять інших слів (іменників), які відносяться до однієї теми (тварини, рослини, посуд…). Таких слів багато, а підібрати без зупинки і їх вимовити на кожний шаг зуміє не кожний.

**«Біг з кулькою»**

         Троє або четверо гравців отримують по столовій ложці і одній кульці. Ставши на стартову лінію, вони повинні взяти в праву руку ложку з кулькою і по сигналу розпочати біг. Стараючись не загубити кульки до призначеного місця (відмічають прапорцем) і повернутися назад. Якщо   кулька впаде, потрібно зупинитись, підняти її без допомоги другої руки і продовжити біг. Гра повторюється 3-4 рази з новими учасниками.

**«Футбол в сліпу»**

 В землю забивається кіл, до нього прив’язують двометрову вірьовку, а на кінець вірьовки – футбольний м’яч. Учаснику гри який знаходиться в 5-6 метрах від м’яча, зав’язують очі і пропонують зробити повний поворот кругом, а  потім підійти  до м’яча і вдарити по ньому. Хто попаде по м’ячу, той виграв.

**«Поміж брусами»**

На землю ставлять декілька брусків. Учасник гри повинен запам’ятати їх місце знаходження, потім з зав’язаними очима пройти між ними так, щоб не зачепити і не звалити їх.

**«Лелеки»**

В грі беруть участь 6-8 учнів. Вони зображують лелек і стають у загальний круг. Кожна лелека повинна звити собі гніздо (накреслити кругом себе коло діаметром 1 м). Водячий гнізда не має, він стоїть в центрі великого кола.

По сигналу починається гра. Всі лелеки піднімають праву ногу і стають на лівій.

Ведучий, стрибає на одній нозі, вибирає собі любе гніздо і стрибає в нього. Як тільки в одному гнізді стане дві лелеки, вони обоє вискакують із гнізда і скакають на одній нозі (дозволяється міняти ноги) вздовж великого кола,  один справа, другий з ліва (інші в цей час можуть опустити ногу).

Той, хто повернеться першим займає гніздо, а хто спізниться  - стає ведучим. Більше двох разів одному й тому ж учаснику водити не можна: якщо не встиг зайняти гніздо, вибуває з гри, замість нього в гру вступає новий гравець.

**«Ведмідь і діти»**  
 Навколо лави, що стоїть на майданчику, малюється крейдою коло. Це „ барліг ведмедя”. Вибраний за допомогою лічилки „ ведмідь” залазить у свій „ барліг” і „ лягає спати” на лаві. Всі діти-гравці бігають, стрибають навколо „ барлоги” і голосно гукають, дратуючи „ ведмедя”: Ой, ведмедю волохатий, Годі лапу вже смоктати. Прокидайся, косолапий, Ану спробуй нас впіймати! „Ведмідь” прокидається, ричить і кидається на гравців, намагаючись впіймати будь-кого з них. Впійманих дітей „ведмідь” забирає до себе в „барліг”, садить на лаву і знову лягає спати. Гра продовжується доти, поки „ведмідь” не спіймає 4-5 дітей. Після цього із числа не впійманих дітей вибирається новий „ведмідь” і гра продовжується. Перемагає той, кого ведмідь жодного разу не забрав до „барлога”.   
 **«Коники»**  
 Діти поділяються на „коників” і „їздових”. На майданчику проводять лінію. На одному кінці стають „коники”, на другому – „Їздові”. „Коники”, тримаючись за руки, підходять до лінії, промовляючи: Тара-тара-тору, вийшли коні з двору. Сказавши це, вони розбігаються примовляючи: „цок-цок-цок”, а „їздові” ловлять їх. Зловивши, відводять на місце (двір). Коли всі „коники” переловлені, діти міняються ролями.  
 **«Ящірка»**  
 Розділіться на три команди. Намалюйте на майданчику велике коло. Одна команда шикується в колі. Гравці стають один за одним, тримаючись за пояс тих, що попереду. Це – „ящірка”. Друга команда – за колом. У них м’яч, яким вони намагаються „відбити хвіст у ящірки”. За сигналом „ящірка” починає рухатись так, щоб захистити останнього гравця в колоні. Гравці команди, що стоять поза колом, намагаються влучити м’ячем у „хвіст ящірки”, тобто „вибити” останнього гравця. Якщо м’яч попадає в нього, він виходить з гри. Тоді стараються влучити в наступного. Попередньо домовляються у скількох гравців треба вцілити (2-3), щоб відбити „хвіст ящірки”. Потім команди міняються місцями. Перемагає та команда, яка зуміє швидше відбити „хвіст ящірки”.   
 **«Гусениця»**  
 Учасники кожної команди шикуються в колони на відстані 2 м одна від одної, за стартовою лінією. Гравці приймають положення „ гусениці”. Ліву руку кладуть на ліве плече попереднього гравця, а правою підтримують його праву ногу, зігнуту в коліні, за гомілковий суглоб. За сигналом команди, стрибаючи на лівій нозі і зберігаючи рівновагу, намагаються досягнути фінішної лінії. Перемагає та команда, гравці якої першими перетнуть фінішну лінію.  
  
 **МАЛОРУХЛИВІ ІГРИ** Ці ігри ви можете провести у приміщенні, якщо на вулиці буде несприятлива погода.  
 **«Дощик»**  
 Сядьте зручно, де хто забажає. Прислухайтесь до шуму літнього дощу за вікнами і спробуйте відтворити його наступними рухами. На рахунок „раз, два, три, чотири” – вказівним пальцем правої руки вдаряйте в долоню лівої руки. Тоді двома пальцями, трьома, чотирма, долонею, а потім долонями обох рук об стегна обох ніг і, на кінець, ступнями ніг об підлогу, щоб відтворити гуркіт грому. Щоб відтворити відхід дощової хмари, повторіть ті ж самі рухи у зворотньому порядку.   
  
 **«Гра в камінчики»**  
 Для цієї гри потрібно запасти торбинку з морськими, або річковими плескатими камінчиками. Гравці можуть сидіти навколо великого ігрового стола, або на застеленій підлозі. На кожного з гравців – по 5 камінчиків. Кожний гравець по черзі бере в руку свої камінчики, підкидає їх в гору і цією ж рукою старається їх впіймати. Виграє той, хто впіймає більше. Цю гру можна урізноманітнити ще такими завданнями: Взяти в руку 5 камінчиків, один з них підкинути до гори, решту швидко відкласти в сторону і встигнути цією ж рукою впіймати підкинуті. Підкинути в гору 2 камінчики, взяти 3 і встигнути впіймати підкинуті.  
 **«Зрозумій мене»**  
 Розділіться на дві команди з однаковою кількістю гравців і виберіть командирів. Поставте на видному місті пісочний годинник. Члени команди шикуються в колони на відстані витягнутої руки, зліва і справа від ведучого. За сигналом, командири команд підходять до ведучого, а всі учасники команд повертаються до них спиною. Ведучий пропонує командирам витягнути картки, на яких написано слово, що називає добре відомий предмет ( шафа, телевізор, пилосос, і т.д. ) Завдання командирів – підійти до команди, повернути обличчям до себе першого гравця і мімікою та жестами пояснити йому, який предмет називає слово, написане на картці. Цим же способом перший пояснює другому, другий – третьому і т. д. Перемагає та команда, яка швидко ( поки у пісочному годиннику пісок пересиплеться з верхньої частини в нижню ) і правильно відгадає слово.

**Естафети**

**«Їжак  з  яблуками»**

Виходять по 4 учні. Перші беруть м’ячі затискають між колінами і стрибками вперед обходять фішку, повертаються назад, передаючи м’яч наступному гравцеві.

**«Стрибки в мішку»**

З кожної  команди приймає участь 3 учні. Перші гравці залазять у мішок і стрибають на швидкості до певного місця,  потім по черзі інші гравці.

Переможе та команда, яка набере більше балів.

**«Хто швидше»**

Кожен учасник повинен добігти до даного предмета, доторкнутися, повернутися назад і передати естафету наступному.

**«Стрибки з обруча в обруч»**

Перед кожною  командою  лежать на певній відстані  по 4 обручі, з кожної команди стрибають по одному.

Переможе та команда, яка швидше закінчить стрибки  і повернеться на своє місце.

**«М’яч над головою»**

Учасники стають щільно в колону один за одним. Ноги широко. М’ячі передаються над головою від першого до  останнього. Останній гравець швидко пропускає м’яч між ногами вперед. Переможе та команда, гравець якої швидше отримає м’яч і стане рівно.

**«Біг зі скакалками»**

Пробігти від пункту «А» до пункту «Б» і назад, перестрибуючи через скакалку.  Перемагає команда, яка швидше виконає завдання.

**«М’яч по землі»**

За сигналом перші гравці котять м’яч по землі до протилежної лінії, а потім назад і передають наступним учасникам.

Перемагає той, хто швидше виконає вправу.

**«Переправа»**

За сигналом перший  гравець команди надягає обруч  на другого і переправляє його на протилежний бік, тоді перший залишається, другий біжить і «переправляє» третього і т.д.

Перемагає команда, яка швидше переправиться на другий берег.

**Питання для самоконтролю**

1. Охарактеризуйте форми активного відпочинку в групі продовженого дня.
2. Що необхідно виховатилю гупи продовженого дня при застосуванні методики проведення рухливих ігор?
3. Які вимоги до вибору і проведенню рухливих ігор під час спортивної години?

**12.Змагання з рухливих ігор та їх організація**

Найбільш прості змагання з рухливих ігор - це конкурси та атракціони, які влаштовують під час свят або незалежно від них. Більш складний вид змагань - це першості між декількома командами по одній з рухливих ігор. Найбільш цінними в педагогічному відношенні є змагання по цілому комплексу рухливих ігор, організувати які значно складніше, ніж змагання з окремих ігор. У комплекси підбираються рухливі ігри з різноманітною руховою діяльністю, різними тактичними прийомами, які вимагають прояву різних фізичних якостей. Подібні змагання вимагають від учасників всебічної рухової підготовленості та сприяють їх фізичному розвитку.

Для проведення змагань можна використовувати ігри-естафети, в яких учасники виконують різноманітні завдання, відповідні їх фізичним можливостям.

Завдання можуть бути різними: пробігти, проскакати, проповзти дистанцію, подолати перешкоди на дистанції (перелізти через колоду, залізти на канат, на гімнастичну стінку, пролізти через обруч, трубу) і т. п. Ігри-змагання включаються гімнастичні, акробатичні, легкоатлетичні і інші вправи, що входять в програму з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл, або вправи, що підводять до окремих видів спорту. У змагання також підбирають ігри з програм з фізичної культури для різних класів, збірників ігор, рекомендованих для школярів, ігри, що існують серед учнів. Якщо в змаганнях беруть участь діти різного віку, то завдання та ігри повинні відповідати їх віковим особливостям і фізичному розвитку, враховуючи також різні інтереси і фізичні можливості хлопчиків і дівчаток, особливо підліткового віку. Можна використовувати різні ігри (їх в комплексі може бути 6-10) для хлопчиків і дівчаток або об'єднати їх в одній команді, яка зазвичай складається з 10 чоловік, але давати їм різні завдання. Так, хлопчики в естафеті ведуть, наприклад, м'яч ногою, а дівчатка вдаряють його рукою об землю. Якщо в естафеті беруть участь хлопці різного віку, то молодшим даються полегшені завдання. В одній і тій же естафеті (на етапах) можуть бути різні завдання, але вони повинні бути однаковими для кожної команди.

Наприклад, якщо учасники молодших класів в естафеті можуть добігти до гімнастичної стінки, торкнутися її рукою і повернутися назад, то для учнів середнього шкільного віку завдання інше: на цій же дистанції зробити перекид, добігши до стінки, піднятися по ній, зістрибнути вниз і, повертаючись назад, проскакати на одній нозі, а старшим школярам можна запропонувати проповзти по-пластунськи, піднятися по сходах на руках і так само спуститися.

Змагання проводяться за коловою системою, де, наприклад, кожна з команд грає одна з одною, намагаючись набрати більше очок. Можуть проходити змагання і за олімпійською системою, де програвша команда вибуває. З такими, що вибули командами можна провести «втішні» ігри.

За перемогу в кожній грі команда отримує встановлені положенням кількість очок. Наприклад, З очка за виграш, 2 очка за гру внічию і 1 очко за програш. Якщо додатково проводяться конкурси серед уболівальників або капітанів, то очки, отримані ними, додаються до очок команди. Зазвичай програма комплексних змагань займає 1-1,5 години,

**Завчасно, до змагань, потрібно скласти відповідне положення**, де вказується час, місце змагань, кількість гравців в команді і, звичайно, перелік ігор, що входять в комплекс, щоб діти могли заздалегідь познайомитися з цими іграми, потренуватися. Зазвичай кожна команда має свою емблему.

Змагання можуть проводитися всередині класів (між командами), між класами і на першість школи. В одних іграх визначається особиста першість, в інших - командна. Особиста першість може проводитися в іграх, де учасники по черзі (або одночасно, невеликими групами) виконують однакові для всіх завдання на спритність, швидкість, силу, рівновагу і т.д. Досягнення кожного оцінюються порівнянням показаних результатів (наприклад, виграє той хто першим без помилок закінчить гру) або ж зіставленням отриманих очок (наприклад, переможцем вважається гравець, який отримає більшу кількість очок в естафеті). Командна першість визначається в колективних рухливих іграх з поділом на команди. Команди можуть бути роздільними або змішаними по статі. В останньому випадку в команду слід включати однакове число хлопчиків і дівчаток. Склад гравців в командах не повинен перевищувати 6-8 чоловік. У кожній команді вибирається капітан.

**Організація змагань**

При організації змагань з рухливих ігор основне завдання полягає в тому, щоб:

1. У міру можливості створити для всіх учасників і команд однакові умови і можливості в спортивній боротьбі за перемогу (це одна з головних умов).

2. Змагання повинні бути організовані так, щоб в результаті спортивної боротьби виявити дійсно найсильніших учасників і команди, визначаючи переможців у розіграші першості тільки за підсумками, що відображає справжнє співвідношення сил учасників в ході всього змагання.

**Правила організації і проведення змагань**

За один або за два дні до проведення змагання команди-учасниці подають суддям письмові заявки за такою формою:

ЗАЯВКА

На участь в змаганнях у грі \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Прізвище та ім'я учасника | Примітка |
|  | Капітан команди (підпис) | Відзначається, хто капітан, які гравці вважаються запасними, тут же робиться відмітка лікаря про допуск до змагань команди (такої-то школи, класу, оздоровчого табору тощо) |

При великому числі заявок складається розклад (календар) змагань з точним зазначенням днів, часу і місця проведення ігор, прізвищ суддів. При проведенні змагань з невеликою кількістю команд зустрічі краще організувати по так званій круговій системі, при якій всі команди грають один з одним. У тому випадку, якщо число команд парне (наприклад, чотири), в кожен ігровий день зустрічаються такі команди:

1 – 4 1 - 3 1 - 2

2 - 3 4 - 2 3 - 4

При непарній кількості команд (наприклад, при трьох) в кожному турі одна з команд вихідна (в таблиці під цифрою 0):

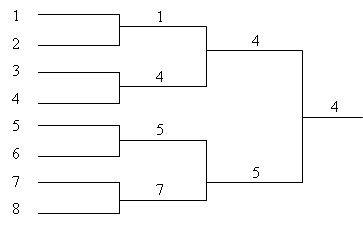
0 – 3 0 - 2 0 - 1

1 - 2 3 - 1 2 - 3

Перемагає команда, що виграла найбільшу кількість ігор.

Якщо команд багато, то за жеребом встановлюється, які з них будуть зустрічатися першими. Переможені команди вибувають, решта ж з'єднуються знову по парам і продовжують змагання і т.д. (Розіграш за олімпійською системою або з вибуванням команд).

Схематично порядок ігор команд виглядає при цьому таким чином:



Якщо число команд непарне, то остання по порядку жеребкування команда грає у другому колі. Якщо ж і в другому колі кількість команд залишається непарна, то вихідною залишається одна з команд граючих в першому колі. Неприпустимо щоб одна і та ж команда залишалася вихідною два кола поспіль. Перемагає команда, яка виграла фінальну гру. Результати кожної гри записуються в протоколі .

ПРОТОКОЛ

Змагань по грі \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Між командами \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Число місяць рік\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Прізвище та ім'я учасника | № п/п | Прізвище та ім'я учасника |

Результат змагань (кількість очок) на користь команди

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Зауваження судді про поведінку гравців (попередження, випадки неорганізованих вчинків, видалення в поля) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Суддя (підпис) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Відповідно до даних протоколів складається ***таблиця результатів гри*** приблизно за такою формою:

Результати змагань з гри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Між командами \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Найменування команд  (А, Б, В, Г) | А | Б | В | Г | Число очок | Місця |
| А | - | 1 | 3 | 3 | 7 | II |
| Б | 3 | - | 3 | 2 | 8 | I |
| В | 1 | 1 | - | 1 | 3 | IV |
| Г | 1 | 2 | 3 | - | 6 | III |

При проведенні змагань слід не тільки встановлювати чіткі правила рухливих ігор, але і визначати відповідно до віку дітей умови їх організації (розмір майданчика, дистанції, час, число повторень).

Всі змагання з рухливих ігор повинні бути барвисто оформлені, рекомендується повісити плакати, емблеми змагань, команд і т.д. На кожному змаганні обов'язково медичне обслуговування. Організатори змагань по рухливим іграм повинні вжити всіх заходів, щоб зменшити і зовсім запобігти травми і нещасні випадки під час змагань. Часто причиною травматизму бувають зіткнення учасників з людьми, які випадково з'явилися в місці змагань. Необхідно забезпечити такий порядок, при якому виключалася б можливість появи глядачів в місці змагання або учасників в тих місцях, де їм не належить перебувати. Якщо змагання проводяться на місцевості, необхідно захистити старт і фініш. При виборі траси треба уникати ділянок і місць (спусків і поворотів і т.п.), небезпечних для учасників. Якщо такі ділянки обійти неможливо, треба вжити спеціальних застережних заходів проти нещасних випадків. На спортивних майданчиках необхідно видалити предмети, які можуть призвести до травмування учнів (камені, шматки металу, бите скло і т.п.), а також розташовані поблизу нерухомі предмети (стовпи, лавки та ін.). Перед проведенням змагань керівник зобов'язаний уважно перевірити придатність, міцність інвентарю та необхідного обладнання.

***Температурні норми проведення змагань***. Взимку організація змагань на повітрі не дозволяється, якщо температура тримається на рівні мінімальних температурних норм, встановлених для даних районів країни. Влітку питання про проведення змагань при високій температурі вирішується їх організаторами і шкільним лікарем. Змагання при сильному вітрі (6-7 балів) можуть проводитися при встановлених температурних нормах тільки на стадіонах, в лісі або поблизу будівель; за часом змагання не повинні перевищувати 30 хв для учнів старших класів, а з учнями молодших класів їх краще не проводити взагалі. У всіх випадках при проведенні змагань взимку на повітрі в умовах, близьких до граничних температурним нормам, необхідно вжити заходів для попередження обмороження учасників. Керівники змагань і лікар мають право не допускати до старту учасників, якщо одяг недостатньо захищає їх від обмороження. У жарку пору року при високій температурі початок змагань на повітрі треба переносити на ранкові та вечірні години.

Від якості і хорошої видимості розмітки дистанції (якщо це крос або естафета) також залежить успіх змагання. Невеликі дистанції (500 м) найкраще розмітити шнуром з накладених на нього прапорцями з паперу або червоної матерії, який натягується по внутрішній дузі дистанції. Така розмітка полегшує орієнтування учасникам, не дозволяє їм зрізати дистанцію і спрощує роботу контролерів. Більш довгі дистанції на прямих ділянках рекомендується розмічати прапорцями червоного кольору, а на поворотах, в густому лісі, в чагарнику шнурами. Кількість контрольних пунктів на дистанції залежить від числа поворотів. Контрольні пункти повинні бути двох типів: 1) пункти, де ведеться облік правильності проходження дистанції всіма учасниками; такий пункт обслуговується одним або двома суддями; 2) пункти, де контролери показують напрямок дистанції або попереджають про перешкоди. Перед важкою перешкодою (яри, струмки) рекомендується в 30-50 м ставити попереджувальні сигнали у вигляді червоних прапорів на держаках заввишки 1-1,5 м або шосейних покажчиків зі знаком оклику.

**Питання для самоконтролю**

1.Які умови та правила організації і проведення змагань з рухливих ігор?

2. Техніка безпеки при проведенні змагань.

3.Охарактеризуйте системи проведення змагань та їх документальне забезпечення.

**13.МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ СВЯТ І «ВЕСЕЛИХ СТАРТІВ»**

Свята фізичної культури - це масові видовищні заходи показового і розважального характеру, що сприяють пропаганді фізичної культури. Проводяться в різні пори року з учнями об'єднаних класів. Їх більш приватні завдання - демонстрація спортивних досягнень, підведення підсумків за певний період роботи. Свята зазвичай присвячуються видатним подіям в житті країни, в міжнародному спортивному житті і колективу школи, знаменних дат.

У програму свята включають масові виступи класів. Використовують вільні вправи (нескладні за змістом, але виразні) з м'ячами, обручами і іншими предметами. Вони виконуються під музику.

У змагання включають різні естафети, перетягування каната, швидкий турнір зі спортивних ігор. Можуть бути організовані показові виступи школярів на гімнастичних снарядах, з акробатики, художньої гімнастики.

Завершується свято масовими рухливими іграми, в яких, крім учнів, можуть взяти участь вчителі та батьки учнів, потім слідують фізкультурні розваги і атракціони.

Як різновид спортивного свята можна проводити спортивні вечори, присвячені знаменним датам. На спортивно-фізкультурному святі проводять нагородження кращих спортсменів школи, команд-переможців спортивних змагань, фізкультурного активу школи. У якості почесних гостей свята запрошують чемпіонів, рекордсменів, ветеранів спорту. Для учнів молодших класів ведучими свята можуть бути герої казок, мультфільмів і т. Д.

**Типовими складовими частинами свята є:**

1. Урочисте відкриття (парад і загальна побудова учнів по класах (командам)), підйом спортивного прапора.

2. Привітання директора школи, почесних гостей.

3. Нагородження переможців командних змагань, які особливо відзначилися, членів команд та фізкультурного активу.

4. Масові гімнастичні виступи, які чергуються з виступами кращих спортсменів школи, запрошених майстрів спорту.

5. Естафети, спортивні змагання : «хто швидше», «хто вище», «хто далі», «хто сильніший», «хто витриваліший».

6. Масові ігри, спортивні та фізкультурні розваги, конкурси для глядачів.

7. Урочисте закриття (вручення призів і нагород, заключний марш-парад учасників).

Свято набуває оздоровче значення за умови включення заходів, в яких можуть брати активну участь всі глядачі (найпростіші рухливі ігри, конкурс на краще виконання вправ типу фізкультурної паузи і т. п.). У програму свята недоцільно включати масові змагання школярів, які потребують великої кількості часу.

Шкільні свята не повинні тривати більше 1,5-2 год.

Успіх свята багато в чому залежить від продуманої його організації, яка доручається оргкомітету. Він розробляє положення і сценарій свята і своєчасно знайомить з ними всіх учасників, залучає до підготовки місць проведення свята окремі класи та секції, створює і готує суддівську колегію, організовує підготовку учнів до показових виступів, проводить репетиції, тощо. Виступи повинні бути динамічними, барвистими і емоційними, різноманітними за змістом. Обов'язково музичне оформлення всієї програми.

**Змагання «Веселі старти»** сприяють широкому залученню школярів до занять рухливими іграми, різними фізичними вправами (біг, стрибки, метання), сприяють активному відпочинку учнів.

Вони проводяться протягом усього навчального року і організовуються між командами одного класу, командами класів (наприклад, три-чотири команди одного класу змагаються з відповідною кількістю команд іншого, паралельного класу), між учнями 1-2, 3-4 класів. Можуть змагатимуться збірні команди 2-3 шкіл, близько розташованих одна від одної.

Ці змагання включаються до шкільної спартакіади на початку і закінченні навчального року. Проводяться в рамках програми дня здоров'я. Важливо, щоб школярі, які беруть участь в змаганнях «Веселі старти», добре знали правила рухливих ігор і змагань, умови виконання різних фізичних вправ, були підготовлені до прояву фізичних якостей.

Підготовка школярів здійснюється на уроках фізичної культури, в процесі занять у гуртках. Керує змаганнями шкільний колектив фізичної культури. При цьому діють загальні правила проведення шкільних спортивних змагань.

**Підготовчий етап**

Підготовка до змагань не вимагає особливої ​​напруженої роботи і складається з декількох етапів:

1. Розробка та затвердження плану проведення заходу.

2. Призначення дати і часу проведення заходу. Формування складу журі. Члени журі, в свою чергу, повинні прийняти рішення, за якою системою будуть судити (в балах, або очках і т. п.).

3. Формування і комплектування команд-суперників.

4. Закріплення за кожною командою відповідального, що відповідає за підготовку своєї команди до майбутніх змагань.

5. Підготовка необхідних атрибутів для проведення змагань та ігор, а також призначення відповідального за цю підготовку.

6. Формування груп підтримки та призначення відповідальних за підготовку і виступ учасників груп: розучування примовок, підбадьорюючих команди, підготовка барвистих плакатів або транспарантів; підготовка ритмічних рухів під музику під час можливих пауз і затримок і т. п.

7. Підготовка місцевості на території школи чи табору, розмітка стартового майданчика. Вона повинна бути рівна і чиста, щоб уникнути ситуацій, пов'язаних з травмами та нещасними випадками.

8. Розробка командами своїх емблем, девізів; підготовка вітання команді суперників; одного самодіяльного номера на спортивну тематику. Це може бути вірш, композиція рухів (зі стрічками, обручем і т. п.), акробатичний етюд.

9. Забезпечення командами своєї екіпіровки. Бажано, щоб не було «різнобарв'я» і розкиданості в одязі. Вітається спортивний стиль: футболки однотонного кольору з емблемою команди, спортивні штани вільного покрою (небажані шорти - при можливому падінні дитина може пошкодити відкриту частину ніг), легке спортивне взуття.

**Приклад положення про проведення змагань «Веселі старти»**

1. Цілі і завдання:

• Зміцнення здоров'я дітей

• Розвиток рухових умінь, навичок і фізичних якостей.

• Залучення учнів до занять фізичною культурою і спортом.

2. Керівництво змаганнями:

Організація і проведення змагань здійснюється вчителем фізичної культури, він же є головним суддею змагань. Судді на лінії: учні звільнені від фізкультури. Журі: адміністрація, вчителі.

3. Учасники змагань:

У змаганнях беруть участь школярі не звільнені від уроків фізкультури, і які відносяться до основної або підготовчої групи.

Змагання проводяться за трьома віковими групами:

I група - 1, 2, 3 класи

II група - 4, 5, 6 класи

III група - 7, 8, 9 класи

Склад команд: 6-10 чоловік (не менше 3-5 дівчаток)

Примітка: (За складом можливі інші варіанти, в залежності, від кількості хлопчиків і дівчаток в класах, але не більше 10 чоловік, так як затягується час проведення заходу, втрачається динаміка змагань, а якщо класи великі і команди більше 10 осіб, тоді всі естафети краще проводити зустрічними.)

4. Програма змагань:

Програма змагань включає в себе різні конкурси, естафети, рухливі ігри, бажано, щоб більша частина естафет були різними в різних групах, але не більше 10-13 завдань в 1-3 класах і не більше 13-18 завдань в 4-6 і 7 -9 класах.

Традиційними є такі завдання і конкурси:

• представлення команд капітанами (емблема, девіз, форма, вітання для журі і суперників).

• розминка (учасники відгадують загадки, відповідають на питання з області «Фізична культура», «Спорт», «Здоровий спосіб життя»).

• конкурс капітанів (капітани змагаються в різних фізичних вправах і відповідають на питання про спорт).

• конкурси «Найсильніший», «Найбільш влучний» зазвичай проводяться в середині змагань, для того, щоб учасники могли відпочити після бігових естафет і повболівати за своїх товаришів.

• конкурси «Перетягування команд», «Перетягування уболівальників» зазвичай завершують програму «Веселих стартів».

5. Місце та час проведення:

Змагання проводяться в спортивному залі школи.

Початок змагань:

9.00 - 1-3 кл.

10.00 - 5-7 кл.

12.00 - 7-9 кл.

6. Підведення підсумків

Команда переможець у кожній віковій групі визначається за найбільшою сумою набраних очок у всіх видах змагань. За I місце в естафеті або конкурсі нараховується 3 очки, за II місце - 2 очка, за III місце - 1 очко. У разі рівності очок у двох або трьох команд, перемога присуджується команді молодшої за віком (інший варіант: команді, яка має більше перших місць, у всіх естафетах та конкурсах).

7. Нагородження

Команди які посіли 1 місце, нагороджуються грамотами. Всі команди нагороджуються солодкими пирогами, спеченими в шкільній їдальні, і відправляються за класами на чаювання (інший варіант нагородження: тортами або цукерками).

На протязі змагань журі заповнює зведену таблицю, намальовану на ватмані і розташовану біля лінії старту на стіні. Після кожного завдання або через 2-3, журі інформує учасників про кількість набраних очок.

**Приклад програми «Веселих стартів» для 1-3 класів.**

1. Вступне слово ведучого: представлення журі, пояснення правил змагань, правила безпеки.

2. Подання команд капітанами (емблема, назва команди, девіз, привітання журі та супернику, наявність спортивної форми).

3. Розминка. Команди по черзі відгадують загадки:

1)Кинеш в річку, не тоне, б'єш об стінку, не стогне,

    Будеш об землю кидати, стане догори літати. (М'яч)

2) Дерев’яні коні по снігу скакають, А в сніг не провалюються. (Лижі)

3) Кулю шкіряну ганяють,Лиш одну на полі мають!  
 По ногах не б’ють — це фол!Називають гру… футбол.

4) Коли з тобою цей друг, ти можеш без доріг,

    Крокувати на північ і на південь, на захід і схід. (Компас)

5) Біжу за допомогою двох ніг.  Мої роги в його руках, а швидкість в його ногах.Стійкий лише я на бігу, стояти секунди не можу. (Велосипед)

6) Сиджу верхи не на коні, а у туриста на спині. (Рюкзак)

4. Конкурс капітанів. Капітани змагаються:

- Гладкий біг з оббіганням стійки і фінішем на середньої лінії.

- «Бій півнів» в баскетбольному центральному колі (1-3, 2-1, 3-2, тобто кожен з кожним, якщо команд більше трьох, то з вибуванням).

5. Біг з естафетною паличкою (направляючий оббігає стійку, передає паличку зустрічному з наступного етапу і т.д.).

6. Біг в обручі (перший в обручі оббігає стійку, повертається, бере в обруч другого, потім третього, четвертого (варіант - четвертий тримається за обруч. Потім наступна четвірка, починаючи з п'ятого учасника, виконує те ж саме).

7. Перенесення трьох м'ячів (направляючий переносить баскетбольний, футбольний, волейбольний м'ячі будь-яким способом, потім передає їх наступному, в разі падіння м'ячів, збирає їх і з того ж місця продовжує рух).

8. Естафета з проповзанням і лазінням (учасник добігає до мату, розташованого торцем до прольоту шведської стінки, проповзає під бар'єром висотою 40см, розташованому на початку мату, потім піднімається по стінці до торкання рукою верхньої рейки, спускається або зіскакує стрибком і біжить назад в колону для передачі естафети).

9. Конкурс «найсильніший» (бере участь один учасник від кожної команди, жим гантелі 2-3 кг за 20 сек).

10. Конкурс «найвлучніший» (бере участь один учасник від кожної команди, виконує метання тенісного м'яча 5 спроб в ціль 60х60см з відстані 6 м, можна використовувати прямокутник, намальований на баскетбольному щиті)

11. Естафета «Лабіринт» (учасник пробігає через 3 обруча, які тримають помічники перед кожною командою, оббігає стійку і повертається знову проходячи через обручі. Після приходу останнього учасника, вся команда береться за руки і виконує те ж завдання всією командою, перемагає команда яка закінчила естафету першою з найменшою кількістю помилок)

12. Рухлива гра «м'ячами через сітку» (грають дві команди, у кожній 5-8 (бажано за кількістю учасників) волейбольних м'ячів, по свистку учасники намагаються якомога швидше перекинути м'ячі через сітку на половину суперника, суддя в цей час відвертається до стіни , несподівано давши свисток, повертається, визначає, де менше м'ячів і нараховує команді очко. М'ячі, кинуті після свистка, не зараховуються. Команди грають за коловою системою до трьох очок в кожній грі)

13. «Перетягування каната» (Кожна команда разом зі своїми вболівальниками перетягує команду суперників разом з уболівальниками. Команди змагаються за коловою системою)

14. Підведення підсумків змагань.

**Програма «Веселих стартів» для 4-6 класів.**

1. Вступне слово ведучого: представлення журі, пояснення правил змагань, правила безпеки .

2. Подання команд капітанами (емблема, назва команди, девіз, привітання журі та супернику, наявність спортивної форми).

3. Розминка. Команди по черзі відповідають на питання:

1) Що називається поставою? (Звична поза людини у вертикальному положенні)

2) Що є головною причиною порушення постави? (Слабкість м'язів)

3) Яку поставу можна вважати правильною? (Якщо стоячи біля стіни, ви торкаєтеся її: потилицею, лопатками, сідницями, п'ятами)

4) Що означає термін «олімпіада»? (Чотирирічний період між Олімпійськими іграми)

5) Коли і де відбулися перші Олімпійські ігри сучасності? (В 1896р., В Афінах, Греція)

6) Що собою являє сучасний олімпійський символ? (П'ять переплетених кілець, що уособлюють єдність п'яти континентів)

7) Які якості найкраще розвивають заняття спортивними і рухливими іграми? (Швидкість і спритність)

8) Який вид спорту найкраще сприяє розвитку гнучкості? (Гімнастика)

9) Заняття, якими видами спорту сприяють розвитку витривалості? (Лижний спорт, плавання, велосипедний спорт, веслування, біг на довгі дистанції)

Примітка: Другий варіант розминки - команди по черзі називають зимові види спорту (можна, що входять в програму Зимових ігор), команда, яка допустила помилку, вибуває.

4. Конкурс капітанів. Капітани змагаються:

- Човниковий біг 4х6 м

- Стрибок у довжину з місця

- «Перетягування» або «Виштовхніть з кола» (за допомогою гімнастичної палиці в баскетбольному колі 1-3, 2-1, 3-2, тобто кожен з кожним)

- Питання для капітанів (хто швидше відповість)?

• Як називають гравця, що захищає ворота? (Воротар або голкіпер)

• Як називають спортивного суддю? (Арбітр або рефері)

• Як називають бігуна, що пробігає 42км 195м? (Марафонець)

• Кількість гравців однієї команди на майданчику в баскетболі? (5)

• Кількість гравців футбольної команди? (11)

• Кількість гравців волейбольної команди? (6)

5. Естафета «Шахи» (перед кожною командою на підлозі лежить шахова дошка і коробка з фігурами. Направляючий добігає до дошки бере одну фігуру або пішака і ставить на дошку, бажано на своє місце. При початковій розстановці, знавці, які знають правильне розташування фігур на дошці під час свого етапу, поставивши фігуру виправляють помилки товаришів. Перемагає команда, яка швидше за всіх, правильно виставить всі фігури на дошку. Варіант - виставляють не всі, а тільки білі або чорні фігури).

6. Естафета «Футбол» (перший виконує ведення футбольного м'яча по вісімці обводячи дві стійки (на відстані 3м), в зворотному напрямку від другої стійки робить передачу в свою колону).

7. Естафета «Хокей» (Направляючий надягає хокейну каску, краги, бере ключку і шайбу (якщо немає інвентарю, то використовують гімнастичну палицю і волейбольний м'яч) і починає ведення обводячи по вісімці дві стійки на відстані 3м, завершивши етап, передає інвентар та амуніцію наступному учаснику).

8. Перенесення чотирьох м'ячів (Направляючий переносить два баскетбольних, футбольний, волейбольний м'ячі будь-яким способом, потім передає їх наступному, в разі падіння м'ячів, збирає їх і з того ж місця продовжує рух, можна дозволити допомогу одного учасника для укладання м'ячів що впали).

9. Естафета з веденням і кидком в кошик (учасники виконують ведення, потім кидок в корзину в русі або з місця, при визначенні переможців враховується кількість влучень у кожної команди і час проходження естафети в разі рівності влучень).

10. Естафета з перекидом і лазінням (учасник добігає до двох матів, розташованих уздовж один за одним торцем до прольоту шведської стінки, виконує перекид вперед, потім піднімається по стінці до торкання верхньої рейки, робить зіскок стрибком і біжить в колону для передачі естафети).

11. Конкурс «найсильніший» (бере участь 3 гравці від кожної команди, перший виконує жим гантелі 5 кг, другий-згинання, розгинання рук в упорі лежачи, третій- підтягування. Кожну вправу виконують відразу учасники (один з кожної команди) протягом 30 сек, потім результати учасників кожної команди складаються і визначається загальне місце в конкурсі).

12. Конкурс «найвлучніший» (беруть участь 3 гравці від кожної команди, перший виконує 5 метань тенісним м'ячем у ціль 50\* 50см (висота цілі 3м) з відстані 6-8м, другий накидає обруч на стійку (5 спроб) з відстані 6 м, третій виконує 5 штрафних кидків в кошик. Результати учасників кожної команди складаються і визначається загальна місце в конкурсі).

13. Естафета «Потяги» (учасник оббігає стійку, оббігає свою команду, до нього за пояс двома руками береться другий учасник і завдання виконується удвох і т.д., перемагає команда, яка першою в повному складі (без розривів) перетне лінію фінішу).

14. Рухлива гра «Снайпер» (Грають дві команди 6-8 чоловік, у кожної 1-2 снайпера в тилу противника (за лицьовою лінією волейбольного майданчика або якщо маленький зал 1м від стіни) гра йде не на вибування, а на рахунок. Очки нараховуються за попадання в суперника гравцем або снайпером, а також за ловлю м'яча, кинутого суперником. Ігри проводяться за коловою системою, до двох виграних партій по 3 хв.).

15. «Перетягування каната» (Кожна команда перетягує команди суперників по черзі, з кожною до двох перемог).

16. «Перетягування каната з уболівальниками» (Кожна команда разом зі своїми вболівальниками перетягує команду суперників разом з уболівальниками. Команди змагаються за коловою системою)

17. Підведення підсумків змагань.

**Програма «Веселих стартів» для 7-9 класів.**

1. Вступне слово ведучого: представлення журі, пояснення правил змагань, правила безпеки .

2. Подання команд капітанами (емблема, назва команди, девіз, привітання журі та супернику, наявність спортивної форми).

3. Розминка. Команди по черзі відповідають на питання:

1) Хто є ініціатором відродження сучасних Олімпійських ігор? (П'єр де Кубертен)

2) Коли відбулися перші Олімпійські ігри в Стародавній Греції? (776 р до н.е.)

3) Які континенти символізують олімпійські кільця різних кольорів на білому прапорі? (Синє - Європа, чорне - Африка, червоне - Америка, жовте - Азія, зелене - Австралія)

4) Назвіть основні принципи загартовування? (Систематичність, послідовність, різноманітність форм і методів)

5) Назвіть шкідливі звички? (Куріння, алкоголізм, наркоманія, токсикоманія)

6) Що означає термін «здоров'я»? (Повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя)

7) Як називають бігуна на короткі дистанції? (Спринтер)

8) Як називають бігуна на довгі дистанції? (Стаєр)

9) Як називають спортсмена який поєднує біг на лижах із стріляниною по мішенях? (Біатлоніст)

Примітка: Другий варіант розминки - команди по черзі називають види спорту, що входять до програми літніх Олімпійських ігор або спортивних ігор в яких використовують м'яч. Команда, яка допустила помилку, вибуває.

4. Конкурс капітанів. Капітани змагаються:

- Біг з перенесенням на ракетці або підкиданням тенісної кульки ракеткою;

- Стрибок у довжину з місця;

- «Виштовхування з кола» або «Бій півнів» (за допомогою гімнастичної палиці) або «Бій півнів» в баскетбольному колі (1-3, 2-1, 3-2);

- Питання для капітанів (хто швидше відповість)?

• Батьківщина футболу? (Англія)

• Батьківщина хокею? (Канада)

• Батьківщина баскетболу? (США)

• Чемпіон України з футболу в 2016 р.? (Динамо Київ)

• Чемпіон світу з футболу в 2014 р.? (Німеччина)

5. Естафета «Вірьовочка під ногами» (Направляючий, тримаючи в руках скакалку, оббігає стійку, повертається назад, з другим учасником, тримаючи скакалку за ручки, проносить її під ногами у всієї команди, інші перестрибують скакалку, потім прямує в кінець колони, а другий учасник виконує те ж завдання, що і попередній. Естафета закінчується, коли всі учасники виконають це завдання).

6. Естафета «Футбол-змійка» (перший виконує ведення футбольного м'яча, обводить змійкою три стійки (на відстані 2 м) туди і назад. В зворотному напрямку від останньої стійки робить передачу в свою колону).

7. Естафета «Хокей-змійка» (Направляючий надягає хокейну каску, краги, бере ключку і шайбу (або гімнастичну палицю і волейбольний м'яч) і починає ведення обводячи змійкою три стійки (на відстані 2 м) туди і назад, завершивши етап, передає інвентар та амуніцію наступному учаснику).

8. Естафета «Баскетбол-змійка» (перший виконує ведення баскетбольного м'яча, обводить змійкою три стійки (на відстані 2 м) туди і назад, в зворотному напрямку від третьої стійки робить передачу в свою колону).

9. Естафета з веденням і кидком в кошик (учасники виконують ведення, потім кидок в корзину в русі або з місця до потрапляння. Враховується час проходження естафети).

10. Естафета з акробатикою (учасник добігає до двох матів, розташованих уздовж один за одним торцем до прольоту шведської стінки, виконує два перекиди вперед, потім виконує перекид назад і повертається в команду для передачі естафети).

11. Конкурс найсильніших (беруть участь 5 осіб від кожної команди, перший виконує жим гантелі 8 кг, другий-згинання, розгинання рук в упорі лежачи, третій- підтягування на перекладині, четвертий - піднімання тулуба з положення - лежачи руки за головою, п'ятий - стрибки через скакалку. Кожну вправу виконують учасники разом (один з кожної команди) протягом 30 сек. Потім результати учасників кожної команди підсумовуються і визначається загальне місце в конкурсі).

12. Конкурс «найвлучніший» (беруть участь 4 гравці від кожної команди, перший виконує 5 метань тенісним м'ячем у ціль 50\* 50см (висота цілі 3м) з відстані 6-8м, другий накидає обруч на стійку (5 спроб) з відстані 6 м, третій виконує 5 штрафних кидків в кошик, четвертий - виконує 5 ударів футбольним м'ячем у ціль (набивний або баскетбольний м'яч) з відстані 6м. Результати учасників кожної команди підсумовуються і визначається загальне місце команди в конкурсі).

13. Естафета «Переправа» (естафета проводиться зустрічно, половина команди стає перед своєю командою на відстані 6-8 метрів, перший учасник кладе обруч перед собою на підлогу і стає в нього, далі кладе другий обруч і переступає в нього, і таким чином переправляється на іншу сторону. Другий учасник таким же чином повертається. Естафета закінчується коли всі учасники поміняються місцями, перемагає команда, що виконала завдання першою з найменшою кількістю помилок).

14. Естафета «Біг в мішках» (естафета проводиться зустрічно, половина команди стає перед своєю командою на відстані 6-8 метрів. Перший учасник стає в мішок і стрибає або біжить на іншу сторону, другий учасник таким же чином повертається. Естафета закінчується коли всі учасники поміняються місцями, перемагає команда, що виконала завдання першою з найменшою кількістю помилок).

15. Естафета «Біг раків» (естафета проводиться зустрічно, половина команди стає перед своєю командою на відстані 6-8 метрів. Перший учасник з положення упор - сидячи ззаду ногами в бік руху, переміщається на іншу сторону. Другий учасник таким же чином повертається . Естафета закінчуються коли всі учасники поміняються місцями, перемагає команда яка виконала завдання першою з найменшою кількістю помилок).

16. Баскетбол (гра в міні-баскетбол за коловою системою, команди можуть бути змішаними, тривалість ігор 1 період 5 хв.)

17. «Перетягування каната» (У кожній команді, кількість учасників має бути рівною, перетягують команди своїх суперників по черзі, з кожною до двох перемог).

18. «Перетягування каната з уболівальниками» (Кожна команда разом зі своїми вболівальниками перетягує команду суперників разом з її уболівальниками. Команди змагаються за коловою системою).

19. Підведення підсумків змагань.

**Питання для самоконтролю**

1. Які умови проведення фізкультурно – спортивних свят, та їх типові складові частини?
2. Умови проведення та положення змагань «Веселі старти».
3. Назовіть важливі заходи підготовчого етапу спортивних свят.

**14.Методика застосування рухливих ігор в дитячому оздоровчому таборі**

У дитячих оздоровчих таборах проводяться рухливі ігри, які сприяють оздоровленню школярів і їх відпочинку. Вони також сприяють зміцненню дружніх відносин між дітьми, які приїздять до табору з різних шкіл.

Умови в таборі особливо сприятливі для самодіяльного застосування улюблених рухливих ігор, а також ігор під керівництвом дорослих.

Форми організації рухливих ігор в оздоровчому таборі різноманітні. Ігри плануються з урахуванням розпорядку табірного дня в поєднанні з іншими заняттями з фізичної культури. Вони можуть проводиться як окремими заходами між декількома загонами. Рухливі ігри входять в програми спортивних змагань, проводяться як самодіяльні зустрічі між командами на святах, прогулянках.

Вибір ігор залежить від поставленого завдання. Визначаючи її, керівник враховує вікові особливості дітей, їх розвиток, фізичну підготовленість, умови і кількість дітей. Вибір гри залежить також від місця її проведення, погоди і температури повітря, від наявності інвентарю.

Підготовка місця для гри. Перед проведенням гри на місцевості керівник повинен заздалегідь ознайомитися з місцевістю і намітити умовні кордони для гри.

Підготовка інвентаря до ігор. Для проведення рухливих ігор потрібні прапорці, кольорові пов'язки, палиці, м'ячі, кеглі, віжки і т.п. Бажано, щоб інвентар був барвистим, яскравим, помітним в грі (це особливо важливо для малюків). За розміром і вагою інвентар повинен відповідати силам гравців. Кількість інвентарю необхідно передбачити заздалегідь.

Попередній аналіз гри. Керівник повинен попередньо продумати весь процес гри і передбачити моменти які можуть викликати азарт, нечесну поведінку гравців, падіння інтересів, щоб заздалегідь продумати, як запобігти цих небажаних явищ.

Пояснення гри. Успіх гри значною мірою залежить від пояснення. Приступаючи до розповіді, керівник повинен уявити собі всю гру. Розповідь повинна бути короткою (тривале пояснення може негативно позначитися на сприйнятті гри), логічною, послідовною. Рекомендується наступний план викладу: назва гри, роль гравців і їх місця розташування, хід гри, мета і правила. Для кращого засвоєння гри розповідь рекомендується супроводжувати показом.

Виділення ведучих описане в попередніх розділах.

Розподіл на команди проводиться різними способами: на розсуд керівника, шляхом розрахунку в шерензі, за змовою, за призначенням капітанів.

Керівництво процесом гри. Керівник повинен зацікавити дітей грою, захопити їх. Іноді варто самому брати участь в грі, захоплюючи дітей своєю поведінкою. Треба привчати дітей свідомо дотримуватися правил гри. Необхідно домагатися свідомої дисципліни, чесного виконання правил і обов'язків, покладених на гравців. В процесі гри слід розвивати творчість дітей.

Суддівство. Кожна гра вимагає об'єктивного, неупередженого суддівства. Суддя стежить за правильним виконанням прийомів у грі, що сприяє поліпшенню техніки гри і в цілому підвищує інтерес до неї.

Дозування навантажень в процесі гри. У рухливих іграх важко врахувати можливості кожного учасника, а також його фізичний стан в даний час. Треба забезпечити оптимальні навантаження. Під час міроприємств слід чергувати ігри інтенсивні з малорухомими. Не треба допускати, щоб ведучіі тривалий час перебували в русі без відпочинку. Не перевантажуйте! Кожні 20 хвилин краще робити розрядку (пожартувати, дати посміятися, переключитися на щось інше, ...)

Тривалість гри. Тривалість гри залежить від характеру гри, умов занять і складу гравців. Дуже важливо закінчити гру своєчасно. Як тільки з'являться перші ознаки втоми, гру слід закінчувати, але закінчення не повинно бути для учасників очікуваним.

Підбиття підсумків. Після закінчення гри керівник повинен оголосити її результат, розібрати гру, вказавши на помилки в технічних прийомах і в тактиці, відзначити дітей, які добре грали, дотримувалися правил гри і проявляли творчу ініціативу.

Продумуючи свій захід, робіть так, щоб було цікаво і хлопчикам і дівчаткам. Важливо зацікавити (задіюйте все, аж до інтонації голосу) Не звертайте уваги на відмовки! Часто діти передчасно негативно налаштовані до гри, не варто засмучуватися, таке часто і з дорослими буває. Втягуйте їх в гру і зробіть її максимально цікавою, бо якщо гра буде не цікавою, то вони лише утвердяться в своїй правоті. Вожатий повинен бути налаштований оптимістично, в іншому випадку ефект буде не найкращим. Вести гру треба з запалом. Придумайте собі який-небудь оригінальний образ. Вам самим має подобатися те, що ви робите, створюйте антураж.

Дитячі відмовки .Буває, що деякі діти заздалегідь негативно налаштовані до майбутньої гри. «Ми не хочемо грати», «Фу, та це нудно, ми краще в палаті посидимо» Що з такими робити? Не турбуйтеся. Втягуйте їх в гру. Запропонуйте їм почати, а потім, якщо їм не сподобається, піти. Швидше за все, їм сподобається, і вони будуть захоплено грати до кінця. Не варто давати дітям зайвої можливості покапризувати. Зібравши загін, відразу без зволікання починайте. Нехай ваша гра підхопить і закрутить дітей як вихор!

Не варто механічно дотримуватися заготовленого плану. Треба дивитися, що дітям цікаво і підхоплювати ініціативу. Припустимо, діти весь час проводять біля тенісного столу. Проводьте бліцтурнір - ось вам і захід. Вожатий повинен вміти придумувати гру миттєво.

В процесі гри вожатий може брати участь в грі або ж ні. Є ігри, в яких участь вожатого обов'язкова, наприклад: якщо хлопці розбивається на пари і одна дитина залишається без пари, то Ви повинні взяти участь в грі, щоб дитина не відчула себе поза колективом, і навпаки, якщо пар вистачило всім, то Вам не слід брати участь в грі. Ви повинні стежити за виконанням усіма учасниками гри заданих правил, дивитися, як хлопці спілкуються під час гри, щоб не допустити грубість між учасниками.

Підсумок гри. Кожна гра повинна мати логічне завершення. Це може бути: підведення підсумків і оголошення переможців, заохочення всіх учасників за номінаціями, висновок, який відповідає змісту гри або, як мінімум, схвалення і похвала.

**Важливі рекомендації по організації та проведенню ігор.**

Ретельна підготовка і тренування. Добре вивчіть гру. Запам'ятайте правила і навчиться пояснювати їх ясно і простими словами. Для першої гри краще підібрати ту, в якій братиме участь весь загін, не ділячись на групи. Це задасть хороший настрій на наступні ігри. Заздалегідь підготуйте необхідний реквізит і принесіть до місця проведення. Подбайте про дисципліну до початку пояснення правил гри. Краще, якщо після пояснення кілька хлопців покажуть, що належить робити. Зорове сприйняття завжди краще, ніж словесний опис. В основному використовуйте масові ігри. Плануйте особливі завдання для тих, хто з якоїсь причини не може брати активну участь в грі. Проводьте гру жваво і не затягуючи. Завершити гру потрібно до того, як пропаде до неї інтерес. Завжди майте «в запасі» ще кілька ігор на всякий непередбачений випадок, наприклад: дощ, поламаний реквізит, відсутність інтересу у дітей та інше. Ознайомтеся з різними формами проведення ігор: в колі, естафета по колу і т.д. Заздалегідь продумайте, як загін буде перебудовуватися з однієї форми організації гри в іншу. Враховуйте обставини, коли інструктуюте дітей. Вони не повинні відчувати дискомфорт, щоб повністю зосередитися на підготовці до гри. Якщо в грі передбачаються переможці, обов'язково приділіть увагу їх оголошенню і привітанню. Завжди приємні визнання і похвала. Немає необхідності занадто на цьому концентруватися. Діти повинні вчитися і перемагати і програвати. Будьте самі захоплені тим, що відбувається! Уточнюйте ті вікові особливості дітей і підлітків, які вожатому треба враховувати при організації ігрової діяльності.

Граючи і слухаючи вожатого, ***діти молодшого віку*** вчаться діяти в колективі. Доручення у кожної дитини, цього віку повинні бути прості і зрозумілі, щоб їх можна було виконати, та в той же час декілька складні, щоб їх хотілося виконувати. Вони повинні бути ігрові, щоб їх цікаво було проводити.

Рухливі ігри з бігом і стрибками повинні бути обмежені в часі і супроводжуватися частими перервами, змінами характеру рухів. Неприпустимі ігри, пов'язані з великими силовими навантаженнями, з тривалим нерухомим сидінням за столом. Якщо за правилами гри дитина змушена вийти з її, то тільки на короткий час, інакше він буде порушувати правила, вступаючи в гру самостійно, без дозволу. Діти цього віку люблять ігри, в яких вони повинні «завмерти» на місці. Такі ігри сприяють розвитку функції гальмування. Всі діти люблять водити в грі. Вибір ведучого повинен бути кожен раз обгрунтований: «він у нас ще жодного разу не водив», «він був дуже сміливий у попередній грі», «дуже чесно дотримувався правила гри» ... Ведучий може бути обраний за допомогою лічилки або їм може бути призначений переможець попередньої гри. Дітей треба вчити грати, не порушуючи правил.

***Діти середнього віку***.Рекомендації по організації та проведенню ігор: рухливі ігри вибирати такі, які б не містили зайвих емоційних навантажень; деякі ігри-змагання бажано проводити окремо для хлопчиків і дівчаток.

Вожатий тут грає роль не прямого наставника, а старшого члена колективу, керує грою «зсередини». Якщо діти приймають помилкове рішення, вожатий не повинен поспішати його скасовувати; краще спочатку переконати дітей в його помилковості, а може бути навіть дати дітям можливість переконатися в помилці на практиці (якщо передбачувані негативні наслідки неправильного рішення припустимі).

Гра повинна бути осмислена, діяльна, досить складна; вона може бути розрахована на тривалу підготовку; важливо, щоб підлітки усвідомлювали потрібність гри, її корисність.

У тимчасовому дитячому об'єднанні гра виконує важливу роль в утворенні колективу. Гра дозволяє регулювати емоційний тонус дітей і підлітків, підтримувати інтерес до пропонованих їм в літньому таборі видам діяльності.

Розробка ігор здійснюється в процесі спільної творчості вожатих, дітей та підлітків у виборі сюжетів, ролей, ігрових завдань. Це не тільки створює у них інтерес до майбутньої гри, її очікування, а й запобігає багатьом педагогічним прорахункам. Включення дітей в розробку гри - запорука їх активної участі в її проведенні.Розділити підлітків на команди можна раніше описаними способами або в залежності від особистих уподобань, інтересів. Вожатий грає роль організатора штурму гри. Далі делегує свої повноваження дітям, коригуючи і направляючи їх діяльність. Краще, якщо керівник грає нарівні з іншими. Це швидше дозволить граючим дітям вийти із стану скутості, та відчути себе рівними.

Одне з правил - треба уникати пауз.Одна гра повинна змінюватися іншою. Дітей не можна змусити грати в гру, яка їм не подобається, але не можна дозволяти їм робити з гри безлад. В такому випадку краще припинити гру і почати нову.

Керівник часто буває суддею, але іноді роль судді потрібно довірити комусь із гравців, що не знімає з керівника відповідальності, він повинен все бачити і все знати.

При поділі на команди треба рівномірно розподіляти сили команд, створюючи рівноцінні групи

У грі не повинно бути нудьгуючих спостерігачів. Гра повинна бути організована так, щоб гравці, якщо це необхідно, виходили з гри лише на короткий термін. Чим менше пасивних - тим веселіше гра

**Загальні рекомендації щодо проведення ігор.**

Не варто навчати більш, ніж одній грі за один раз.

Завжди потрібно мати одну або дві нові гри як сюрприз, особливо під час табірних заходів.

Поповнюйте ваш особистий запас ігор та інших розважальних програм. Робіть збірники. Завжди шукайте нові ігри.

Щоб не втрачати час на табірних заходах заздалегідь поясніть і намалюйте на дошці умови і правила ігор, приготуйте набір знаків (жести, таблички та ін.).

Слідкуйте, щоб майданчик і спорядження завжди були готові до гри. Зробіть постійну розмітку на майданчику у вигляді квадратів, кіл, ліній, крапок і т.п. Слідкуйте за справністю спорядження, особливо за м'ячами.

Створюйте побільше команд, груп і залучайте їх в ігри. Заохочуйте всіх присутніх до активної діяльності, щоб вони не стояли осторонь. Скрізь, де можливо, використовуйте маленькі групи.

**Ігри в оздоровчому таборі**

**Три життя.** Кожному учаснику дається три «життя». М'яч лежить на землі, а гравці стоять на майданчику в довільних місцях. Найближчий до м'яча гравець бере його і кидає, намагаючись потрапити їм в іншого гравця. Той, в кого потрапляє м'яч, втрачає одне «життя». Але гра триває, і учасник, який підібрав м'яч, цілитися в іншого гравця. Поки м'яч знаходиться в повітрі, можна рухатися. Як тільки хтось зловить м'яч, всі завмирають на місці, поки м'яч не потрапить в одного з гравців або не пролетить повз. Учасники, які втрачають всі три «життя», вибувають з гри. Перемагає той, хто залишився останнім учасником.

**Звільнення.**Гравці діляться на дві команди: охорона і шпигуни. Малюється коло, по периметру якого стоїть охорона з зав'язаними очима. У центрі - заручник. Його повинні звільнити шпигуни, непомітно проникнувши між охороною та вивести його з кола. Охорона розміщується приблизно на відстані витягнутої руки один від одного. Якщо до шпигуна доторкнеться охорона, він стає ще одним заручником. Після певного проміжку часу охорона і шпигуни міняються місцями.

**Потяги.** Грають 7 і більше осіб. Інвентар: свисток.Кожен гравець будує собі депо: окреслює невелике коло. В середині майданчика розташовується ведучий -паровоз. У нього немає свого депо. Ведучий йде від одного вагона до іншого. До кого він підходить, той рухається за ним. Так збираються всі вагони. Паровоз несподівано свистить, і всі біжать до депо, паровоз теж. Гравець, який залишився без місця, стає ведучим - паровозом.

**Невід.** Двоє чи троє гравців беруться за руки, утворюючи "невід". Їх завдання - зловити якомога більше "плаваючих риб". Якщо "рибку" зловили, то вона приєднується до ведучих і стає частиною "невода".

**Зроби фігуру.** Діти бігають, стрибають по всьому майданчику, а одна дитина - суддя - стоїть осторонь. За сигналом вожатого «Раз, два, три!» Всі діти зупиняються і роблять «фігуру». Суддя оглядає всі «фігури», вибирає ту, яка йому подобається, і ця дитина стає суддею. Правила. Гравці зупиняються по сигналу і кожен раз зображують нову «фігуру». Суддя, вибираючи «фігуру», повинен оцінювати красиво і точно виконаний рух.

**Міста.** Це гра великої рухливості. Вона розвиває у дитини швидку реакцію і окомір. Крім того, гра має пізнавальне значення. Діти тренуються в рахунку, розвивають пам'ять, запам'ятовують назви міст!

На землі креслять велике коло. Всі стають в коло. Кожен вибирає собі назву міста.

Ведучий підкидає м'ячик догори і називає якесь місто. Гравець, чиє місто він назвав, повинен зловити м'ячик. Якщо він зловив його, то, в свою чергу, теж може підкинути м'ячик вгору і назвати будь-яке місто. А якщо він не зловив, то всі гравці розбігаються в різні боки, поки він наздоганяє м'яч. Коли гравець схопить м'яч, він кричить: "Стоп!" І тут всі "міста" завмирають на місці. Гравець з м'ячем вибирає будь-яке місто і визначає приблизно, скільки до нього кілометрів. Кожен кілометр - це крок. Йде до нього і рахує кроки. Якщо після названої кількості кроків він може дістати до гравця рукою він стає містом, а гравець ведучим. Гра знову починається з кола.

**Захоплення прапору.** Правила гри: беруть участь дві команди. Територія табору умовно ділиться на 2 рівні половини (можна провести межу або позначити орієнтири). Кожна команда вішає свій прапор на доступному, видному місці. Завдання обох команд - захопити прапор супротивника і пронести його на свою територію, не будучи осаленним. У разі захоплення прапора декількома гравцями прапор дозволяється передавати.

Прапор можуть охороняти не більше трьох осіб, але не в безпосередній близькості від нього, а на відстані (4-5 метрів від прапора), тобто в периметрі радіусом 4-5 метри. У охоронців немає права салити противника, якщо той перебуває вже всередині цього кола. Охоронці можуть тільки не випускати загарбників назад, коли ті намагаються покинути рятівну зону. У кожної команди є в'язниця на своїй території, куди відводяться спіймані (осалені) гравці команди супротивників. Салити можна тільки на своїй території. У в'язниці ув'язненого пильно охороняють, однак він може звільнитися, якщо гравець з його команди непомітно пробереться до в'язниці і торкнеться його. У цьому випадку вони безперешкодно повертаються на свою територію, і ніхто не може їх салити.

**Велика охота.**Правила гри; Табір ділиться на три-чотири команди. Завдання кожної - зібрати достатню кількість (наприклад, 50) зубочисток або будь-яких інших дрібних однакових предметів. Зубочистки знаходяться у деяких вожатих, але у яких саме - жодна з команд не знає. Це повинні з'ясувати самі гравці, тому що ці вожаті нічим себе не видають, намагаються бути непомітними або можуть навіть маскуватися. Серед вожатих є і "вбивці", в завдання яких входить вивести учасника з гри, накресливши на відкритій ділянці його тіла смугу.

Поранений гравець не має права шукати зубочистки до тих пір, поки не повернеться на базу і не "вилікується". На базі його виліковують, закреслюючи чорну смугу червоною. Після цього він продовжує збирати зубочистки. Команда, яка зібрала потрібну кількість зубочисток, отримує план-схему (всі команди отримують цю план-схему після того, як зберуть потрібну кількість зубочисток), використовуючи яку їй першій надається можливість знайти справжній табірний скарб - коробку з солодощами.

**Лісові орієнтири.**Розташувавшись на галявині, учасники розраховуються на перший-другий. Ведучий, вручивши першим номерам який-небудь предмет (м'ячик, шматок кори, паличку, позначену фарбою шишку), веде їх з галявини в ліс на 200-300 метрів. Там вони ховають предмети і разом з ведучим повертаються на галявину, запам'ятавши шлях по лісовим орієнтирам. Потім перші номери повідомляють своїм напарникам місце розташування предмета і шлях прямування до нього. За загальною командою другі номери вирушають на пошук захованих предметів. Виграє та пара, у якої другий номер швидше за інших знайде захований предмет і принесе його на галявину. Можна повторити гру, помінявши гравців в парах ролями.

**Козаки-розбійники.** Для гри вибирається рівна місцевість, де багато потаємних місць. Гравці діляться на дві частини: «розбійників» і «козаків». У «козаків» головним є «отаман». Розбійники завчасно ховаються. Козаки з пов'язаними навколо руки білими хустками відправляються ловити розбійників за вказівкою отамана. Козак, який помітив розбійника і сказав вголос свій пароль, має право його ловити. Якщо козакові не вдається одному зловити розбійника, він скликає товаришів на підмогу. Спійманого ведуть до отамана, де він стає козаком і отримує відмінність - білу пов'язку на руку. Розбійники теж можуть ловити козаків, звертаючи їх у розбійників.

**Джунглі.**Гравці діляться на три команди: сині, зелені та червоні. У кожного члена команди на голові пов'язка відповідного кольору. Гра проводиться на обмеженій території, але не в приміщенні. Пов'язки (колір) міняти не можна, якщо осалили, то пов'язку віддавати без опору. Сині ловлять зелених, зелені - червоних, червоні - синіх. Команди слід випускати з проміжком часу, щоб дати можливість втекти попередній команді. Відібрані пов'язки віддавати ведучому. Виграє та команда, яка швидше переловить своїх жертв.

**Цурки.** Для цієї гри потрібна дощечка і 10-12 паличок. Дощечку кладуть на плоский камінь або невеличку колоду, щоб вийшла подоба гойдалок. На нижній кінець кладуть палички, а по верхньому - один з гравців вдаряє так, щоб всі палички розлетілися. Ведучий збирає палички, а інші в цей час тікають і ховаються. Коли палички зібрані і знову укладені на дощечку, ведучий вирушає шукати дітей які сховалися. Знайдений гравець вибуває з гри. Будь-який з гравців може непомітно для ведучого підкрастися до дощечки і вдаривши по ній знову розкидати палички. При цьому, б'ючи по дощечці, він повинен вигукнути ім'я ведучого. Ведучий знову збирає палички, а всі гравці знову ховаються. Гра закінчується, коли всі гравці знайдені і при цьому ведучий зумів зберегти свої палички. Останній знайдений гравець стає ведучим.

**Слон**. Весь загін повинен за обмежений час (1-2 хвилини) викласти на підлозі з гілок зображення слона. Завдання необхідно виконати в повній тиші.

**Скелелаз.** Група гравців встає на невисоку лавочку щільно один до одного, взявшись під лікті. По черзі кожен гравець повинен буде пройти по краю лавки, тримаючись за стоячих на ній дітей, не оступаючись і не зіштовхуючи з лави гравців.

***Протягом зміни вожатий з загоном часто опиняється в ситуації вимушеного очікування: перед сніданком, обідом чи вечерею, перед початком якогось заходу або екскурсії, та ін. В таких випадках необхідно зайняти загін веселою і корисною грою, при цьому згрупувавши весь загін, щоб ніхто з дітей не загубився, і всі залишалися на очах у вожатого. Особливо це важливо в перші дні приїзду дітей в табір або в той час, коли загін знаходиться за територією табору. У цьому можуть допомогти ігри, протягом яких нікому не потрібно віддалятися з місця очікування.***

**Іван та Марія**. Діти стають в коло, взявшись за руки. В середині кола дівчинка і хлопчик. У обох зав'язані очі. Іван повинен зловити Марію, для цього він весь час запитує: "Марія, ти де?". Марія повинна відповідати: "Я тут, Іван", прагнучи при цьому якомога швидше змінити місце. Після того як Іван зловить Марію, Іван вибирає з дітей, що стоять в колі, нову Марію, а Марія - Івана.

**Пошта.** Діти стають в коло, взявшись за руки. Ведучий - в середині кола. За вибором ведучого, хтось із дітей вимовляє фразу: "Я передаю лист: (і називає ім'я одного з дітей, що стоять в колі)". Після чого однією рукою потискує руку сусідові, а діти по ланцюжку непомітно передають рукостискання. Як тільки потиснуть руку гравцеві, якому передавався лист, він повинен сказати: "Лист отримав". Тільки після цього він отримує право передати лист. Ведучий повинен помітити момент передачі рукостискання і вказати: "Тут". Якщо він вгадав, хто передавав рукостискання тоді той гравець стає ведучим, а ведучий займає його місце і отримує право передати лист.

**Мигалки.** Діти стають в два кола: внутрішній і зовнішній, утворюючи пари. Один з гравців внутрішнього кола стоїть спиною до напарника, дивлячись на ведучого, що стоїть в центрі кола, другий із зовнішнього кола стоїть за ним на відстані в півкроку, і дивиться йому на п'яти, тримаючи руки за спиною. Ведучий стоїть в загальному колі без пари, він підморгує комусь із внутрішнього кола. Побачивши, що йому підморгнули, гравець внутрішнього кола намагається втекти. Якщо напарник встигає його утримати, ведучий підморгує іншому гравцеві, а якщо ні, то той хто утік встає за спину ведучого, а загубивший напарника гравець стає ведучим.

**Собі-сусідові**. Діти стають в коло. Ліву руку тримають витягнутою вперед, вгору долонькою, праву вниз долонькою-дрібкою. На слова “собі”, діти правою рукою наче щось вкладають в свою ліву руку. На слова “сусідові”, - правою рукою роблять рух, як ніби вкладаючи щось у ліву руку сусіда, що стоїть з правого боку. Всі одночасно вимовляють: “Собі-сусідові” і виконують рух. По колу передається невеликий предмет (монетка або ін). Ведучий в центрі кола мусить помітити у кого монетка, тоді він, і гравець, у якого знайдена монетка, міняються місцями.

**Сантики-фантики**. Діти стають в коло. Ведучий закриває очі. Діти вибирають заводія, який показує рух. Всі вимовляють слова: "Сантики- фантики лімпопо", - і повторюють показаний рух. Ведучий відкриває очі, і перебуваючи в центрі кола спостерігає за гравцями. Заводій поступово змінює рух, і всі за ним повторюють. Завдання ведучого розпізнати, хто заводій. Якщо йому це вдається, він стає гравцем, а заводій - ведучим. Діти вибирають нового заводія.

**О-йо-йо**. Гравці стають у коло і розраховуються по порядку номерів. Ведучий стоїть в центрі кола. Він називає будь-які два номери. Гравці, яким дісталися ці номери, повинні вдарити по колінах зі словами "о-йо-йо " і швидко помінятися місцями. Ведучий прагне зайняти місце одного з гравців. Якщо йому це вдалося, то той гравець що залишився без місця стає ведучим.

***ІГРИ В КОРПУСІ***

**Кмітливі.** Грають дві команди. Команди загадують слова, обов'язково іменники, і вибирають по одному ведучому. Команда, яка першою придумає слово, починає гру. Ведучому команди супротивника повідомляється загадане слово, і він повинен, використовуючи тільки жести і міміку, показати слово так, щоб його команда здогадалася, що це за слово було загадане. Потім команди міняються ролями.

**Знайди ручку.** Грають дві команди від 3 до 12 осіб. Гравці однієї команди виходять з кімнати або закривають очі. Завдання другої команди - заховати ручку так, щоб її було видно (тобто її б не приховував ніякий предмет), але щоб вона не впадала в очі. Ведучий контролює дотримання цієї умови. Запрошується команда суперників. Ведучий засікає час. У повній тиші гравці шукають ручку. Той хто помітив її повинен сісти спокійно на стілець, не виказавши, де він виявив ручку. Останній гравець повинен взяти її і сісти на стілець, після чого ведучий повідомляє час пошуку. Команди міняються ролями. Перемагає команда, яка витратила мінімальний час на пошук ручки.

**Знайди те, не знаючи що, зроби те, не знаючи що.** З групи граючих вибирається ведучий, він залишає приміщення. Гравці загадують будь-який предмет, що знаходиться в кімнаті, і дію, яку з ним потрібно зробити (наприклад: ганчірка, протерти підвіконня). Запрошується ведучий. Він шукає предмет, орієнтуючись на силу оплесків. Якщо оплески тихі, він далекий від предмета, гучні - близький до нього. Шквал оплесків означає, що предмет знайдено вірно. Таким же чином належить здогадатися, що робити з предметом. Тихі оплески - невірна дія, гучні - наближення до загаданої дії, шквал оплесків - угадано дію.

**Баня**. Вибравши ведучого, який видаляється за двері, гравці загадують будь який громадський заклад. У ведучого гравці запитують про його ставлення до загаданої установи. Не знаючи, про що йде мова, ведучий відповідає навмання, але по реакції на його відповіді і змістом питань він повинен здогадатися і назвати загадану установу.

**Питання для самоконтролю**

1. Яким чином гру можливо зробити максимально цікавою?
2. Що потрібно робити з дитячими відмовками від участі в грі?
3. Назовіть важливі рекомендації по організації та проведенню ігор.
4. Особливості проведення ігор з дітьми середнього віку.

**Список літератури**

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку/ Е.С.Вільчковський. – Львів: ВНТЛ,2008. -336 с.
2. Демчишин А.П. Рухливі і спортивні ігри в школі: посібник для вчителя / А. П. Демчишин, В. М. Артюх, В. А. Демчишин, Й. Г. Фалес.– К.: Освіта, 1992.– 175 с.
3. Єрмолова В.М. Навчаємо граючись:метод. посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / В. М. Єрмолова, Л. І.І ванова, В. В.Деревянко. – К.: Літера ЛТД, 2012.– 208с .
4. Жуков М. Н. Подвижные игры: учебник для студентов педагогических вузов / М. Н. Жуков.– М.: Академия, 2000.– 160 с.
5. Классификация современных подвижных игр [Електронний ресурс] – режим доступу: http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/klasificaciji-sovremenyh-podvizhnyh-igr.html.
6. Кучер В.А. Применение подвижных игр и их влияние на организм школьников / В.А.Кучер, И.М.Григус // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2013. -№1. - С. 39-43
7. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры: книга для учителя /Э. Найминова.– Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 256 с.
8. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учеб. для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению “Физ.культура”: рек. Умо высш. учеб. заведений РФ/ под ред. Ю.М.Макарова. – М.: Академия, 2012.- 271с.
9. Олійник І.О. Рухливі ігри: навчальний посібник / І. О. Олійник, К.Г. Єрусалимець.– Кременець: КОГПІ, 2005.– 104 с.
10. 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.
11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів /Б. М. Шиян.– Тернопіль: Богдан, 2002.– 252 с.
12. Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи: програма [Електронний ресурс] / авторський колектив: Т.Ю.Круцевич, керівник творчого колективу, В.М.Єрмолова, Л.І.Іванова [та.ін] – К.: - 2011.-55 с. – режим доступу: http://osvita.ua/schul/materials/program/8793
13. Цюпак Т., Цюпак Ю. Методика проведення естафет із дітьми шкільного віку/ Тетяна Цюпак, Юрій Цюпак//Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. №. 3, 2009. – С 49-51
14. <http://www.metodkopilka.ru/metodicheskoe_posobie_organizaciya_i_soderzhanie_fizkulturno-ozdorovitelnoy_raboty_v_detskih-5484.htm>
15. <http://kopilkaurokov.ru/fizkultura/meropriyatia/mietodika-i-orghanizatsiia-podvizhnykh-ighr-v-dietsko-ozdorovitiel-nom-laghieri>
16. <http://schklenovets.ucoz.ua/_ld/0/16_metodyka_proved.pdf>
17. <http://eprints.zu.edu.ua/5931/2/2.pdf>
18. http://summercamp.ru