

**Міністерство освіти і науки України
ДВНЗ «КНУ» Криворізький педагогічний інститут
Кафедра фізичної культури та методики її викладання**

В. В. Шутько

**МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ
РУХЛИВИХ ІГОР В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ
(ЗА НОВОЮ ПРОГРАМОЮ)**

Методичні рекомендації

Кривий Ріг – 2014

УДК 373.3.016:796

Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор в Ш97 початковій школі: [методичні рекомендації] / В. В. Шутько. – Кривий Ріг : ДВНЗ «КНУ» КПІ, 2014. – с.

В методичних рекомендаціях представлено практичні способи застосування рухливих ігор на уроках фізичної культури в молодших класах, розглянуті педагогічні застосування і основні положення методики, наведено практичний матеріал з рекомендованими рухливими іграми за новою шкільною програмою з урахуванням «школи» рухової діяльності. В кінці кожного розділу додаються питання для самоконтролю.

Для студентів педагогічних вузів та вчителів фізичної культури.

Автор:

Шутько В. В. – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання КПІ ДВНЗ «КНУ».

Рецензенти:

Пристинський В. М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних та методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»;

Шестопалова О. П. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології КПІ ДВНЗ «КНУ».

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 КЗ «Інноваційно- методичний центр» м. Кривого Рогу.

*Рекомендовано до друку Вченою радою КПІ ДВНЗ «КНУ»
(протокол №4 від 21 листопада 2013 року)*

©В. В. Шутько, КПІ ДВНЗ «КНУ», 2014.

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Загальні поняття про ігрову діяльність	6
2. Характеристика рухових ігор в педагогічній практиці	7
2.1. <i>Класифікація сучасних рухливих ігор</i>	7
2.2. <i>Форми проведення та задачі рухливих ігор</i>	9
3. Методика організації рухливих ігор	12
3.1. <i>Загально організаційні дії педагога</i>	12
3.1.1. <i>Вибір гри</i>	12
3.1.2. <i>Аналіз сутності гри</i>	13
3.1.3. <i>Підготовка місця гри та інвентарю</i>	14
3.2. <i>Методика організації учнів для проведення гри</i>	16
3.2.1. <i>Пояснення змісту гри</i>	16
3.2.2. <i>Розміщення граючих</i>	17
3.2.3. <i>Визначення ведучих</i>	18
3.2.4. <i>Формування команд</i>	19
3.2.5. <i>Вибір капітанів команд</i>	20
3.2.6. <i>Призначення помічників</i>	20
3.3. <i>Керівництво грою</i>	21
3.3.1. <i>Спостереження за ходом гри і поведінкою школярів</i>	21
3.3.2. <i>Суддівство</i>	22
3.3.3. <i>Дозування навантажень</i>	23
3.3.4. <i>Завершення рухливої гри</i>	24
3.3.5. <i>Підведення підсумків гри</i>	24
4. Методика проведення рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку	26
5. Рухливі ігри за способами рухової діяльності	29
5.1. <i>Перелік рухливих ігор та естафет за способами рухової діяльності (школи)</i>	30
5.2. <i>Зміст рухливих ігор та естафет</i>	32
5.3. <i>Розподіл рухливих ігор та естафет за «школами» рухової діяльності</i>	45
Список літератури	46

ВСТУП

Удосконалення системи викладання предмету «Фізична культура» в сучасній українській школі вимагає перебудови процесу фізичного виховання.

В 2012-2013 навчальному році була запропонована нова програма з предмету «Фізична культура» у 1-4 класах. Одним із важливих напрямків комплексного підходу реалізації мети програми, при вирішенні навчальних, оздоровчих і виховних завдань визначене збільшення рухового досвіду, розширення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей, формування інтересу до використання фізичних вправ, як одного з головних чинників здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я школярів.

В програмі також визначені пріоритети доцільності застосування рухових засобів ігровим методом, для досягнення обумовлених програмних завдань.

Важливою особливістю рухливої гри являється те, що вона рекомендує себе, як універсальний вид фізичних вправ. Гра включає всі види природних рухів: ходьбу, біг, стрибки, вправи із предметами, а тому є незамінним засобом фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Гра розвиває розум, удосконалює сприйняття, формує механізми координації і управління рухами, розвиває фізичні та психічні якості.

Рухливим іграм відведено значне місце в програмі фізичного виховання, але найбільше учбового часу виділяється на вивчення і проведення рухливих ігор в 1-4 класах.

Методичні рекомендації, які викладені в навчальному матеріалі, розраховані на студентів педагогічних вузів та вчителів фізичної культури початкових класів. В них розкриті практичні способи застосування рухливих ігор на уроці фізкультури молодших школярів, розглянуті педагогічні погляди і основні положення методики.

Пропонується практичний матеріал, а це насамперед ігри які рекомендовані новою шкільною програмою 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.

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) арсеналом рухливих ігор;

4) підбором ігор та естафет з урахуванням віку учнів, дозування навантажень, психолого-фізіологічної та фізичної підготовленості молодших школярів.

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 задержувати.

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 протилежних 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.

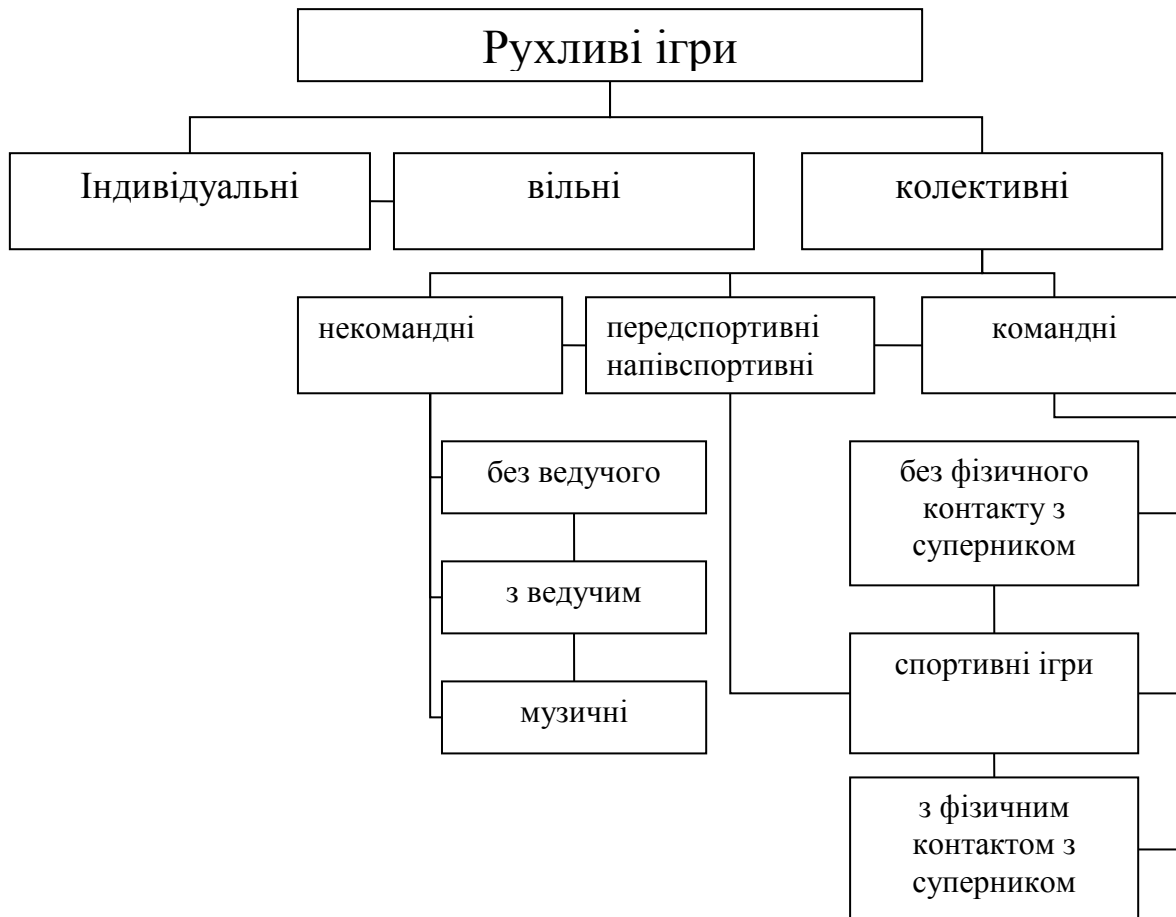
Рухові дії – це цілеспрямований руховий акт, який здійснюється в цілях вирішення яких-небудь рухових завдань. В рухливих іграх рухові дії дуже різноманітні. Вони можуть бути наслідувальними, образотворчими, ритмічними, виконуватись з проявом сили, спритності, швидкості, витривалості. Під час гри зустрічаються 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.

2. 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



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 єдиноборчих 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 організуються, 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.

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.

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 переконається в перевагах загальних, дружніх зусиль, направлених на подолання перешкод в вирішенні загальних задач.

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 і, що важливо, ці фізичні якості розвиваються в комплексі.

Більшість рухливих ігор вимагає від учасників **швидкості**. Це ігри, побудовані на необхідності миттєвих відповідей на звукові, зорові, тактильні сигнали, ігри з раптовими зупинками, затримками і відновленням рухів, з подоланням невеликих відстаней в найкоротший час.

Обставини, які постійно змінюється в грі, швидкий перехід учасників від одних рухів до інших сприяють розвитку **спритності**.

Для виховання **сили** добре використовувати ігри, що вимагають прояву помірних за навантаженням, короткочасних швидко-силового напружень.

Ігри з багаторазовими повтореннями напружених рухів, з постійною руховою активністю, що викликає значні витрати сил та енергії, сприяють розвитку **витривалості**.

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 с. 9-13].

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. Яка фізична якість виховується при постійних змінах обставин гри?

3. 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.

3.1. 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.

3.1.1. 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.

3.1.2. 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 кількості 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.

3.1.3. Підготовка місця гри та інвентарю

Попередня підготовка місця проведення гри є неодмінною умовою її успішного проведення. Важливо знати, що учасники гри тонко відчують 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 інвентарю 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 проведенні гри?

3.2. 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.

3.2.1. 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, наскільки 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 кожен 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 лідерських 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 ведучим, 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.

3.3.1. 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 керівництва 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. Зупинити 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 участі в грі.

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

3.3.2. 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.

3.3.3. 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 відчують втоми. А тому, щоб діти не перевтомилися, треба своєчасно припинити гру або зменшити 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 отримують 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 повториться.

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 відчувати 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 регламентного 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. с. 13-30].

Питання для самоконтролю.

1. Що необхідно робити, під час спостереження 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 запропонувати учням після великих фізичних та розумових зусиль?

5. Коли доцільно подавати сигнал про закінчення гри?

6. Охарактеризуйте головний інформаційний матеріал при підведенні підсумків гри.

4. 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 відновлюваність 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'язу, 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, с. 5-6].

Увага у дітей 6-8 років тільки формується, їм характерне переключення об'єктів інтересу, часто з'являється неувважність. 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 схилиються 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, с. 141-145].

5.1. Перелік рухливих ігор та естафет за способами рухової діяльності (школи)

1.	Акробатична естафета	2-4 клас	Школа культури рухів
2.	Бездомний заєць	1-4 клас	Школа пересувань
3.	Бій півнів	1-4 клас	Школа постави і стрибків
4.	Біг навипередки	1-4 клас	Школа фізичних якостей
5.	Виклик номерів	1-4 клас	Школа постави і культури рухів
6.	Вичисти садок від каміння	3-4 клас	Школа м'яча і фізичних якостей
7.	Відгадай по голосу	1-2 клас	Школа культури рухів
8.	Влуч у мішень	2-3 клас	Школа м'яча
9.	Влуч у ціль	2-3 клас	Школа м'яча
10.	Вовк у канаві	1-2 клас	Школа стрибків і пересувань
11.	Встигни зайняти місце	3-4 клас	Школа фізичних якостей
12.	Вудка	1-4 клас	Школа стрибків
13.	Гонка м'ячів	2 клас	Школа м'яча
14.	Горіхи	3 клас	Школа пересувань
15.	Горобці і ворона	1-2 клас	Школа стрибків і фізичних якостей
16.	Гречка	3 клас	Школа стрибків

17.	Гуси – лебеді	3 клас	Школа пересувань
18.	Дві команди	3-4 клас	Школа фізичних якостей
19.	Дід Мороз	1-3 клас	Школа фізичних якостей
20.	До своїх прапорців	1 клас	Школа пересувань
21.	Естафета друзів	2-4 клас	Школа постави і фізичних якостей
22.	Естафета звірів	3-4 клас	Школа пересувань
23.	Заборонений рух	2-3 клас	Школа постави і культури рухів
24.	Запорожець на Січі	3 клас	Школа пересувань
25.	Захисник фортеці	4 клас	Школа м'яча
26.	Зустрічна естафета	3 клас	Школа м'яча
27.	Карлики та велетні	1 клас	Школа постави і культури рухів
28.	Квач	3 клас	Школа пересувань
29.	Кенгуру	1-4 клас	Школа стрибків
30.	Кинь – піймай	1-2 клас	Школа м'яча
31.	Клас, струнко!	1,3 клас	Школа культури рухів
32.	Космонавти	2 клас	Школа пересувань
33.	Крос по колу	2-4 клас	Школа фізичних якостей
34.	Ми весела дітвора	1 клас	Школа пересувань
35.	Мисливці та качки	3 клас	Школа м'яча
36.	Мисливець та лисиці	1-4 клас	Школа м'яча
37.	М'яч сусіду	2-3 клас	Школа м'яча і фізичних якостей
38.	М'яч середньому	2 клас	Школа м'яча
39.	Наступ	4 клас	Школа пересувань
40.	Навипередки	1-4 клас	Школа стрибків
41.	Не помились	1-4 клас	Школа стрибків і фізичних якостей
42.	Одвічний рух	1-4 клас	Школа культури рухів і постави
43.	Переноска предметів	1-2 клас	Школа постави і стрибків
44.	Переправа через річку	3 клас	Школа стрибків
45.	Подоляночка	1-2 клас	Школа культури рухів
46.	Полоса перешкод	1-4 клас	Школа постави
47.	Проповзи – не загуби	2-3 клас	Школа постави

48.	Роби як я	1-2 клас	Школа культури рухів і постави
49.	Рухливий ринг	1-3 клас	Школа фізичних якостей
50.	Світлофор	1-2 клас	Школа культури рухів
51.	Скакалка під ногами	1-4 клас	Школа постави
52.	Скакалочки	1-4 клас	Школа стрибків
53.	Слідом за м'ячем	3-4 клас	Школа пересувань
54.	Слухай сигнал	1,4 клас	Школа культури рухів
55.	Снайпери	2 клас	Школа м'яча
56.	Совонька	1 клас	Школа культури рухів
57.	Собака і зайці	2-4 клас	Школа постави і пересувань
58.	У річку, гоп	3 клас	Школа стрибків
59.	Футбол сидячи	4 клас	Школа постави і фізичних якостей
60.	Човниковий біг	1-4 клас	Школа пересувань і фізичних якостей
61.	Швидко додому	1 клас	Школа культури рухів

5.2. 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.

2. «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.

3. «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).

4. «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.

5. «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.

6. «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.

7. «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.

8. «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.

9. «Влуч у ціль»

Місце для гри окреслюють середніми і лицьовими лініями. На середній лінії в ряд 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.

10. «Вовк у канаві»

Посередині майданчика проводяться дві паралельні лінії на відстані 50-70 см одна від одної – це «канави». 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.

11. «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.

12. «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.

13. «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.

14. «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!*

15. «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.

16. «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.*

17. «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.

18.«Дві команди»

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

19.«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.

20.«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.

21.«Естафета друзів»

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

22.«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.

23. «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...

24. «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.

25. «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».

26. «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 15-20 м 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 лінію перед тим як віддати його.

27. «Карлики та велетні»

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

28. «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.

29. «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.

30. «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.

31. «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.

32. «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!*

33. «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.

34. «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.

35. «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».

36. «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, стає мисливцем. Гра закінчується коли залишається 1 лисиця.

37. «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.

38. «М'яч середньому»

Учні шикуються у 2-3 кола з однаковою кількістю 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 передачу 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.

39. «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.

40. «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.

41. «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.

42. «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 з початку.

43. «Переноска предметів»

Учні діляться на 2-4 команди, кожна займає свій куточок залу. В центрі залу розміщують якомога більше різного мілкового спортивного інвентарю (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.

44. «Переправа через річку»

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

45. «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.

46. «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.

47. «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 зробить це швидше не загубивши предмет.

48. «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.

49. «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.

50. «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.

51. «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.

52. «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.

53. «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.

54. «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.

55. «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 5 с. 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.

56. «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.

57. «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.

58. «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 гри (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.

59. «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.

60. «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.

61. «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.

5.3. 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.

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. Іванова, В. В. Деревянко. – К. : Літера ЛТД, 2012. – 208 с.

4. Жуков М. Н. Подвижные игры: [учебник для студентов педагогических вузов] / М. Н. Жуков. – М. : Академия, 2000. – 160 с.

5. Классификация современных подвижных игр [Электронный ресурс] – режим доступу: <http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/klasifikacii-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 наДону : 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. – 271 с.

9. Олійник І. О. Рухливі ігри: [навчальний посібник] / І. О. Олійник, К. Г. Єрусалимець. – Кременець: КОГП, 2005. – 104 с.

10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальний книга – Богдан, 2002. – 252 с.

11. 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>

Навчально-методичне видання

В. В. Шутько

**МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ
РУХЛИВИХ ІГОР В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ
(ЗА НОВОЮ ПРОГРАМОЮ)**

Методичні рекомендації

Підписано до друку 23.12.2013.

Формат 60x84/16. Ум. – др. арк. – 2,7. Обл. – вид. арк. – 2,1.

Тираж 100 пр.

Друкарня С. Г. Щербенка

Свідоцтво ДК № 4561 від 13.06.2013 р.

вул. Рокоссовського, 5/3, м. Кривий Ріг, 50027

(0564) 92-20-77