

Відділ освіти Корецької районної державної адміністрації
Корецький районний методичний кабінет
Крилівська ЗОШ I-III ступенів

Рухливі ігри
молодших школярів
на уроках фізичної
культури та в позаурочний
час

(посібник для вчителів)

Корець 2017

Методичний посібник, Корець, 2017.- 40 с.

Автор: Супрунюк В.Ф., вчитель початкових класів Крилівської ЗОШ І-ІІІ ступенів

Рецензент: Найко М.В., заступник директора з навчально-виховної роботи.

Відповідальний за випуск: Супрунюк В.Ф.

Затверджено методичною радою Крилівської ЗОШ І-ІІІ ступенів
(Протокол №2 від 10.11.2017 р.)

*Посібник рекомендований для використання
вчителями початкових класів.*

Зміст

1. Вступ	4
2. Характеристика рухливих ігор	6
3. Рухливі ігри на уроках фізичної культури	8
4. Рухливі ігри в позаурочній роботі	21
5. Рекомендована література	38

ВСТУП

У нашій країні велика увага приділяється фізичному розвитку підростаючого покоління. За Державним стандартом початкової загальної освіти учень початкової школи отримує знання, уміння та навички, що допоможуть йому підготуватися до подальшого навчання. Завдання вчителя сучасної школи полягає у формуванні кола компетентностей – ключових, предметних, міжпредметних. Одна з ключових компетентностей – це здоров'язбережувальна.

Дуже важливо виховати молоде покоління фізично розвиненим, загартованим, готовим до праці та оборони нашої Батьківщини. Серед великої кількості різноманітних засобів фізичного виховання широко використовуються рухливі ігри. Вони сприяють розв'язанню навчальних та оздоровчих завдань.

Ігрова діяльність має особливо важливе значення в період найбільш активного формування характеру — в дитячі та юнацькі роки. Граючись, діти засвоюють життєво-необхідні рухові навички і вміння, у них виробляються сміливість, воля, кмітливість. У цей період ігровий метод посідає провідне місце, набуває характеру універсального методу фізичного виховання.

Отже, для дітей ігри — це їхнє безпосереднє життя, а вчитель за допомогою, ігор формує в них риси характеру, гідні української людини. В грі закладені невичерпні можливості для всебічного вивчення психології учнів.

Моторний режим дитини значно знижується від моменту, коли вона приходить в перший клас. І це зрозуміло: у неї з'явився новий обов'язок — навчання. У зв'язку з цим єдиним засобом профілактики гіпокінезії дітей молодшого шкільного віку може стати створення оптимального обсягу рухової активності, правильна постановка навчальної та позакласної роботи з фізичної культури в школі. Значне місце тут, звичайно, відводиться рухливій грі — природному виду живої та безпосередньої діяльності.

Виняткова роль належить іграм у становленні та зміцненні дитячого колективу, адже іграм завжди властиві елементи

здорового суперництва, цікавого змагання. Ігрові змагання, як справедливо підкреслював В. О. Сухомлинський, учать дітей спільних дій, взаємної виручки, підтримки, організованості, дисципліни, винахідництва, додержання інтересів колективу.

Ігрова діяльність завжди пов'язана з виникненням і розвитком між гравцями певних стосунків. Вона сприяє активному спілкуванню дітей, встановленню контактів. Не в усіх дітей, особливо на перших порах, однаковий нахил до зближення. Одні діти товариські, інші замкнені, сором'язливі. Під час гри вдається включити всіх учнів у колективну діяльність, допомогти зайняти належне місце серед своїх ровесників.

У рухливих іграх завжди є переможці і переможені. Дуже важливо навчити дітей не хвалитися, коли вони виграють і, навпаки, якщо поразка — не впадати у відчай. Особливо слід добиватися, щоб діти зберігали дружнє ставлення до переможців і до тих, хто програв, причому всі стосунки мають ґрунтуватися на доброзичливості, глибокій повазі до однокласників, товаришів.

Готуючись до заняття, слід обміркувати, яку гру і з якою метою проводити на уроці; які освітні та виховні завдання можна розв'язати за допомогою цієї гри.

Правила гри — головний організуючий її елемент. Вони виключають довільне тлумачення обов'язків і дій гравців, упорядковують взаємодії останніх, запобігають зайвій схвильованості.

Велике виховне значення має підбиття підсумків гри. Виховний аспект гри вимагає, щоб при визначенні переможця враховувалися не тільки швидкість і якість виконання завдання, а й стиль стосунків між гравцями, вміння діяти чесно, злагоджено.

Успіхи гри, ефективність розв'язання освітніх і виховних завдань значною мірою залежать від правильного формування команд, вибору капітана і ведучого. Для цього потрібно добре знати індивідуальні особливості учнів, рівень їхньої підготовленості, а також зважувати на особисті стосунки в колективі класу.

Тільки правильно підібрані та методично-обґрунтовані рухливі ігри можуть бути надійним засобом впливу на колектив класу чи окремих учнів. За допомогою ігрового методу вчитель або вожатий може швидко створити радісну атмосферу спілкування, пробудити в дітей бажання швидше включитися в запропоновану діяльність.

Характеристика рухливих ігор

Рухливі ігри — різновид ігрової діяльності. їх основу становлять творчі, активні рухові дії, мотивовані сюжетом (темою, ідеєю) гри; частково обмежені правилами, ці дії зумовлені мінливими ігровими обставинами, а також спрямованістю на подолання поставленої мети.

Рухливими називають ігри, змістом яких є різноманітні види бігу, стрибків, метань та інших рухів. Для рухливих ігор характерні активність і самостійність гравців, колективізм дій і безперервна зміна умов діяльності. Дії гравців підпорядковані правилам гри, які регламентують їхню поведінку і стосунки, полегшують вибір тактики дій і керівництво грою.

Виділяють дві основні групи ігор: некомандні і командні. Але крім них, є ще невелика група проміжних ігор — перехідних. Некомандні ігри поділяють на ігри з ведучими і без ведучих. А до командних належать два основні види: ігри з одночасною участю всіх гравців та з участю гравців по черзі (естафети). Командні ігри розрізняють також за ознаками поєдинку гравців. Бувають ігри, де гравці не вступають у боротьбу із суперником, а в інших, навпаки, активно ведуть боротьбу з ним.

В основу докладнішої класифікації ігор покладено рухові дії. Розрізняють ігри імітаційні (з наслідувальними діями), з перебіганнями, по долаванням перешкод, з м'ячем, палицями та іншими предметами, з орієнтуванням (за слуховим і зоровим сигналами) тощо. Дуже специфічні та складні ігри на місцевості, для проведення яких необхідна спеціальна підготовка.

У сучасних умовах дедалі частіше використовуються різноманітні підготовчі ігри. Спрощений зміст їх дає дітям змогу

ознайомитися із такими спортивними іграми як баскетбол, волейбол, теніс та ін.

Кожна гра, яку педагог обирає для фізичного виховання дітей, повинна обов'язково сприяти розв'язанню освітніх, виховних і оздоровчих завдань.

Освітнє значення ігор дуже різноманітне. Систематичне їх застосування поширює рухові можливості й забезпечує повноцінне засвоєння життєво важливих рухів — бігу, стрибків, метання. В ігрових умовах ці рухи перетворюються в уміння.

Одночасно вдосконалюються сприймання і реагування — якості, дуже важливі в повсякденному житті. Крім цього, розвивається здатність аналізувати і приймати рішення, що, в свою чергу, позитивно впливає на формування розумових процесів.

Виховне значення ігор пов'язане з характером рухової діяльності, яка проходить у мінливих умовах і при активній співдружності гравців. Зміст гри — це боротьба з перешкодами, які постійно виникають. За таких умов правильне керівництво поведінкою гравців сприяє вихованню морально-вольових якостей. Серед них найактивніше формуються колективізм, дисциплінованість, організованість, ініціативність, рішучість, сміливість, наполегливість.

За допомогою ігор здійснюється провідний принцип комуністичного виховання — в колективі, для колективу, через колектив.

Надзвичайно велике оздоровче значення ігор. Ігри переважно проводяться на свіжому повітрі. Різноманітна активна рухова діяльність завжди супроводжується позитивними емоціями.

Вибір гри визначається конкретними завданнями та умовами її проведення. Для кожної вікової групи характерні свої особливості вибору й методика проведення гри.

Так, діти молодшого шкільного віку, хоч і дуже рухливі, проте ще не підготовлені до тривалих навантажень. Тому для них рекомендується обирати не дуже тривалі ігри, які обов'язково мають перериватися паузами для відпочинку.

Учнів І—ІІ класів більше захоплюють ігри імітаційні, сюжетного характеру. Дії в колективі для них складні, їм більше подобаються ігри з перебіганнями, стрибками, ловінням і киданням м'ячів та різних предметів.

У віці 9—11 років (ІІІ—ІV класи) спостерігається значний розвиток координаційних можливостей. Зростають сила, швидкість, спритність і витривалість, вдосконалюються управління своїм тілом і пристосованість організму до фізичного навантаження. Діти цього віку вже грають в складні за змістом ігри. Завдяки розвитку оперативного мислення вони можуть розв'язувати більш складні тематичні завдання. Це має особливе значення, бо в цьому віці дітей починають цікавити ігри, де змагаються вже не окремі учасники, а цілі колективи.

Рухливі ігри дітей цього віку тривалі та інтенсивні, з більш суворим додержуванням правил гри. Слід сказати також і про постійність дітей у виборі ігор.

Рухливі ігри на уроках фізичної культури

Важливо, щоб ігри на уроці відповідно поєднувалися з іншими вправами. У підготовчій частині уроку доцільно використовувати ігри, спрямовані на розвиток уваги, швидкої реакції, орієнтування. Вони не повинні бути тривалими, бо можуть перешкодити засвоєнню матеріалу основної частини уроку.

Для основної частини уроку добирають ігри, які сприяють закріпленню і вдосконаленню програмного матеріалу. Використання ігор, як правило, в кінці основної частини допомагає знизити навантаження, зберегти в учнів приємне враження від уроку і підготувати їх до наступних занять.

Коли складають конспект уроку, назву гри, опис її (разом з кресленням майданчика і розміщенням гравців) заносять у розділ «Зміст». У розділі «Дозування» зазначається тривалість гри. Організаційно-методичні вказівки заносять у відповідну графу конспекту уроку.

Рухливі ігри на позакласних заняттях сприяють загальному фізичному розвитку учнів, закріпленню і вдосконаленню знань з фізичної культури, а також вихованню навичок і якостей нормативів.

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

Ігри, як правило, проводяться на великій перерві і не повинні сильно збуджувати чи стомлювати учнів. З учнями I—II класів на перервах можна проводити ігри з речитативом, співами, ритмічною ходьбою тощо. В основному ігри мають бути не дуже рухливі. Бажано водночас організовувати кілька ігор, щоб кожний з учасників міг обрати собі найбільш цікаву.

Щоб заняття фізичною культурою і спортом у позаурочний час були повноцінними й результативними, вони мають бути щоденними, різноманітними за характером, цікавими.

Різнорізані рухливі ігри можуть використовуватися як своєрідні оздоровчі заходи. У них беруть участь учні молодших і середніх класів. Ігри проводяться під керівництвом вихователів, а також самостійно, проте бажано, щоб завжди був присутній хтось з педагогів.

Рухливі ігри влаштовуються щодня — під час прогулянок на повітрі, а якщо погода несприятлива, то в добре провітреному приміщенні. Вони повинні задовольняти природну потребу школярів у руховій діяльності й забезпечувати активний відпочинок після навчання.

З молодшими школярами можна проводити ігри протягом двох годин (до підготовки уроків і після).

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

Організація і методика проведення рухливих ігор у позашкільній роботі мають свої особливості. Тут є великі

можливості для використання ігор, проведення яких вимагає більше часу й простору. Проте важливо, щоб такі заняття контролював педагог. У позашкільній роботі значно легше привчати дітей самостійно використовувати засоби фізичного виховання в побуті, повсякденній практичній діяльності.

Під час літніх канікул, у літніх таборах для проведення рухливих ігор є чудові умови. Тут можна вивчити нові ігри, добитися, щоб вони полюбилися дітям.

Рухливі ігри мають стати органічною частиною всієї роботи в літньому таборі, особливо зі школярами молодшого віку. Багато рухливих ігор можна успішно використовувати в самому комплексі ранкової зарядки, якщо їх добір відповідатиме меті цього заходу і дасть роботу різним групам м'язів. Ігри можна проводити на березі річки, під час купання, на лісовій галявині, а також у поході, на прогулянці тощо. Багато цікавих рухливих ігор влаштовують у лісі.

Ділянку для проведення гри добирають так, щоб її рельєф найкраще відповідав завданням і змісту гри. Для деяких ігор треба чітко визначити межі ділянки — ними можуть бути природні орієнтири, шматочки кольорового паперу тощо.

Якщо учасників багато, керівник може призначити собі на допомогу більш підготовлених і авторитетних гравців, старших у групі, командирів.

Складніші ігри бажано пояснювати ще до того, як виходити на місцевість. Сили суперників у двосторонніх іграх мають бути однаковими. Гравцям, які недостатньо фізично підготовлені, доручають ролі, не пов'язані з великим навантаженням.

Результати гри оцінюються безпосередньо після її закінчення. В іграх можуть брати участь від кількох чоловік до цілого класу, навіть кількох класів.

Обов'язкова умова проведення гри на місцевості — організованість і дисципліна. Ігри на воді проводяться під наглядом старших, які вміють добре плавати. Керівник повинен спочатку перевірити місце для гри на воді: дно має бути чистим і щільним. Потрібно стежити за тим, щоб гравці перебували у воді не довше, ніж це рекомендує лікар. Навіть під час спеки три-

валість занять іграми на воді не повинна перевищувати 10—15 хв. за один раз.

На позашкільному святі доцільно організовувати рухливі ігри, ігрові вправи та ігри-атракції, де участь беруть по черзі всі діти. Переможці в різних ігрових вправах й атракціях нагороджуються пам'ятними сувенірами.

Ігри рекомендується проводити після основних заходів на святі, одночасно в різних місцях. Наприкінці свята влаштовують фінальні зустрічі команд.

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

Ігри допомагають створити під час занять емоційний фон. Проводячи їх, юні спортсмени підвищують рівень всебічної фізичної підготовки і розвивають фізичні якості (силу, швидкість, витривалість, спритність тощо), необхідні для оволодіння складною технікою з обраного виду спорту. У процесі ігор виконується певний обсяг вправ.

Застосування рухливих ігор з елементами окремих видів спорту дасть змогу створити в учнів певний запас рухів, ефективніше розвивати необхідні рухові якості. Крім того, значно легше формуватимуться нові навички.

У кінці книги вміщені додатки з переліком рухливих ігор для застосування їх на уроках фізичної культури, в режимі дня школяра, в позакласній і позашкільній фізкультурно-масовій роботі, шкільному святі та для занять з окремих видів спорту.

1. «Клас, струнко!»

Учитель стоїть обличчям до дітей, які вишикувалися в одну шеренгу. Він подає команди. Команда виконується тільки в тому разі, коли перед нею вчитель говорить слово «клас». Той, хто помиляється, робить крок уперед, але продовжує грати. Гра триває не більше трьох хвилин. Після її закінчення вчитель називає найбільш уважних. Згідно з правилами гри крок уперед роблять і ті гравці, які не виконали своєчасно правильної команди.

Засвоюються стройові команди, виробляються увага та швидкість реакції.

2. «Малята»

На відстані 15—20 м креслять дві паралельні лінії — табори. У центрі майданчика — ведучий, а гравці розташовуються за лінією одного з таборів.

За сигналом керівника діти проказують:

Всі ми діти-малята,
Любим бігати і гратись,
Ану, спробуй нас догнати,
Раз, два, три — лови!

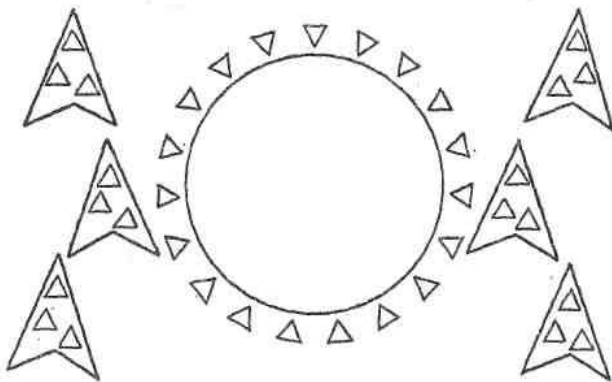
Після цих слів гравці перебігають до протилежного табору, а ведучий намагається доторкнутися рукою до когось з перебігаючих. Той, кого він торкнеться, відходить убік. Після цього гру повторюють.

Правилами гри дозволяється перебігати тільки після слова «лови»; тих, хто перебігає, можна ловити до лінії протилежного табору. Не дозволяється забігати назад, за лінію в табір. Після трьох-чотирьох перебіжок міняють ведучого, а в грі продовжують брати участь ті, яких уже поквачили.

Удосконалюються навички з бігу зі зміною напрямку, виховується сміливість, виробляється швидкість реакції, хороше орієнтування, кмітливість.

3. «Космонавти»

На майданчику креслять 4—6 трикутників — «ракетодром». У середині кожного з них позначають «ракети», причому на кілька менше, ніж гравців. Усі діти стають у коло й беруться за руки (мал.1).



Мал. 1.

За сигналом керівника діти йдуть по колу і декламують:

Нас чекають швидкі ракети
Для прогулянок на планети.
На будь-яку ми полетимо!
Але в грі один секрет:
Хто спізнився —
Той без місця залишився!

Після цих слів усі біжать до ракетодромів, займають місця в ракетах. Той, хто не встиг, стає в центрі майданчика. Після цього гру повторюють.

За правилами, біг можна починати лише після слова «залишився». У ракеті не може бути двох космонавтів.

Удосконалюються орієнтування в бігу зі зміною напрямку руху і вміння зберегти рівновагу після раптової зупинки, виробляються швидкість реакції, кмітливість, спритність.

4. «Мисливці і качки»

У центрі креслять велике коло. Гравців розраховують на перший — другий, і перші номери входять у коло. Перші

номери — «качки», другі — «мисливці»; другі одержують м'яч — волейбольний або баскетбольний.

Мисливці перекидають м'яч один одному, намагаючись влучити ним у тих качок, які ближче до м'яча. Качка виходить з гри, якщо її поквачили м'ячом. Гра триває, доки не буде вибито всіх качок. Після цього гравці міняються ролями. Виграє команда, яка затратить менше часу або в призначений час виб'є більше гравців другої команди.

Правилами гри мисливцям не дозволяється вступати усередину кола, а качки не мають права покидати його.

Влучання зараховується, якщо м'яч торкнувся будь-якої частини тіла, крім голови, і м'яч при цьому не відскочив від підлоги або від іншого партнера.

У процесі гри треба добиватися колективності дій гравців, використовуючи якнайбільше пере дач між партнерами. В окремих випадках доцільно самому керівникові взяти участь у грі.

Гра використовується, щоб навчити передавати м'яч у нападі, закріпити навички ловіння та передавання м'яча. Розвиваються орієнтування, швидкість реакції, кмітливість, спритність, точність рухів, вміння правильно обирати місце в нападі й захисті, виховується колективізм.

5. «Вовк у канаві»

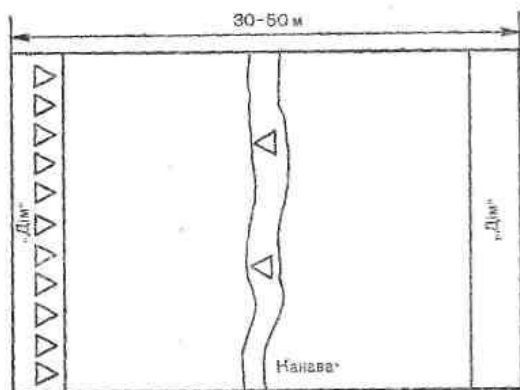
У центрі майданчика проводять дві паралельні лінії на відстані 60—80 см одна від одної. На протилежних кінцях майданчика позначають лініями два «доми». Обирають одного-двох ведучих «вовків», які займають місця в канаві: Решта гравців — «кози» — розташовуються за лінією одного з домів (мал. 2).

За сигналом «вовк у канаві» кози перебігають у дім, перестрибуючи через канаву. Вовки намагаються поквачити тих, хто перестрибує. Спійманий відходить убік. Після цього маневр повторюється. Виграє той, кого жодного разу не піймали.

Правилами гри козам забороняється перебігати до сигналу, переступати канаву, вовкам — вибігати з неї. Хто затримається

перед канавою, повинен по команді керівника перестрибнути, інакше він вважається пійманим.

Удосконалюються навички з бігу і стрибків у довжину, розвиваються орієнтування, кмітливість, сміливість.



Мал. 2.

6. «Карасі і щука»

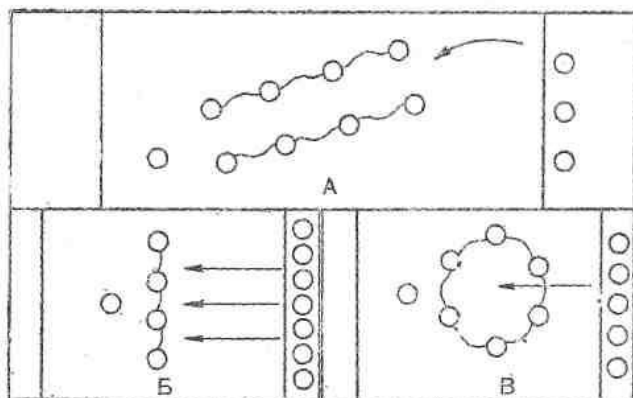
На протилежних кінцях майданчика проводять лінії — це «дім» «карасів». Ведучий — «щука» — стає всередині майданчика, гравці — карасі — розташовуються в одному з домів (мал. 3, А). За сигналом керівника «Раз, два, три!» карасі перебігають до протилежного дому. Щука намагається піймати їх. Ті, кого заквачили, відходять убік, а потім, коли їх 4—6, вони беруться за руки, утворюючи ланцюг — «невід» (Б). Щука стає за неводом. Тепер карасі обов'язково пробігають через невід. Коли ланцюг розгортається, він замикається -в коло — «корзину», і тепер карасі повинні пробігти через коло (В). Потім стають у дві шеренги обличчям один до одного — «верша». Перемагає той, кого піймають останнім.

Згідно з правилами гри перебігати дозволяється тільки після сигналу. Карасі повинні пробігти через невід, корзину, вершу. Гравці, які утворюють невід, не затримують карасів. Щука не має права забігати в «корзину», «вершу». Потрапивши в

корзину чи вершу, шука стає карасем, а пійманих карасів відпускають.

Якщо кількість гравців дуже велика, можна використати двох ведучих. Гравців треба закликати до активних, рішучих дій.

Розвиваються швидкість, спритність та орієнтування, виховуються сміливість, колективність Дій.



Мал. 3.

7. «Білі ведмеді»

Креслять невелике коло. Це «крижина». Решта простору — «море». Його на майданчику обмежують лініями. Обирають ведучого — «білого ведмедя». Решта гравців — «ведмежата». Ведмідь іде на крижину, ведмежата розташовуються довільно по всьому майданчику.

Ведмідь кричить: «Виходжу на ловлю!», біжить з крижини в море і починає ловити ведмежат. Як тільки піймає кого-небудь, відводить його на крижину. Потім ловить друге ведмежа. Кожна пара пійманих, взявшись за руки, допомагає ловити інших. Наздогнавши кого-небудь, вони швидко з'єднують руки так, щоб пійманий гравець опинився між руками. Після цього вони кричать: «Ведмідь, на допомогу!» Ведмідь підбігає і квачить

пійманого. Гра триває доти, поки не переловлять усіх ведмежат. Гравець, якого піймали останнім, вважається найспритнішим і наступного разу стає білим ведмедем.

Згідно з правилами гри пари можуть ловити гравців, тільки оточивши їх руками; забороняється під час ловлі хапати гравців; гравці, які вибігли за межі моря, вважаються пійманими і стають на крижину; ведмежа, оточене парою гравців, має право вислизнути з обіймів, поки його не поквачив ведмідь; якщо ведмідь піймає першу пару ведмежат, то сам більше не ловить, а тільки квачить.

Розвиваються спритність, швидкість та орієнтування, виховуються сміливість, колективність дій.

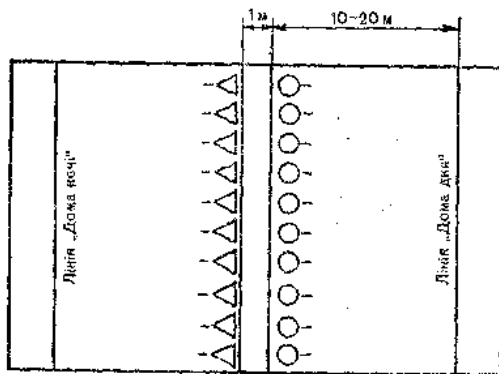
8. «День і ніч»

Усередині майданчика креслять дві паралельні лінії. Гравців поділяють на дві команди, які розташовуються вздовж ліній. За ними за 2—3 м від «стін», креслять лінії «домів». Одна команда — «день», друга — «ніч» (мал. 4).

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

За правилами гри біг починають за сигналом, ловити гравців можна до лінії дому, не можна тікати від переслідувача, змінюючи напрямок руху.

Удосконалюється швидкість реакції на слуховий сигнал.



Мал. 4.

9. «До своїх прапорців!»

Гравці розподіляються на кілька груп, які утворюють коло. У середині кожного кола стає гравець з кольоровим прапорцем у витягнутій руці.

За першим сигналом керівника всі гравці розбігаються по майданчику (крім гравців з прапорцями), за другим — зупиняються, присідають і закривають очі. У цей час гравці з прапорцями переходять на нові місця. Керівник подає команду: «До своїх прапорців!», і усі біжать до прапорця свого кольору й утворюють коло. Хто перший утворить коло, той виграє.

Бажано, щоб усі прапорці були різноколірні. Після кожної спроби гравців з прапорцями змінюють.

Удосконалюються навички з бігу зі зміною напрямку руху, виховується колективність дій, розвиваються швидкість, орієнтування тощо.

10. «Біг за прапорцями»

Упоперек майданчика креслять дві паралельні лінії на відстані 1,5 м одна від одної. За 20—30 м від кожної з них паралельно їм проводять дві конові риси. Між лініями, проведеними посередині майданчика, кладуть прапорці, їх має

бути вдвічі менше, ніж усіх гравців. Учасників поділяють на дві команди і ставлять в шеренги за коновими рисами.

За сигналом керівника гравці обох команд біжать до прапорців і кожний намагається заволодіти прапорцем раніше, ніж це зробить гравець іншої команди. Виграє команда, яка набере більше прапорців.

Учасники не мають права переступати через лінії, між якими лежать прапорці, забороняється віднімати прапорці (за це з команди знімається очко). Кожний гравець може взяти кілька прапорців.

У процесі гри треба скорочувати паузи між перебіганням, привчати гравців швидко шикуватися, піднімати прапорці над головою для підрахунку і знову розкласти їх. Відстань від лінії старту до центра може бути 30—40 м, тоді перебігання можна повторити до трьох разів. Стартові положення можуть бути різними.

Удосконалюються навички з бігу, розвиваються швидкість і спритність, виховуються організованість, колективність дій.

11. «Квач! маршем»

Гравців поділяють на дві команди і розміщують за своєю лінією старту в кінці майданчика.

Одна команда вирівнюється в строю і за сигналом учителя рухається вперед. Коли гравці підійдуть до лінії старту суперника на відстань до 3—5 м, за умовленим сигналом повертаються і біжать за свою лінію старту. Гравці з другої команди ловлять їх. Підраховують кількість пійманих, і вони продовжують грати в своїй команді. Кожна із шеренг по черзі виходить за сигналом керівника. Виграє команда, яка піймала більше гравців за 3—4 перебіжки.

Правилами гри не дозволяється зупинятися без команди, переходити через лінію старту до сигналу. Гравців можна ловити тільки до лінії. Учасник, який вибіжить за межі майданчика, вважається пійманим. Гравці повинні чітко крокувати (під рахунок) і вирівнюватися в строю. Якщо майданчик для гри не широкий, то гравців можна розташувати у дві

шеренги. Удосконалюються навички з бігу із зміною напрямку руху, розвиваються швидкість реакції та орієнтування, виховуються рішучість, сміливість.

12. «Квач з виручкою»

Одного з гравців обирають ведучим, решта вільно розташовується на майданчику. Ведучий піднімає руку і говорить: «Я квач!».

За сигналом керівника учасники розбігаються, а ведучий намагається наздогнати й торкнутися рукою одного з них. Тоді цей гравець стає ведучим, піднімає руку і називає себе квачем. Гравця, який тікає, може виручити його товариш, який перебіжить між ним і квачем. У цьому разі ведучий повинен ловити гравця, який прийшов на виручку.

Інший спосіб виручки — подати руку. Той, хто втікає, просить кого-небудь: «Дай руку!» і бере його за руку. У такому положенні гравці можуть перебувати не більше 3—4 с.

Можна накреслити на майданчику «дім», де ведучий не має права ловити гравців. Замість дому використовують також гімнастичний інвентар. Вискочивши на нього, утікач рятується від переслідування.

Правилами гри ведучому дозволяється ловити тільки після того, як він підніме руку і скаже: «Я квач!». Забороняється ловити того, хто тільки що був ведучим. Якщо гравець вибіжить за межі майданчика, він вважається пійманим. Майданчик для гри треба вибрати такий, де є достатньо місця для втечі від ведучого.

Удосконалюються навички з бігу з постійною зміною напрямку руху і швидкості в складних умовах орієнтування, розвиваються швидкість і спритність, виховуються сміливість, взаємовиручка тощо.

13. «Засць без лігва»

Гравці, крім двох — «зайця» і «вовка» — стають попарно в різних місцях майданчика, обличчям один до одного і беруться за руки, утворюючи «кущики».

Заєць за сигналом керівника тікає, рятуючись від вовка, забігає всередину будь-якої пари і стає спиною до одного з гравців. Гравець, який опинився за спиною того, хто прибіг, стає зайцем. Він намагається втекти всередину іншої пари. Той, кого піймали, стає вовком, а вовк — зайцем.

Правилами гри вовкові дозволяється ловити зайця тільки за межами кущиків, а зайцям забороняється пробігати крізь них. Якщо заєць забіг у кущик, він там і залишається. Гравці, які утворюють кущики, не повинні заважати зайцям, які тікають.

Виховуються увага, рішучість і кмітливість, розвиваються спритність і швидкість дій.

Рухливі ігри в позаурочній роботі

14. «Дід-Мороз»

Діти обирають Діда-Мороза і розбігаються по майданчику. Дід-Мороз біжить за ними, намагаючись доторкнутися до когонебудь і «заморозити». «Заморожений» зупиняється і розводить руки в сторони.

Гра припиняється, коли Дід-Мороз усіх заморозить. Той, хто протримався найдовше, стає Дідом-Морозом.

15. «Баранець»

Гру можна проводити в приміщенні й на дворі. Обирається «баранець». Решта — його «хвостики». Баранець тримає лозинку. Учасники гри утворюють ланцюжок, у якому першим стоїть баранець. За сигналом хвостики починають бігти за баранцем, а той намагається доторкнутися лозинкою до останнього в ланцюжку гравця. Для цього баранець то прискорює, то сповільнює біг, повертається то вправо, то вліво або й зовсім зупиняється.

Хвостики намагаються не відриватися від свого ведучого й уникнути його дотику. Той, до кого баранець доторкнувся, або хто відірвався від ланцюжка, вибуває з гри.

Перемагає той, хто найдовше протримався хвостиком. У дальшій грі він стає баранцем.

16. «Море хвилюється!»

Цю гру можна проводити як на повітрі, так і в приміщенні. Жеребкуванням обирається ведучий. Потім ставлять стільці (їх має бути менше, ніж учасників гри) й після слів ведучого «Море хвилюється!» починають бігати, стрибати, імітуючи хвилі. «Море спокійне!» — вигукує ведучий — і гравці вмиль займають місця на стільцях. Діти, які залишилися без місця, повинні «відкупитися» — заспівати пісню, продекламувати вірш, виконати танок тощо.

17. «М'яч ведучому!»

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

18. «Біг по коридорах»

Креслять кілька «коридорів» завдовжки 10— 15 м, завширшки 20—25 см кожний. За сигналом учителя гравці біжать по коридорах, не наступаючи на бокові лінії. Перемагає той, хто пробіжить першим.

19. «Хто моторніший?»

На висоті 2 м паралельно землі підвішують мотузок. На відстані 1,5 м обабіч мотузка розташовуються обличчям одна до одної дві команди. За сигналом учителя гравець однієї команди перекидає м'яч через мотузок й біжить уперед, ловить м'яч за мотузком. Після того як вправу виконають всі гравці першої команди, її виконує друга команда. Перемагають ті, хто найбільше разів піймає м'яч.

20. «Земля, вода, вогонь, повітря»

Учасники гри стають у коло. У центрі — ведучий. Кидаючи м'яч кому-небудь з учнів, він вигукує одне з чотирьох слів: «земля», «вода», «вогонь», «повітря». Якщо ведучий скаже «земля!», той, хто піймає м'яч, повинен швидко назвати якусь свійську або дику тварину; «вода!» — рибу; «повітря!» — птаха. Якщо ж ведучий вигукне «вогонь!» — усі учасники гри повинні, розмахуючи руками, швидко повернутися кругом. М'яча при цьому ніхто не ловить. Ведучий сам піднімає м'яч із землі, і гра триває. Неуважні виходять з кола після першої ж помилки.

21. «Вовк і вівці»

Кількість гравців — довільна. Один з учасників гри — «вовк», решта — «вівці». Вовк вибігає з «лісу» й починає ловити овець. Якщо він добіжить до вівці, вона присідає, і вовк уже не має права ловити її.

22. «Птахи»

Діти жеребкуванням обирають ведучого і «яструба», решта — «птахи». Ведучий потай від яструба дає назву кожній пташці: «зозуля», «ластівка», «снігур» тощо.

Прилітає яструб. Між ним і ведучим відбувається діалог:

— Ти за ким прилетів?

— За пташкою.

— За якою?

За зозулею (снігуром, синицею та ін.). Зозуля вибігає з гурту, а яструб намагається піймати її. Якщо ж яструб назвав пташку, якої немає серед учасників гри, ведучий проганяє його.

Гра триває доти, поки яструб не переловить усіх пташок.

23. «Зайці»

Один з гравців стає ведучим, який ловить. Решта — «зайці». Ведучий подає сигнал і починає ловити зайців. Кого піймав першого, той стає ведучим, а сам ведучий — зайцем.

Інший варіант цієї гри полягає в тому, що для зайців відводиться місце, де ведучий не має права ловити їх. Можна

домовитися, що він не ловитиме тих зайців, які присядуть або прихилияться до дерева. Якщо гравців дуже багато, їх поділяють на групи, кожна з яких грає окремо. Перемагає той ведучий, який піймає найбільше зайців.

24. «Вовк і коза»

Діти обирають «вовка» і «козу», решта — «пастухи». Узявшись за руки, пастухи рухаються по колу. Вовк має піймати козу, яка знаходиться в «полі». Потрапити туди вовк може тільки через «ворота» (їх утворюють двоє гравців, що рухаються по колу з піднятими руками). Гравці навмисне заманюють вовка, піднімаючи руки, а тільки-но він хоче вскочити у ворота — опускають їх. Якщо вовк піймає козу, вона стає вовком, козою — хтось з гравців, які пропустили вовка, а вовк — пастухом.

25. «Зайчик на городі»

Діти беруться за руки, утворюючи коло. Жеребкуванням обирають зайчика. Він стрибає усередині кола, яке називають «городом».

За командою діти піднімають або опускають руки, і тоді, коли їхні руки вгорі, зайчик намагається вискочити з городу. Якщо він зуміє зробити це, він вибирає гравця на своє місце.

26. «Влучання у мішень»

Учні утворюють дві команди і стають на протилежних кінцях майданчика. Кожний гравець має малий м'яч, усередині майданчика лежить волейбольний м'яч. Учитель дає сигнал, після чого всі водночас кидають свої м'ячі у великий м'яч, намагаючись зрушити його на бік суперника. Коли м'яч буде зрушений, гравці збирають свої м'ячі й стають на місця; гра продовжується. Виграє команда, яка більше разів зрушить м'яч суперника.

27. «Хто далі кине?»

Учні шикуються по ширині майданчика в дві-три команди. Спереду на відстані 6—8 м одна від одної проводять кілька

ліній. У того, хто стоїть першим, у руках торбинка з піском (220— 250 г). За сигналом учителя діти виконують кидки на дальність. Той, хто кидав торбинку, біжить за нею і передає іншому гравцеві, а сам стає в кінець колони. Виграє команда, яка закине більше торбинок за найвіддаленішу лінію.

28. «Пень»

Усі стають півколом на відстані 5 м один від одного. Кожний креслить навколо себе коло. Гравці розподіляються по порядку й пишуть у колах свої номери. Ведучий роздає їм палиці з позначками, які відповідають порядковим номерам гравців.

На відстані 20—25 м від дітей ведучий ставить пень. Гравці, залишаючись на своїх місцях, по черзі кидають палиці, намагаючись влучити в пень.

Як тільки комусь пощастить збити пень — гравці біжать по свої палиці. Ведучий швидко ставить пень на місце і займає чиєсь місце в колі. Той, хто залишився без місця, стає ведучим.

29. «Голки»

Кількість учасників гри — до 10. Грати можна як у приміщенні, так і на майданчику.

Обирають двох ведучих. Решта — «голки». Голки шикуються в колону. Один з ведучих, «власник» голок, стає перед колоною на відстані 0,5 м. Другий ведучий — «сусід» — стає збоку.

Гра починається з того, що сусід приходить до власника голок і просить позичити одну голку. Той пропонує йому останню в ряду. Почувши це, остання голка біжить у будь-якому напрямку, але з наміром сховатися за спиною свого власника, а сусід ловить її.

Якщо йому вдалося це зробити, голка стає сусідом, а той — власником. Колишній же власник займає останнє місце в колоні голок. Гра повторюється, якщо голці пощастило сховатися за спиною власника; вона стає в колоні першою, а тікає голка, яка остання в колоні.

Переможцем вважається той, хто жодного разу не буде сусідом.

30. «У зоопарку»

20—30 дітей розподіляються на дві команди й шикуються в шеренги. Відстань між командами 15—20 кроків. Перед кожною шеренгою проводять лінії.

Ведучий питає в дітей:

— Чи всі були в зоопарку?

— Яких звірів там бачили?

— Чи добре їх уявляєте? І потім:

— А тепер побачимо, в якій команді знають краще звірів.

Він підходить до однієї з команд і відводить її за лінію, кроків за 25—30 від команди-суперника. Там члени першої команди домовляються, якого звіра вони зображатимуть. Потім знову шикуються в шеренгу, беруться за руки й підходять до команди-суперника. Зупинившись за два кроки від неї, зображають (руками) звіра, дії якого домовилися імітувати. Учасники команди-суперника повинні назвати звіра. Якщо комусь вдасться його відгадати, «розсекречена» команда тікає за свою лінію, а суперники ловлять її учасників. Піймані переходять у команду суперників. Потім команди міняються ролями, і гра триває.

Перемагає команда, яка має більше піяраних.

31. «Через ліс»

На майданчику проводять дві лінії на відстані 25 кроків одна від одної. Це два «кони», між якими розкинулося «поле». На середині поля креслять прямокутник: десять кроків у довжину і чотири — в ширину. Його умовно називають «лісом». Кути лісу позначають мітками або прапорцями.

Учасники гри обирають ведучого, який іде в ліс. Решта стають у шеренгу, на лінії одного з конів. Звідси по двоє перебігають на протилежний кін, обов'язково перетинаючи ліс. Ведучий, бігаючи лісом, намагається заквачити когось з гравців. Якщо це йому вдається, він міняється ролями з тим, кого заквачили.

Ведучого змінює той, хто не втік від нього. А хто ловив, той приєднується до гравців, які ще не перебігали поля.

32. «Абетка»

Дві команди розміщуються шеренгами на протилежних кінцях майданчика за лініями (обличчям одна до одної). Керівник називає якусь одну букву абетки. Це сигнал для початку гри. Гравці обох команд одночасно перебігають на інший бік майданчика, позначають названу букву й присідають. Щоб уникнути зіткнень гравців, кожній команді визначають шлях перебігання за правилами правостороннього руху. Команда, яка виконає завдання правильно і швидше, одержує очко. Гру проводять кілька разів. Перемагає команда, яка набере найбільшу кількість очок.

33. «Дзвоник на урок»

По обидва боки майданчика лініями позначають два «класи». У класах креслять квадрати — «парти». Їх менше, ніж гравців, на три-чотири. У центрі майданчика діти утворюють коло. За сигналом учителя вони починають рухатися по колу (звичайна ходьба, танцювальні кроки, біг підстрибуючи) і проказують: «Перерва, перерва, можна бігати і гратися, але не можна забувати, що, коли дзвенить дзвінок,— він нас кличе на урок. Швидше, друзі, в клас!»

Після слів «Швидше, друзі, в клас!» діти біжать у класи й займають місця в квадратах. Хто залишився без місця, той програв. Гру проводять кілька разів. Виграють учні, які жодного разу не «спізналися на урок».

34. «Жабка і комарик»

На майданчику креслять два концентричні кола (внутрішнє діаметром 2 м, зовнішнє — 8—10). Внутрішнє — це «ставок», у якому перебуває ведучий — «жабка», а зовнішнє — «трав'янистий берег». Гравці — «комарик» — до початку гри розміщуються за межами внутрішнього кола. За певним сигналом комарик починають літати в різних напрямках через кола. Ведучий ловить їх у межах внутрішнього і зовнішнього кіл. Гравця, якого піймає ведучий, відводять до внутрішнього кола. Однак його може визволити будь-який гравець, який

забіжить у внутрішнє коло і доторкнеться до нього рукою. Гра починається, коли ведучий піймає трьох-чотирьох комариків. Наступний ведучий призначається серед тих, хто не був пійманий. Для ускладнення гри можна призначити двох ведучих.

35. «Збирання грибів»

На майданчику креслять кола діаметром 40— 50 см. Це «гриби», їх на один менше, ніж гравців. Діти шикуються в шеренгу. За певним сигналом вони швидко вибігають із шеренги і займають місця в колах. Хто не «знайшов гриба», тобто не став у коло, той програв. За іншим сигналом міняються місцями, а гравець без кола намагається зайняти будь-яке вільне місце. Грають 8—10 хв. Кращим вважається гравець, який найбільше зібрав грибів, тобто змінив за гру більше кіл і жодного разу не залишився без місця.

36. «Земля, Сонце і супутники»

На протилежних кінцях майданчика креслять два кони. Обирають двох ведучих: один — «Земля», другий — «Сонце». Решта — «супутники Землі».

Перед початком гри Земля і супутники перебувають на одному боці майданчика, за лінією кону. У «полі» (космічний простір) вільно переміщується другий ведучий — Сонце. Ведучий Земля виголошує слова з пісні «Я — Земля»:

Я — Земля! Вихованців своїх виряджаю

В даль космічних шляхів.

Долітайте ж до Сонця! Чекаю

Вас додому, дочок і синів.

Супутники відповідають:

Летимо аж до самого Сонця

І додому повернемось знов!

Після цих слів діти перебігають на протилежний кінець майданчика, а ведучий Сонце намагається їх заक्вачити. Гравець, якого заक्вачили, програє. Перебіжку повторюють 2—3 рази.

Потім підбивають підсумки, змінюють ведучих, і гра продовжується.

Гру ускладнюють, уводячи різноманітні перешкоди (натягують поперек майданчика гумовий шнур, накреслюють двома лініями смугу, кладуть мати тощо), які треба подолати.

37. «Фізкульт-ура!»

Діти розташовуються на одному кінці майданчика, за лінією старту. На протилежному, за 15—20 м, позначають фініш. Діти проказують куплет з дитячої пісні «Треба спортом займатися»: «Спорт, діти, нам потрібний. Ми зі спортом міцно дружим. Спорт — помічник! Спорт — здоров'я! Спорт — гра! Фізкульт-ура!»

Після слів «Фізкульт-ура!» діти біжать наввипередки до фінішу. Перемагають ті, хто в числі перших трьох перетнув лінію фінішу. Пізніше гра повторюється. При повторенні доцільно проводити її з гандикапом, для цього, наприклад, переможців шикують на один-два кроки далі від лінії старту.

38. «Хто далі й швидше?»

Дві команди шикуються шеренгами перед лицьовою лінією з одного кінця майданчика з інтервалом між гравцями 1,5 м. У кожного тенісний м'яч або торбинка з піском масою до 150 г.

За певним сигналом усі кидають м'ячі або торбинки з піском якомога далі й відразу біжать за ними. Знайшовши свій предмет, діти намагаються швидко вишикуватися в одну шеренгу за лінією на протилежному кінці майданчика. Перемагає команда, яка виконала завдання першою. Гра повторюється, але кидання виконується в інший бік.

39. «Снайперська ходьба»

У центрі майданчика крейдою креслять мішень — п'ять концентричних кіл (радіус внутрішнього — 25 см, а кожного наступного відповідно на 25 см більший. Цифри 5, 4, 3, 2, 1 на мішені від центра назовні відповідно вказують на кількість очок. За 10 м від центрального кола позначають стартову лінію. Гравці

по черзі визначають відстань від стартової лінії до центра мішені, потім заплющують очі і йдуть, намагаючись зайти в центр мішені і одержати якнайбільше очок. Як тільки гравець зупиняється, він розплющує очі. Грають тричі. Перемагає той, хто набирає найбільшу суму очок. Гру можна проводити з командним заліком, попередньо поділивши учнів на кілька команд. У цьому разі мішені готуються за кількістю команд.

40. «Тиша»

Учні проходять по майданчику в колоні по одному й декламують слова з дитячої пісні «Тиша біля ставка»:

Тиша біля ставка,
Не колишеться вода,
Не шумить очерет.
Засинайте, малята!

Після останніх слів діти зупиняються, присідають, опускають голову й затуляють очі.

У такому положенні вони мають перебувати 30с—1 хв, додержуючи повної тиші (забороняється ворухнитися, розмовляти, сміятися). Хто порушить ці вимоги, програє і стає в кінець колони. Гра повторюється кілька разів.

41. «Вовк і гуси»

Жеребкуванням обирають «вовка» і «гусака». За гусаком ланцюжком, поклавши руки один одному на плечі, стають усі учасники гри. На невеликій відстані від гусей сидить вовк. Гуси разом з гусаком підходять до вовка, і між ними починається розмова:

- Що ти поробляєш, вовче-сіроманцю? — питає гусак.
- Дрова рубаю.
- А навіщо тобі дрова?
- Вогонь розпалити.
- А вогонь тобі навіщо?
- Води нагріти.
- А вода для чого?
- Ложки помити.

- А навіщо ложки?
- Гусячий суп їсти.
- А де ж ти гусей візьмеш?

Вовк показує на гусей і відповідає:

- На тім краю моря летить ключ гусей.

Гусак махає крилами (руками) й гордо відповідає:

- Це не для тебе, вовче! Та вовк не здається:
- Для мене, для мене!

Він швидко встає і біжить до гусей, намагаючись когось упіймати. Гусак, розпростерши крила, захищає гусей, а вовк продовжує ловити їх. Коли він переловить усіх гусей, починається боротьба вовка з гусаком. Якщо гусак переміг,— перемогли й гуси. Вони повертаються в своє «гніздо».

Якщо ж переміг вовк, він іде «смажити» гусей. Вовк лягає на спину і відкидає руки назад. Гусак стає ногами на долоні вовка, а руками береться за його ноги. Сильним поштовхом вовк через свої ноги вкидає гусака в «піч», а потім й усіх пійманих гусей.

Варіант.

Між вовком і гусаком відбувається такий діалог:

- Вовче, вовче, що ти копаєш?
- Яму,— відповідає вовк.
- Що там шукаєш?
- Голку.
- Що шитимеш?
- Мішок.
- Для чого тобі мішок?
- Гусей складати.
- З чийого полку?
- З твого.
- А я не дам!
- А я піймаю!

Сказавши це, вовк біжить ловити гусей. Коли всіх переловить, гра закінчується.

42. «Коники»

Діти поділяються на «коників» і «їздових». На майданчику проводять лінію. На одному кінці стають коники, на другому — їздові. Коники, взявшись за руки, підходять до лінії, примовляючи:

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.

43. «Рибалка»

На долівці чи на майданчику креслять велике коло, за яким стають усі гравці. Один з них — «рибалка» — йде у центр кола, присідає навпочіпки. Решта учасників — «рибки» — обступають коло й промовляють:

Рибалка, рибалка, піймай нас на гачок!

Рибалка вибігає з кола й починає ловити рибок, які розбігаються по майданчику. Піймає рибку і веде її в центр кола. Гра триває доти, поки не наловиться заздалегідь визначена кількість рибок. Піймані мають викупити себе — проспівати пісню, продекламувати вірш тощо.

Потім рибалкою стає той, кого піймали останнім.

44. «Поїзд»

Діти стають у дві колони, кладуть один одному руки на плечі, утворюючи «поїзд». Спереду — «паровоз», а за ним — «вагони». За знаком «начальника станції» (вчителя, вожатого) паровоз подає гудки: «гу-у-у-у!», і поїзд починає рухатись. Вагони вимовляють: «Тук-тук-тук».

Поїзд їде «мостом», і гравці промовляють: «Ти-хі-ше, ти-хі-ше!» Пройшовши міст або тунель, діти радісно кажуть: «Проїхали, проїхали!»

Міст гравці проходять на носках, а тунель — нахиливши голову вперед. Паровози можуть довільно змінювати напрямок руху.

Наближаючись до станції, паровоз виголошує: «Пити хоч-у-у-у!» Вагони відповідають, сповільнюючи хід: «Стомилися, стомилися!» Начальник станції зустрічає поїзд.

Під час гри не можна розривати состав поїзда, тобто знімати руки з плечей того, хто стоїть попереду.

45. «Заборонений рух»

Діти разом з вихователем стають у коло. Якщо гравців багато, вихователь виходить на крок уперед, щоб його всі бачили. Гравцям пропонується повторювати за вихователем рухи, за винятком забороненого, який завчасно обумовлюється (наприклад, «руки на пояс»). Той, хто повторить цей рух, робить крок уперед, після чого гра продовжується. Після її закінчення відзначають учнів, які не допустили помилки, були уважними.

46. «Два прапорці»

Посередині майданчика (20х20 м) проводять лінію. Від середини лінії відмірюють 10 м у протилежні боки. З одного боку в точці відліку ставлять червоний прапорець, а з другого — синій або зелений. На відстані 60—70 см від лінії стають гравці двох команд, обличчям один до одного. Командам дають назви (наприклад, «Динамо», «Шахтар»).

Прапорець команди «Динамо» встановлено на території команди «Шахтар», і навпаки.

Гравці кожної команди намагаються забрати свій прапорець і водночас не підпустити суперників до їхнього прапорця. Якщо комусь вдається захопити прапорець — суперники намагаються наздогнати і поквачити. Останній завмирає на місці, поки до нього не доторкнеться хтось з його команди. Після цього він знову біжить з прапорцем на своє поле, а суперники знову намагаються поквачити його. Перемагає команда, яка швидше принесе прапорець на свою територію.

47. «Трійка зі скакалками»

Усіх учасників розподіляють на дві команди. Обирають ведучого. Для кожної команди треба окремо накреслити лінію — «дім». Довжина лінії має бути такою, щоб уздовж неї могла вільно розміститися вся команда. Напроти кожного дому проводять ще дві лінії такої самої довжини: ближній кін — за 20 кроків і дальній — за 25 кроків від дому.

Коли майданчик підготовлено до гри, ведучий призначає в кожній команді по три чергових. Кожна трійка дістає від ведучого по одній скакалці. Після цього всі гравці шикуються на лінії дому. Ведучий стає між командами, потім виходить на п'ять кроків уперед, повернувшись обличчям до гравців команд, і подає сигнал.

Чергові одночасно починають гру. Двоє крутять скакалку, а третій стрибає через неї на місці.

Коли один з тих, хто стрибає, зачепить скакалку ногою, ведучий відразу показує рукою на його команду й вигукує: «Штраф!» Після цього від кожної команди залишаються на місці тільки двоє: той, хто стояв поруч з черговим, і той, хто стрибав; решта біжить до кону, щоб якомога швидше повернутися в свій дім.

Гравці оштрафованої команди мають добігти до дальнього кону, а суперники — до ближнього. Якщо хоч одному учасникові оштрафованої команди пощастить прибігти раніше за суперника, то штраф з команди знімається, якщо ні — команда програє одне очко.

Як тільки всі учасники гри повернуться в свої дома, ведучий показує, хто з кожної команди крутитиме скакалку, а стрибає той, хто до пробігу стояв поруч з черговим і весь час залишався в домі. Коли один з гравців зачепить скакалку, гравці знову, як і першого разу, біжать до кону, а звідти повертаються в дім.

Команда, яка протягом гри одержить найменше штрафних очок, вважається переможцем.

48. «Влучно в ціль!»

Гравці шикуються в дві шеренги (команди) на відстані 12—16 м, обличчям один до одного. Посередині майданчика проводять лінію, вздовж якої ставлять 10 городків. Учасники однієї команди отримують по малому м'ячу і за сигналом вихователя кидають їх у городки, намагаючись збити. Заздалегідь домовляються про кількість кидків м'ячами. Городок, який збито, переносять на один крок ближче до команди, яка кидає. Таку саму кількість разів кидають м'ячі в городки гравці іншої команди, а збиті городки ставлять на крок ближче до них. Виграє команда, яка зуміла наблизити до себе більше городків на найкоротшу відстань.

49. «Стрибки по смугах»

На майданчику креслять 7—8 смуг завширшки 50 см. Відстань між лінією старту і першою смугою — 40 см, між першою і другою — 50, між другою і третьою — 60. Гравців поділяють на чотири команди й вишиковують за лінією старту в колони по одному. За сигналом перші гравці в командах починають перестрибувати з однієї смуги на іншу, не переступаючи лінії. Учасник, який виконав завдання правильно, одержує очко. Виграє команда, яка набере найбільшу кількість очок.

50. «Стрибки через скакалку»

Діти розташовуються на майданчику. Двоє ведучих беруть довгу скакалку (можна зв'язати дві короткі) за кінці так, щоб частина, що провисає, була орієнтовно на висоті колін, і ходять з нею вздовж майданчика. Решта учнів бігає по майданчику, перестрибуючи через скакалку. Хто зачепить скакалку — змінює одного з ведучих.

51. «Перекидання м'ячів по колу»

Гравці стають у коло на відстані витягнутих у сторони рук і розраховуються на перший-другий. Перші номери — це одна

команда, другі — друга. Два гравці, які стоять поруч — капітани, їм дають по м'ячу. За сигналом вони перекидають м'ячі по колу — один вправо, другий вліво своїм ближчим гравцям, тобто через одного. Ті передають м'ячі іншим гравцям своєї команди, доки вони не повернуться до капітанів. Одержавши м'яч, капітан піднімає його вгору. Виграє команда, яка швидше закінчила перекидання.

52. «Вибий ведучого!»

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

Література

1. Банк інноваційних педагогічних технологій /Л.В.Галіцина. К.: Шк. світ, №3, 2012
2. Білеєва Л.В., Коротков І.М., Яковлев В.Г. Рухливі ігри: Навч. посібник для ін-тів фізичної культури. 4 -е вид., Перераб. і додатк.- К.: Фізкультура і спорт, 1999. - 208 с.
3. Буган Ю, В., Тимушин О. І., Борисюк С. В. Шкільні свята та розваги. — Тернопіль, 1996. — 216 с.
4. Гужаловський А.А. Розвиток рухових якостей у школярів. - Х. :, 1998 . - 88 с. :
5. Державний стандарт початкової загальної освіти.-К.,2011.
- 6.Коротков І.М. Рухливі ігри на заняттях спортом. К.: Фізкультура і спорт , 1991 . -116 с.
7. Махов В. Я. Теорія і методика навчання рухливих і спортивних ігор: Навч.-метод. посіб. — К.: ІЗМН, 2000.
8. Могорита Г. І. Сьогодні свято. — Тернопіль, 2011.
9. Наволокова Н. П. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій. Х.:Основа- 2012
10. Столітенко В. В., Воробей Г. В. Фізичне виховання молодших школярів: Навч. посіб. — К.: ІЗМН, 1997. —С. 60–83.
11. Яковлев В.Г. Ігри для дітей. -К. : Фізкультура і спорт , 2001. – 158с