***✍ Практичне заняття № 5.***

**Українські народні ігри з елементами загальнорозвивальних вправ, з бігом, зі стрибками, з метанням і на рівновагу**

1. *Планування рухливих і національних ігор на уроках фізичної культури*
2. *Перевірка успішності з рухливих і національних ігор у школярів*
3. *Ігри з елементами загальнорозвивальних вправ*
4. *Ігри з бігом*
5. *Ігри зі стрибками*
6. *Ігри на рівновагу*
7. *Ігри з метанням.*
8. ***Планування рухливих і національних ігор на уроках фізичної культури***

Повноцінне оволодіння рухливими іграми багато в чому залежить від планування. Воно повинно забезпечувати правильну послідовність і наступність у їхньому вивченні, а також систематичне використання протягом усього навчального року. Для цього викладачеві насамперед потрібно ознайомитися із програмними вимогами й обсягом матеріалу, розподілити ігри за чвертями та окремими уроками.

Розподіл ігор за чвертями повинен обов'язково узгоджуватися з основними завданнями й використовуваними фізичними вправами.

У першій і четвертій чвертях, коли заняття можуть проводитися на майданчиках й основний навчальний матеріал становлять легкоатлетичні вправи, доцільно планувати ігри з бігом на швидкість і метаннями на дальність. У другій і третій чвертях доцільно використовувати ігри для закритих приміщень. Найкраще підійдуть ігри, які сприяють розвитку спритності, рівноваги, орієнтування, відчуття ритму.

*Зразкова таблиця, в якій відображено планування та педагогічний аналіз рухливих ігор, що вивчаються за шкільною програмою*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Назвагри | Чвертьнавчальногороку | Основнийвид рухугри | Розвиток і вдосконалення навичок і якостей у грі | Частина уроку, для якої рекомендовано гру |
| 1 |  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |

Відібрані ігри розташовують у порядку зростання їхньої складності. Наприкінці року краще планувати відомі ігри й домагатися вдосконалювання дій гравців, що дозволить правильно оцінити ступінь оволодіння цим розділом навчальної програми.

**🗝**Для більш детального розподілу ігор з метою вирішення поставлених педагогічних завдань у різних умовах діяльності враховується цілий ряд ознак одночасно. Отже, плануючи проведення гри, учитель фізкультури повинен взяти до уваги:

1. форму проведення занять (урок, перерва, група продовженого дня);
2. склад групи, вікові та статеві особливості, фізичну підготовку учнів;
3. кількість учасників (є ігри, розраховані на велику кількість гравців);
4. місце проведення гри (у залі можна проводити ігри, в яких учасники розташовуються на всій площі, ігри-естафети. Коли заняття проводяться на повітрі, треба зважати на температуру; при високій температурі проводяться ігри середньої та незначної рухливості. Якщо ж заняття проводяться на майданчику, планують такі ігри, які потребують великої площі);
5. наявність інвентарю;
6. місце гри у структурі уроку (в який частині уроку вона проводиться);
7. час проведення гри;
8. зміст усього матеріалу уроку (коли заплановано вправи, які потребують великих фізичних зусиль, гра повинна бути малорухливою і навпаки).

В умовах уроку фізичної культури час на рухливі ігри строго лімітований. Тому необхідна чітка організація початку, ходу й закінчення кожної гри, що включається в урок.

**🗝** *У підготовчій частині уроку* рухливі ігри використовують для концентрації уваги, оволодіння стройовими й загальнорозвивальними вправами, розвитку фізичних якостей і вдосконалювання рухових навичок. Такі ігри, як правило, нетривалі, прості за змістом й не вимагають великого напруження. Зазвичай це бувають відомі ігри, що виконують роль розминки. Щоправда, і багатьом із них повинні передувати підготовчі вправи.

**🗝***В основну частину уроку* включають ігри, що сприяють вирішенню його головних завдань. Це може бути поглиблений розвиток якоїсь рухової якості або оволодіння руховими навичками. Використовувані для цього ігри частіше включають до завершальної третини основної частини уроку.

**🗝** *У заключній частині* гри виконують роль засобу відновлення, сприяючи плавному зниженню навантаження, переключення з активної рухової діяльності на вирішення навчальних завдань інших уроків. Зазвичай урок закінчується рухливою грою. Підвищений емоційний стан, що виникає після завершення гри, сприяє збереженню задоволення від уроку.

Як приклад організації ігрового уроку для молодших школярів наведемо короткий конспект уроку для учнів 1-го класу (II чверть).

Завдання: 1) розвиток спритності, уваги й орієнтування;

2) навчання бігу на коротку відстань з ухилянням.

Підготовча частина (10 хв.): шикування, вітання, гра «Заборонений рух», біг, ходьба.

Основна частина (25 хв.): ігри «Ми веселі хлопці», «Заєць без лігвища», «Вовк у рову».

Заключна частина (5 хв. ходьба, гра «Роби так!». Підведення підсумків уроку.

1. ***Перевірка успішності з рухливих і національних ігор у школярів***

Важливо систематично перевіряти й оцінювати успішність засвоєння учнями ігор. Зазвичай застосовуються поточна й контрольна перевірки успішності.

Поточна перевірка може практикуватися при проведенні кожної гри. Ближче до кінця навчального року можна проводити контрольну гру. Це покаже, наскільки учні навчилися грати, виявить їхню здатність в різноманітних ігрових обставинах застосовувати вміння й навички в тих видах рухів, які вивчалися у процесі занять гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми.

Перевіряючи вміння й навички учнів у рухливій або національній грі, учитель перед її початком називає прізвища 2-3 учнів, яких він буде перевіряти, у ході гри спостерігає за ними, а по закінченні відзначає (в присутності учнів класу) їхні успіхи, вказує на помилки та виставляє оцінки (за дванадцятибальною системою).

*Орієнтовна схема спостережень за грою, групою, окремим гравцем*

|  |  |
| --- | --- |
| Зміст спостережень | Результати спостережень(написати, підкреслити) |
| Назва гри | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (групова, командна) |
| Основне педагогічне завдання гри |  |
| Склад групи | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (кількість, вік, стать) |
| Прізвище, ім’я спостережуваного гравця |  |
| Підготовленість гравців (гравця) | (вік, спортивний розряд, часто грає, рідко) |
| Пульс перед початком гри | \_\_\_\_\_\_ (у спостережуваного учасника) |
| Роль, виконувана у грі | Лідер (капітан, ведучий, рядовий учасник) |
| Виявлені у ході гри якості | (ініціатива, наполегливість, чесність, дисциплінованість, боягузтво) |
| Взаємини гравців у команді (групі) | (взаємовиручка, терпимість, невдоволення) |
| Чи володіють учасники (спостережуваний гравець) основними прийомами гри | ( так, слабо, не володіє) |
| Ставлення до перемоги у грі, до поразки | (радість, засмучення, байдужість, вступав у суперечку) |
| Пульс після закінчення гри | \_\_\_\_\_\_ (у спостережуваного учасника) |
| Ставлення групи (спостережуваного) до проведеної гри | (не сподобалося, задоволений грою, запропонував зіграти повторно) |
| Можливі варіанти гри, доповнення |  |

**☝**При оцінці успішності варто орієнтуватися на конкретні вимоги, які характеризують уміння грати в дану гру.

*Можна оцінювати:*

- знання правил гри й уміння дотримуватися їх;

- уміння доцільно й узгоджено діяти у грі;

- уміння використовувати в певних ігрових ситуаціях знайомі рухові дії.

Перераховані вміння оцінюють з урахуванням допущених помилок. Умовно їх розподіляють на дрібні й істотні.

До дрібних можна віднести помилки, пов’язані з невеликими відхиленнями від доцільного застосування рухових дій, але які не виявляють явно негативного впливу на результат ігрових дій; пасивність учня у взаємодіях з іншими гравцями, порушення другорядних правил гри.

Істотними помилками можна вважати недоцільне застосування рухових дій, які порушують, спотворюють хід гри або не відповідають вимогам етики гри (наприклад, у грі «Півні» гравець штовхає партнера так сильно, що той падає); неузгодженість дій гравців; переважно гра «на себе»; незнання або порушення основних правил.

Уміння й навички гравців оцінюються в такий спосіб: оцінка «10;11;12» ставиться, якщо гравець точно дотримувався правил гри, доцільно застосовує в різних ігрових ситуаціях знайомі (зі свого досвіду або розучені на уроках фізичної культури) рухові дії; узгоджено діє в команді; досягає високих результатів у грі, проявляючи творчу рухову активність. Якщо гравець допускає не більше двох дрібних помилок, ставиться «7;8;9». Оцінка «5;6» ставиться при одній-двох істотних помилках і оцінка «3;4» – при трьох і більше істотних помилках.

Звичайно, на різних етапах навчання кожної окремої гри критерії оцінювання повинні змінюватися. Наприклад, при початковому ознайомленні з рухливою грою учні гратимуть ще недостатньо впевнено й активно, допускаючи багато помилок, до яких треба підходити менш строго, ніж при проведенні контрольної гри. Залучаючи у процесі гри учнів до підрахунку очок, суддівства, учитель з’ясовує й оцінює ступінь оволодіння гравцями певними організаторськими навичками. Нижче наводимо кілька прикладів конкретних вимог і можливих помилок, урахування яких впливає на оцінку ігрових вмінь.

*Перетягування через лінію*

Вимоги: починати гру за сигналом; перетягненому гравцеві торкнутися долонею руки лічильника очок команди супротивника й повернутися назад за лінію; захоплювати тільки за руки; допомагати товаришам по команді; чинити активний опір суперникові, змушуючи його переступити двома ногами середню лінію.

Можливі помилки: незначні – недостатня допомога товаришам по команді, затримки за лінією на стороні супротивника; істотні – відсутність взаємодії з товаришами по команді; захоплення за одяг, ноги; різкі ривки й захоплення за руки, що викликають больові відчуття; повернення на свою сторону без торкання долонею руки лічильника очок іншої команди.

*Перестрілка*

Вимоги: лічильникам при спробі «квачити» враховувати і передбачати прийоми суперника (щоб не бути зачепленим м’ячем); виручати полонених; попереджати можливість «квачення»; перехоплювати передачі для виторгу полонених.

Можливі помилки: дрібні – промах при спробі «квачити» м’ячем; недостатня активність у перехопленнях м’яча, який посилає суперник для виторгу полонених; істотні – неточні передачі м’яча (щодо сили, напрямку, висоти, відстані); невміння використовувати необхідні прийоми, щоб не бути «закваченим» (миттєві зупинки, згинання, стрибки, падіння); відсутність взаємодії із гравцями по команді; захоплення м’яча у тих, хто перебуває на іншій смузі; пересування з м’ячем у руках; навмисно сильні кидки.

*🗝 Пам'ятка для вчителя.*

Правила проведення ігор.

1. При проведенні знайомих ігор необхідно коротко нагадувати лише основні правила.

2. Не варто заздалегідь розучувати текст гри, в якій є зачин. Його бажано ввести у гру несподівано.

3. Сюжетна гра:

а) завчасно розповісти про життя та традиції того народу, національну гру якого обрано для проведення;

б) показати ілюстрації, предмети побуту та мистецтва;

в) познайомити з національними звичаями, фольклором;

г) образно й коротко передати сюжет гри;

д) надати можливість прослухати діалог (якщо є);

е) перейти до розподілу ролей, який окрім використання лічилок, інколи передбачає призначення ведучих відповідно до педагогічних завдань;

ж) пояснити роль ведучого, обов'язково обґрунтувати його вибір;

4. Повідомляючи результати, необхідно коротко проаналізувати проведену гри і охарактеризувати дії учасників.

5. На завершення варто позитивно оцінити вчинки тих, хто проявив у ході гри такі якості, як сміливість, спритність, витримку, товариськість.

6. Після інтенсивної гри доцільно провести спокійну гру з нескладними завданнями, що не потребують точності й координації рухів, або хороводну гру.

1. ***Ігри з елементами загальнорозвивальних вправ***

Гра **«Батько й діти»**

Місце гри умовно ділиться на дві половини. На одній розташовується гурт дітей, на іншій сидить «батько». Діти потай домовляються, який рух будуть виконувати перед батьком, аби повідомити йому, де були і чим займалися. Гравці шеренгою йдуть до «батька», зупиняються перед ним і тричі кланяються. «Батько» у свою чергу віддає поклін і питає:

Розкажіть, гей, мої діти,

Що чули й де були?
Вони хором відповідають:

По широкому світі блукали і щастя шукали,

Багато ми там видали – аж у Києві спочивали.
На це «батько» мовить:

Розкажіть, гей, мої діти,

Що ж ви там робили?
Діти:

Уважай і вгадай, наш батьку дорогий:

Ось так, ось так ми всі там робили.

Після цих слів усі показують певний рух, а «батько» має вгадати, що він означає. Якщо відгадає, діти втікають, а він їх наздоганяє. Спійманий до лінії поділу стає новим «батьком», і учасники придумують нові рухи. Якщо «батько» до трьох разів не відгадає, то на його роль обирають іншого.

***4. Ігри з бігом***

Гра **«Сірий кіт»**

Гравці шикуються в ряд один за одним, узявшись іззаду за пояс, ходять у різних напрямках – прямо, по колу, зигзагом. У цей час «сірий кіт», тобто гравець, який стоїть попереду і задає напрям, запитує:

* А є миші в стозі?

Останні в ряду – «миші» – відповідають:

– Є.

– А не бояться кота?

– Ні.

– Ой як кіт вусами поворушить, то всіх мишей подушить.

Після цих слів «кіт» кидається ловити «мишей». Кого спіймає, той стає «котом», а кіт – «мишею».

Гра **«Веребей»**

Учасники гри утворюють коло, один із гравців усередині нього – «веребей». Коло швидко рухається, всі співають, плескаючи в долоні:

Киш, киш, веребей,

Не клюй конопель,

Мої конопельки,

Дрібні, зелененькі,

Самі не беруться,

Мені не даються.

«Веребей» кидається до гравців, вони розбігаються. Кого спіймає, той стає «веребеєм», і гра повторюється.

Гра **«Дикі кози»**

Дівчата беруться за руки і стають попарно в ряд. Перші дві утворюють «ворота»: обертаються до ряду обличчям і піднімають угору руки. Ряд учасниць біжить попід «воротами» та співає:

Попід попові лози

Скакали дикі кози:

То в гору, то в долину,

То в рощу, то в калину.

За ними козенята

Поламали ноженята.

Тепер утворюють «ворота» дві дівчини, що першими бігли попід ними, а ті дві, що стояли до цього, приєднуються до ряду ззаду. Далі учасниці, що були «ворітьми», залишаються в кінці ряду, а інші, до яких дійшла черга, підносять руки вгору і утворюють «ворота», щоб решта учасниць перебігала попід ними.

Гра **«Лисиця і заєць»**

Діти стають попарно в різних кінцях майданчика обличчям один до одного, узявшись за руки. Одного ви­бирають «зайцем», іншого – «лисицею».

«Заєць» ховається від «лисиці», поспішає до якоїсь пари і стає спиною до одного із гравців. Той стає «зайцем» і кидається втікати, прагнучи так само стати всередину іншої пари. Тим часом «лисиця» намагається його впіймати. Якщо зловить, то вони міняються ролями один з одним, і гра продовжується.

***5. Ігри зі стрибками***

Гра **«Вовк і кози»**

Упоперек майданчика креслять дві лінії на відстані півметра одна від одної. Це «рів», де причаївся «вовк». Решта учасників – «кози». Вони стрибають через рів, а «вовк» прагне їх упіймати. Якщо зловить кількох, то на роль вовка обирають іншого учасника, і гра продовжується.

«Вовки» можуть ловити «кіз», лише перебуваючи в рову. «Кози» рів не перебігають, а перестрибують. Не можна затримуватися перед ровом більше 5 секунд і ступати в нього ногою. «Кози», які порушили це правило, вважаються пійманими. Але вони не вважаються спійманими, якщо «вовк» доторкнувся до них, вийшовши за межі рову.

Гра **«Гречка»**

Дві команди шикуються в колони. Кожен учасник гри згинає лі­ву ногу в коліні і підтримує її лівою рукою. Праву руку кладе на плече гравцеві, що стоїть попереду. Всі учасники починають одночасно стрибати на одній нозі у заданому напрямку, приспівуючи:

Ой чук, гречки,

Чорні овечки.

А я гречки намелю,

Гречаників напечу.

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

*Українські народні ігри з метанням і на рівновагу*

🗝 Пам'ятка для вчителя.

Завдання вчителя:

* керувати грою;
* подавати команди, звукові та зорові сигнали та віддавати розпорядження у позитивній формі;
* надавати необхідні вказівки у ході гри;
* брати безпосередню участь у грі, виконуючи головну або другорядну роль;
* пильно стежити за загальним станом і самопочуттям кожного гравця.
* виявляти емоційність і безпосередність у ході гри.
* можна робити підказки стосовно доцільності виконання того чи іншого руху в грі, естафетах; дозволяти учням голосно кричати, стрибати, виражати емоції.

***6. Ігри на рівновагу***

Гра **«Рак-неборак»**

 Кладуть дошку одним кінцем на колодки, іншим – на землю. Гравці по черзі вбігають на неї або сковзають по ній, співаючи:

 А як рак-неборак

 Цівки суче,

 Щуконька-рибонька

 Догори скаче,

 То вгору, то в долину.

У цю гру грають найчастіше на Великдень.

*Примітка.* «Цівка» – веретенце; «цівки сукати» – сукати веретеном.

Гра **«Ластівка»**

Дві дівчинки беруться за руки і стають навпроти іншої пари, яка так само тримається за руки. Одна пара каже:

 - Печу, печу ластівки!

 Інша питає:

 - Нащо печеш? Лиха втечеш, лиха й піймаєш!

Тоді учасниці, що почали розмову, роз'єднують руки та розбігаються у протилежних напрямках. Інші двоє, кожна окремо, намагаються наздогнати втікачок і перешкодити їм з'єднатися. Якщо ж дівчата з'єднаються, то їм належить знову втікати, а їхнім суперницям – ловити. Якщо ж якусь із дівчаток, які почали гру, спіймають, то вона зі своєю напарницею буде ловити, а їхні колишні переслідувачки від них утікатимуть.

***7. Ігри з метанням***

Гра **«Круговий»**

Гравці розділяються порівну на дві команди, міряються – чий верх. Ті, що отримали перевагу, утворюють велике коло, в середині якого розташовуються їхні суперники.

Гравці великого кола потай дають комусь зі своїх м'яч, аби той його сховав (у кишеню чи під полу). Всі інші його товариші також ховають свої руки, щоб ввести противника в оману. Після цього вони бігають по колу, доки гравець з м'ячем не кине його у тих, що стоять всередині кола. Якщо влучить, гравці великого кола кидаються врозтіч, а ті, що у колі, намагаються поцілити м'ячем у когось із них. Якщо вони промахнуться, то з їхньої команди вибуває той, в кого влучив м'яч, а якщо попадуть – вибуває із гри поцілений ними. Після цього знову ховають м'яч і т. д.

Коли з великого кола залишиться один гравець, то він м'яч не ховає, а бігає по колу і намагається вибити когось із тих, хто в колі. Кидати м'яч можна тільки з лінії кола. Мета гри – вибити всю коман­ду супротивника. Та команда, якій це вдається, утворює коло, а переможені стають всередину нього.

Гра **«Захисник фортеці»**

Діти стають у коло, в центрі нього – «фортеця» (трино­га: три палиці, зв'язані зверху мотузкою). На триногу кладуть м'яч. Поряд з нею стоїть захисник. Гравці, що стоять по колу, перекидають один одному великий м'яч, намагаючись збити «фортецю». Захисник відбиває м'яч руками. Гравець, якому вдається збити «фортецю», стає захисником.

Гра **«Циганка»**

У грі беруть участь п'ятеро – шестеро дітей віком 7-10 років. Устромлюють у землю палицю – «циганку». Один із гравців стає біля неї. Інші учасники гри відходять, проводять захисну лінію (це «баба»). Стають де кому зручніше і кидають у «циганку» палиці довжиною 60 см, намагаючись її збити. Той, хто стоїть біля циганки, одразу ставить її на своє місце, а інші учасники гри скачуть на одній нозі за своєю палицею. Дострибнувши, підхоплюють її, кладуть під коліно вільної ноги, і тим самим способом поспішають дістатися до «баби» і не пі­йматися «циганці».

«Циганка» ловить усіх, хто втрачає рівновагу та спинається на обидві ноги до захисної лінії («баби»). Спійманий стає «циганкою», і гра продовжується.

Гра **«Скраклі»**

Готують десять дерев'яних циліндричних обрубків довжиною шість-вісім вершків (4,5 см), що називають скрак­лями. Відміряють відстань, наприклад, у десять саж­нів (2,13 м). З обох кінців відміряного відрізка встановлюють обрубки впритул один до одного або у шаховому порядку по п'ять штук. Відстань між скраклями на­зивається «маслом».

Грав­ці беруть палиці. Спочатку один кидає свою палицю через усю відстань, а потім, якщо зіб'є хоч один обрубок, кидає вже від «масла», намагаючись вибити якомога більше скраколь.

Той, кому це вдається, перемагає і водночас отримує право кататися верхи на спині свого противника.

Гра **«Мушка»**

У мушку грають переважно навесні.

На палицю довжиною до двох аршинів (71,12 см), вбиту в землю, встановлюють зверху невелику паличку з гачком на кінці – мушку, яку необхідно збити кинутою палицею.

Для встановлення черговості гравці вимірюються на пали­ці. Чия рука зверху, той і розпочинає гру. Він кладе свою палицю на праву руку між великим і вказівним пальцями горизонтально, відступає від мушки до лінії, проведеної на відстані десяти кроків від цілі та кидає палицю. Якщо удар влучний, то гравець кидає палицю доти, доки не промахнеться, а якщо промахнеться – його місце займає черговий учасник, і гра про­довжується.

Гра **«Шкандибки»**

Збирається група хлопців, вирізують шкандибки (великі палиці, довжиною у три чверті свого зросту), шикуються в ряд і шкандибають так, щоб палиця торкалася зем­лі то одним, то другим кінцем. Як усі пошкандиба­ють, визначають: чия шкандибка найближче – той стає «пастухом». Він повинен подавати шкандибки всім іншим учасникам гри, не чіпаючи при цьому своєї.

Тоді всі стають на першій ямці (тій, що утворилася від пастухової шкандибки), і шкандибають так, щоб влучити в пастухову палицю. Якщо хтось влучно поцілить, то його палиця «пошкандибає далі», а «пастух» свою відкладає аж у кінець. І так за кожним, хто поцілить. Коли всі прошкандибають, тоді «пастух» збирає шкандибки всіх гравців і сам шкандибає звідти, звідки й інші. І чиєю шкандибкою влучить у свою, той і стає новим «пастухом». Якщо з першого разу промахнеться всіма, то пробує вдруге. А якщо і з другої спроби не відіграється, тоді учасники його «скубуть» (деруть за чуба, вуха) та приказують:

Ой згури, гарагури,

Скаче ятер на дубини,

Заправляє в три ружини,

Друк чи качан?

Коли скаже «качан», то гравці його знову скубуть і повторюють:

Качав, качав і знов почав.

Ой згури, гарагури,

Скаче ятер на дубини,

Заправляє в три ружини,

Друк чи качан?

Якщо скаже «друк», то всі вигукують: «Пускай дурня з рук!» – і відразу відпускають нещасливця. Гра починається спочатку.

**Література:**

1. Гальченко Л.В. Рухливі і національні ігри з методикою викладання : навч.-мет. пос. для студ. освіт.-кваліф. рівня "бакалавр" напр. підг. "Фізичне виховання", "Здоров'я людини", "Спорт". Ч. 1 / уклад. Л.В. Гальченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2012. – 123 с. – Режим доступу: – <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2012/09/0026551.doc>
2. Гальченко Л.В. Рухливі і національні ігри з методикою викладання : навч.-метод. пос. для студ. освітньо-кваліф. рівня "бакалавр" напр. підгот. "Фізичне виховання", "Здоров'я людини", "Спорт". у 2 ч. Ч. 2. / уклад. Л.В. Гальченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2013. – 116 с. – Режим доступу: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2013/04/0029926.doc>