***✍ Практичне заняття № 7.***

**Методика викладання рухливих і національних ігор для дітей середнього шкільного віку (4-6-х, *7-8-х* класах)**

1. *Рухливі і національні ігри для дітей середнього шкільного віку*
2. *Методика вирішення педагогічних завдань у грі*
3. *Національні ігри для дітей середнього шкільного віку*
4. *Українські народні ігри, забави й обряди для дітей середнього шкільного віку*
5. *Рухливі ігри на уроках у 4-6-х класах*
6. *Рухливі ігри на уроках у 7-8-х класах*
7. *Рухливі і національні ігри для дітей середнього шкільного віку*

**🗝**Ігри учнів 6-8-х (12-14 років) класів уже помітно відрізняються від ігор молодших школярів. Скорочуючись кількісно, вони водночас істотно ускладнюються за змістом. Ці зміни пояснюються особливостями вікового розвитку.

Значні перебудови в діяльності внутрішніх органів трохи сповільнюють удосконалювання рухових функцій підлітка. Розлад координації досить часто супроводжується деякими погіршеннями в діяльності серцево-судинної та інших функціональних систем організму. Підвищена збудливість центральної нервової системи, що спостерігається у ряді випадків, зникає зі зростанням сили гальмівних процесів і функціональним дозріванням головного мозку.

Все це знаходить своє відображення у психіці підлітків, поведінка яких відрізняється нестійкістю, різкими змінами настрою, раптовістю прийнятих рішень. Зрілість і самостійність мислення, які проявляються в цьому віці, пояснюються посиленням впливу другої сигнальної системи, що робить для підлітків доступною досить складну тактику командних ігор.

В їхній ігровій діяльності зберігається ще багато елементів, характерних для попереднього вікового періоду (прихильність до сюжетних ігор, конфліктність у колективі, гострота реагування на результат гри і т.д.), але набагато більше кількісних змін. Підлітків цікавлять ігри зі складними сюжетними лініями, що відтворюють дух героїчної романтики, та ті, що дають можливість самостійної творчої діяльності у грі. Їх захоплює сам процес складного тактичного протиборства. Постійне прагнення до змагання пояснює зацікавленість підлітків спортивними іграми та іграми, близькими до них за змістом. Їм подобаються також естафети з подоланням перешкод, ігри на зразок «завдання» (де спосіб дії обирають самі учасники), з боротьбою й опором, вирученням і взаємодопомогою.

Інтенсивність і тривалість ігор для підлітків набагато більші, ніж для молодших школярів. Тому під час ігор з великими ігровими і фізичними напруженнями потрібно особливо пильно стежити за реакцією гравців, не допускати перевтоми.

Хоча в цьому віці хлопчики й дівчата, як і раніше, часто грають разом, у їхній ігровій діяльності різко проявляються відмінності. Дівчаток більше приваблюють ігри, що вимагають спритності й точності рухів, особливо з танцями й хороводами.

*2. Методика вирішення педагогічних завдань у грі*

**🕮**Кожен керівник гри повинен пам'ятати, що він проводить рухливу або національну гру для вирішення абсолютно конкретних педагогічних завдань. Навіть у тих ситуаціях, коли використовують гру з міркувань емоційної розрядки або підвищення інтересу школярів до занять, керівник не може допустити стихійних моментів в її організації і проведенні. У іншому разі відсутність абсолютно конкретної педагогічної мети негативно позначається на використанні основної структури гри, спотворює її результати. Більше того, це може призвести до негативних виховних ефектів. Тому постановка формулювання і методика вирішення педагогічного завдання у кожному окремому випадку, в тому числі і при застосуванні ігор під час спортивних занять, мають абсолютно конкретну мету.

Щоб домогтися неодмінного вирішення поставленого у грі завдання, необхідна певна етапність педагогічних процедур (дій).

Перший етап вирішення педагогічного завдання включає розповідь і показ правильної техніки виконання елемента, що вивчається, а також обов'язкове застереження від характерних помилок, можливість виникнення яких найбільш вірогідна на цьому етапі навчання. Розглянемо цей етап на прикладі гри «Передав – сідай». Припустимо, що викладач поставив таке завдання: закріплення техніки передачі м'яча від грудей двома руками. Тоді після розповіді й показу гри, відповівши на усі запитання, він звертається до учасників: «А зараз зверніть увагу на правильність виконання передачі». Не можна показ (і розповідь) техніки виконання елемента поєднувати з показом (і розповіддю) ходу самої гри. Це значно ускладнює як розуміння гри, так і процес навчання. Тому перший етап вирішення завдання завжди йде за поясненням гри. Технічно правильно показавши разом із помічником передачу м'яча і супроводжуючи цей показ відповідними коментарями, керівник звертає увагу гравців на можливі помилки: «Багато хто з вас під час передачі буде розводити лікті - це груба помилка. Намагайтеся так тримати м'яч (показує), щоб передпліччя були паралельні одне одному». Гравці поінформовані про помилку. Але цього замало: «...ті гравці, які розводитимуть лікті під час передачі, одержать штрафні очки». Тут ефективна «очкова система». Вона полягає в тому, що команда, яка закінчує гру першою, отримує одну суму очок, наприклад, - десять, а та, що фінішувала другою, - меншу суму, наприклад, - вісім. За кожну помилку, пов'язану з поставленим завданням (у даному випадку - розведення ліктів), з цієї суми віднімаються два очки, а за усі інші помилки (впускання м'яча, вихід за лінію передачі та ін.) - одне очко. Ця система не лише стимулює правильне виконання елемента, що вивчається, оптимізуючи процес навчання, але й важлива в організаційному плані: також явно відстаюча команда завжди дограє до кінця, сподіваючись набрати якомога менше штрафних очок та отримати у кінцевому підсумку перемогу.

Другий етап вирішення педагогічного завдання збігається з процесом безпосереднього ходу гри. Тут керівник повинен виправляти ті помилки, про які попереджував дітей на першому етапі. Але це нелегко зробити, оскільки з навчанням тісно переплітається суддівство, виховні акції у вигляді зауважень стосовно поведінки гравців, підказки щодо тактики дій та ін. Проте не виправляти помилки не можна. Пасивність керівника призводить тут не лише до відсутності прогресу в навчанні, до укорінення старих, але і до появи нових помилок, тому можна очікувати зворотного ефекту.

В естафетах і в низці інших видів ігор є перерви: для заміни ведучих, між таймами та етапами тощо. Їх необхідно використовувати для термінової інформації у зв'язку з помилками, що виникають: «..на першому етапі деякі з вас (можна перерахувати) все ж розводили лікті при передачі. Відтепер я буду особливо уважно стежити за їхніми діями». При цьому варто виділити і хороших виконавців, а іноді й звернутися до них із проханням продемонструвати технічний прийом, супроводжуючи його коментарями: «Подивіться, як правильно мають лежати руки на м'ячі, лікті опущені, погляд з м'яча необхідно переводити на того, хто приймає передачу. Молодець, дякую»!

Третій етап проводиться після закінчення гри, тобто відразу після оголошення переможців і тих, хто краще (гірше) за інших проявив себе у грі. Тут, як і на першому етапі, необхідно провести аналіз результатів ігрового процесу та аналіз допущених помилок, при цьому гравці не повинні перетинатися і заважати один одному, тим більше, що одні можуть стати фактичними переможцями, а інші - кращими виконавцями. Наприклад, у грі «Вартові і розвідники» розвідник, якого наздогнав і «заквачив» вартовий, може продемонструвати кращу комбінацію обманних рухів, фінтів, а програти єдиноборство через слабкий рівень швидкісних якостей або просто швидшому суперникові. На третьому етапі керівник називає кращих, а також гірших виконавців, що припустилися помилок, про які повідомлялося на першому етапі, аналізує ці помилки та причини їх виникнення: «...Одні з вас (перераховує) розводили лікті через звичайну неуважність, інші (перераховує) - через неправильний хват м'яча і положення кистей рук (можна показати), треті (перераховує), напевно, вирішили, що розведення ліктів допоможе їм сильніше послати м'яч». Надаються рекомендації для виправлення помилок: «Тим, хто неправильно тримає м'яч, раджу намалювати на м'ячі кисті рук у необхідних місцях, щоб краще контролювати їхнє положення. Під час ловлення уважно дивіться на м'яч і своєчасно виправляйте неправильний хват». Доцільно заздалегідь розробити домашнє завдання, виходячи з можливих помилок. І викладач, і тренер повинні добре знати і завчасно передбачати їх виникнення, інакше процесом навчання неможливо буде керувати.

Якщо керівник вирішує навчальне завдання, необхідно пам'ятати, що для різних стадій навчання існує певна специфіка. Ознайомлення з елементом, що вивчається, як правило, включає детальну розповідь, показ і його апробацію. У цьому випадку час, використаний на перший етап вирішення завдання, не можна вважати втраченим, оскільки без цього неможливо сформувати у дітей правильне уявлення про техніку засвоюваного елемента, у чому саме і полягає мета ознайомлення. Розучування елементів проводиться, як правило, розчленованим методом, який не вимагає багато часу, особливо на першому і третьому етапі вирішення педагогічного завдання. Мета розучування - уникнути помилок, спочатку грубих, а вже потім дрібних. Коли видимих помилок немає, можна приступати до вироблення стійких і автоматизованих навичок. Тут мета досягається шляхом великої кількості повторень аж до досягнення динамічного стереотипу. Тому етапи вирішення педагогічного завдання в цьому випадку проходять швидше, а в ігровому сюжеті створюються умови для повторень. Наприклад, у грі «М'яч у центр» можна зумовити закінчення гри триразовим проходженням м'яча по колу. Коли навичка вироблена, переходять до її вдосконалювання. Для цього необхідно постійно ускладнювати умови виконання елементу. Особливо важкий при цьому другий етап вирішення завдання, коли у ході гри необхідно постійно коригувати дії гравців.

У цьому випадку, якщо педагогічне завдання має не навчальний, а виховний характер, або ж воно пов'язане з розвитком фізичних (чи інших) якостей гравців, схема вирішення педагогічного завдання не змінюється. Наприклад, у грі «Бій півнів» може бути поставлено завдання виховання наполегливості. Тоді на першому етапі після розповіді гри керівник показує, як сміливо й активно потрібно атакувати суперників. Помилкою у виконанні ігрового завдання вважається пасивність та ухиляння від боротьби. На другому етапі у процесі гри керівник словесно стимулює активність гравців, а на третьому - детально аналізує причини млявої та стриманої боротьби (страх перед зіткненням, небажання бути активним тощо) і вказує на шляхи їх усунення (розвиток сміливості за допомогою вправ, підвищення рівня самооцінки).

У грі «Скакуни» може бути поставлено завдання розвитку сили ніг. Тоді визначаються параметри стрибка на одній нозі (довжина, висота, частота), спосіб пересування бігунів (може ускладнюватися), час, розміри ігрового майданчика та кількість скакунів, що одночасно атакують суперників.

Усвідомлений підхід до організації гри, максимальне використання її педагогічних можливостей шляхом раціональної методики проведення і передбачає ту корисну віддачу, на яку гра розрахована.

*3. Національні ігри для дітей середнього шкільного віку*

*🗝 Пам'ятка для вчителя.*

Національні рухливі ігри використовуються у різних частинах і видах уроків фізичної культури. Під час підготовчої частини уроку доцільно проводити ігри, які сприяють організації та підготовці дітей до виконання основних завдань уроку. Для цього найкраще підійдуть ігри не­великої рухливості та складності, на увагу, зосередженість, швидкість реакції, поступо­ву психологічну та фізіологічну підготовку організму школяра до фізичного наванта­ження основної частини уроку. Це ігри малоінтенсивні: «Панас», «Подоляночка» та ін.

В основній частині уроку варто провести ігри, спрямовані на закріплення та вдосконалення складних рухових дій; ігри та естафети на швидкість, ме­тання, стрибки. При цьому необхідно чергувати ігри середньої та великої інтенсивності. Як-от: «Бузьки», «Діти і Вовк», «Гопак», «Квочка», «Кіт і миші», «Фар­би».

Для заключної частини уроку оптимальними будуть народні рухливі ігри, спрямовані на зниження фізичного і психологічного навантаження, ігри на увагу, з простими рухами на відновлення дихання. Це такі ігри, як «Чий вінок кращий», «Жучок», «Вітер і флюгери», «Ніс».

Гра **«Ніс»**

Ця гра широко розповсюджена в Японії. Японці свого часу запозичили її у американців.

Гравці сідають по колу, в центрі якого розташовується ведучий. Він говорить: «Ніс, ніс, ніс, рот». Вимовляючи перші три слова, ведучий береться за ніс, а після четвертого замість рота доторкається до будь-якої іншої частини голови, аби ввести в оману учасників гри. Гравці ж у свою чергу повинні торкатися тих частин голови, які називає, а не на які показує ведучий. Хто припустився помилки, вибуває із гри. Перемагає найуважніший, тобто гравець, який залишився в колі останнім.

**«Бій півнів»** (російська народна гра)

На майданчику креслять коло діамет­ром 2–3 м. Дітей розділяють на дві команди. Всередину кола стають два учасники – представники команд. Це «півні». Вони займають положення стійки на одній нозі, інша ж нога зігнута назад і підтримується одноймен­ною рукою. За сигналом вихователя, підскакуючи на одній нозі, гравці – «півні» – намагаються виштовхнути свого суперника з кола плечем. Той, кому це вдається, здобуває очко. Після цього в коло стає нова пара «півнів».

Перемагає команда, на рахунку якої найбільше очок.

*Правила.* Якщо гравець втратить рівновагу і встане на оби­дві ноги, він програє. Виштовхувати суперника із кола мож­на тільки плечем.

**«Чужоземці»** (японська гра)

Це японський варіант широко розповсюдженої у світі гри. В різних країнах вона називається по-різному. Гравці порівну розділяються на дві команди, які вишиковуються в лінію на відстані 6–8 м одна від одної. Учасники команди, яка починає гру, – «чужоземці». Вони наближаються на 1,5 м до команди суперників і промовляють: «Ми тут!». «Звідки прибули?» – запитують гравці іншої команди. «З Індії» (або Америки, Англії, Австралії і т. д.), – відповідає капітан «чужоземців». Капітан суперників запитує: «А яка у вас професія?». Тут вся команда «чужоземців» лише мімікою та жестами намагається пояснити, чим вони займаються. Якщо, наприклад, вони пекарі, то хтось один пов'язує фартух, другі просіюють муку, треті місять тісто, четверті печуть і т. д. (про це вони заздалегідь домовляються між собою). Кожній професії, як відомо, притаманні свої характерні особливості, рухи та дії. Команда суперників намагається відгадати рід діяльності «чужоземців». Якщо їм це вдається, вся команда «чужоземців» стрімко біжить до своєї лінії. Суперники їх переслідують. Той, кого спіймають, перш ніж він добереться до своєї лінії, вважається «полоненим». Потім гравці команд міняються ролями, і гра повторюється. Перемагає команда, яка захопила після певної, заздалегідь визначеної кількості турів більше «полонених».

**«Мисливський м'яч»** (французька гра)

Ця гра широко розповсюджена у Франції. Гравці збираються докупи. Всередині майданчика стоїть «мисливець», його завдання – «полювати» на гравців. «Мисливець» підкидає м'яч у повітря і ловить його, коли той відскакує від землі. Так він повторює тричі. У цей час учасники розбігаються по майданчику, оскільки «мисливець», схопивши м'яч, що відскочив від землі утретє, відразу ж кидає його в найближчого гравця. Кого він виб'є, той стає його «собакою» і повинен йому допомагати. «Собаки» не мають права вибивати гравців, але можуть схопити м'яч, що відскочив від землі, і кинути його «мисливцеві», який перебуває у вигідному положенні. Кількість «собак» постійно зростає. Проте гравці можуть захищатися. Якщо їм удасться зловити м'яч, яким їх намагалися вибити, вони можуть передавати його один одному і навіть вибити «собаку». Вибитий «собака» знову стає повноправним гравцем. Гра закінчується тоді, коли «мисливець» з допомогою «собак» виб'є всіх учасників або визнає свою поразку.

 **«Бенефша»** (азербайджанська гра)

У перекладі з азербайджанської мови бенефша означає «фіалка». З приходом весни молодь вирушає в гори збирати лікарські й ароматич­ні трави, які широко використовуються в побуті. Такі прогулянки супроводжуються різними забавами, однією з яких і є гра «Бенефша».

Учасники цієї гри розбиваються на дві групи, які стають одна навпроти одної. У кожній групі гравці тримаються за руки, утворюючи ланцюжки. Розірвати ланцюжок – завдання кожного гравця. Але робиться це дуже своєрідно.

– Фіалка (або «бенефша»)! – лунає вигук із команди, що розпочинає гру.

– До кого потрапила? – запитують гравці іншої ко­манди.

– Від нас до вас повинна потрапити.

– Хто потрапив? (Називають ім'я одного з учасників команди суперників).

Той, чиє ім'я названо, відривається від свого ланцюга і стрімко перебігає до команди, що його викликала, але не до того учасника, який його назвав, а до когось іншого. Він намагається перервати ланцюг. Якщо це йому вдається, то він забирає із собою того, хто знаходиться право­руч від нього. Якщо ж прорвати ланцюг не вдалося, гравець залишається у цьому ряду як його учасник. Гра триває доти, доки в ряду не залишаться два учас­ники.

Гра **«Цар»**

Гравці обирають «царя». «Цар» сідає на землю і тримає ремінь у витягнутих руках. Інші учасники гри беруться за ремінь однією рукою. «Цар» називає яку-небудь букву і говорить, що загадав ім'я відомої людини або назву звіра чи квітки, що починається з цієї літери. Гравці по черзі озираються. Кому вдасться відгадати слово, той отримує від «царя» ремінь і починає переслідувати інших гравців. До того, кого він наздожене, йому необхідно доторкнутися ременем.

Так триває доти, доки «цар» повторює слово «пахне». Щойно він промовляє «Стій!», учасник з ременем веде спійманого гравця до «царя». У цей час інші учасники гри намагаються його «пограбувати» – відібрати ремінь. Якщо гравцям це вдасться, вони ховають ремінь у себе, а «пограбований» має здогадатися, у кого він. Для цього йому надається три спроби. Коли вгадає, володар ременя злегка вдаряє його по руці зі словами: «Ти будеш новим царем!». Якщо ж не вгадає, гра починається спочатку з тим самим «царем».

*4. Українські народні ігри, забави й обряди для дітей середнього шкільного віку*

*🗝 Пам'ятка для вчителя.*

🖉Обряд – це сукупність усталених звичаєм умовних дій, пов’язаних з певними народними святами та побутовими традиціями, що передаються з покоління в покоління.

🖉Трудові свята й обряди – органічна складова святково-обрядової культури українського народу. Взаємозв'язок свят і праці має традиції, що сягають доісторичних часів.

Традиційна трудова обрядовість тісно пов'язана з календарним циклом сільськогосподарських робіт. Обряди неодмінно супроводжували початок оранки, сівби, виганяння худоби на пасовище, закінчення жнив тощо. У селянській сім'ї трудові традиції та обряди були справжньою школою для підростаючого покоління. У процесі виконання ритуальних дій у дитини формувалися перші трудові навички. Усім розмаїттям своїх художніх, емоційних, пісенно-музичних засобів трудові свята сприяли вихованню у молоді любові до нелегкої хліборобської праці, до землі, прищеплювали своєрідний «кодекс хліборобської честі».

До сучасної системи трудових свят та обрядів входять: професійні свята; трудові свята, пов'язані з окремими циклами сільськогосподарських робіт; свята трудових колективів та обряди вшанування трудівників; фольклорні свята праці, присвячені народним ремеслам та ін. Усі свята й обряди мають свою символіку та атрибутику.

Проведення уроків фізичної культури за народним календарем із використанням народних українських рухливих ігор сприяє не лише розвитку й удосконаленню рухових якостей, а й вихованню позитивних рис особистості, вивченню звичаїв і традицій свого народу, прищеплює любов і повагу до рідного краю, до праці. Такі ігри являють собою потужну рушійну силу естетичного, морально-етичного, культурного виховання дітей. Їх педагогічне значення полягає в тому, що в них протягом багатьох століть закріплювався і передавався із покоління в покоління виховний досвід народу.

Гра**«Король»**

Діти порівну розділяються на дві команди, які розташовуються обличчям одна до одної на відстані двох сажнів (2,13 м), гравці беруться за руки. Вибирають капітанів команд, які стають посередині. Капітан однієї з команд починає разом з усіма співати:

– Королю, королю,

 Чом не йдеш, чом не йдеш?

– Боюся, боюся.

– Кого ж ти боїшся?

– Короля, короля.

– Короля нема дома.

– Син дома, син дома.

– Прибула, прибула!

– Одбула, одбула!

Після цих слів гравці однієї команди біжать на іншу, міцно тримаючись за руки. Хто кого перетягне, той і перемагає.

*Вказівки до гри*. Стежити, щоб діти у ході гри не травмували один одного і постійно їм про це нагадувати.

Гра **«Запорожець на Січі»**

На майданчику позначають «Січ» (прямокутник 9х6м). 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 із гри.

Аби вирізнити запорожця з-поміж інших гравців, йому одягають шапку та шаровари.

Гра **«Панас»**

Вибирають ведучого – Панаса. Йому зав’язують очі рушником, виводять на середину кола і звертаються до нього з такими словами: «Панас, Панас! На чому стоїш?» – «На камені!» – «Що продаєш?» – «Квас!» – «Лови курей, але не нас!».

Панас починає ловити. Той, кого він спіймає, стає на його місце.

Гра **«Штандер»**

Гра ця дуже давня, в неї грали ще два століття тому. Кількість гравців – не менше шести, але й не більше двадцяти.

*Інвентар*: невеликий гумовий м'яч або тенісний.

*Хід гри*: гравці стають в коло на відстані кроку один від одного, в центрі якого – ведучий із м'ячем у руках. Він підкидає вгору м'яч і називає ім'я будь-якого гравця. Той ловить м'яч на льоту або піднімає його із землі і прагне влучити ним у когось із утікачів.

Упіймавши м'яч на льоту, гравець має право крикнути: «Штандер!». Усі завмирають і можна спокійно прицілитися та влучити у ближнього гравця. Вибитому нараховують штрафні очки, або ж він вибуває із гри. Спійманий на льоту м'яч дає й інше право: той, що зловив, може не випробовувати долю (за промах йому теж нарахують штрафі очки), а відразу ж підкинути м'яч вгору і викрикнути ім'я гравця.

Вся принада цієї гри полягає в тому, що потрібно і м'яча стерегтися, тобто втекти якнайдалі, і водночас бути готовим швидко повернутися до м'яча, якщо раптом викрикнуть твоє ім'я. Той гравець, у кого намагалися влучити, може зловити м'яч, що летить в нього, – так він здобуде собі виграшне очко і право вибивати іншого гравця.

*Правила гри*: якщо гравець з м'ячем кричить: «Штандар!», – всі завмирають на своїх місцях. Гравцеві, в якого ціляться м'ячем, дозволяється ухилятися, присідати, підстрибувати вгору, але сходити з місця він не має права.

#### Гра «Щенята»

#### Збираються хлопці, десять або й більше, міряються на палиці, беручи її кулаком один до одного, і чия рука зверху – тому і пасти. Тоді забивають кілок, прив'язують до нього мотузку: біля кілка усі кладуть шапки – це «щенята». Пастух береться за мотузку й оберігає «щенят», бігаючи, наскільки дістає повід.

#### «Пастух» стереже,а всі хлопці тим часом крадуть «щенят», хапаючи їх руками або вибиваючи ногою з кола. Якщо вдаєть­ся пастуху впіймати когось, то він мерщій кричить: «Цур-повода!». А якщо не скаже так, то значить і не впіймав. Як розкрадуть усіх «щенят», то вважають, що пастух одну спробу вичерпав; тоді йому надається друга або навіть третя спроба. Якщо ж і цього разу нікого не спіймає, тоді призначають йому покарання.

#### Один гравець кидає крізь ноги шапку, всі інші стають один за одним, розста­вивши ноги, а «пастух» лізе крізь ноги, і всі б'ють його по заду долонями. А якщо «пастухові» не хочеться лізти крізь ноги, тоді його силою садять «на коня»: протягують крізь ноги палицю та й добре трясуть.

Гра **«Гопак»**

Учнів розділяють на дві команди, кожна з яких утворює коло. Гравці кладуть руки на плечі своїх товаришів по команді. За сигналом вчителя команди присідають і голосно рахують до десяти.

Команда, яка швидше присяде 10 разів, перемагає. Гру повторюють кілька разів.

***5. Рухливі ігри на уроках у 4-6-х класах***

***Група, струнко!***

*Підготовка.* Гравці шикуються в одну шеренгу. Керівник стоїть обличчям до дітей.

*Зміст гри.* Керівник подає різні стройові команди, які діти повинні виконувати в тому випадку, якщо керівник попередньо перед командою скаже слово «група». Якщо слово «група» не вимовлене, виконувати команду не можна. Той, хто помилився, робить крок уперед і продовжує грати. Після другої помилки робить ще один крок уперед і т.д. Гра триває приблизно 3 хвилини. Перемагають ті, що по закінченню гри залишаються у вихідному положенні.

*Правила гри: 1)* Крок уперед роблять ті діти, які вчасно не виконали правильної команди. 2) Необхідність виконання кроку вперед провинному можна замінити штрафними очками. У цьому випадку переможцями вважаються ті учасники, яким вдасться набрати найменшу кількість штрафних очок.

***Заборонений рух***

*Підготовка.* Усі гравці разом із керівником стають у коло або шеренгу.

*Зміст гри.* Керівник пропонує гравцям виконувати за ним усі рухи, за винятком «забороненого», заздалегідь ним обумовленого. Керівник починає робити різні рухи, а всі гравці повторюють їх за ним. Раптово керівник виконує заборонений рух. Учасник гри, який повторив його, робить крок уперед і продовжує гру. Гра триває далі, а ті, що повторюють заборонений рух, щоразу роблять крок вперед.

*Правила гри:* Той, хто програв, продовжує грати далі, ступаючи на крок вперед після кожної допущеної помилки.

***Вудка (проста й командна)***

*Підготовка.* Для гри потрібна мотузка довжиною 3-4 м, на кінці якої прив'язаний мішечок, наповнений горохом або піском. Іноді для гри використовують звичайну скакалку. Це вудка, за допомогою якої «рибалка» (ведучий) ловить «рибок» (інших гравців). Усі гравці стають у коло, а ведучий - у його центр з мотузкою в руках.

*Зміст гри.* *Варіант 1.* Ведучий обертає мотузку з мішечком так, щоб той сковзав по підлозі, роблячи коло за колом під ногами гравців. Вони уважно стежать за рухом мішечка й підстрибують, щоб він не зачепив кого-небудь із них. Той, кого зачепить мішечок або мотузка, стає в центр кола і починає обертати мотузку, а попередній ведучий займає його місце в колі. Виграють два-три гравці, які залишилися останніми.

*Правила* *гри:1)* Гравець вважається пійманим у тому випадку, якщо мотузка торкнулася його ноги не вище стопи чи гомілки. 2) Гравцям під час стрибків не дозволяється наближатися до ведучого. 3) Той гравець, якого зачепила мотузка, вибуває з гри.

*Варіант 2 (командний).* Гравці, які стоять по колу, розраховуються на перший-другий, і відповідно утворюються команди. Ведучий (як і у варіанті 1) - той самий. Гравець, якого зачепила мотузка, піднімає руку вгору: він приносить своїй команді штрафне очко. Після кожної помилки голосно оголошується рахунок. Після 2-4 хвилин гри перемагає команда, у якої менше штрафних очок.

*Правила гри* - ті самі, що й у варіанті 1.

***М’яч сусідові***

*Підготовка.* Гравці стоять у двох нещільно зімкнутих колах. У кожному колі – свій ведучий, який стоїть поза колом.

*Зміст гри*. За умовним сигналом керівника гравці кожного кола починають передавати м’яч по колу один одному. Ведучі поза колом намагаються доторкнутися до м’яча рукою. Якщо це їм вдасться, то вони міняються місцями з гравцями, у яких саме перед цим в руках були м’ячі.

*Правила гри:* Кидати м’яч не можна – його треба передавати кожному, хто стоїть у колі.

 ***Лабіринт***

*Підготовка.* Гравці розділяються на 4 групи по 6 гравців або на 5 груп по 5 гравців, стають у шеренги й тримаються за руки в кожній шерензі. Обирають одного ведучого й одного гравця, який тікає. У коридорах, які утворилися, ведучий намагається піймати втікача.

*Зміст гри.* За сигналом керівника гравці опускають руки, роблять чверть оберта й знову беруться за руки, утворюючи нові коридори. Таким чином, керівник може допомагати тому, хто тікає, і тому, хто доганяє. Завдяки частим свисткам створюються все нові ситуації. У ході гри ведучий й втікач якнайчастіше заміняються іншими гравцями.

***Естафети***

***Зустрічна естафета***

*Підготовка.* Гравці розділяються на кілька команд, кожна з яких, у свою чергу, ділиться навпіл. Команди шикуються одна проти одної за лініями. Гравцям, які очолюють команди на одному боці майданчика, дається по естафетній паличці (тенісному м'ячу).

*Зміст гри.* За командою «Марш!» гравці з паличкою починають біг. Підбігши до гравців команди на протилежному боці, передають їм естафету й стають позаду. Той, хто одержав естафету, біжить уперед і передає її наступному гравцеві, який стоїть напроти, і т.д. Естафета закінчується, коли команди поміняються місцями на майданчику. Виграють ті, кому пощастить закінчити перебіжки раніше.

*Правила гри: 1)* Естафета починається за командою. 2) Необхідно оббігати колону справа наліво і після цього передавати естафету гравцеві, який зробив півкроку вправо.

***Біг пінгвінів***

*Підготовка.* Команди шикуються в колони перед стартовою лінією. Гравці, які стоять першими, затискають між ногами (вище колін) волейбольний або набивний м'яч.

*Зміст гри.* За сигналом керівника гравці повинні оббігти стійку (булаву, набивний м'яч) і вернутися назад, передавши м'яч руками другому номеру своєї команди. Учасники, які закінчили пробіжку, стають у кінець колони. Виграє команда, яка зуміє швидше й без помилок закінчити естафету.

*Правила гри: 1)* Гра починається за сигналом керівника. 2) Якщо м'яч упав на землю, потрібно знову затиснути його ногами й продовжити гру.

 ***Виклик номерів***

*Підготовка.* Гравці розділяються на 2-4 рівні команди й шикуються в колони по одному, одна паралельно іншій. Перед передніми гравцями проводиться стартова лінія. Поперед у кожної колони на відстані приблизно 10-20 м ставиться по булаві або по стійці. На відстані 2 м від старту креслиться лінія фінішу.

*Зміст гри.* Гравці розраховуються за порядковими номерами в кожній колоні - команді. Керівник викликає гравців за номерами, чергуючи їх на свій розсуд. Щоразу гравцю команди, який прибіг до фінішу першим, зараховується виграшне очко. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість виграшних очок.

*Правила гри: 1)* Якщо гравці стоять у шеренгах, то їх можна поставити в положення високого або низького старту, і з цього положення вони повинні вибігати за викликом керівника. 2) Якщо гравець порушує правила, його команда втрачає очко.

***Естафета – поїзд***

*Підготовка.* Команди шикуються в колони перед стартовою лінією.

*Зміст гри.* За сигналом керівника перші номери повинні оббігти стійку (булаву, набивний м'яч) і повернутися назад. Вони пробігають повз свою колону, обгинають її позаду й знову біжать до стійок. Коли вони пробігають стартову лінію, до них, обхоплюючи їх за пояс, приєднуються другі номери, і тепер уже гравці вдвох оббігають перешкоду. Після повороту навколо команди до них приєднуються треті номери і т.д.

У грі велике навантаження лягає на перші номери команд, тому при повторенні гравці розташовуються у зворотному порядку.

*Правила гри:* Руки в ході гри не розчіплювати.

***Місток і кішка***

*Підготовка.* Гравці двох команд розташовуються в колонах по одному на лінії старту. Перед ними на відстані п'яти-десяти кроків креслять два кола діаметром 1м.

*Зміст гри.* За сигналом перші номери вибігають уперед і, добігши до першого кола, утворюють міст. Потім уперед спрямовується другий гравець. Він пролазить під містком і біжить у дальнє коло, де приймає упор стоячи зігнувшись. Тепер уже перший номер біжить у дальнє коло й пролазить між руками й ногами партнера. Після цього обидва гравці, взявшись за руки, біжать до своєї команди. Як тільки вони перетнуть лінію старту, вперед вибігають по черзі нові гравці, а ті, що прибігли, стають у кінець колони.

 ***Колесо***

*Підготовка.* Гравці шикуються на декілька команд, які у колонах стають обличчям до середнього кола баскетбольного майданчика.

*Зміст гри.* Гравець, який водить, оббігаючи «колесо», торкається будь-кого з гравців, які стоять останніми в колонах. Той передає сигнал по колоні доторканням аж до направляючого. Як тільки направляючого плеснуть по плечу, він, відчувши дотик, відразу ж кричить «Так!», після чого вся колона біжить у заздалегідь визначеному напрямку. Кожен намагається, оббігши коло, швидко зайняти своє місце. Гравець, який прибіг останнім, починає водити.

*Правила гри: 1)* Біг починати тільки після слів направляючого «Так!». 2) Гравці колони біжать в одному, заздалегідь визначеному напрямку.

***Командні рухливі ігри***

***Гонка м’ячів по колу***

*Підготовка.* Гравці стають у коло і розраховуються на «перший, «другий».

*Зміст гри.* Учасники кожної команди за сигналом викладача починають передавати м’яч по колу своїм гравцям. Одна команда – в один, друга – в інший бік і якнайшвидше. Гра триває певний час. Перемагає команда, якій вдасться першою закінчити гру без помилок і втрат м’яча.

*Правила гри: 1)* Передавати м’яч за сигналом викладача. 2) М’яч передавати гравцям тільки своєї команди, не впускаючи його при цьому на землю і не пропускаючи жодного гравця. 3) Гравець, який впустив м’яч, сам його піднімає і знову вводить у гру.

*Передача м’яча в колонах*

*Підготовка.* Гравці розділяються на 2-4 команди, які шикуються в колону по одному одна паралельно іншій. Гравці в колонах стають на відстані витягнутих рук. У гравців, що стоять першими - м’ячі.

*Зміст гри.* За командою керівника, перші передають м’яч визначеним способом (двома руками зверху, під ногами, збоку і т.д.) гравцям, що стоять за ними. Ті таким самим способом передають м’яч гравцям, що стоять позаду, і так до кінця колони. Щоразу останній гравець у колоні, отримавши м’яч, біжить праворуч від своєї колони, стає першим і передає м’яч знову назад. Так продовжується доти, доки гравець, що почав гру першим, не вернеться на своє попереднє місце в колоні. Повернувшись на своє місце, гравець повинен підняти м’яч вгору і дати команду своїй колоні «Струнко!». Уся група приймає положення «Струнко!». Перемагає команда, яка закінчує гру першою.

*Правила гри: 1)* Передавати м’яч тільки зазначеним способом і своєму сусідові. 2) Гравець, що впустив м’яч, повинен сам підняти його, стати на місце і передати його гравцеві, що стоїть позаду. 3) Щоразу, як тільки останній гравець перебіжить на своє попереднє місце, вся колона пересувається на півкроку назад.

 ***Виклик***

*Підготовка*. З двох протилежних боків майданчика на відстані 18-20 м проводяться лінії «городів». Гравці розділяються на дві рівні команди та обирають собі капітанів.

*Зміст гри.* Гравці команд шикуються шеренгами за лініями «городів». Капітан команди починає гру, посилає будь-якого гравця в «город» іншої команди. Її учасники простягають праві руки вперед долонями вгору, зігнувши руки в ліктях. Останній гравець викликає помірятися силами будь-якого учасника команди супротивника. Він тричі доторкається до долонь гравців, голосно рахуючи при цьому «Раз, два, три!» Той, кого він торкнеться втретє, повинен «заквачити» зухвальця. Той, хто торкнувся, якомога швидше тікає до себе додому. Якщо викликаному вдалося піймати суперника до лінії «города», то останній іде в полон і стає за спиною «заквашеного». Якщо гравця не піймають, то, навпаки, викликаний гравець стає полоненим. Потім капітан іншої команди посилає гравця на виклик. Той діє так само, як і його попередник. Якщо викликаний гравець, за спиною якого стоїть один або кілька полонених, потрапить у полон, то він сам стає бранцем, а його полонені вертаються до своєї команди. Таким чином, кількість гравців у командах постійно змінюється. Виграє команда, в якій по закінченню встановленого часу (8-15 хв) буде більше полонених, або команда, яка полонила всіх гравців супротивника.

*Правил гри*: 1) Ведучий, викликаючи гравців, голосно рахує. 2) Він може щоразу торкатися кожного з них. 3) Торкатися можна тільки правою рукою і простягати вперед тільки праву руку (опускати її в момент торкання не можна). 4) Якщо капітан сам потрапляє в полон, його замінює один із гравців команди.

*** Ящірка***

*Підготовка.* Учасники розділяються на дві команди, одна з яких іде в коло, а інша залишається за його межами з волейбольним м'ячем. Гравці в колі шикуються в колону і беруть один одного за пояс.

*Зміст гри.* За сигналом керівника гравці, які утворюють коло, перекидають м'яч один одному, намагаючись прямим влученням вибити останнього гравця колони. Вибитий гравець вибуває із гри. Через 5-8 хвилин команди міняються ролями. Перемагає команда, яка за встановлений час вибиває більше гравців.

*Правила гри:1)* Не дозволяється закручувати спіраль (ховаючи останнього). 2) Гравці не повинні розчіплювати рук. 2) Влучення в голову не зараховується. 3) Влучення з відскоку від підлоги не зараховується.

***Перетягування через лінію***

*Підготовка.* Дві команди гравців стають одна напроти одної вздовж лінії, проведеної між ними. Хлопчики стоять навпроти хлопчиків, а дівчатка навпроти дівчаток, приблизно рівних за фізичною силою. На відстані чотирьох кроків за кожною командою стоять гравці, призначені для підрахунку очок.

*Зміст гри.* За командою керівника гравці наближаються до лінії й беруться за одну руку (або за дві руки). За другим сигналом кожен намагається перетягнути свого суперника за лінію, де стоять помічники. Гравець, якого перетягнули, доторкнувшись долонею до лічильника очок, може знову піти за лінію та продовжити грати за свою команду. Кожен перетягнутий гравець приносить команді одне очко. Команда, якій вдасться у ході гри здобути більшу кількість очок, перемагає.

*Правила гри: 1)* У ході гри дозволяються захоплення тільки за руки. 2) Дозволяється перетягувати поодинці, парами, декількома гравцями одночасно.

***6. Рухливі ігри на уроках у 7-8-х класах***

***Слухай сигнал***

*Зміст гри.* Гравці йдуть у колоні по одному. Викладач зненацька дає сигнал (свисток, плеск у долоні). Гравці повинні одразу зупинитися. Якщо ж викладач сплесне двічі, гравці продовжують іти, якщо ж тричі, то біжать у колоні по одному і т.д. Той, хто помиляється, стає позаду колони.

*Інший варіант.* Гравці розташовуються в 1-2 шеренги обличчям до викладача. Викладач знайомить гравців із рухами, які вони повинні виконувати за сигналом. Наприклад, один свисток – усі стрибають на одній нозі, два свистки – на двох ногах, три свистки – присідають і т.д. За сигналом викладача гравці виконують ті рухи, які передбачені умовним сигналом. Сигнали повторюються в різній послідовності. Той, хто неправильно виконав рух за потрібним сигналом, виходить із гри. Гра продовжується доти, доки в шерензі не залишиться один гравець.

*Правила гри: 1)* Не штовхатись, рухатися один за одним, не виходячи з колони. 2) Рухи виконувати тільки за сигналом. Той, хто неправильно виконав рух або помилився, – виходить із гри. 3) Рухи виконувати доти, доки не пролунає черговий сигнал.

******

***Перебіжка з вирученням***

*Підготовка*. Майданчик поперечною лінією ділиться на дві рівні частини. На відстані 2 м від коротших сторін майданчика паралельно їм проводяться дві лінії. Між ними по всій ширині майданчика ставлять із кожного боку по 10 фішок. Гравці розділяються на дві рівні команди й розташовуються довільно на майданчику з боку ліній, за якими стоять їхні фішки.

*Зміст гри.* За сигналом вчителя гравці обох команд починають перебігати на сторону супротивника, прагнучи заволодіти городками, причому кожен за одну перебіжку може взяти тільки одну фішку й віднести її на свою половину майданчика. Кожному гравцеві дозволяється не тільки брати фішки супротивника, але й «квачити» на своїй території тих, хто перебігає із фішками. Той гравець, якого торкнулися, віддає фішку тому, хто його «заквачив», і залишається на місці в очікуванні, коли його виручить, торкнувшись рукою, гравець його команди. Взята фішка ставиться на своє місце. Виручений гравець вступає в загальну гру. Гра триває 10-15 хвилин. Виграє команда, якій вдасться перенести на свою половину більше фішок.

*Правила гри: 1)* Гру дозволяється починати строго за сигналом. 2) Гравців можна «квачити» тільки на своїй половині майданчика.

***Наперегони з м'ячем***

*Підготовка*. Гравці шикуються в шеренги біля бічних меж майданчика обличчям до середини. Одна команда стоїть праворуч, інша - ліворуч від щита. Відстань між гравцями має становити 3-4 кроки. Гравці розраховуються за порядковими номерами.

*Зміст гри.* Керівник кидає м'яч у щит і називає будь-який номер. Обидва гравці під цим номером вибігають уперед і намагаються заволодіти м'ячем. Той, кому це вдалося, робить передачу останньому гравцеві своєї команди, який передає його по шерензі далі (з рук у руки або ударом об землю). Гравець, який не зумів заволодіти м'ячем, оббігає гравців своєї шеренги з лівого боку, намагаючись обігнати м'яч, який передають гравці іншій команді. Якщо гравець, який біжить, фінішує наприкінці шеренги раніше м'яча, то очко зараховується його команді. Інша команда теж одержує очко за те, що її гравець заволодів м'ячем після кидка по щиту. Якщо ж фініш першим перетнув м'яч, то команді зараховується два очки. Потім керівник викликає інші номери. Гравці, які взяли участь у боротьбі за м'яч, знову стають на свої місця. Перемагає команда, у якої більше очок.

*Правила гри: 1)* Гра починається за сигналом керівника. 2) Гравець, який втратив м'яч, повинен повернутися на місце й продовжувати передачі. 3) Передавати м'яч гравцеві своєї команди можна тільки зазначеним способом.

***М'яч у центр***

*Підготовка.* Для проведення гри потрібні два баскетбольні або волейбольні м'ячі. Гравці розділяються на дві рівні команди, кожна з яких шикується по колу на відстані витягнутої руки або далі. Гравці в обох колах розраховуються за порядковими номерами. Перші номери з м'ячем у руках стають у центр своїх кіл.

*Зміст гри.* За сигналом керівника центрові гравці, що знаходяться у колах, кидають м'яч другим номерам, приймають від них назад, кидають третім, також приймають назад і т.д. Коли центральний гравець одержить м'яч від останнього (за номером) гравця, він передає його другому гравцеві й міняється з ним місцем. Другий гравець стає в середину кола й також починає гру: перекидає м'яч третьому гравцеві, приймає від нього, передає четвертому і т.д. Гра закінчується, коли всі побувають у ролі центрового гравця. Перемагає команда, яка першою закінчує передачу м'яча.

*Правила гри: 1)* Передавати м'яч можна будь-яким заздалегідь визначеним для цього способом: однією або двома руками, знизу, від грудей, через голову, з ударом м'яча об землю, волейбольним пасом, передачею м'яча ногою по землі. 2) М'яч перекидається всім гравцям у строгій послідовності. 3) Той, хто впустить м'яч або не впіймає його, повинен сам його підняти й продовжити гру. 4) Черговий центровий гравець може починати передачу м'яча щойно прийме його від попереднього центрового.

***Не давай м’яч ведучому***

*Підготовка*. Гравці стають у коло на відстані витягнутої руки. Обирають 2-4 ведучих, які розташовуються всередині кола. Ті, що стоять по колу, отримують м’яч.

*Зміст гри.* Гравці перекидають м’яч у повітрі і передають по підлозі так, щоб ведучі не змогли до нього доторкнутися. Ведучі, змішуючись у колі, намагаються торкнутися м’яча. Якщо комусь із них це вдасться, то його місце займає гравець, у якого м’яч був у руках востаннє. Ведучий стає на його місце.

*Правила гри: 1)* М***’***яч можна перекидати у повітрі, передавати з відскоком від підлоги і перекочувати по підлозі. 2) Якщо м’яч вилетів за межі кола, то гравцю, з вини якого це сталося, необхідно якомога швидше підняти його, вернутися на своє місце та продовжити гру.

**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>