

**Картотека
рухливих ігор
для уроків фізичної культури
В початкових класах
(дидактичний супровід до уроків)**



Гра "Два мало — третій зайвий»

Усі гравці, крім вибраних ведучих, стають по двоє в коло обличчям до центру гри.

Дії двох ведучих: один утікає, другий наздоганяє, стараючись поквипити втікача рукою, а той, рятуючись, стає попереду якоїсь пари. Тоді гравець, що стоїть позаду третім, стає втікачем, а той, хто наздоганяє, вже старається його поквипити. Якщо тому, хто доганяв, вдалося поквипити гою, хто втікав, вони міняються ролями.



Гра "Біг по коридорі»

Учні шикуються у 2-3 колони. Дистанція в колонах — витягнута рука. Позначають кілька "коридорів", завдовжки 15 м, завширшки 20-25 см. за сигналом учителя діти біжать коридорами. Наступивши на бічну лінію або вийшовши з "коридора", гравець отримує штрафний бал.

Перемагає команда, яка швидше пробіжить "коридором" і отримає меншу кількість штрафних балів.



Гра "Заборонена дія"

Діти по одному йдуть по колу і виконують вправи, які показує вчитель, крім однієї (наприклад, "Руки за голову!"). Той, хто виконає цю дію, в кінець колони. В такий спосіб уважні діти будуть знаходитися на початку колони, а неуважні — в кінці.



Естафета "Лінійна"

Діти збираються у 2-3 команди. Гравці кожної команди стають один за одним. За сигналом ті, що попереду, біжать до визначеного місця й повертаються назад, передаючи естафетну паличку гравцям, які стояли позаду них.

Команда, яка закінчить біг першою, виграє.

Правила. Кожен наступний гравець вибігає лише тоді, коли отримає паличку. Якщо гравець загубить естафетну паличку, він повинен повернутися за нею і продовжити біг.

Необхідно ознайомити учнів з правилами передачі естафетної палички.



Гра "Стрибки по купинах»

На землі позначають 3-4 ряди невеликих кружечків (купин) на віддалі 40- 50 СМ один від одного. В кожному ряді по 8-10 кружечків. Гравці, поділившись на 3-4 колони, стоять перед своїми рядами кружечків. Ті, що стоять першими, по команді перестрибують з купини на купину, намагаючись не потрапити в "болото". Виграє той гравець, який перестрибне всі купини, ні разу не спіткнувшись. Гра закінчується, коли всі ліги по черзі візьмуть у ній участь.



Гра "Бігуни і скакуни»

Участь беруть дві команди — бігуни і скакуни.

Позначають стартову лінію, де стають скакуни. За 15-20 м від неї креслять зону, завширшки 1,5-2 м — "канаву". За сигналом скакуни намагаються швидко досягти канави і перестрибнути через неї, а бігуни — наздогнати і схопити стрибунів. Кому вдається це зробити — отримує бал.

Потім команди міняються ролями.



Гра "Швидко по місцях"

У цій грі шиккування можуть бути різноманітні: у дві шеренги, у дві колони. За сигналом учителя "На прогулянку!" всі діти розбігаються у різні сторони. За сигналом "Швидко по місцях!" гравці повинні вишикуватись у вихідне положення. Не штовхати один одного під час шиккування!



Гра "Земля, вода, повітря"

Учні стають у коло. В центрі — ведучий. Кидаючи м'яч кому-небудь з учнів, він вигукує одне з трьох слів: "земля", "вода", "повітря".

Ведучий скаже "земля", той, хто спіймав м'яч, повинен назвати якусь свійську тварину, якщо "вода" — рибину, якщо "повітря" — птаха.

Якщо ведучий вигукує при цьому "вогонь", — всі учасники гри повинні розмахувати руками. Тоді м'яч ніхто не ловить. Ведучий сам підіймає м'яч і гра триває.

Неуважні виходять з кола. Роль ведучого виконує вчитель.



Гра «Квач, ноги від землі!»

Обирають одного ведучого (з допомогою лічилки). Гравці вільно бігають по майданчику. За сигналом учителя ведучий намагається наздогнати когось із гравців та "поквачити". Гравці рятуються від ведучого і займають таке положення, щоб ноги не торкалися до підлоги (землі). Як тільки гравець бачить, що загроза минула, він одразу ж повинен стати па підлогу (землю). "Заквачений" гравець стає ведучим.





Гра «Математика в русі»

Для гри дітей ділять на 3 або 4 групи. Ведучий з кожної групи отримує завдання (побудувати трикутник, квадрат, коло). За сигналом учителя діти розбігаються по майданчику та виконують вправи на місці, в парах.

За іншим сигналом вони повинні повернутися на своє місце і побудувати фігуру, взявшись за руки.

Хто швидше це виконає, та команда виграла.





Гра «Гігантський крок»

Позначається "канава" завширшки 6-8 м. Перед краєм "канави" шикуються в колону дві команди. За сигналом учителя перші двоє учнів (по одному від команди) долають "канаву" широкими кроками або стрибками. Перемагає той, хто долаючи перешкоду зробить менше кроків.
Виграє команда, яка має більше переможців.





Гра «Вибий ведучого»



Гравці утворюють два кола (одне хлопчики, друге дівчатка) діаметром 12—15 м. У кожної команди по одному волейбольному м'ячу. В центрі кола стоїть ведучий, в якого треба влучити м'ячем. Ведучий має уникнути м'яча або впіймати його. Гравець, який влучив у ведучого, займає його місце.





Гра «Стрибунці»

Для проведення цієї гри потрібні волейбольні м'ячі відповідно до кіп, кості команд. Перед лінією старту треба покласти мати, зробивши і них доріжку завдовжки 10—12 м.

Затиснувши волейбольний м'яч колінами, гравець за командою вчителя починає стрибати вперед. Дострибавши до повороту, він бере м'яч у руки и пробігає шлях у зворотному напрямку. Передавши м'яч наступному іракцеві, займає місце в кінці колони.

Перемагає команда, яка першою закінчила виконувати вправу. Якщо гравець впустив м'яч, він має підняти його, повернутися у вихідне положення і продовжувати вправу.





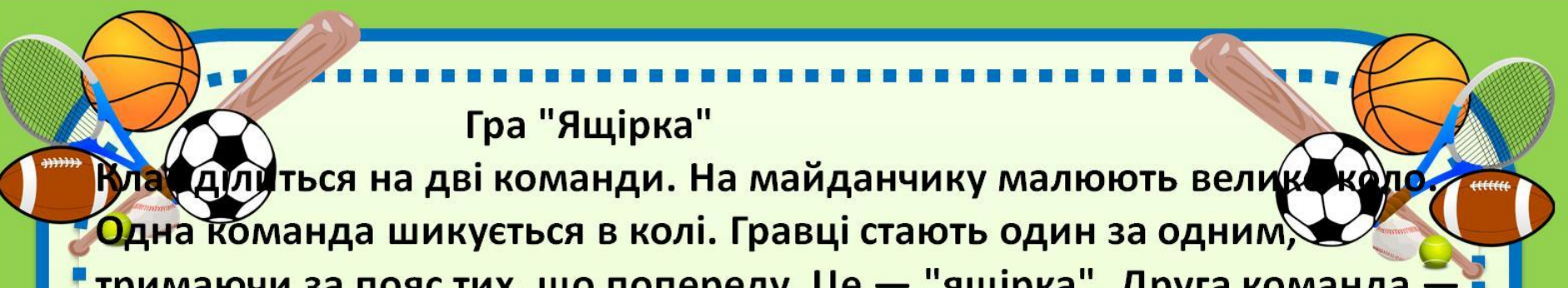
Гра «Біг з картоплею»

Клас ділиться на дві команди. Крейдою малюють стартову лінію, через 16 м навпроти кожної команди кладуть будь-який предмет. Перші гравці обох команд одержують по столовій ложці і картоплині (можна використати тенісні м'ячики).

Ставши на стартову лінію, вони повинні взяти в праву руку ложку з картоплею і за сигналом розпочати біг. Стараючись, щоб картопля не впала, добігти до умовного місця (покладеного предмета), а тоді повернутися назад, передати ложку з картоплею наступним гравцям. Самі стають позаду своїх команд.

Якщо картопля впаде, треба зупинитись, підняти її без допомоги другої руки і продовжувати біг.





Гра "Ящірка"

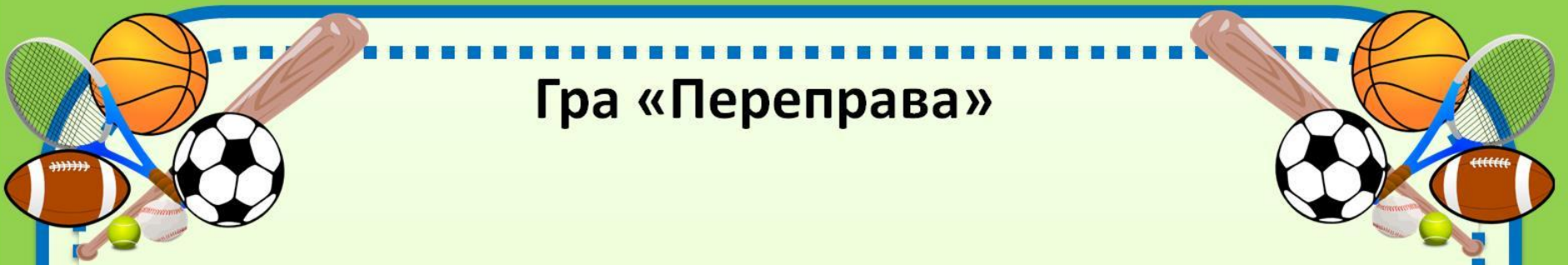
Клас ділиться на дві команди. На майданчику малюють велике коло.

Одна команда шикується в колі. Гравці стають один за одним, тримаючи за пояс тих, що попереду. Це — "ящірка". Друга команда — за колом. У них м'яч, який вони намагаються відбити (хвіст у ящірки). За сигналом "ящірка" починає рухатись так, щоб захистити останнього гравця в колоні. Гравці команди, що стають поза колом, намагаються влучити м'ячем у "хвіст ящірки", тобто "вибити" останнього гравця.

Якщо м'яч понадає в нього, він виходить з гри. Тоді стараються влучити в наступного. Попередньо домовляються, у скількох гравців треба влучити (2—3), щоб відбити "хвіст ящірки".

Потім команди міняються місцями. Перемагає команда, яка зуміє швидше "відбити хвіст ящірки".





Гра «Переправа»

Команди гравців шикуються на стартовій лінії в колони один за одним. Навпроти, на віддалі 8—10 м, малюємо паралельну фінішну лінію.

За сигналом перші гравці обох команд біжать до фінішної лінії і повертаються назад. Беруть за руку другого гравця і біжать вдвох до фінішної лінії. Перші гравці залишаються, а другі біжать за третіми і т. д.





Гра «Мисливці»

Діти бігають по майданчику. Троє "мисливців" стоять у різних місцях, маючи по маленькому м'ячу. За сигналом учителя, всі гравці зупиняються, а мисливці з місця кидають у них м'ячем. Гравці, в яких вони влучили, залишають мисливців. Гравці мають право ухилятися від м'яча, але не сходити з місця. Якщо гравець, в якого кинули м'ячем, зійшов з місця, він замінює мисливця.





Гра «Велике і мале колесо»

Діти стають у два кола: зовнішнє і мале, всередині. За сигналом вчителя одне коло рухається вліво, інше — вправо. За зоровим сигналом (кольорові картки) або слуховим (свисток або удар в долоні) діти повинні змінити напрямок руху. Хто не змінив — вибуває. Перемагають ті, хто довше залишається в колах.

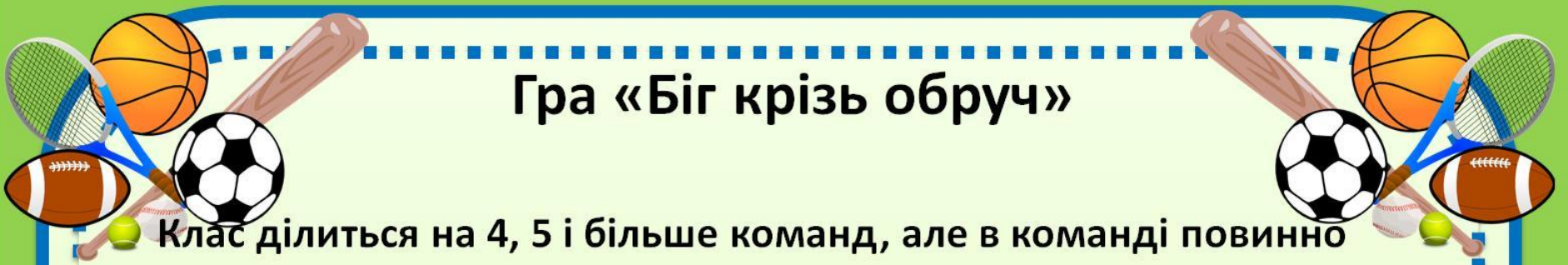




Гра «На прогулянку»

Діти розміщуються по всьому майданчику, стоячи у накреслених колах. Лише ведучий не має кола. Він говорить: "На прогулянку!", всі вибігають « зі своїх кіл і рухаються по майданчику. За командою "Дощ!", всі стараються зайняти кола. Кому не вистачить — той стає ведучим.





Гра «Біг крізь обруч»

Клас ділиться на 4, 5 і більше команд, але в команді повинно бути лише 4 гравці. Команди шикуються в колону по одному перед стартовою лінією. Навпроти кожної колони на відстані 16—20 м ставлять прапорці. У кожного капітана є обруч. За сигналом капітани одягають на себе обруч і біжать до прапорців, оббігають їх, добігають до стартової лінії, одягають обруч на наступного гравця своєї команди, двоє біжать до прапорців і т. д. Гра закінчується тоді, коли вся команда разом пересіче стартову лінію і підніме обруч вгору.

Гру можна починати за командою вчителя, не дозволяється починати рух наступному гравцеві, поки гравець з обручем або гравці не пересікли стартову лінію.





Гра «М'яч ведучому»



Команди шикуються в колону поряд зі стартовою лінією. Направляючі роблять три кроки вперед і повертаються кругом, обличчям до своїх команд з баскетбольними м'ячами в руках.

За сигналом вони кидають м'яч переднім гравцем своїх команд.

Останні, одержавши м'яч, кидають його (від грудей) направляючому.

Гравець, що виконав вправу, стає в кінець колони або присідає.

Направляючий тим самим способом передає м'яч наступному гравцеві і іак далі.

Перемагає команда, яка першою закінчила виконувати вправу. Гра повторюється 6—8 разів. На швидкість цю гру можна проводити після ГОГО, як учні навчаться правильно ловити м'яч.





Гра "Вовк у канаві"

Упоперек майданчика креслять дві паралельні лінії на відстані 1,5— 2 кроки одна від одної. Це — "канава". З обох боків майданчика — ще дві паралельні лінії, які відокремлюють два "будинки". У "канаві" знаходяться двоє гравців, призначені вчителем. Це — "вовки". Решта гравців, що знаходяться в одному з "будиночків", — "кізоньки". За сигналом учителя "кози" перебігають на другий бік, перестрибуючи при цьому канаву. "Вовки" намагаються спіймати "кіз". Після 3—4 перебіжок вибирають нових "вовків".





Гра "Естафети-поїзди"



Всі учасники діляться на дві чи більше однакових за кількістю учасників команд (по 8—12 у кожній).

Команди шикуються в колони на відстані 3—4 кроки одна від одної. Перед першими номерами в колонах проводять лінію.

За сигналом перші гравці біжать ліворуч навколо своєї команди, оббігають її і, повернувшись на своє місце, беруть із собою наступного гравця. Тепер навколо команди біжать двоє учасників. Так само вони приєднують до себе третього, четвертого і т. д. Кількість "вагонів" у кожному "поїзді" збільшується.

Коли перший гравець-"машиніст" приводить поїзд на своє місце (до лінії), він піднімає руку.

Виграє та команда, яка раніше за інших зуміє скласти "поїзд".





Гра "На одній нозі по прямій"

Учні стають у дві або три колони по одному.

За сигналом направляючі стрибають на одній нозі (без зміни ніг) вперед, після чого дається дозвіл рушати гравцям, які стоять другими, і т. д. Умови гри варіюються.

Виграє команда, яка без помилок виконає поставлене завдання.

Правила гри: темп стрибків не повинен бути надто швидким, кожен учасник починає стрибати лише за командою вчителя.





Гра "Лисиця і заєць"



Учні стають по різних краях майданчика попарно, обличчям один до одного, взявшись за руки. Обирають одного "зайцем", другого — "лисицею". "Лисиця" доганяє "зайця", а "заєць", втікаючи поміж парами, ховається в "нору": стає усередину будь-якої пари, спиною до одного з гравців. Той стає "зайцем" і втікає, так само ховається через декілька секунд до іншої "нори".

"Зайці" повинні якомога частіше ховатися і щоразу в іншу "нору" щоб усі гравці побували у ролі "зайця" чи "лисиці". Ведучих обирають з допомогою лічилки.

Тим часом "лисиця" намагається його спіймати. Впійманий стає "лисицею", а "лисиця" — "зайцем".

Якщо "лисиця" не змогла спіймати "зайця" приблизно за 1 хв, її замінюють.





Рухлива гра "Біг по коридору"

У залі малюють крейдою на підлозі "коридори" (за кількістю команд) завширшки 25-30 см та завдовжки 12-15 м. Перед ними накреслюють лінію старту, за якою розташовуються команди. У кінці "коридорів" ставлять стійки або прапорці, які гравці мають оббігати. За командою вчителя гравці, які стоять попереду, пробігають по "коридору", оббігають стійки й повертаються назад. Доторкнувшись до наступного гравця, дають йому старт, а самі стають у кінець колони. Перемагає команда, яка першою закінчила біг.



Картинки взяті з мережі Інтернет
(джерело: [pinterest.com](https://www.pinterest.com) та [Depositphotos](https://www.depositphotos.com))