

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

**Рухливі ігри і забави**

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Гончаренко О.С. канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ – 2020 р.

## **Навчальний контент:**

### **1. Лекції.**

#### **Лекція № 1: ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ ПРО ІГРОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ**

##### **План**

1. Загальні поняття про ігрову діяльність.
2. Класифікація сучасних рухливих ігор.
3. Форми проведення та задачі рухливих ігор.
4. Використання рухливих ігор, в структурі уроку.

##### *Контрольні питання.*

1. Поняття рухливі ігри.
2. Сюжет гри це...
3. Правила гри.
4. Рухові дії.
5. Ігровий метод.
6. Види рухливих ігор.
7. Форми проведення рухливих ігор.
8. Завдання рухливих ігор
9. Яким фізичним якостям сприяють рухливі ігри?
10. В якому типі уроку виключені рухливі ігри?

##### **Література**

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Львів: ВНТЛ, 2008. -336 с.

2. Демчишин А. П. Рухливі і спортивні ігри в школі: посібник для вчителя / А. П. Демчишин, В. М. Артюх, В. А. Демчишин, Й. Г. Фалес.– К.: Освіта, 1992.– 175 с.

3. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись: метод. посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Деревянко. – К.: Літера ЛТД, 2012.– 208с .

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

5. Классификация современных подвижных игр [Електронний ресурс] – режим доступу: <http://kladraz.ru/igrы-dlja-detei/klasificacii-sovremenyh-podvizhnyh-igr.html>.

6. Кучер В. А. Применение подвижных игр и их влияние на организм школьников / В. А. Кучер, И. М. Григус // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2013. -№1. - С. 39-43

7. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры: книга для учителя / Э. Найминова.– Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 256 с.

8. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учеб. для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению “Физ.культура”: рек. Умо высш. учеб. заведений РФ/ под ред. Ю. М. Макарова. – М.: Академия, 2012.- 271с.

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

10. Рухливі ігри : з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В.– Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 104с.

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

12. Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи: програма [Електронний ресурс] / авторський колектив: Т. Ю. Круцевич, керівник творчого колективу, В. М. Єрмолова, Л. І Іванова [та.ін] – К.: - 2011.-55 с. – режим доступу: <http://osvita.ua/schul/materials/program/8793>

13. Цюпак Т. Методика проведення естафет із дітьми шкільного віку / Тетяна Цюпак, Юрій Цюпак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. №. 3, 2009. – С 49-51

14. [http://www.metodkopilka.ru/metodicheskoe\\_posobie\\_organizaciya\\_i\\_soderzhanie\\_fizkulturno-ozdorovitelnoy\\_raboty\\_v\\_detskih-5484.htm](http://www.metodkopilka.ru/metodicheskoe_posobie_organizaciya_i_soderzhanie_fizkulturno-ozdorovitelnoy_raboty_v_detskih-5484.htm)

15. <http://kopilkaurokov.ru/fizkultura/meropriyatia/mietodika-i-organizatsiia-podvizhnykh-ighr-v-dietsko-ozdorovitel-nom-laghieri>

16. [http://schklenovets.ucoz.ua/\\_ld/0/16\\_metodyka\\_proved.pdf](http://schklenovets.ucoz.ua/_ld/0/16_metodyka_proved.pdf)

17. <http://eprints.zu.edu.ua/5931/2/2.pdf>

18. <http://summercamp.ru>

## 1. ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ ПРО ІГРОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ

**Гра** – відносно самостійна діяльність дітей і дорослих. Вона складає велику частину дитячого життя з призначенням розважати, згуртовувати, розвивати, веселити, показувати – лише б було цікаво.

**Рухлива гра** – це усвідомлена, емоційна діяльність дітей, спрямована на досягнення ігрової мети. Рухлива гра – це активна рухлива діяльність дітей, для якої характерні творчі рухливі дії, мотивовані її сюжетом. Ці дії частково обмежуються правилами, спрямованими на подолання різних труднощів.

**Зміст рухливої гри** складає її сюжет (тема, ціль, завдання), правила і рухливі дії.

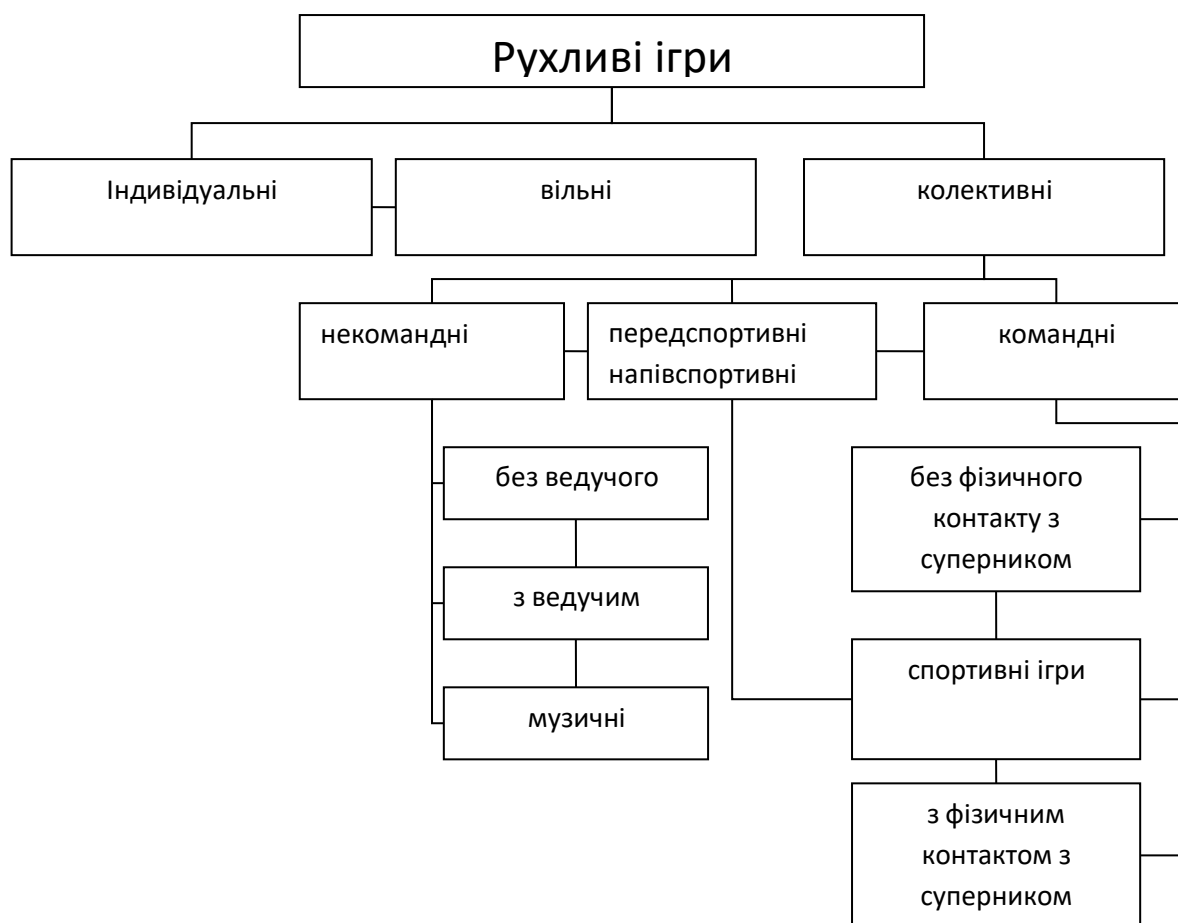
**Сюжет гри** – це серія ретельно продуманих дій, які призводять через боротьбу двох протилежних сил до кульмінації і розв'язки. Сюжет запозичується з навколишньої дійсності і образно відображає її дії (наприклад, мисливські, побутові, трудові та інші) або створюються спеціально виходячи із задач фізичного виховання. Сюжет гри оживляє цілісні дії гравців, надає окремим прийомам і елементам тактики цілеспрямованість, робить гру цікавою.

**Правила гри** – це умови, яких необхідно дотримуватися всім учасникам гри. Правила – це опис дій гравців в тій чи іншій ігровій ситуації, прийомів і умов обліку результатів. При цьому не виключається прояв творчої активності і ініціативи гравців в рамках правил гри.

**Рухові дії** – це цілеспрямований руховий акт, який здійснюється в цілях вирішення яких-небудь рухових завдань. В рухливих іграх рухові дії дуже різноманітні. Вони можуть бути наслідувальними, образно творчими, ритмічними, виконуватись з проявом сили, спритності, швидкості, витривалості. Під час гри зустрічаються короткі прискорення зі зміною напрямку і затримкою руху, різноманітні метання на дальність та в ціль, подолання перешкод, опір суперника та інші. Всі ці дії виконуються в самих різноманітних комбінаціях і поєднаннях.

**Ігровий метод** – упорядкована ігрова рухова діяльність згідно з образним або умовним сюжетом, в якому передбачається досягненні певної мети багатьма дозволенними способами, в умовах постійної і в значній мірі випадкової зміни ситуації.

## 2. Класифікація сучасних рухливих ігор



**Індивідуальні рухливі ігри** створюються, організуються і ведуться однією дитиною. У цьому випадку дитина може сама визначати смисл та зміст гри, тимчасові правила для самого себе, які може змінювати під час гри, заради більш ефективного досягнення цілі, обумовленої власним сенсом ігрових дій.

Діти молодшого шкільного віку віддають перевагу так званим вільним іграм. Вони полягають в тому, що діти самі спонтанно придумують гру, з обов'язковою наявністю мети та її досягненням. Такі ігри часто застосовуються педагогами для розширення психологічних завдань, включаючи реабілітаційні.

**Колективні рухливі ігри** називаються так за ознакою одночасної участі в грі певної кількості граючих. Цей різновид ігор найбільш популярний серед дітей і відрізняється великим різноманіттям. Колективні ігри поділяються на командні та некомандні.

**Некомандні ігри** проводяться з ведучим і без ведучого учасника. За функціональною ознакою для некомандних ігор без ведучих характерне індивідуальне суперництво гравців за своє, обумовлене правилами місце на

ігровому майданчику. Особливістю некомандних ігор з ведучим є за рольовими функціями гравців протиборство з ведучим і протидія гравців однієї команди ведучим з іншої шляхом взаємодії з партнерами по команді або за їх підтримки і безпосередньої фізичної допомоги.

**Командні ігри** поділяються на ігри, в ході яких учасники відповідно до змісту гри і правилами не вступають у фізичний контакт з суперником, і на ігри з наявністю фізичного протиборчого контакту гравців - суперників у процесі ігрових дій.

В іграх **без фізичного контакту** суперників за функціональною ознакою гравців наявні: прояв єдиноборства за свою команду; прояв боротьби за свою команду шляхом взаємної підтримки і фізичної взаємодопомоги гравців однієї команди.

Рухливі ігри з **контактною взаємодією гравців** протиборчих команд за функціями гравців поділяються: на індивідуальне єдиноборство за свою команду; боротьбу за інтереси своєї команди, але при сукупності всіх взаємних дій, підтримці партнерів по команді і їх фізичної допомоги.

Некомандні та командні рухливі ігри характеризуються рядом узагальнених для цих груп ігор типових рухових дій:

- виконання ритмічних рухів - проявом творчості, а також наслідування тваринам в їх специфічних рухах;
- перебіжками на короткі дистанції з проявом швидкості переміщення і спритності;
- швидкісних дій виражено координованого характеру з різними інвентарними предметами;
- стрибками, пов'язаними з подоланням перешкод, силовим опором;
- проявом раніше сформованих рухових навичок, заснованих на вмінні орієнтуватися в просторі, уловлюванні та розрізненні звуків і спостережливості.

**Рухливі ігри з ведучим і без ведучого** проводяться граючими різних вікових груп, проте варіант гри з ведучим доцільно застосовувати відповідно з віковими руховими можливостями дітей, без надмірного ускладнення змісту і правил гри.

Рухливі ігри з фізичним контактом із суперником поділяються на ігри, де контакт носить опосередкований характер, наприклад, у перетягуванні каната, або випадковий, який важко уникнути, не порушуючи зміст гри та її сутність. При підборі ігор або при спонтанному визначенні їх змісту рекомендується уникати ігор з потенційно травмонебезпечним змістом, де цілеспрямований фізичний контакт граючих може призвести до небажаних і небезпечних наслідків для їхнього здоров'я [5].

В педагогічній практиці, в соціальному житті та побуті розрізняють дві форми організації рухливих ігор: урочна та позаурочна.

### **3. Форми проведення та задачі рухливих ігор**

**Урочна форма** проведення рухливих ігор передбачає безпосередню керівну роль вчителя, регулярність занять з незмінним складом учасників, регламентовані зміст і обсяг ігрового матеріалу, і його взаємозв'язок з організацією, змістом і методикою учбово-виховного процесу, в який включається дана гра.

Рухливі ігри, які відносяться до **позаурочної форми** занять, мають на увазі велику роль організаторів, ватажків з середовища самих дітей; вони організуються, як правило, епізодично, склад учасників може змінюватись, а ігри варіюються за змістом та обсягом ігрового матеріалу.

За урочної форми проведення рухливих ігор керівник, вирішує такі завдання: оздоровчі, освітні та виховні.

**Оздоровчі завдання:** при вірній організації занять з врахуванням вікових особливостей і фізичної підготовленості школярів ігри надають сприятливий вплив на ріст, розвиток і зміцнення кістково-зв'язкового апарату, м'язової системи, на формування правильної постави, а також покращення функціональної діяльності організму.

При заняттях іграми необхідно пам'ятати:

- 1) фізичні навантаження повинні бути оптимальними;
- 2) недопустимо доводити учасників гри до перевтоми і довготривалих затримок дихання;
- 3) при систематичних заняттях іграми можна допускати інтенсивні навантаження, щоб організм поступово пристосовувався до них.

#### *Гігієнічне та оздоровче значення рухливих ігор*

Рухливі ігри підвищують функціональну діяльність, втягують в різноманітну динамічну роботу різні великі і дрібні м'язи тіла, збільшують рухливість в суглобах.

Під впливом фізичних вправ, що застосовуються в іграх, активізуються всі сторони обміну речовин (вуглеводний, білковий, жировий і мінеральний). М'язова робота стимулює функції залоз внутрішньої секреції.

Необхідно враховувати, що рухливі ігри обмежують можливість точного дозування навантаження, так як немає можливості заздалегідь передбачити дії кожного учасника.

Постійно мінливі ситуації в грі, висока емоційність взаємодії виключає можливість програмувати зміст вправ у окремих учасників і точно регулювати навантаження за величиною і напрямком.

Ігри повинні надавати благотворний вплив на нервову систему школярів. Це досягається шляхом оптимальних навантажень, а також такою організацією гри, яка б викликала у граючих позитивні емоції. Недостатня організація гри, яка веде до негативних емоцій, порушує нормальний хід нервових процесів, з'являються стреси, що може зашкодити здоров'ю.

Ігри на відкритому повітрі в літній і зимовий час (з урахуванням погоди) сприяє загартовуванню дітей.

Широке використання рухливих ігор сприяє зниженню гіподинамії, так як компенсує дефіцит рухової активності.

Рухливі ігри можуть бути активним відпочинком після тривалої розумової діяльності. З цією метою їх застосовують на перервах в школі, після закінчення уроків на майданчику під час прогулянки (при подовженому дні), дома після приходу зі школи і після закінчення приготування уроків.

У молодших класах школи бажано проводити ігри в вигляді фізкультпауз під час уроку, так як дітям 7-8 років бути в напрузі протягом 45 хвилин, особливо на останніх уроках навчального дня, дуже важко.

Коротка рухлива гра в класі біля парт переключає роботу нервових центрів, дає можливість відпочити (загальмувати збуджені нервові центри) і активізувати м'язову діяльність.

**Освітні завдання:** рухливі ігри можуть позитивно впливати на розумовий розвиток дітей, організаторські навички, формування особливості. При проведенні рухливих ігор в силу їх специфічності насамперед вирішуються задачі власне фізичного виховання. Ігровий метод особливо рекомендується використовувати на етапі початкового освоєння рухів.

#### *Освітнє значення рухливих ігор*

В іграх діти відображають накопичений досвід, поглиблюють, закріплюють своє уявлення про уявні дії, про життя. Дитина, як і дорослий, пізнає світ в процесі діяльності.

Заняття іграми збагачують учасників новими відчуттями, уявленнями, поняттями.

У руках педагога ігри сприяють всебічному розвитку дитини. Вони розширюють коло його уявлень, розвивають спостережливість, кмітливість, уміння аналізувати, порівнювати і узагальнювати бачене, на основі чого робити висновки з явищ, що спостерігаються в навколишньому його середовищі.

Освітнє значення мають ігри, родинні по руховій структурі окремим видам спорту (спортивних ігор, легкої атлетики, гімнастики, боротьби, плавання та ін.). Такі ігри спрямовані на вдосконалення та закріплення



розучених попередньо технічних і тактичних прийомів і навичок того чи іншого виду спорту.

У рухливих іграх розвиваються здібності правильно оцінювати просторові і тимчасові відносини, швидко і правильно реагувати на ситуацію, яка складається в часто мінливих обставинах в грі.

Велике освітнє значення мають рухливі ігри, що проводяться на місцевості в літніх і зимових умовах; на базах відпочинку, в походах, екскурсіях.

Ігри на місцевості сприяють утворенню навичок необхідних туристові, розвіднику, слідопиту.

Освітнє значення має знайомство учнів з народними іграми в нашій багатонаціональній країні. Вони знайомлять дітей з національною культурою різних народів, з їх обрядами та звичаями.

У рухливих іграх учасникам доводиться виконувати окремі ролі (ведучого, лічильника очок, помічника судді, судді, організатора гри і ін.). Це сприяє розвитку у них організаторських навичок і знань.

Для школярів молодших класів важливі ігри з дрібним інвентарем, які збільшують м'язово-рухливу чутливість, удосконалюють рухливі функції рук і пальців.

**Виховні завдання:** змагальний характер рухливих ігор, за рахунок активних дій школярів, визиває у них прояв рішучості, мужності і стійкості для досягнення цілі. В колективних іграх кожний учасник наочно переконається в перевагах загальних, дружніх зусиль, направлених на подолання перешкод в вирішенні загальних задач.

#### *Виховне значення ігор*

Дуже велике значення рухливих ігор у моральному вихованні дитини. Ігри розвивають у дітей почуття товариськості, солідарності і відповідальності за дії один одного. Почуття солідарності та товариства виховуються в іграх поступово.

Правила гри сприяють вихованню свідомої дисципліни, чесності, витримки, вмінню "взяти себе в руки" після сильного збудження, стримуючи свої егоїстичні пориви.

Рухливі ігри сприяють і художньому вихованню дітей. В іграх дітей, особливо молодшого шкільного віку, велике місце займає творча уява: проста палиця може бути і конем, і велосипедом, і рушницею, і шаблею і т.п.

Уява розвивається і в рольових іграх, і в організованих рухливих іграх з сюжетним змістом. В іграх дитина виявляє всі свої особисті якості і властивості. Виявлення індивідуальних особливостей в процесі гри

допомагає краще пізнати кожную дитину і впливати на розвиток в потрібному напрям. Жодна діяльність так яскраво і всебічно не розкриває характерні риси особистості школяра, як гра.

Захоплюючий ігровий сюжет викликає у учасників позитивні емоції і спонукає їх до того, щоб вони з неослабною активністю багаторазово проробляли ті чи інші прийоми, **проявляючи необхідні вольові якості та фізичні здібності**. Для виникнення інтересу до гри велике значення має шлях досягнення ігрової мети - характер і ступінь складності перешкод, які треба долати для отримання конкретного результату, для задоволення грою. Рухлива гра, що вимагає творчого підходу, завжди буде цікавою і привабливою для її учасників.

**Рухливі ігри** в більшій мірі **сприяють вихованню фізичних якостей**: швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості.

*Розвиток швидкості.* Більшість рухливих ігор вимагає від учасників швидкості (швидше втекти, наздогнати, миттєво реагувати на звукові, зорові, тактильні сигнали).

Багато рухливих ігор включають вправи подібного характеру, тому ігри ефективно використовуються для розвитку швидкості реакцій і інших проявів швидкості: швидкості одиночного руху і частоти руху. Наприклад, в грі "Наступ" гравці обох команд повинні швидко зреагувати на свисток керівника, при цьому одні повинні втекти, а інші їх наздогнати.

Для розвитку швидкості можна використовувати будь-які рухливі ігри, що включають швидкі короточасні переміщення і виконуються з максимальною швидкістю, а також вправи з стрибками, підстрибуваннями та ін.

*Розвиток спритності.* Спритним називають людину, здатну швидко освоювати нові складні рухи і здійснювати адекватні точні дії, незважаючи на мінливі умови. Це складна фізична якість, яка значною мірою обумовлює успішність будь-яких рухових дій людини.

Постійна зміна обставин в грі, що вимагає від учасників швидкого переходу від одних дій до інших, сприяє розвитку спритності.

В грі створюються нескінченні варіації рухових ігрових ситуацій, виникають різноманітні можливості вирішення труднощів, що постають перед учасниками завдань, створюється сприятливий емоційний фон, знімається стан скутості і зайвої м'язової напруги, моделюються міжособистісні взаємини.

Для розвитку спритності можна використовувати будь-які рухливі ігри, що містять елементи новизни, фізичні вправи більшої координаційної складності, вправи на рівновагу і точність рухів, ігри, пов'язані з

необхідністю прийняття нестандартних швидких рухових рішень з дефіцитом часу і з використанням різних предметів ( "Вірвочка ", " Вартові і розвідники ").

*Розвиток сили.* Для розвитку сили у дітей і підлітків з більшою ефективністю використовуються рухливі ігри, що включають вправи з зовнішнім опором (вага предметів, протидія партнера, біг по піску і т.д.) або вправи з подоланням ваги власного тіла (згинання-розгинання рук в упорі лежачи, лазіння на рукоходах і т.д.). Рухливі ігри, спрямовані на розвиток сили, доцільно застосовувати після ігор на швидкість і спритність, які підготовляють дихальну і серцево-судинну систему дітей до силових навантажень. Ігри зі швидкісно-силовою спрямованістю також виховують силу.

Як приклад можна назвати такі ігри, як "Перетягування каната", "Перетягування в парах" і т.п. Вправи з подоланням ваги власного тіла можуть бути включені в різні естафети у вигляді окремих елементів або їх серій.

*Розвиток витривалості.* Розвиток витривалості у фізичному вихованні школярів займає одне з центральних місць. У широкому сенсі слова витривалість характеризується здатністю людини протистояти втомі за рахунок загальної та спеціальної тренуваності і вольових зусиль.

Для розвитку витривалості у школярів використовуються різні фізичні вправи, які повинні відповідати наступним умовам: участь більшості м'язових груп; застосування освоєних і неважких по техніці рухів; керованість інтенсивності вправи; наявність інтервалів відпочинку і моментів напруження і розслаблення м'язів; повторюваність вправ.

Рухливі ігри мають ще одну перевагу – школярі в залежності від індивідуальних особливостей фізичної підготовки регулюють інтенсивність навантажень, самостійно обираючи момент "відпочинку".

Існує й негативна сторона рухливих ігор, її потрібно обов'язково враховувати керівнику при проведенні цієї чи іншої гри.

Змагальний характер гри призводить до значного емоційного напруження, мобілізації всіх сил і підвищенню працездатності, діти захоплюються і забувають про втому. Але хоча розвиток витривалості і передбачає настання стомлення, та керівник повинен за зовнішніми його ознаками вчасно знизити інтенсивність і обсяг навантажень.

## Угрупування ігор з прояву фізичних якостей (по В. Г. Яковлеву)

Якості, проявлені в іграх	Характеристика ігрових дій	Ігри
Спритність	Ігри, спонукають негайно переходити від одних дій до інших. Ігри, що вимагають вміння зосередити увагу одночасно на декількох діях (біг, стрибки, дії з вивертанням)	Вибивали, Кругова гилка, Перестрілка, Боротьба за м'яч, Передача м'яча в колоні
Швидкість	Ігри, що вимагають своєчасних рухових відповідей на зорові, звукові сигнали, з короткими перебіжками; з подоланням невеликих відстаней в найкоротший термін; з бігом на швидкість в умовах, що змінюються	Зумій наздогнати, Наступ, Кругова естафета, Зустрічна естафета, Хто швидше
Сила	Ігри з короткочасними м'язовими напруженнями динамічного і статичного характеру	Естафета з обручем і скакалкою, Скакалка в парах, Естафета з лазінням і перелазінням, Зміна місць
Витривалість	Ігри з неодноразовими повтореннями активних, енергійно виконуваних дій, пов'язаних з безперервними інтенсивними рухами, в яких активні дії чергуються з короткими паузами для відпочинку, переходами від одних видів рухів до інших	Боротьба за м'яч, Волейбол з двома м'ячами

Удосконалення **гнучкості** відбувається в іграх, пов'язаних з частою зміною напрямку рухів.

Оздоровчі, освітні і виховні завдання потрібно вирішувати в комплексі, тільки в такому випадку кожна гра буде ефективним засобом різностороннього фізичного виховання дітей [10,4.с.9-13].

#### **4. Використання рухливих ігор, в структурі уроку**

Рухливі ігри відповідно до програми з фізичної культури проводяться на уроках 1-11 класів. Вони застосовуються з певними педагогічними цілями, спрямованими на формування і розвиток рухових умінь, навичок і якостей, з задачами забезпечення фізичного навантаження і різнобічного впливу на організм школярів.

Рухливі ігри включаються майже в усі уроки крім контрольних. Методика проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури підпорядковується загальним вимогам, але має свою специфіку, яка пов'язана з необхідністю зберегти певну щільність уроку. Це диктує оперативність, чітку продуманість методичних прийомів, необхідність домагатися, щоб всі діти, які беруть участь в іграх, отримували приблизно однакове навантаження.

Вибір гри залежить від педагогічних завдань даного уроку. За своїм змістом і навантаженням гра повинна відповідати матеріалу, який вивчається на уроці. Після вправ, які вимагають складної координації і напруженої уваги, слід застосувати ігри з рухами середньої і низької інтенсивності, та які не вимагають концентрації уваги. Доцільно після ігор з бігом і стрибками проводити вправи, які вимагають точних рухів і збереження рівноваги.

Залежно від завдань і характеру гри, її фізіологічного та емоційного навантаження, складу учнів, вона може бути використана у всіх частинах уроку.

У **підготовчій частині уроку** нудно просто виконувати загально-розвиваючі вправи, і тому на кожному уроці рекомендується проводити розминку ігровим способом.

У підготовчій частині уроку можна проводити ігри невеликої інтенсивності і складності, які сприяють зосередженню уваги. Характерними видами руху цих ігор є ходьба і біг з нескладними додатковими завданнями ( «Швидко по місцях», «До своїх прапорців»).

Не слід проводити в цій частині уроку зверх активні ігри, тому що збудження, викликане ними на початку уроку, може негативно вплинути на загальний стан організму дитини, на дисципліну і наступний хід уроку.

В **основній частині уроку** застосовуються ігри з бігом на швидкість, витримку, з подоланням перешкод, естафети з різними видами рухів, які вимагають великої активності.

Педагогічні завдання в основній частині уроку різноманітні: сприяти засвоєнню і вдосконаленню техніки рухів, розвитку фізичних якостей, ознайомлення з окремими елементами спортивних ігор.

У **заклучній частині уроку** необхідно використовувати ігри незначної та середньої активності з простими рухами, правилами та організацією. Вони повинні сприяти активному відпочинку після інтенсивного навантаження в основній частині уроку і його завершенню з добрим настроєм.

Підбір і планування рухливих ігор залежать від умов роботи кожної вікової групи, загального рівня фізичного і розумового розвитку дітей, їх рухових умінь, стану здоров'я кожної дитини, його індивідуальних типологічних особливостей, пори року, особливостей режиму та місця проведення.

## **Лекція № 2: МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР**

### **План**

1. Загально організаційні дії педагога.
2. Методика організації учнів для проведення гри.
3. Керівництво грою.

### *Контрольні питання.*

1. Загальна схема пояснення суті рухливої гри?
2. Як краще розмістити учнів перед початком пояснень гри?
3. Яким чином відбувається визначення ведучих в грі?
4. Надайте перелік варіантів розподілу учнів на команди.
5. Як призначається капітан, якщо гравці недостатньо добре організовані, або погано знають один одного?
6. Функції та обов'язки помічників.
7. Що необхідно робити, під час спостереження за грою, з порушниками дисципліни?
8. Яке місце повинен зайняти суддя під час гри? Коли треба робити зауваження і роз'яснення, що стосуються суддівства?
9. Які методичні заходи використовуються для регулювання фізичних навантажень?
10. Яку гру за величиною навантажень потрібно запропонувати учням?

## Література

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Львів: ВНТЛ, 2008. – 336 с.
2. Демчишин А. П. Рухливі і спортивні ігри в школі: посібник для вчителя / А. П. Демчишин, В. М. Артюх, В. А. Демчишин, Й. Г. Фалес. – К.: Освіта, 1992. – 175 с.
3. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись: метод. посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Деревянко. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 208 с.
4. Жуков М. Н. Подвижные игры: учебник для студентов педагогических вузов / М. Н. Жуков. – М.: Академия, 2000. – 160 с.
5. Классификация современных подвижных игр [Електронний ресурс] – режим доступу: <http://kladraz.ru/igrj-dlja-detei/klasificacii-sovremenyh-podvizhnyh-igr.html>.
6. Кучер В. А. Применение подвижных игр и их влияние на организм школьников / В. А. Кучер, И. М. Григус // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2013. - №1. - С. 39-43
7. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры: книга для учителя / Э. Найминова. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 256 с.
8. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учеб. для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению “Физ.культура”: рек. Умо высш. учеб. заведений РФ/ под ред. Ю. М. Макарова. – М.: Академия, 2012.- 271с.
9. Олійник І. О. Рухливі ігри: навчальний посібник / І. О. Олійник, К. Г. Єрусалимець. – Кременець: КОГП, 2005. – 104 с.
10. Рухливі ігри : з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. – Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 104с.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 252 с.
12. Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи: програма [Електронний ресурс] / авторський колектив: Т. Ю. Круцевич, керівник творчого колективу, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова [та.ін] – К.: - 2011.-55 с. – режим доступу: <http://osvita.ua/schul/materials/program/8793>
13. Цюпак Т. Методика проведення естафет із дітьми шкільного віку / Тетяна Цюпак, Юрій Цюпак // Фізичне виховання, спорт і культура

здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. №. 3, 2009. – С 49-51.

14. [http://www.metodkopilka.ru/metodicheskoe\\_posobie\\_organizaciya\\_i\\_soderzhanie\\_fizkulturno-ozdorovitelnoy\\_raboty\\_v\\_detskih-5484.htm](http://www.metodkopilka.ru/metodicheskoe_posobie_organizaciya_i_soderzhanie_fizkulturno-ozdorovitelnoy_raboty_v_detskih-5484.htm)

15. <http://kopilkaurokov.ru/fizkultura/meropriyatia/mietodika-i-orghanizatsiia-podvizhnykh-ighr-v-dietsko-ozdorovitel-nom-laghieri>

16. [http://schklenovets.ucoz.ua/\\_ld/0/16\\_metodyka\\_proved.pdf](http://schklenovets.ucoz.ua/_ld/0/16_metodyka_proved.pdf)

17. <http://eprints.zu.edu.ua/5931/2/2.pdf>

18. <http://summercamp.ru>

## **1. Загально організаційні дії педагога**

**Функції педагога, керівника гри.** Найважливішими обов'язками педагога-професіонала, що застосовує рухливі ігри як засіб цілеспрямованого організованого фізичного виховання, є: виконання комплексу організаційних дій; проведення рухливих ігор з реалізацією комплексу впливів загально розвиваючого тілесно-рухового і виховного характеру.

**До загально організаційних дій педагога належить:**

- 1) вибір гри і фактори ефективності її проведення;
- 2) аналіз системної та структурної сутності гри;
- 3) підготовка місця проведення гри, інвентарю та допоміжного обладнання.

### ***Вибір гри***

**Вибір гри та умови успішного її проведення.** Зміст обраної рухливої гри визначається фактором цілі і основними завданнями уроку. Для педагога важливою є та обставина, що проведення гри тільки заради гри - це досить марнотратне проведення часу виходячи зі стратегічної мети фізичного виховання - формування фізичної культури особистості дитини. Підбір ігри ґрунтується, насамперед, на основних завданнях заняття і психофізіологічних особливостях віку учасників гри, узагальненому рівні їх фізичного розвитку та рухової підготовленості, кількісного співвідношення хлопчиків і дівчат у командах.

Організаційна форма занять, справляє визначальний вплив на підготовку і проведення гри. Найбільш прийнятна в освітньому і виховному аспектах форма академічного уроку, одним з елементів якого планується рухлива гра. Саме в регламент уроку можна планувати і цілеспрямовано вирішувати поставлені завдання, оскільки урочна форма визначає і вік, і стать, і час, що відводиться на заняття.

Найбільш прийнятним місцем проведення рухливих ігор є літній спортивний майданчик або спортивний зал, що дозволяє повною мірою



проявляти дітям їх рухову активність. Проведення ігор в умовах шкільної рекреації вимагає від ведучого прояву творчості, неординарних організаційних рішень, в цілому - досить високого професіоналізму.

Пора року і погодні умови, безумовно, впливають на вибір гри і її зміст. У літню теплу пору і при жаркій погоді необхідно планувати проведення ігор з невеликою руховою активністю щоб уникнути перегріву організму дитини. І навпаки, в зимових погодних умовах обрана гра повинна бути насичена активними рухами, переміщеннями.

У зміст обраної гри можна вносити зміни відповідно до організаційних ситуацій, що виникли (велику і дуже малу кількість учасників, брак інвентарю, тощо). Досить позитивно в емоційному плані сприймаються дітьми зміни в грі, правила за їх пропозицією, тим більше якщо це призводить до кращої організації гри і якості її проведення.

### *Аналіз сутності гри*

**Аналіз системності та структурності гри** здійснюється педагогом у процесі особистої підготовки до її проведення. Створення уявлення про гру як систему дозволяє виділити її головні елементи, їх функції в ході гри, продумати особливості безпосередніх і опосередкованих зв'язків між елементами. Процес гри є не що інше як реалізація зв'язків між її складовими, наприклад взаємодія педагога і команди, капітана і команди, реалізація функцій помічників і участь у цьому педагога, вплив суддів на управління грою.

Для проведення деяких ігор він заздалегідь вибирає собі помічників, визначає їх функції і, якщо це необхідно, дає їм можливість підготуватися (наприклад, в іграх на місцевості). Помічники першими знайомляться з правилами гри і місцем її проведення.

При проведенні гри **учителю рекомендується** продумати і врахувати наступні аспекти:

- познайомитися з вимогами і правилами гри, в яку діти будуть грати. Приготувати все необхідне обладнання та матеріали перед її початком;
- врахувати рівень розвитку дітей, їх таланти, вміння і невміння;
- пропонувати тільки ті ігри, які доступні даній віковій групі, відповідних до росту дітей, їх силі, життєвому досвіду. Уміло виводити учасників з гри, яка для них складна;
- уникати зверх ентузіазму (перезбудження) у граючих;
- бути готовим до участі у грі в якості звичайного гравця, підкорятися всім правилам, включаючи і ті, які начебто применшують переваги дорослого;
- допомагати дітям, які не зовсім компетентні і не настільки координовані, як їх однолітки, доручаючи їм завдання або надаючи можливість виконувати

вправи з урахуванням вправності, якою вони володіють. Дитина з яким-небудь недоліком може отримувати задоволення, якщо буде суддею - хронометристом, лічильником очок або головним суддею в грі, в якій він не зможе взяти участь. Не звертати увагу на помилки деяких дітей або обережно поправляти їх, не перериваючи гри. Не відчитувати дітей перед іншими, якщо вони порушили правила або помилилися в грі;

- пояснювати правила кожної гри вчасно і дозволити дітям один або більше разів потренуватися, перед тим, як почнеться активна гра. Мати в запасі ряд альтернативних ігор і необхідне обладнання, підготовлене заздалегідь, якщо діти не схваллять першу запропоновану керівником гру;

- давати дітям відпочинок між іграми у відповідності з їх віком і можливостями;

- вибирати ігри з урахуванням можливості їх ускладнення: починати з найпростіших, тренуючи, поступово ускладнювати їх в міру поліпшення спритності дітей.

### ***Підготовка місця гри та інвентаря***

Попередня **підготовка місця проведення** гри є неодмінною умовою її успішного проведення. Важливо знати, що учасники гри тонко відчують наявність попередньої підготовки, що проявляється в їх позитивних емоціях, бажання грати, а в іншому випадку - в байдужості до майбутньої гри.

Прикладами підготовки місця проведення гри можуть бути відповідна розмітка майданчика із застосуванням різного роду орієнтирів; нанесення обмежувальних ліній, розміщення інвентарю та допоміжних засобів у зв'язку зі змістом гри; розчищення майданчика від снігу, усунення дощових калюж та ін.

При підготовці з місця проведення гри слід прибрати всі сторонні предмети, що перешкоджають ходу гри. Необхідно врахувати, що при іграх з м'ячами у приміщенні можливі його удари у скло, а з цим і травми, і матеріальні витрати. Вікна повинні бути захищені пружною і жорсткою сіткою. Якщо умови гри досить прості, то підготовчі дії доцільно проводити разом з учасниками гри, що підвищує їх організаційний і емоційний настрій на ігрові дії.

**Підготовка інвентаря** та допоміжного обладнання може здійснюватися самим педагогом і його помічниками. Але особливо цінна та створена ситуація, при якій у підготовці активно беруть участь всі гравці. Найбільш потрібними інструментами в рухливих іграх є м'ячі, гімнастичні палиці і скакалки, обручі, кеглі. Для розрізнення гравців і команд застосовуються кольорові жилетки і пов'язки. В якості допоміжного

обладнання можуть використовуватися гімнастичні снаряди, особливо в естафетах, куби з дерева.

Вага та розмір інвентарю повинен відповідати фізичним можливостям гравців. Зберігання інвентарю, як правило, здійснюється в спеціально відведеному місці. Але перед грою його доцільно розташувати в місцях, зручних для їх швидкого розміщення відповідно до умов гри.

## **2. Методика організації учнів для проведення гри**

До організації дітей для здійснення гри відносяться:

- 1) пояснення змісту гри;
- 2) розміщення граючих з уточненням індивідуальних функцій і правил;
- 3) визначення ведучих (якщо необхідно);
- 4) формування команд;
- 5) вибір капітанів;
- 6) призначення помічників педагога і пояснення їх обов'язків, призначення суддів, якщо необхідно.

### ***Пояснення змісту гри***

**Пояснення сутності гри** доцільно проводити в тій побудові або рольовому розташуванні учнів, з якого починається гра. Успіх пояснення і сприйняття суті та умов гри залежить від того, на скільки сам педагог ясно і точно представляє її собі сам. Пояснення повинно бути послідовним, логічним, стислим, за винятком випадку з іграми молодших школярів. У цьому віці потрібно докладне, без поспіху пояснення у зв'язку зі специфікою сприйняття інформації дітьми цього віку.

У практиці рухливих ігор склалася і діє досить проста і надійна **схема пояснення суті гри**. Вона складається з:

- назви гри, її головної відмінної особливості;
- змісту гри;
- ролі граючих і їх розташування на майданчику;
- функції помічників;
- правил гри;
- умов визначення переможців;
- відповідей на запитання учасників гри, які адресуються всім дітям.

Особливу увагу слід звертати на правила гри з тим, щоб не робити вимушені зупинки по ходу гри на їх уточнення. Пояснення повинно бути чітким, з ясною дикцією, з помірними емоціями, але не монотонно, на доступній для дітей мові. У рідкісних випадках як загострення уваги до змісту гри, правилам та умовам педагог може застосувати прийом короткого вибіркового опитування слухачів.

Доцільно використовувати кожен можливість для одночасної розповіді і показу рухових фрагментів гри. Пояснення сутності гри та правил слід здійснювати при досягненні максимальної уваги учнів до дій вчителя. При поясненні гри слід враховувати загальний настрій дітей, загальний психологічний фон колективу. При зниженні уваги дітей під час розповіді необхідно скоротити пояснення, за можливості без шкоди для його сенсу і емоційної сторони майбутньої гри. Завершується пояснення відповідями на питання учнів, якщо вони з'явилися, при цьому відповідь слід адресувати всім граючим. У випадках повторного проведення гри, як правило, звертається увага на її ключові моменти і на уточнення правил. Ефективним педагогічним прийомом є вибіркоче опитування учнів про сенс і зміст гри, про особливості правил її проведення.

### *Розміщення граючих*

**Розміщення граючих з визначенням індивідуальних функцій і правил гри.** Пояснення сутності гри може здійснюватися в організованій побудові дітей, рідше при довільній. Найбільш раціональним способом пояснення є розповідь, в тому розташуванні граючих, в якому починається гра. Важливо при різних варіантах розміщення граючих, щоб викладач бачив всіх дітей, а вони, у свою чергу, бачили б викладача.

Якщо гра починається з переміщення дітей бігом вразі, то для пояснення гри і стартових дій діти розміщуються в шеренги або групуються біля вчителя, але з умовою хорошого взаємного огляду. При проведенні гри в колі вчитель займає місце для пояснення в ряду граючих, що забезпечує хороший огляд для всіх і таке ж сприйняття розповіді. Учителю не слід розташовуватися в центрі кола і навіть в деякому віддаленні від нього, оскільки для великого числа граючих сенс пояснення суті гри і правил може бути не почутий. Якщо гра носить командний характер, і стартове розташування передбачає шеренгу або колону, то викладач повинен для пояснення зблизити учасників команд, розташуватися в середині між граючими, обов'язково повернути їх обличчям до себе.

При стартовому розміщенні не можна ставити дітей обличчям до сонця або до вікон. Це ж відноситься і до вчителя при його розташуванні перед учнями.

При розміщенні дітей для гри важливо розрахувати місце вчителя для показу елементів гри одночасно з розповіддю. Важливо, щоб при показі, дії вчителя були б зрозумілі для всіх граючих.

Визначення індивідуальних функцій граючих може полягати:

- а) у розподілі дітей на команди;
- б) вибору ведучих;

в) призначення помічників.

### ***Визначення ведучих***

Виділення ведучих, є дією досить тонкою з психологічної та педагогічної точок зору. Оскільки існує авторитарний спосіб, коли ведучого призначає педагог чи керівник гри, а також колективний спосіб - самими гравцями, то є ряд особливостей, які важливо враховувати при організації гри. Так, якщо капітанів призначає тільки вчитель, а часто це одні і ті ж учні, то є небезпека виділення таких дітей у наближених, улюбленців вчителя, що, безумовно, неприйнятно. З іншого боку, також мало прийнятним є постійний вибір дітьми самого підготовленого капітана, оскільки таким чином не створюються умови для прояву лідерських якостей у менш підготовлених дітей. Тому вчитель повинен мати у своєму арсеналі ряд способів вибору ведучого, враховуючи психологічні особливості дітей.

Виділяти його можна різними способами:

а) за призначенням керівника;  
б) за жеребом. Жереб може бути проведений шляхом розрахунку, метання і іншими способами;

в) для визначення ведучого за жеребом можна «тягнутися на палиці». Учасник бере палицю знизу, вище береться рукою другий гравець, ще вище - третій і т.д. Ведучий стає той, хто візьме палицю за верхній кінець і утримає її або накриває палицю зверху долонею. Цей спосіб застосовується при 2-4 граючих;

г) організатор гри або один з гравців затискає кілька соломинок (стебла трави, стрічки або мотузки) в кулаці. Усі, крім однієї, мають однакову довжину. Він тримає їх таким чином, щоб інші гравці не могли здогадатися, яка з них коротше. Кожен гравець витягає одну соломинку. Той хто витягнув коротку стає ведучим або лідером однієї з команд;

д) виділення ведучого по виборі граючих. Цей спосіб дозволяє виявити бажання дітей, які зазвичай вибирають найбільш гідних ведучих. Однак у грі з слабо організованими дітьми цей спосіб застосувати важко, так як ведучого часто вибирають не по заслугах, а під натиском більш сильних, наполегливих дітей. Керівник може порекомендувати дітям вибрати тих, хто краще бігає, стрибає, влучає в ціль, тощо;

е) справедливо встановити черговість у виборі ведучого, щоб кожен учасник побував у цій ролі (це сприяє вихованню організаторських навичок та активності);

є) призначення ведучого за результатами попередніх ігор. Провідним стає гравець, який опинився в попередній грі найбільш спритним, швидким і т.д. Про це треба повідомити учасникам заздалегідь, щоб вони прагнули

проявляти в іграх необхідні якості. Негативною стороною цього способу є те, що в ролі ведучого не можуть бути слабкі і менш спритні діти.

### ***Формування команд***

Гравці розподіляються на розсуд керівника в тих випадках, коли потрібно скласти команди, рівні по силам.

Гравці розподіляються на команди шляхом розрахунку: стоять в шерензі, розраховуються на перший-другий; перші номери складуть одну команду, другі – іншу. Це найбільш швидкий спосіб, їм найчастіше користуються на уроках фізичної культури. Але при даному способі поділу команди не завжди рівні за силою.

Поділ шляхом фігурного марширування або розрахунку рухливої колони. У кожному ряду повинно бути стільки дітей, скільки потрібно команд для гри. Склад команд в цьому випадку буває випадковим і часто не рівним за силою.

Розподіл на команди за змовою. Діти вибирають капітана, розділившись на пари, змовляються, хто ким буде, і капітани вибирають їх за назвами. При такому розподілі команди майже завжди рівні за силами. Його можна застосувати тільки в тих випадках, коли гра необмежена за часом.

Розподіл за призначенням капітанів. Діти вибирають двох капітанів, які по черзі вибирають гравців собі в команду. Цей спосіб досить швидкий і команди бувають рівні. Негативною стороною є те, що слабких гравців капітани беруть неохоче, що часто призводить до образ і сварок.

Постійні команди можуть бути не тільки для спортивних ігор, але і для складних рухливих ігор та ігор-естафет.

### ***Вибір капітанів команд***

Капітани – безпосередні помічники педагогів. Вони організують і розміщують учасників, розподіляють їх по силам і відповідають за дисципліну гравців в процесі гри.

Капітанів вибирають самі гравці або призначає вчитель. Коли капітана обирають гравці, вони привчаються оцінювати один одного по гідності і, виказуючи довіру своєму товаришу, спонукають його до більшої відповідальності. Якщо гравці недостатньо добре організовані або погано знають один одного, то капітана призначає керівник. Іноді він призначає капітанами пасивних гравців, сприяючи тим самим вихованню необхідних рис характеру. У постійних командах капітани періодично переобираються.

### ***Призначення помічників***

Виділення помічників здійснюється вчителем для спостереження за дотриманням правил гри, визначення її результату, розміщення інвентарю, обумовленого змістом гри. Роль помічника важлива і для формування його

соціальної активності. Тому дуже доцільно, що б у ролі помічників побували всі граючі і можливо частіше протягом навчального року.

Учитель оголошує учасникам гри про призначених помічників без пояснення причин свого вибору. Помічники можуть бути призначені і з їх власної ініціативи, за бажанням учня. Кількість помічників залежить від змісту гри, умов її проведення і складності правил. Помічники призначаються, як правило, після пояснення сутності гри і виборів капітанів або ведучих. На роль помічників можуть бути призначені діти з ослабленим фізичним розвитком або звільнені лікарем від рухової активності. Якщо рухлива гра проводиться на відкритому майданчику, на місцевості, то помічників слід призначити завчасно, з тим, що б здійснити добротну підготовку до гри в ускладнених умовах.

### **3. Керівництво грою**

Проведення гри включає в себе безпосереднє управління ігровим процесом, в тому числі:

- 1) спостереження за ходом гри, дотримання правил;
- 2) особисте здійснення суддівства;
- 3) дозування навантажень;
- 4) закінчення рухливої гри;
- 5) підведення підсумків гри.

#### ***Спостереження за ходом гри і поведінкою школярів***

Організований і своєчасний початок гри – запорука успішного її проведення. Гра починається за умовним сигналом (свисток, команда, плескання в долоні, змах рукою або прапорцем).

Рекомендується вживати різні команди і сигнали, щоб розвивати у дітей точність і швидкість рухової реакції на умовні різні сигнали. Про намічений сигнал керівник повідомляє граючим заздалегідь. Сигнал подається тільки після того, як всі гравці зрозуміли зміст гри і зайняли відповідні місця.

Далі учитель уважно стежить за ходом гри, за поведінкою окремих гравців і виправляє їх дії. Позитивний виховний ефект гри в значній мірі залежить від правильного керівництва нею.

Необхідно привчати дітей свідомо дотримуватись правил гри, для цього треба нагадувати їх в ході гри, доповнювати їх, якщо вони добре засвоєні.

Педагог робить поправки і зауваження, не зупиняючи загального ходу гри. Але якщо більшість граючих допускають однакову помилку, гра

зупиняється і вносяться поправки. Зупиняти гру треба умовним сигналом, обумовленим заздалегідь (свисток, команда «Увага!»).

У процесі гри слід сприяти розвитку творчої ініціативи граючих. Грою треба керувати так, щоб сам процес її доставляв дітям задоволення, це можливо, коли учасники гри проявляють творчу активність і самостійність. Найчастіше це проявляється в добре знайомих іграх, які подобаються дітям. Щоб зацікавити дітей грою, вчитель повинен підбирати ігри у відповідності з інтересами і можливостями дітей, з урахуванням їх бажань і настрою, педагогічно правильно керувати ними, показувати особистий приклад.

У процесі гри необхідно домагатися свідомої дисципліни, чесного виконання правил і обов'язків. Необхідно домагатися прояву у дітей дружніх почуттів, позитивних емоцій, під час проведення гри.

Також необхідно враховувати настрій граючих в конкретній грі. Якщо гра не сподобалася і активність дітей не велика, треба врахувати причини (занадто проста чи занадто складна гра) і змінити, якщо необхідно правила, скоротити час гри.

Педагогу необхідно враховувати найбільш небезпечні моменти в грі і бути готовим до страховки. Також до страховки можна залучати дітей, які не беруть участь у грі, або самих граючих.

Важливо, щоб гра викликала позитивні емоції у граючих, що позитивно впливає на нервову систему, самопочуття і поведінку дітей. Необхідно уникати зайвого збудження, упорядковувати взаємовідносини учасників.

Якщо дисципліна в ході гри порушена з вини педагога (незрозуміле пояснення гри, неправильний вибір гри, нерівномірний розподіл на команди), помилки треба усувати негайно.

З порушниками дисципліни необхідно вести індивідуальну виховну роботу: можна доручати їм відповідальні ролі ведучого, судді, або, навпаки, відстороняти від участі в грі.

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

### ***Суддівство***

Кожна гра вимагає об'єктивного суддівства. Гра втрачає свою педагогічну цінність, якщо не дотримані її правила. Спостерігаючи за виконанням правил, вчитель за допомогою педагогічних прийомів керує навчанням і вихованням. Суддя слідкує за правильним виконанням прийомів у грі, що сприяє поліпшенню техніки гри і в цілому підвищує інтерес до неї. Роль судді може виконувати як сам керівник, так і помічники.

Суддя повинен знати місце, зручне для спостереження, щоб бачити всіх граючих і не заважати їм. Про порушення правил він повинен своєчасно і



чітко подати сигнал їм, зробити зауваження (у коректній формі, не вступаючи в суперечку з граючими). Суддя, також повинен підвести загальний підсумок гри і назвати переможця.

Правильне суддівство в рухливих іграх сприяє вихованню у дітей чесності, поваги до обов'язків судді і правил. Зауваження та роз'яснення, що стосуються суддівства, треба робити після закінчення гри.

### *Дозування навантажень*

Відповідальний момент у керівництві рухливими іграми - дозування фізичного навантаження. Визначити його тут набагато важче, ніж при виконанні фізичних вправ, пов'язаних з ігровими діями. Воно залежить від загального навантаження на занятті з фізичної культури, від характеру діяльності дітей під час уроку, від їх активності та інших факторів.

Ігрова діяльність захоплює школярів і вони не відчують втоми. А тому, щоб діти не перевтомилися, треба своєчасно припинити гру або зменшити інтенсивність.

Для регулювання фізичного навантаження в грі застосовують різні методичні прийоми:

- зменшують або збільшують тривалість гри;
- зменшують або збільшують кількість повторень гри;
- зменшують або збільшують розміри майданчика і довжину дистанції, яку пробігають діти;
- зменшують або збільшують кількість і складність правил і перешкод;
- використовують інвентар більшої чи меншої ваги та розміру;
- вводять короткочасні паузи для відпочинку або уточнення та аналізу помилок.

Тривалість гри залежить від педагогічних завдань, які ставить вчитель, умов, в яких вона проводиться (зал, вулиця), від кількості та віку дітей. Закінчити її треба своєчасно, коли школярі отримують належне фізичне навантаження. Закінчення гри не повинно бути несподіваним для її учасників, це може викликати у дітей негативну реакцію. Коли гра не має певного закінчення учитель може припинити її після зміни ведучого. Якщо гра командна, перед початком її слід повідомити учасників, скільки разів вона повториться.

Інтенсивні ігри слід чергувати з менш інтенсивними. З підвищенням емоційного стану граючих зростає і навантаження. Захоплені грою, діти втрачають почуття міри, бажаючи перевершити один одного, не розраховують своїх можливостей і перевтомлюються. Вони можуть не відчувати наступаючої втоми. Тому учитель не повинен покладатися на їх самопочуття. Необхідно враховувати вікові особливості учнів, їх

підготовленість і стан здоров'я. Іноді доцільно припиняти гру, хоча діти ще не відчули потреби у відпочинку. Бажано, щоб всі гравці отримували приблизно однакове навантаження. Тому не можна допускати, щоб ведучі довгий час перебували в русі без відпочинку.

Особлива увага повинна приділятися фізично слабким дітям. Їм необхідне індивідуальне дозування: скорочені дистанції, полегшені завдання, менший час перебування в грі.

### ***Завершення та підведення підсумків рухливої гри***

З точки зору методики і організації вірне завершення гри і підбиття підсумків є найважливішим виховним фрагментом проведення рухливих ігор. Необхідність завершення гри визначається регламентом або умовою її проведення, ознаками втоми помітної частини граючих.

До ознак втоми відносяться: часті порушення умов або правил гри, появи помилок в координації рухів, втрата зацікавленості дітей у подальшому веденні ігрових дій. Загальне зниження ігрової активності так само підтверджує необхідність завершення гри.

Сигнал про закінчення гри подається відразу після досягнення ігрового результату, або після закінчення обумовленого регламентного часу, відведеного на гру. Іноді можливий попередній сигнал про закінчення гри через декілька хвилин, з тим, щоб загострити її кульмінацію для перемагаючи учасників - щоб втримати перевагу, а для хто поступається – уникнути програшу.

Після завершення гри викладач насамперед, повинен привести дітей в спокійний стан і після цього розмірено, без зайвих емоцій, але гучним голосом оголосити результат. Щоб діти заспокоїлися і налаштувалися на увагу, можна почати збирати інформацію у помічників, що підраховують очки, про кількість вдалих дій гравців і інші характеристики ігрових дій відповідно до змісту гри.

Характер підбиття підсумків, аналіз особливостей рухливої гри що відбулася повинен співпадати з віком граючих дітей. Так при аналізі гри дітей молодшого шкільного віку бажано відзначати як позитивні, так і негативні сторони ігрового розвитку сюжету, визначити найбільш вдалих дітей. Негативна оцінка дій певної дитини повинна носити рекомендаційний характер на майбутні ігрові дії, з виключенням можливості нанесення травм його психіці.

Досить часто при підведенні підсумків виникають конфлікти між граючими дітьми. У цьому випадку прояв педагогічної майстерності викладача, під час підведення підсумків, полягає, насамперед, у досягненні

колективного спокою дітей, за допомогою короткого, але ґрунтового аналізу ходу гри та об'єктивності її результату.

Важливе педагогічне значення має визначення результату гри, сутність якого не слід спрощувати і недооцінювати. Крім кількісного підрахунку результатів, досягнення конкретної ігрової мети, важливо дати оцінку ігрової діяльності граючим як вибірково, так і в цілому колективу, команді, якщо навіть вона програла, але, в гідній боротьбі. Це не означає, що не слід залишати без уваги, аналізу безвольні, беззахисні, мляві дії інших гравців і команди.

*Міра заохочення* - головна в рухливій грі, як і міра осуду, якщо цього вимагають обставини і конкретний результат.

Важливим елементом управління є розбір гри, який слід здійснювати відразу після оголошення результату. Розбір полягає у визначенні головних помилок не тільки в діях переможених, а й переможців. Вказівки на помилки мають супроводжуватися рекомендаціями щодо дій, які б їх запобігли і не допускалися знову.

Важливо виділити кращих гравців і їх раціональні, творчі дії. Не менш корисно назвати кращих ведучих, суддів, помічників, капітанів. Педагогічно вірним буде заохочення старанних дій слабо підготовлених дітей [2,9,4.с.13-30].

### **Лекція № 3: РУХЛИВІ ІГРИ ЗА СПОСОБАМИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

#### **План**

1. Рухливі ігри за способами рухової діяльності.
2. Перелік рухливих ігор та естафет за способами рухової діяльності (школи).
3. Назви та зміст рухливих ігор та естафет.

#### *Контрольні питання.*

1. Що є предметом навчання у початковій школі в галузі фізичного виховання?
2. Що передбачає собою основний матеріал рухливі ігри у програмі «Фізична культура» у 1-4 класах?
3. Які «школи» за способами рухової діяльності склали нову програму початкової школи?
4. Чому навчати молодших школярів руховим діям доцільно із застосуванням ігрового методу?

5. Які вправи і види рухів охоплює кожна «школа» за способами рухової діяльності?
6. Наведіть приклади і зміст ігор із застосуванням різних «шкіл» рухової діяльності.
7. Який метод навчання з фізичного виховання використовується у початкових класах?
8. Що собою представляють способи рухової діяльності?
9. Зміст рухливих ігор за програмою школи?
10. Мета використання рухливих ігор у програми фізичного виховання?

### Література

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Львів: ВНТЛ, 2008. -336 с.
2. Демчишин А. П. Рухливі і спортивні ігри в школі: посібник для вчителя / А. П. Демчишин, В. М. Артюх, В. А. Демчишин, Й. Г. Фалес.– К.: Освіта, 1992.– 175 с.
3. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись: метод. посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Деревянко. – К.: Літера ЛТД, 2012.– 208с .
4. Жуков М. Н. Подвижные игры: учебник для студентов педагогических вузов / М. Н. Жуков.– М.: Академия, 2000.– 160 с.
5. Классификация современных подвижных игр [Електронний ресурс] – режим доступу: <http://kladraz.ru/igrы-dlja-detei/klasificacii-sovremenyh-podvizhnyh-igr.html>.
6. Кучер В. А. Применение подвижных игр и их влияние на организм школьников / В. А. Кучер, И. М. Григус // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2013. -№1. - С. 39-43
7. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры: книга для учителя / Э. Найминова.– Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 256 с.
8. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учеб. для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению “Физ.культура”: рек. Умо высш. учеб. заведений РФ/ под ред. Ю. М. Макарова. – М.: Академия, 2012.- 271с.
9. Олійник І. О. Рухливі ігри: навчальний посібник / І. О. Олійник, К. Г. Єрусалимець.– Кременець: КОГП, 2005.– 104 с.
10. Рухливі ігри : з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В.– Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 104с.

11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян.– Тернопіль: Богдан, 2002.– 252 с.
12. Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи: програма [Електронний ресурс] / авторський колектив: Т. Ю. Круцевич, керівник творчого колективу, В. М. Єрмолова, Л. І Іванова [та.ін] – К.: - 2011.-55 с. – режим доступу: <http://osvita.ua/schul/materials/program/8793>
13. Цюпак Т. Методика проведення естафет із дітьми шкільного віку / Тетяна Цюпак, Юрій Цюпак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. №. 3, 2009. – С 49-51.
14. [http://www.metodkopilka.ru/metodicheskoe\\_posobie\\_organizaciya\\_i\\_soderzhanie\\_fizkulturno-ozdorovitelnoy\\_raboty\\_v\\_detskih-5484.htm](http://www.metodkopilka.ru/metodicheskoe_posobie_organizaciya_i_soderzhanie_fizkulturno-ozdorovitelnoy_raboty_v_detskih-5484.htm)
15. <http://kopilkaurokov.ru/fizkultura/meropriyatia/mietodika-i-organizatsiia-podvizhnykh-ighr-v-dietsko-ozdorovitel-nom-laghieri>
16. [http://schklenovets.ucoz.ua/\\_ld/0/16\\_metodyka\\_proved.pdf](http://schklenovets.ucoz.ua/_ld/0/16_metodyka_proved.pdf)
17. <http://eprints.zu.edu.ua/5931/2/2.pdf>
18. <http://summercamp.ru>

### 1. Рухливі ігри за способами рухової діяльності

Програма «Фізична культура» запроваджена у 1-4 класах загальноосвітніх навчальних закладів передбачає, як основну мету предмету – набуття учнями досвіду діяльності: навчально-пізнавального, практичного, соціального, формування в учнів стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Предметом навчання у початковій школі в галузі фізичного виховання є **рухова активність із загальноосвітньою спрямованістю**.

На відміну від попередніх програм, в новій програмі навчальний матеріал розподілений за «школами», до яких увійшли вправи, не за видами спорту, а об'єднанні за **способами рухової діяльності**, які складаються з:

1. школи культури рухів з елементами гімнастики.
2. школи пересувань.
3. школи м'яча.
4. школи стрибків.
5. школи активного відпочинку (рекреації).
6. школи розвитку фізичних якостей.

## 7. школи постави.

Враховуючи психологічні особливості молодших школярів, програма дає можливість планувати комплексні уроки, залучати до них різнопланові фізичні вправи, що посилюють зацікавленість та емоційний стан учнів.

**Навчати молодших школярів рухових дій доцільно із застосуванням ігрового методу.** Це сприятиме створенню позитивного емоційного клімату і формуванню стійкості інтересу до занять фізичною культурою.

Зміст рухливих ігор за програмою **школи культури рухів з елементами гімнастики** повинен включати вправи основної гімнастики, стройові вправи і команди, елементи акробатики, вправи коригувальної спрямованості та ті, що пов'язані із незначним положенням тіла у просторі.

До **школи пересувань** входять: ходьба, біг, танцювальні кроки, лазіння та перелазіння.

**Школа м'яча** охоплює вправи з малими і великими м'ячами, які дають змогу оволодіти навичками метань, основами спортивних ігор та ін.

**Школа стрибків** об'єднує види стрибків: зі скакалкою, стрибки у глибину, висоту, довжину, опорні.

У **школі розвитку фізичних здібностей** пропонуються вправи для розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості.

**Школа постави** спрямована на формування стереотипу правильної постави, в неї входять вправи, що сприяють вихованню координації рухів, суглобно-м'язового відчуття, вміння управляти своїм тілом, вправи на рівновагу та балансування, на розвиток рухливості суглобів [З.с.141-145].

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

1. Акробатична естафета	2-4 клас	Школа культури рухів
2. Бездомний заєць	1-4 клас	Школа пересувань
3. Бій півнів	1-4 клас	Школа постави і стрибків
4. Біг навипередки	1-4 клас	Школа фізичних якостей
5. Виклик номерів	1-4 клас	Школа постави і культури рухів
6. Вичисти садок від каміння	3-4 клас	Школа м'яча і фізичних якостей
7. Відгадай по голосу	1-2 клас	Школа культури рухів
8. Влуч у мішень	2-3 клас	Школа м'яча
9. Влуч у ціль	2-3 клас	Школа м'яча

10. Вовк у канаві	1-2 клас	Школа стрибків і пересувань
11. Встигни зайняти місце	3-4 клас	Школа фізичних якостей
12. Вудка	1-4 клас	Школа стрибків
13. Гонка м'ячів	2 клас	Школа м'яча
14. Горіхи	3 клас	Школа пересувань
15. Горобці і ворона	1-2 клас	Школа стрибків і фізичних якостей
16. Гречка	3 клас	Школа стрибків
17. Гуси - лебеді	3 клас	Школа пересувань
18. Дві команди	3-4 клас	Школа фізичних якостей
19. Дід Мороз	1-3 клас	Школа фізичних якостей
20. До своїх прапорців	1 клас	Школа пересувань
21. Естафета друзів	2-4 клас	Школа постави і фізичних якостей
22. Естафета звірів	3-4 клас	Школа пересувань
23. Заборонений рух	2-3 клас	Школа постави і культури рухів
24. Запорожець на Січі	3 клас	Школа пересувань
25. Захисник фортеці	4 клас	Школа м'яча
26. Зустрічна естафета	3 клас	Школа м'яча
27. Карлики та велетні	1 клас	Школа постави і культури рухів
28. Квач	3 клас	Школа пересувань
29. Кенгуру	1-4 клас	Школа стрибків
30. Кинь – піймай	1-2 клас	Школа м'яча
31. Клас, струнко!	1,3 клас	Школа культури рухів
32. Космонавти	2 клас	Школа пересувань
33. Крос по колу	2-4 клас	Школа фізичних якостей
34. Ми весела дітвора	1 клас	Школа пересувань
35. Мисливці та качки	3 клас	Школа м'яча
36. Мисливець та лисиці	1-4 клас	Школа м'яча
37. М'яч сусіду	2-3 клас	Школа м'яча і фізичних якостей
38. М'яч середньому	2 клас	Школа м'яча
39. Наступ	4 клас	Школа пересувань
40. Навипередки	1-4 клас	Школа стрибків
41. Не помились	1-4 клас	Школа стрибків і фізичних якостей

42. Одвічний рух	1-4 клас	Школа культури рухів і постави
43. Переноска предметів	1-2 клас	Школа постави і стрибків
44. Переправа через річку	3 клас	Школа стрибків
45. Подоляночка	1-2 клас	Школа культури рухів
46. Полоса перешкод	1-4 клас	Школа постави
47. Проповзи – не загуби	2-3 клас	Школа постави
48. Роби як я	1-2 клас	Школа культури рухів і постави
49. Рухливий ринг	1-3 клас	Школа фізичних якостей
50. Світлофор	1-2 клас	Школа культури рухів
51. Скакалка під ногами	1-4 клас	Школа постави
52. Скакалочки	1-4 клас	Школа стрибків
53. Слідом за м'ячем	3-4 клас	Школа пересувань
54. Слухай сигнал	1,4 клас	Школа культури рухів
55. Снайпери	2 клас	Школа м'яча
56. Совонька	1 клас	Школа культури рухів
57. Собака і зайці	2-4 клас	Школа постави і пересувань
58. У річку, гоп	3 клас	Школа стрибків
59. Футбол сидячи	4 клас	Школа постави і фізичних якостей
60. Човниковий біг	1-4 клас	Школа пересувань і фізичних якостей
61. Швидко додому	1 клас	Школа культури рухів

### **3. Назви та зміст рухливих ігор та естафет**

#### *1. «Акробатична естафета»*

Біг до першого гімнастичного мату. Перекати лежачи боком. Біг до другого гімнастичного мату. Перекид вперед. Біг до третього гімнастичного мату. Перекид назад. Повернення бігом до команди. Передача естафети.

#### *2. «Бездомний заєць»*

Гравці, крім двох, стають парами у колі (обличчям один до одного), взявшись за руки. Один із гравців – «заєць», другий – «вовк». «Заєць», який тікає від «вовка», ховається в середину пари. Той, до кого «заєць» став спиною, стає «безпритульним зайцем». Якщо «вовкові» вдається догнати «зайця», вони міняються ролями.

#### *3. «Бій півнів»*



Два суперники стрибають на одній нозі, руки за спиною, намагаючись вивести поштовхом плеча один одного із рівноваги (через рівні проміжки часу міняють ногу).

#### 4. «Біг навипередки»

На рівному майданчику розмічаються дві лінії (старт, фініш) на відстані 20-50м. 2-3 команди розташовуються на старті так, щоб бігуни з однаковими номерами були рівні по силам. По команді вчителя спочатку біжать перші номери, потім другі і т.д. Суддя на фініші визначає черговість пробігання і призначає очки. Перший – 1 очко, другий – 2 і т.д. Виграє команда, яка отримала меншу кількість очків. Гру можна повторити кілька разів.

#### 5. «Виклик номерів»

Гравці сидять на гімнастичних лавах. Кожному надається порядковий номер. Всі гравці команд за названим номером долають однакову відстань до призначеного місця і виконують завдання вчителя (на гімнастичній стінці, матах, канаті, з різними предметами та ін. на вибір), після чого повертаються до команди. Той, хто добіжить першим, отримує очко для своєї команди.

#### 6. «Вичисти садок від каміння»

Дві команди на різних сторонах майданчику розділеного гімнастичними лавами. Кожна команда має рівну кількість м'ячів. Після сигналу гравці перекидають якомога більше м'ячів на сторону суперника. Перемагає команда, у якої після сигналу учителя залишиться менше м'ячів.

#### 7. «Відгадай по голосу»

Діти, взявшись за руки, утворюють коло. В центрі кола стоїть ведучий із заплющеними очима. Діти йдуть по колу вправо і співають:

Дружно діти: раз, два, три!

Разом вліво поверни

(повертаються і йдуть у протилежний бік, або виконують різні вправи)

А як скажем: «Скок, скок, скок», -

(підстрибують на місці)

Відгадай, чий голосок.

Слова «Скок, скок, скок» промовляє тільки один з гравців, заздалегідь призначений учителем. Коли діти промовляють усі слова, ведучий розплющує очі й намагається відгадати, хто вимовив слова «Скок, скок, скок». Якщо він відгадав, то цей гравець змінює ведучого, і гра повторюється знову.

#### 8. «Влучи в мішень»

Учні утворюють дві команди і стають на протилежних сторонах майданчика. Кожний гравець тримає в руках малий м'яч, всередині майданчика лежить великий м'яч.

Вчитель дає сигнал, після чого всі водночас кидають свої м'ячі у великий м'яч, намагаючись зсунути його на бік суперника. Коли м'яч буде зрушено, гравці збирають свої м'ячі й стають на місця; гра продовжується.

Виграє команда, яка більше разів зрушить м'яч суперника.

#### *9. «Влуч у ціль»*

Місце для гри окреслюють середніми і лицьовими лініями. На середній лінії в ряд ставлять 10 кеглів (5 червоного кольору і 5 білого). Гравців ділять на 2 команди. Кожна з команд розташовується за лицьовими лініями на відстані 6-10м від кеглів.

Усі гравці одержують по малому м'ячу. За сигналом вчителя збивають кеглі.

Варіанти гри:

- одна команда збиває червоні кеглі, інша – білі;
- за одну хвилину скільки зіб'є одна команда.

#### *10. «Вовк у канаві»*

Посередині майданчика проводяться дві паралельні лінії на відстані 50-70см одна від одної – це «канави». У «канаві» сховався «вовк». Решта гравців – «кози», вони знаходяться на одному із боків майданчика. За сигналом учителя «кози» перебігають на інший бік майданчика, перестрибуючи через «канаву», в «вовк», не вибігаючи з «канави», їх намагається зловити. «Вовків» може бути декілька. Вони міняються через 2-3 перебіжки.

#### *11. «Встигни зайняти місце»*

Гравці стають у коло і розраховуються по порядку номерів. Ведучий стоїть у центрі кола. Учитель голосно називає два будь-які номери. Гравці під викликаними номерами повинні негайно помінятися місцями, а ведучий намагається випередити одного з них, зайнявши його місце. Гравець, що залишився без місця, стає ведучим.

#### *12. «Вудка»*

Діти стоять по колу. Учитель в центрі кола. Він тримає в руках шнур, на кінці якого прив'язаний мішечок з піском. Учитель обертає мотузку по колу над самою землею, а діти підстрибують ввєрх, намагаючись, щоб мішечок не торкнувся їх ніг.

#### *13. «Гонка м'ячів»*

Гравці стають у широке коло і розраховуються на «перший-другий». Перші номери – одна команда, а другі – інша. Два направляючих гравці –

капітани. В них у руках м'яч. За сигналом учителя капітани передають м'ячі по колу в протилежні сторони гравця своєї команди. Перемагає команда, котра швидше поверне м'яч капітану.

Варіант гри. М'ячі на початку гри знаходять в учасників, які стоять навпроти і передаються в одному напрямку. Перемагає команда, м'яч якої наздожене м'яч суперників.

#### *14. «Горіхи» (українська народна гра)*

Коли «вовк» усіх переловить і в нього назбирається чимало речей, діти починають вимінювати їх. Один хлопчик, який вважає себе «вовком», ховається, а решта дітей десь поблизу рвуть траву і примовляють:

Вирву, вирву горішечка,  
Не боюсь вовка ні трішечки.  
Вовк за горою, я – за другою.  
Вовк в жупані, я ж – у кафтані!

#### *15. «Горобці й ворона»*

На підлозі окреслюється коло. У центрі кола знаходиться «ворона», за лінією кола – «горобці». Вони стрибають (на двох або на одній нозі) у коло, стрибають у ньому й вистрибують з нього. «Ворона» повинна спіймати «горобця», поки той знаходиться у колі. Спійманий починає водити.

#### *16. «Гречка»*

Усі діти беруться за руки і підіймають ліву або праву ногу. На одній нозі починають стрибати в один бік, приспівуючи:

Ой чук гречки, чорні овечки.  
А я гречки намелю, гречаників напечу.

#### *17. «Гуси - лебеді»*

На одній стороні майданчика – «дім гусей», на другій – «вовче лігво». Один з гравців - «вовк», решта – «гуси». Учитель стоїть між «лігвом» і «домом», збоку. Після слів учителя: «Гуси – лебеді, в поле», - діти вибігають на майданчик. Учитель каже:

«Гуси – лебеді, додому, сірий вовк під горою!».

Діти хором запитують:

«Що він там робить?».

Учитель відповідає:

«Гусей скубе».

- «Яких?» - знову запитують діти.

- «Сірих, білих, волохатих, тікайте до хати!».

Гуси тікають до свого дому. Вовк вибігає із свого лігва, ловить гусей, після чого гра починається знову.

Вказівки до гри. Спіймані гуси пропускають одну чергу виходу гусей в поле. Коли спіймано 4-5 гусей, призначають нового вовка.

#### 18. «Дві команди»

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

#### 19. «Дід Мороз»

Діти вибирають Діда Мороза і розбігаються по майданчику. Дід Мороз біжить за ними, намагаючись доторкнутися до них і заморозити. «Заморожений» зупиняється і розводить руки в сторони. Гра припиняється, коли усі заморожені, або в інших випадках оговорених учителем.

#### 20. «До своїх прапорців»

Учні групуються у кілька кіл, у середині кожного стає гравець з кольоровим прапорцем у піднятій руці. За першим сигналом учителя усі розбігаються по майданчику, крім гравців з прапорцями, за другим – зупиняються, присідають і закривають очі. Далі гравці з прапорцями переходять в інші місця. Відтак учитель наказує: «До своїх прапорців!». Кожна група повинна віднайти свій прапорець і утворити коло. Перемагає команда, котра виконає це завдання швидше. Після кожної спроби гравців з прапорцями змінюють.

#### 21. «Естафета друзів»

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

#### 22. «Естафета звірів»

Гравці розподіляються по командах з рівною кількістю гравців. Кожен номер отримує назву тварини; «лев», «ведмідь», «слон» і т.д. Всі команди шикуються в колони за лінією старту. На відстані 5-8м проводиться інша лінія.

По команді перші номери всіх команд починають рух до протилежної лінії. При цьому вони імітують пересування тих звірів, яких вони зображають. Добігаючи до лінії і торкнувшись її рукою, вони повертаються назад. Той, хто прибігає першим, приносить своїй команді очко. Після цього по камеді починають бігти другі номери і т.д.

Правила:

1. починати рух можна лише по команді «Марш»;
2. добігти до лінії, потрібно торкнутись її рукою;
3. під час бігу обов'язково імітувати рухи тварини.

#### 23. «Заборонений рух»

Гравці стають у коло на відстані витягнутих у боки рук. Учитель також стає з ним у коло і пропонує виконувати за ним усі рухи, за винятком «забороненого», який він сам установив. Наприклад, не можна виконувати рух «руки на поясі». Вчитель виконує різні рухи, а всі діти повторюють їх. Раптом він виконує «заборонений рух». Хто з учасників-гравців помилиться, той робить крок уперед або штрафується. Гра триває.

Вказівки до гри. Гравці повинні повторювати всі вправи, крім «забороненого» руху. Штраф може бути таким: пострибати на обох ногах як «зайчик»; відгадати загадку...

#### 24. *«Запорожець на Січі»*

На майданчику позначають «Січ» (прямокутник 9-6м). Посередині пересувається «запорожець», який намагається спіймати когось із «куренів» (тих, хто перебігає з одного табору в інший). Спіймані стають «запорожцями» і допомагають у ловах або виходять з гри.

Для «запорожця» використовують шапку, шаровари.

#### 25. *«Захист фортеці»*

У центрі майданчика окреслюється коло. Гравці рівномірно розташовуються за його лінією. У центрі кола встановлюється «фортеця» - 3 пов'язанні палиці. Вибирається ведучий, який стає поруч з «фортецею». За сигналом гравці намагаються влучити м'ячем у «фортецю». Ведучий заважає цьому. Гравець, який потрапляє в ціль, змінюється місцем з ведучим.

Правила:

1. кидати м'яч, не заходячи за лінію кола;
2. ведучий не має права тримати руками «фортецю».

#### 26. *«Зустрічна естафета»*

Об'єднати учнів у дві команди. Гравці кожної з них, розрахувавшись на перший-другий, у свою чергу, об'єднуються у дві частини. Перші номери кожної команди шикуються в колони на одному боці майданчика за позначеною лінією. На відстані 15-20м вед неї креслять другу лінію, за якою стають другі номери, проти колони своїх партнерів.

За сигналом (голосом, або свистком), гравці, які стоять першими в колоні номер один, біжать до другої половини своєї команди, передають колоні номер два естафетну палицю і стають у кінець її. Другі номери, діставши палицю, біжать до перших номерів, передають їм естафетну палицю і т.д.

Виграє команда, яка раніше виконала завдання, тобто перші номери команди стають на місця других номерів, і навпаки. Кожний гравець, який несе предмет, має перетнути лінію перед тим як віддати його.

#### 27. *«Карлики та велетні»*

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

### 28. «Квач»

Гравці розміщуються на майданчику (в залі). Один з них ведучий – «квач». За сигналом «квач» намагається догнати когось із гравців і доторкнутись до нього рукою. Цей гравець зупиняється і голосно каже: «Я квач» і теж намагається доторкнутися до когось із гравців. У цій грі перемагає той, хто жодного разу не був «квачем». Розпочати гру «квачем» може вчитель.

### 29. «Кенгуру»

Команди шикуються в колони за стартовою лінією. Перші номери затискають колінами м'яч (на вибір учителя). За сигналом учні пересуваються стрибками до позначки, повертаються назад і передають м'яч другим номерам і т.д. Виграє команда, яка виконає завдання першою і не порушить правил гри.

### 30. «Кинь - піймай»

Гравці кидають м'яч через натягнуту мотузку (висота 1,5-2,5м), пробігають під нею вперед і ловлять м'яч зразу, або після відскоку від підлоги.

### 31. «Клас, струнко!»

Гравці стоять в одній шерензі. Учитель подає стройові (організуючі) команди. Учні повинні виконувати команди вчителя тоді, коли вчитель скаже слово «клас». Якщо вчитель не сказав цього слова, учні команди не виконують. Учень, який припустився помилки, виконує один крок вперед і продовжує гру.

Перемагають гравці, які були найуважнішими і залишились на своїх місцях.

### 32. «Космонавти»

На майданчику креслять 10 кіл або розставляють обручі – «ракетодроми». На кожному «ракетодромі» перебуває по 3 «ракети». У яких у космос летять по 1 «космонавту» (у класі 30 учнів – «космонавтів»).

Усі гравці стають у коло, узявшись за руки. За сигналом усі рухаються по колу, кажучи:

Нас чекають швидкі ракети

Для прогулянок на планети.

На будь-яку ми полетимо!

Але в грі один секрет:

Хто спізнився – той без місця залишився!

### 33. «Крос по колу»

На майданчику ставлять 4 стійкі, щоб гравці оббігали їх. Відстань між ними 15-20м (довгі сторони) і 8-10м (короткі). В грі приймають участь 6-8 чоловік. Вони рівномірно розташовуються по периметру прямокутника. По сигналу гравці починають бігти один за одним. Задача кожного наздогнати попереднього. Сигнал для закінчення гри подається, коли залишилось 2-3 гравці.

### 34. «Ми весела дітвора»

Учні шикуються у коло, тримаючись за руки. Один учень стає всередині кола – «ловець». Учні ходять по колу і промовляють:

Ми весела дітвора,  
Любим бігати й гуляти,  
Ану, спробуй нас догнати.  
Раз, два, три – лови!

На слово «Лови!» учні розбігаються по майданчику (залу), а «ловець» ловить їх. Якщо буде зловлено двох-трьох учнів (за умовою), гра закінчується. На слова вчителя «Усі в коло!» учні шикуються в коло і гра триває з іншим «ловцем».

Вказівки до гри. Зловленим вважають того, до кого доторкнувся рукою «ловець». Якщо майданчик великий, на протилежних його боках слід накреслити по одній лінії. «Ловець» стає посередині. Діти шикуються в шеренгу в одному боці майданчика. Після слів «Лови!» учні перебігають на протилежний бік майданчика до другої лінії, а «ловець» їх ловить. Учитель регулює фізичне навантаження.

### 35. «Мисливці та качки»

З двох боків за визначеними лініями розміщені «мисливці» з м'ячами. Всередині – «качки».

За сигналом учителя «мисливці» намагаються влучити м'ячем в «качок» вивченим способом кидка з-за голови. Вибита «качка» виходить з гри. Потім команди міняються ролями.

Варіанти гри:

1. У гру грають певний час;
2. Гра продовжується доти, поки у грі залишаються «качки».

### 36. «Мисливець та лисиці»

Один з гравців «мисливець», всі останні – «лисиці». Мисливець стає в середину майданчику і підкидає м'яч над собою (2-4 рази). В цей час лисиці розбігаються по майданчику не перетинаючи кордонів. Піймавши м'яч мисливець не сходячи з місця кидає його в лисиць. Лисиця, в яку влучив м'яч, стає мисливцем. Гра закінчується коли залишається 1 лисиця.

### 37. «М'яч сусіду»

Гравці стають у коло на відстані одного кроку один від одного. За колом стоїть ведучий. Гравці передають м'яч то вліво, то вправо, але тільки сусідові, а ведучий намагається доторкнутися до м'яча. Гравець з м'ячем, до якого доторкнувся ведучий, стає на його місце.

### 38. «М'яч середньому»

Учні шикуються у 2-3 кола з однаковою кількістю учасників гри. У центр кожного кола з великим м'ячем у руках стає капітан. За командою вчителя «Раз, два, три – почали!» він по черзі кидає м'яч кожному гравцеві і ловить від нього. Спіймавши м'яч від останнього гравця, капітан піднімає його обома руками. Перемагає команда, яка раніше закінчила передачу і ловлення м'яча по колу.

Варіанти гри:

1. Капітан може робити передачу ногою, а середній гравець – рукою;
2. Середній гравець накидає м'яч (волейбол) хлопчикам на голову, вони виконують передачу головою, дівчатка – руками;
3. Усі гравці виконують передачу м'яча ногою.

### 39. «Наступ»

Учні об'єднують у 2 команди і шикують за лініями з протилежних боків майданчика обличчям один до одного (на відстані 30м). За сигналом учителя гравці однієї команди беруться за руки і йдуть уперед рівною шеренгою. Це команда нападників. Коли до гравців протилежної команди залишається 2-3 кроки, подають сигнал. Нападники роз'єднують руки, повертаються і біжать за свою лінію. Гравці протилежної команди намагаються зловити або доторкнутись до них.

### 40. «Навипередки»

Команди шикуються на одній лінії, узявшись за руки. За сигналом учителя всі команди стрибають на одній нозі до позначеної лінії. Виграє команда, яка фінішувала першою.

### 41. «Не помились»

Перші номери кожної команди стрибають вперед на одній нозі, інші ідуть поряд. Як тільки гравець помилився, починає стрибати другий гравець з тієї ж команди. Виграє команда, яка пододала більшу дистанцію.

### 42. «Одвічний рух»

Усі учасники гри сідають у коло. Один гравець починає показувати різні рухи. Гравець, що праворуч нього, має повторити його рух і додати щось своє. Третій повторює рухи обох і додає своє тощо. Той, хто не може



згадати хоча б одну дію чи робить рух у неправильному порядку, отримує штрафний бал і починає гру з початку.

#### 43. «Переноска предметів»

Учні діляться на 2-4 команди, кожна займає свій куточок залу. В центр залу розміщують якомога більше різного мілкового спортивного інвентаря (м'ячі, кеглі, естафетні палички та ін.). По сигналу гравці стрибають як зайці на руках і ногах до центру, беруть предмет і повертаються стрибаючи на одній або двох ногах. Виграє команда, яка збрала найбільше предметів.

#### 44. «Переправа через річку»

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

#### 45. «Подоляночка»

Учні беруться за руки і стають у коло. Обирають подоляночку. Гравці, співаючи, ідуть по колу, а подоляночка усередині кола робить все, про що йде мова у пісні:

Десь тут була подоляночка,  
Десь тут була молодесенька.

Тут вона стала,

До землі припала,

Личка не вмивала,

Бо води не мала.

Дівчата з другого кола продовжують:

Ой устань, устань, подоляночко,

Умий личко, як ту скляночку,

Та візьмися в боки,

Скачи свої скоки,

Біжи до Дунаю,

Бери сестру скраю.

Подоляночка обирає когось із кола і стає на його місце.

#### 46. «Полоса перешкод»

Для гри використовують різні перешкоди (лави гімнастичні, бар'єри, кінь, гімнастична стінка, мати, великі м'ячі і т.д.) для їх подолання (перестрибуванням, переповзанням, перескоком, перекиданням і т.д.).

Команди стають в колони за лінією старту. Після сигналу «Марш» перші номери долають перешкоди і передають естафету наступному гравцю.

Перемагає команда швидких і спритних.

#### *47. «Проповзи – не загуби»*

Учні сідають на підлогу, кладуть на живіт невеликий предмет. Опіраючись позаду руками об підлогу, вигинаються, повзуть як раки не гублячи предмет 5-10м. виграє той, хто зробить це швидше не загубивши предмет.

#### *48. «Роби як я»*

Вчитель або учні на вибір виконують різні вправи (біг, стрибки, силові вправи, для рівноваги, імітують звірів і т.д.). Гравці як можливо точніше повторюють ці вправи.

#### *49. «Рухливий ринг»*

Посеред майданчика кладуть зв'язаний кільцем товстий мотузок. По два гравці від команди виходять із строю і беруть у руки мотузок, створюючи своєрідний ринг. За сигналом кожен гравець тягне мотузок до себе, намагаючись заволодіти предметом, що знаходиться позаду на відстані 2 кроків. За це команді нараховується одне очко. Після чого на ринг виходить наступна четвірка.

#### *50. «Світлофор»*

Учні шикуються в колону по одному і повільно біжать навколо майданчика. Якщо вчитель показує жовтий світлофор (жовтий кружечок) – учні переходять на ходьбу. Якщо зелений – учні продовжують біг, якщо червоний – учні зупиняються. Зупинитись потрібно так, щоб не штовхнути товариша попереду («не зробити аварії»). Хто під час гри неуважний, той стає замикаючим.

#### *51. «Скакалка під ногами»*

Гравці розташовуються в колони. По сигналу, перші номери переступають через складену вдвоє скакалку, яку вони тримають в руках та передають наступному гравцю. Перемагає команда, яка перша виконала завдання.

#### *52. «Скакалочки»*

Учасники естафети стоять в колонах на відстані 3м один від одного. Останній в кожній колоні виконує 10-30 стрибків на місці зі скакалкою, потім передає скакалку наступному гравцю. Гру можна повторювати.

#### *53. «Слідом за м'ячем»*

Команди на лінії старту. Учитель позаду команд тримає в руках м'яч (на вибір). Учитель кидає м'яч уперед від стартової лінії і подає направляючим у колонах команду «Руш». Гравці біжать за м'ячем і

намагаються схопити його. Хто перший схопив м'яч, той вважається переможцем. Забороняється виходити за лінію старту до команди, штовхати суперника під час ловіння м'яча.

#### 54. «Слухай сигнал»

Учні шикуються в колону по одному і ходять по залу (майданчику). Вчитель раптово подає сигнал (свисток), за яким діти повинні негайно зупинитись. Якщо він подав сигнал двічі – діти продовжують іти вперед, якщо тричі – починають бігти в колону по одному і т.д. Той, хто помиляється, стає в кінці колони.

#### 55. «Снайпери»

Гравців об'єднують у 2-3 команди. Вони розміщуються за лінією. На відстані 9-12м від лінії паралельно їй кладуть на бік гімнастичну лаву. За прикриттям проти кожної команди сідає один із гравців, тримаючи в руці фанерну дощечку – мішень. За сигналом учителя всі одночасно піднімають дощечки над краєм прикриття і тримають їх нерухомо до 5с. Гравці кожної команди по черзі кидають у мішені маленькі саморобні або тенісні м'ячі. За сигналом учителя мішень піднімають або ховають.

Перемагає та команда, яка матиме найбільше влучень.

#### 56. «Совонька»

У куточку майданчика (залу) креслять коло – «гніздо сови». «Совонька», яку призначає вчитель, стає в «гніздо». Решта учнів – «метелики», «жучки». На слова вчителя «День починається, усі прокидаються!» «метелики» і «жучки» починають літати по майданчику (бігають, присідають, наче збирають сік з квітів...). На слова вчителя «Ніч настає, усе засинає!» «метелики» і «жучки» завмирають у будь-якій позі.

«Совонька» тихо вилітає на полювання, повільно розмахує «крилами» (руками) і збирає «метеликів» і «жучків», які поворухнулися (відводить у своє «гніздо»). «Совонька» ловить доти, поки вчитель не скаже: «День починається, усі прокидаються!», і гра триває.

#### 57. «Собака і зайці»

Гімнастичне обладнання (стінка, мати, містки, лави, бруси, коні і т.д.) розміщують близько один біля одного (не більше одного кроку) щоб можливо було легко їх використовувати при бігові і стрибках. Один (або два) учень грає роль «собаки», його задача – торкнутися рукою другого учня – «зайця». «Зайці» та «собака» не мають права бігати по підлозі. Той, до кого доторкнеться «собака», або той, хто побіжить по підлозі, вибуває з гри. Але знову може ввійти в гру, якщо «собака» пробігла по підлозі.

#### 58. «У річку, гоп»

Дві шеренги стають одна проти одної на відстані 3-4 метрів. Ведучий дає команду:

- У річку, гоп! – всі стрибають уперед.
- На берег, гоп! – всі стрибають назад.

Часто ведучий повторює однакову команду кілька разів. У кожному випадку всі повинні стояти на місці. Хто стрибнув, той вибуває з ігри (отримує штрафне очко). Гра продовжується доти, поки з шеренги не вийде останній гравець.

Варіант гри. Команді, гравець якої помилився, нараховується штрафне очко. Виграє команда, яка на кінець гри має менше штрафних очок.

#### 59. «Футбол сидячи»

Грають дві команди. Воротами можуть бути протилежні стіни залу. Умови: удари ногою по м'ячу тільки сидячи, переміщення за рахунок рук і ніг.

#### 60. «Човниковий біг»

Розмічають дві стартові лінії на відстані 20-30м одна від одної. По сигналу учителя стартують перші номери команд, які біжать до других номерів і торкаються їх рукою. Другі біжать до третіх і т. д. Виграє команда, яка перша зайняла попередні місця.

### Розподіл рухливих ігор та естафет за «школами» рухової діяльності

Назва школи	Номер рухливої гри
Школа культури рухів з елементами гімнастики	1, 5, 7, 23, 27, 31, 42, 45, 48, 50, 54, 56
Школа пересувань	2, 10, 14, 17, 20, 22, 24, 28, 32, 34, 39, 53, 57, 60
Школа м'яча	6, 8, 9, 13, 25, 26, 30, 35, 36, 37, 38, 55
Школа стрибків	3, 10, 12, 15, 16, 29, 40, 41, 43, 44, 52, 58
Школа розвитку фізичних якостей	4, 6, 11, 15, 18, 19, 21, 33, 37, 41, 49, 59, 60
Школа постави	3, 5, 21, 23, 27, 42, 43, 46, 47, 48, 51, 57, 59

## Лекція № 4: КУЛЬТУРНА СПАДЩИНА УКРАЇНИ В РУХЛИВИХ ІГРАХ

### План

1. Культурна спадщина України в рухливих іграх.
2. Історія українських ігор.
3. Рухливі ігри в релігійних святах українського народу.
4. Назви та зміст українських національних рухових ігор.

### *Контрольні питання.*

1. У якій частині урока проводять рухливі ігри?
2. Визначення дозування навантаження під час рухливих ігор?
3. На чому засновані українські народні ігри?
4. Чому навчати школярів середньої ланки руховим діям доцільно із застосуванням ігрового методу?
5. Визначення ролі рухливих ігор у житті дітей Сухомлинським?
6. Які фізичні якості виховуються у підростаючого покоління під час занять рухливими іграми?
7. Які ви знаєте козацькі рухливі ігри?
8. Значення релігійних свят і народні забави для українців?
9. Які Ви знаєте релігійні свята?
10. Використання рухливих ігор у програмі фізичного виховання для школярів середніх класів?

### Література

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Львів: ВНТЛ, 2008. – 336 с.
2. Демчишин А. П. Рухливі і спортивні ігри в школі: посібник для вчителя / А. П. Демчишин, В. М. Артюх, В. А. Демчишин, Й. Г. Фалес. – К.: Освіта, 1992. – 175 с.
3. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись: метод. посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Деревянко. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 208 с.
4. Жуков М. Н. Подвижные игры: учебник для студентов педагогических вузов / М. Н. Жуков. – М.: Академия, 2000. – 160 с.
5. Классификация современных подвижных игр [Електронний ресурс] – режим доступу: <http://kladraz.ru/igr-dlja-detei/klasifikacii-sovremenyh-podvizhnyh-igr.html>.

6. Кучер В. А. Применение подвижных игр и их влияние на организм школьников / В. А. Кучер, И. М. Григус // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2013. -№1. - С. 39-43

7. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры: книга для учителя / Э. Найминова.– Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 256 с.

8. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учеб. для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению “Физ.культура”: рек. Умо высш. учеб. заведений РФ/ под ред. Ю. М. Макарова. – М.: Академия, 2012.- 271с.

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

10. Рухливі ігри : з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В.– Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 104с.

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

12. Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи: програма [Електронний ресурс] / авторський колектив: Т. Ю. Круцевич, керівник творчого колективу, В. М. Єрмолова, Л. І Іванова [та.ін] – К.: - 2011.-55 с. – режим доступу: <http://osvita.ua/schul/materials/program/8793>

13. Цюпак Т. Методика проведення естафет із дітьми шкільного віку / Тетяна Цюпак, Юрій Цюпак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. №. 3, 2009. – С 49-51.

14. [http://www.metodkopilka.ru/metodicheskoe\\_posobie\\_organizaciya\\_i\\_soderzhanie\\_fizkulturno-ozdorovitelnoy\\_raboty\\_v\\_detskih-5484.htm](http://www.metodkopilka.ru/metodicheskoe_posobie_organizaciya_i_soderzhanie_fizkulturno-ozdorovitelnoy_raboty_v_detskih-5484.htm)

15. <http://kopilkaurokov.ru/fizkultura/meropriyatia/mietodika-i-orghanizatsiia-podvizhnykh-ighr-v-dietsko-ozdorovitel-nom-laghier>

16. [http://schklenovets.ucoz.ua/\\_ld/0/16\\_metodyka\\_proved.pdf](http://schklenovets.ucoz.ua/_ld/0/16_metodyka_proved.pdf)

17. <http://eprints.zu.edu.ua/5931/2/2.pdf>

18. <http://summercamp.ru>

## **1. Культурна спадщина України в рухливих іграх**

Виховання підростаючого покоління для кожної нації – це найважливіший складник національної культури. Важко переоцінити ту величезну роль, яку відіграють національні ігри у фізичному та моральному вихованні дітей. З давніх-давен ігри були не лише формою проведення

дозвілля та розваг. Завдяки їм формуються такі якості, як стриманість, кмітливість, наполегливість, організованість, розвивається сила, спритність, швидкість, витривалість, га гнучкість.

В результаті життя і побуту мільйонів людей протягом віків на Україні сформувались самобутні народні ігри, які перевірялись і вдосконалювались досвідом людей багатьох поколінь. В них як в дзеркалі відображаються звичаї народу, їх побут та уявлення про світ.

Протягом віків на Україні використовувався педагогічний досвід народу, втілений в його мудрості, веліннях і навичок виховання наступних поколінь.

На жаль з роками багато народних ігор було розгублено або забуте.

Гра – це не позбавлена змісту суттєва творча діяльність, в якій дитина проходить внутрішні перезміни: фізичні, психічні, та суспільні.

Гра не є пустою забавою, це зміст життя дитини, її творча діяльність, потрібна для її розвитку.

У грі дитина живе і слідом цього життя глибше залишаються в пій ніж слід дійсного життя. В ігровій ситуації дитина здійснює свої бажання, свої ростові потреби, злагідніє чи нейтралізує свої емоційні конфлікти. У неї розвивається фізична сила, моторні вміння, швидкість і точність рухів, координація. Гра є важливим засобом для прямого навчання дитини, в якому нові пізнання навколишнього життя і людських взаємин зароджують нові ідеї, нову поведінку. В грі дитина вчиться думати, працювати, творити, набував досвід в різних ігрових ситуаціях. Дитина вчиться не лише спостерігати, але й успішно діяти і вміти критично оцінювати те, що кругом неї діється.

Чимало ігор створили діти. Наші ігри мають риси нашої культури, а цінніші з них передаються з покоління в покоління.

Великий український педагог Сухомлинський так писав про значення ігор: «Дитина мав справжнє емоційне і інтелектуальне життя тільки, тоді коли вона живе в світі ігор, казки, музики».

## **2. Історія українських ігор**

Багата тисячолітня героїчна історія українського народу овіяна невмирущими зразками славетних діянь справжніх синів і дочок України.

Український народ виробив своєрідні суто національні за своїм змістом підходи до виховання підростаючого покоління.

Одним з найважливіших компонентів національної системи виховання у всі часи було виховання фізичних якостей у гармонійному приєднанні зі всіма іншими сторонами виховання.

В часи козацької доби традиції були дуже насичені різнобічними іграми, загальними вправами, які поширювались серед усіх без винятку верств населення.

За часів козаччини в Україні були поширеними школи при кожній українській церкві. В них учні, у вільний від навчання час, гартували свої фізичні та моральні якості в різнобічних рухливих іграх.

Українські народні рухливі ігри є традиційним-засобом виховання дітей на національних засадах.

В іграх яскраво віддзеркалюється спосіб життя українського народу, його побут, праця, національні звичаї уявлення про честь, сміливість, мужність бажання володіти силою, спритність, витривалість і гармонією рухів.

Однією із найбільших постатей українського спорту та фізичного виховання в професор Іван Боберський – організатор спортивно-руханкових товариств на Галичині, науковець, справжній патріот України.

Івана Боберського по праву вважають "батьком" українського сокілства, рухавки, організатором сокілско-січового руху в цілій Галичині. Його ідеї були спрямовані на єдність фізичного і духовного виховання українського народу. Сьогодні нам відомо близько 20 книг, виданих у Львові на початку століття, які належать перу професора Боберського. Він одним із перших підручників намітив собі написати і видати підручник "рухливі ігри та забави". Ця книга побачила світ у 1904р. Велику допомогу надавали в виданні книжок син Івана та Тарас Франко, а також учень Боберського Степан І ай думок.

Ігри Івана Боберського розраховані для використання на свіжому повітрі, галявині. На той час це було звичним.

Своїм корінням рухливі ігри сягають у доісторичні, ще язичні часи.

Наші предки жили в тісному взаємозв'язку з природою. їх господарська діяльність та світогляд були поєднані з явищами природи. Вони щиро вірили, що існують боги, які правлять світом і особливо шанували їх. Вони чекали від своїх богів добра і щастя. Прихід весни зустрічали веснянками /гаївками/ в яких тісно поєднувалися хорові пісні з іграми та танцями Поворот сонця на осінь відзначалося святом Івана Купала – день великого сонцестояння великого очищення вогнем.

В той час гра була складною частиною великого магічного дійства. Прославлення божеств піснями, танцями та іграми мало під собою практичну основу – задобрити оточуючу природу і таким чином забезпечити собі статок і добробут.

З часом обрядові дійства втратили своє ритуальне значення і від них



залишилося тільки молодіжні та дитячі забави.

Початковий етап становлення рухливих ігор характеризується діями імітуючи збирання врожаю та полювання. Масові ігри слов'ян відбувалися на весільних, в місцях обміну товарів, па похоронах.

Ігрища складалися з танців, пісень, різноманітних ігор та фізичних вправ, що носили змагальний характер. На ігрищах молодь та діти прагнули показати своє вміння в стрільбі з лука, кидання каменів в ціль, і на відстань, верховій їзді.

Ігри постійно передавалися від старшого покоління до молодшого. Кожне покоління додавало щось своє, придумувало нові забави.

Коллективна народна мудрість породили багато різноманітних ігор, виховне значення яких важко переоцінити.

Природні умови, історичні та економічні особливості розвитку тієї чи іншої частини України наклали свій відбиток на народні ігри. В степовій частині України, де багато рівних майданчиків., в більшій мірі поширені ігри а елементами метання, бігу в гірських місцевостях розвинуті ігри на рівновагу, перетягування.

Але ігри мають багато і спільного, що зумовлено споконвічними хліборобськими традиціями: "Просо", "Гречка", "Печу, печу хлібчик", "Огірочки". Велику групу склали ігри, в яких відображається поведінка птахів і звірів: "Зайчик", "Коза", "Хорти", "Ворона", "Перепілочка".

Рухливі ігри відіграють велику роль не менше в фізичному і вихованні але і в моральному. З давніх-давен при були не лише формою проведення дозвілля та розваг. Завдяки їм формуються такі якості як стриманість, кмітливість, наполегливість, організованість

За допомогою рухливих ігор діти в ранньому віці опановують першими елементами грамотності, завчають вірші, скоромовки, лічилки. Добра половина ігор супроводжується піснями, промовками. Адже, як що дитина в процесі гри, співає, то в неї ніколи не виробляється агресивність, зверхність, почуття переваги над іншими.

Адже народні ігри є важливим засобом не тільки тілесного, а й духовного вдосконалення дитини.

На ігри, забави, розваги виникнувши тисячоліття тому органічно збагачують і зберігають українську культуру.

### **3. Рухливі ігри в релігійних святах українського народу**

#### *Весняні свята*

В сиву давнину найбільше шанували наші предки весну.

Вважається, що весна вперше нагадує про себе на Стрітіння (15

лютого).

За нагодою на протязі дня визначається чи буде ранньою Весна. Діти влаштовують різноманітні ігри з казковими персонажами.

Ряд авторів вважає, що початок весни слід рахувати від Євдокії (1 березня)- дівчата га хлопці закликали весну водили веснянки.

Діти закликали пташок:

- 1 пташок викликаю з теплого краю
- летіть соловейки на нашу земельку
- спішіть ластівоньки, пасти корівоньки.

Ігри, забави, хороводи, аж до Благовіщення. На Благовіщення не можна працювати, навіть пташка не в'є свого гнізда. Земля пробуджується і уже можна працювати на городах.

Найбільшим святом весни є Великодні свята. Вони не мають постійної дати святкування, це час найцікавіших ігор і забав дорослих молоді і дітей, (дзвонити у дзвони, гойдання на гойдалці).

Ігри для молодих парубків: "Довга лоза", "У короля" , "Кулачні бої", "Боротьба поодинок".

Ігри для дівчат : "Мак", "Подольночка", "А ми просто сіяли", "Голубка", "Котик і мишка".

*Літні свята.*

Першою великою урочистістю літа є "Зелені свята" Вони також не мають сталої дати проведення.

На зелені свята вшановували померлих. Молодь влаштовувала ігри силового характеру та на швидкість. Дівчата водили хороводи, завітчували березу і тополю.

Свято Івана Купала триває два дні. Проводиться на березі водойми. Обов'язково розводиться багаття і йде очищення вогнем. Також молодь іде шукати квіт папороті. Дівчата плетуть вінки, та пускають на воду.

Останнє свято Петра і Павла. Після чого починалися жнива

*Осінні свята.*

Чесного Хреста; Маковея; Спаса; Михайла

На усі свята молодь відпочивала від роботи і старалася весело проводити час. Завжди організовувалися різноманітні поєдинки для визначення найсильнішого, найшвидшого і т.п.

*Зимові святи.*

Це: Введення, Катерини, Андрія, Миколая, Ганни, Різдво.

В усі ці дні не можна було працювати, тому молодь мала можливість відпочивати. Відпочинок був оснований на різноманітних забавах, іграх, ворожі пнях, театралізованих дійствах.

На Василя – Маланку водили козу, бажаючи господарям вдалого нового року на врожай і добробут.

Останні свята Йордань Водохреща. Найсміливіші пірнали в ополонку, проводячи очищення водою. Необхідно було як найшвидше повернутися додому. Хто був на санях влаштовували санні перемоги.

Після зимових свят господарі готувалися до весняних робіт.

#### **4. Назви та зміст українських національних рухових ігор**

##### *1. «Козаки-розбійники»*

Для гри вибирається рівна місцевість, де багато потаємних місць. Гравці діляться на дві частини: «розбійників» і «козаків». У «козаків» головним є «отаман». Розбійники завчасно ховаються. Козаки з пов'язаними навколо руки білими хустками відправляються ловити розбійників за вказівкою отамана. Козак, який помітив розбійника і сказав вголос свій пароль, має право його ловити. Якщо козакові не вдається одному зловити розбійника, він кличе товаришів на підмогу. Спійманого ведуть до отамана, де він стає козаком і отримує відмінність - білу пов'язку на руку. Розбійники теж можуть ловити козаків, звертаючи їх у розбійників.

##### *2. «Запорожець на Січі»*

На майданчику позначають «Січ» (прямокутник 9-6м). Посередині пересувається «запорожець», який намагається спіймати когось із «куренів» (тих, хто перебігає з одного табору в інший). Спіймані стають «запорожцями» і допомагають у ловах або виходять з гри.

Для «запорожця» використовують шапку, шаровари.

##### *3. «Ведмідь і діти»*

Навколо лави, що стоїть на майданчику, малюється крейдою коло. Це „барліг ведмедя”. Вибраний за допомогою лічилки „ведмідь” заходить у свій „барліг” і „лягає спати” на лаві. Всі діти-гравці бігають, стрибають навколо „барлоги” і голосно гукають, дратуючи „ведмедя”: Ой, ведмедю волохатий, Годі лапу вже смоктати. Прокидайся, косолапий, Ану спробуй нас впіймати! „Ведмідь” прокидається, ричить і кидається на гравців, намагаючись впіймати будь-кого з них. Впійманих дітей „ведмідь” забирає до себе в „барліг”, садить на лаву і знову лягає спати. Гра продовжується доти, поки „ведмідь” не спіймає 4-5 дітей. Після цього із числа не впійманих дітей вибирається новий „ведмідь” і гра продовжується. Перемагає той, кого ведмідь жодного разу не забрав до „барлога”.

##### *4. «Горіхи»*

Коли «вовк» усіх переловить і в нього назбирається чимало речей, діти починають вимінювати їх. Один хлопчик, який вважає себе «вовком», ховається, а решта дітей десь поблизу рвуть траву і примовляють:

Вирву, вирву горішечка,  
Не боюсь вовка ні трішечки.  
Вовк за горою, я – за другою.  
Вовк в жупані, я ж – у кафтані!

#### 5. «Захист фортеці»

У центрі майданчика окреслюється коло. Гравці рівномірно розташовуються за його лінією. У центрі кола встановлюється «фортеця» - 3 пов'язані палиці. Вибирається ведучий, який стає поруч з «фортецею». За сигналом гравці намагаються влучити м'ячем у «фортецю». Ведучий заважає цьому. Гравець, який потрапляє в ціль, змінюється місцем з ведучим.

Правила:

- 1) кидати м'яч, не заходячи за лінію кола;
- 2) Ведучий не має права тримати руками «фортецю».

#### 6. «Гуси - лебеді»

На одній стороні майданчика – «дім гусей», на другій – «вовче лігво». Один з гравців - «вовк», решта – «гуси». Учитель стоїть між «лігвом» і «домом», збоку. Після слів учителя: «Гуси – лебеді, в поле», - діти вибігають на майданчик. Учитель каже:

«Гуси – лебеді, додому, сірий вовк під горою!».

Діти хором запитують:

«Що він там робить?».

Учитель відповідає:

«Гусей скубе».

- «Яких?» - знову запитують діти.
- «Сірих, білих, волохатих, тікайте до хати!».

Гуси тікають до свого дому. Вовк вибігає із свого лігва, ловить гусей, після чого гра починається знову.

Вказівки до гри. Спіймані гуси пропускають одну чергу виходу гусей в поле. Коли спіймано 4-5 гусей, призначають нового вовка.

## **2. Методичні матеріали до практичних занять з дисципліни.**

**Практичне заняття №1.** Тема 1.1 Індивідуальні рухливі ігри для школярів молодших класів.

I. Підготовча частина.

II. Основна частина.

1. Гра «Квач».

2. Гра «Вудочка».

III. Підведення підсумків заняття. Підготуйте план-конспект уроку на тему: Командні рухливі ігри для школярів молодших класів.

**Практичне заняття №2.** Тема 1.2 Командні рухливі ігри для школярів молодших класів.

I. Підготовча частина.

II. Основна частина.

1. Гра «Абетка».

2. Гра «Гопак».

III. Підведення підсумків заняття. Підготуйте план-конспект на тему: Рухливі ігри із предметами.

**Практичне заняття №3.** Тема 1.3 Рухливі ігри із предметами.

I. Підготовча частина.

II. Основна частина.

1. Гра «М'яч середньому».

2. Гра «Квач зі стрічками».

III. Підведення підсумків заняття. Підготуйте план-конспект на тему: Рухливі ігри без предметів.

**Практичне заняття №4.** Тема 1.4 Рухливі ігри без предметів.

I. Підготовча частина.

II. Основна частина.

1. Гра «Гопак».

2. Гра «Квач».

III. Підведення підсумків заняття. Підготуйте план-конспект на тему: Рухливі ігри за інтенсивністю фізичного навантаження (малої інтенсивності).

**Практичне заняття №5.** Тема 2.1. Рухливі ігри за інтенсивністю фізичного навантаження (малої інтенсивності).

I. Підготовча частина.

II. Основна частина.

1. Гра «Карлики і велетні».
2. Гра «Захисники фортеці».

III. Підведення підсумків заняття. Підготуйте план-конспект на тему: Рухливі ігри за інтенсивністю фізичного навантаження (середньої інтенсивності).

**Практичне заняття №6.** Тема 2.2. Рухливі ігри за інтенсивністю фізичного навантаження (середньої інтенсивності).

I. Підготовча частина.

II. Основна частина.

1. Гра «Вище землі».
2. Гра «Пошта йде у всі міста».

III. Підведення підсумків заняття. Підготуйте план-конспект на тему: Рухливі ігри за інтенсивністю фізичного навантаження (великої інтенсивності).

**Практичне заняття №7.** Тема 2.3. Рухливі ігри за інтенсивністю фізичного навантаження (великої інтенсивності).

**Мета заняття :**

I. Підготовча частина.

II. Основна частина.

1. Гра «Потяг».
2. Гра «Вудочка».

III. Підведення підсумків заняття. Підготуйте план-конспект на тему: Рухливі ігри за інтенсивністю фізичного навантаження (малої інтенсивності).

**Практичне заняття №8.** Тема 2.4. Рухливі ігри за переважанням розвитком фізичних якостей (на розвиток швидкості).

I. Підготовча частина.

II. Основна частина.

1. Гра «День і ніч».
2. Гра «Останній вибуває».

III. Підведення підсумків заняття. Підготуйте план-конспект на тему: Рухливі ігри за переважанням розвитком фізичних якостей (на розвиток сили).

**Практичне заняття №9.** Тема 2.5. Рухливі ігри за переважанням розвитком фізичних якостей (на розвиток сили).

I. Підготовча частина.

II. Основна частина.

1. Гра «Силачі».

2. Гра «Човник».

III. Підведення підсумків заняття. Підготуйте план-конспект на тему: Рухливі ігри за переважаючим розвитком фізичних якостей (на розвиток сили).

**Практичне заняття №10.** Тема 2.6. Рухливі ігри за переважаючим розвитком фізичних якостей (на розвиток спритності).

I. Підготовча частина.

II. Основна частина.

1. Гра «Квач зі стрічками».

2. Гра «Море хвилюється».

III. Підведення підсумків заняття. Підготуйте план-конспект на тему: Рухливі ігри за переважаючим розвитком фізичних якостей (на розвиток витривалості).

**Практичне заняття №11.** Тема 2.7. Рухливі ігри за переважаючим розвитком фізичних якостей (на розвиток витривалості).

I. Підготовча частина.

II. Основна частина.

1. Гра «Естафети з предметами».

2. Гра «Останній вибуває».

III. Підведення підсумків заняття. Підготуйте план-конспект на тему: Рухливі ігри за переважаючим розвитком фізичних якостей (на розвиток гнучкості).

**Практичне заняття №12.** Тема 2.8. Рухливі ігри за переважаючим розвитком фізичних якостей (на розвиток гнучкості).

I. Підготовча частина.

II. Основна частина.

1. Гра «Море хвилюється».

2. Гра «Водограй».

III. Підведення підсумків заняття. Підготуйте план-конспект на тему: Рухливі ігри за місцем проведення (на свіжому повітрі).

**Практичне заняття №13.** Тема 2.9. Рухливі ігри за місцем проведення (на свіжому повітрі).

I. Підготовча частина.

II. Основна частина.

1. Гра «Класи».

2. Гра «Другий зайвий».

III. Підведення підсумків заняття. Підготуйте план-конспект на тему:  
Рухливі ігри за місцем проведення (у спортивному залі).

**Практичне заняття №14.** Тема 2.10. Рухливі ігри за місцем проведення (у спортивному залі).

I. Підготовча частина.

II. Основна частина.

1. Гра «Коники».

2. Гра «Уважні сусіди».

III. Підведення підсумків заняття. Підготуйте план-конспект на тему:  
Рухливі ігри за місцем проведення (на воді).

**Практичне заняття №15.** Тема 2.11. Рухливі ігри за місцем проведення (на воді).

I. Підготовча частина.

II. Основна частина.

1. Гра «Перекинь».

2. Гра «Ватерпол».

III. Підведення підсумків заняття. Підготуйте план-конспект на тему:  
Рухливі ігри за місцем проведення (на снігу).

**Практичне заняття №16.** Тема 2.12. Рухливі ігри за місцем проведення (на снігу).

I. Підготовча частина.

II. Основна частина.

3. Гра «Швидкі сані».

4. Гра «Сніжки».

III. Підведення підсумків заняття. Підготуйте план-конспект на тему:  
Рухливі ігри за спрямованістю рухових дій (ігри з бігом).

**Практичне заняття №17.** Тема 2.13. Рухливі ігри за спрямованістю рухових дій (ігри з бігом).

I. Підготовча частина.

II. Основна частина.

1. Гра «Ворота».



2. Гра «Всі до своїх прапорців».

III. Підведення підсумків заняття. Підготуйте план-конспект на тему:  
Рухливі ігри за спрямованістю рухових дій (ігри зі стрибками).

**Практичне заняття №18.** Тема 2.14. Рухливі ігри за спрямованістю рухових дій (ігри зі стрибками).

:

I. Підготовча частина.

II. Основна частина.

1. Гра « У річку, гоп».

2. Гра «Довга лоза».

III. Підведення підсумків заняття. Підготуйте план-конспект на тему:  
Рухливі ігри за спрямованістю рухових дій (ігри з ходьбою).

**Практичне заняття №19.** Тема 2.15. Рухливі ігри за спрямованістю рухових дій (ігри з ходьбою).

I. Підготовча частина.

II. Основна частина.

1. Гра «Зайчик».

2. Гра «Котики».

III. Підведення підсумків заняття. Підготуйте план-конспект на тему:  
Рухливі ігри за спрямованістю рухових дій (ігри з передачею м'яча).

**Практичне заняття №20.** Тема 2.16. Рухливі ігри за спрямованістю рухових дій (ігри з передачею м'яча).

I. Підготовча частина.

II. Основна частина.

1. Гра «Злови м'яч».

2. Гра «Передай далі».

III. Підведення підсумків заняття. Підготуйте план-конспект на тему:  
Рухливі ігри за спрямованістю рухових дій (ігри з метанням).

**Практичне заняття №21.** Тема 2.17. Рухливі ігри за спрямованістю рухових дій (ігри з метанням).

I. Підготовча частина.

II. Основна частина.

1. Гра «Снайпери».

2. Гра «Влуч у ціль».

III. Підведення підсумків заняття. Підготуйте план-конспект на тему: Національні рухливі ігри.

**Практичне заняття №22.** Тема 2.18. Національні рухливі ігри.

I. Підготовча частина.

II. Основна частина.

1. Гра «Злови м'яч».

2. Гра «Передай далі».

III. Підведення підсумків заняття. Підготуйте план-конспект на тему: Рухливі ігри за спрямованістю рухових дій (ігри з передачею м'яча).

**Практичне заняття №23.** Тема 2.19. Рухливі ігри в релігійних святах українського народу.

I. Підготовча частина.

II. Основна частина.

1. Гра «Злови м'яч».

2. Гра «Передай далі».

III. Підведення підсумків заняття. Підготуйте план-конспект на тему: Рухливі ігри за спрямованістю рухових дій (ігри з передачею м'яча).

### **3. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з дисципліни.**

Самостійна робота студентів над опануванням теорії та методики викладання рухливих ігор і забав як навчальної дисципліни дає змогу систематизувати, узагальнити, закріпити знання отриманні під час аудиторних занять, а також активізувати пізнавальну діяльність студентів. Під час самостійної роботи студент опановує необхідні знання, вміння і навички, вчиться планомірно і систематично працювати, мислити, формує свій стиль розумової діяльності. Формуються вміння застосовувати набуті знання на практиці і у професійній діяльності

#### **Питання для самостійної роботи студентів.**

1. Дайте характеристику сучасної класифікації рухливих ігор.
2. Форми організації рухливих ігор в педагогічній практиці.
3. Які задачі вирішуються за допомогою рухливих ігор?
4. Що включає в себе зміст рухливих ігор? Охарактеризуйте складові змісту.
5. Охарактеризуйте умови використання рухливих ігор, в структурі уроку.
6. Виховання фізичних якостей під час застосування рухливих ігор

7. Які загально організаційні дії повинен виконати педагог перед початком проведення ігор?
8. На чому базується вибір рухливих ігор?
9. Які аспекти рекомендується учителю продумати і врахувати при проведенні гри?
10. Загальна схема пояснення суті рухливої гри?
11. Як краще розмістити учнів перед початком пояснень гри
12. Яким чином відбувається визначення ведучих в грі?
13. Надайте перелік варіантів розподілу учнів на команди.
14. Як призначається капітан, якщо гравці недостатньо добре організовані, або погано знають один одного?
15. Функції та обов'язки помічників.
16. Що необхідно робити, під час спостереження за грою, з порушниками дисципліни?
17. Яке місце повинен зайняти суддя під час гри? Коли треба робити зауваження і роз'яснення, що стосуються суддівства?
18. Які методичні заходи використовуються для регулювання фізичних навантажень?
19. Яку гру за величиною навантажень потрібно запропонувати учням після великих фізичних та розумових зусиль?
20. Коли доцільно подавати сигнал про закінчення гри?
21. Охарактеризуйте головний інформаційний матеріал при підведенні підсумків гри. Що передбачає собою основний матеріал рухливі ігри у програмі «Фізична культура» у 1-4 класах?
22. Які «школи» за способами рухової діяльності склали нову програму початкової школи?
23. Чому навчати молодших школярів руховим діям доцільно із застосуванням ігрового методу?
24. Які вправи і види рухів охоплює кожна «школа» за способами рухової діяльності?
25. Наведіть приклади і зміст ігор із застосуванням різних «шкіл» рухової діяльності. Які якості виховуються у підростаючого покоління під час занять рухливими іграми?
26. Які ви знаєте козацькі рухливі ігри?
27. Значення релігійних свят і народні забави для українців?

## **ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ.**

Згідно з Положенням про організацію навчального процесу підготовки фахівців за ECTS **індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ)** виконується з метою закріплення, поглиблення і узагальнення знань, одержаних студентами за час навчання, та їх застосування до комплексного вирішення конкретного фахового завдання.

Варіанти ІНДЗ відповідає змісту основних модулів курсу і тісно пов'язана з практичними потребами підготовки викладача фізичної культури як до навчальної, так і навчально-тренувальної роботи в ДЮСШ, спортивному клубі, загальноосвітній школі і т. д .

Відповідно до навчального плану студенти виконують контрольну роботу.

Для послідовного та чіткого викладу матеріалу складається план роботи. Під час її виконання необхідно використовувати джерела, наведені в цій навчальній програмі і рекомендовані на лекціях, а також підручники та нормативні акти, що відповідають темі роботи.

Обсяг письмової роботи — не більше 12 сторінок формату А4. Вона повинна містити вступ, основну частину та висновки. Наприкінці роботи наводиться список використаної літератури, вказується дата виконання і ставиться підпис.

Керівництво ІНДЗ здійснюється, як правило, кваліфікованими викладачами. Організація і контроль за процесом підготовки й захисту ІНДЗ покладаються на завідувача кафедри.

*Таблиця 3*

Остання цифра номера залікової книжки студента	Номер у списку рефератів
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	1
7	2
8	3
9	4
0	5

Теми письмових робіт щорічно коригується з урахуванням набутого на кафедрі досвіду, побажань спеціалістів, які беруть участь у рецензуванні робіт.

Текст ІНДЗ можна використати для наступного написання курсової роботи. Орієнтовні теми рефератів, рекомендована література для опрацювання наведені додатку.

### **ТЕМИ РЕФЕРАТІВ**

1. Теорії походження фізичних вправ та ігор.
2. Значення рухливих ігор у розвитку фізичних якостей (гнучкості, спритності, швидкості, витривалості, сили)
3. Вікові періоди розвитку фізичних якостей.
4. Методика застосування рухливих ігор у допоміжних школах. Рухливі ігри, які сприяють розвитку сили.
5. Рухливі ігри, які сприяють розвитку витривалості. Рухливі ігри, які сприяють розвитку швидкості.
6. Рухливі ігри, які сприяють розвитку координаційних здібностей. Рухливі ігри на заняттях гімнастикою.
7. Рухливі ігри на заняттях легкою атлетикою. Рухливі ігри на заняттях з плавання.
8. Рухливі ігри на місцевості.
9. Рухливі ігри з елементами баскетболу. Рухливі ігри з елементами волейболу.
10. Методика проведення естафет.
11. Класифікація ігор по характеру рухливості та інтенсивності дій. Класифікація ігор по інтенсивності дій.
12. Класифікація ігор по проявленню фізичних якостей. Методика проведення рухливих ігор.
13. Гігієнічне та оздоровче значення рухливих ігор.
14. Форми та методи роботи у процесі використання рухливих ігор для молодших школярів
15. Рухливі ігри на уроках 1-4 класів.
16. Рухливі ігри на уроках 5-6 класів.
17. Рухливі ігри на уроках 7-8 класів.
18. Рухливі ігри на уроках 9-10 класів.
19. Рухливі ігри на перервах.
20. Особливості рухливих ігор в дошкільному віці
21. Особливості в молодшому шкільному віці
22. Застосування рухливих ігор в середньому шкільному віці.
23. Значення рухливих ігор у старшому шкільному віці.
24. Застосування рухливих ігор у навчальний та позанавчальний процес.
25. Педагогічні вимоги до організації та проведення рухливих ігор
26. Педагогічна класифікація колективних ігор

27. Особливості складання комплексів фізкультурно-оздоровчого свята.
28. Застосування лічилок у рухливих іграх
29. Українські народні ігри у фізичному вихованні
30. Ігри й забави в обрядах та звичаях українського народу упродовж календарного року

### **Рекомендована література**

#### **Основна**

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Львів: ВНТЛ, 2008. -336 с.
2. Демчишин А. П. Рухливі і спортивні ігри в школі: посібник для вчителя / А. П. Демчишин, В. М. Артюх, В. А. Демчишин, Й. Г. Фалес.– К.: Освіта, 1992.– 175 с.
3. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись: метод. посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Деревянко. – К.: Літера ЛТД, 2012.– 208с .
4. Жуков М. Н. Подвижные игры: учебник для студентов педагогических вузов / М. Н. Жуков.– М.: Академия, 2000.– 160 с.
5. Классификация современных подвижных игр [Електронний ресурс] – режим доступу: <http://kladraz.ru/igrы-dlja-detei/klasifikacii-sovremenyh-podvizhnyh-igr.html>.
6. Кучер В. А. Применение подвижных игр и их влияние на организм школьников / В. А. Кучер, И. М. Григус // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2013. -№1. - С. 39-43
7. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры: книга для учителя / Э. Найминова.– Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 256 с.

#### **Допоміжння**

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учеб. для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению “Физ.культура”: рек. Умо высш. учеб. заведений РФ/ под ред. Ю. М. Макарова. – М.: Академия, 2012.- 271с.
2. Олійник І. О. Рухливі ігри: навчальний посібник / І. О. Олійник, К. Г. Єрусалимець.– Кременець: КОГПІ, 2005.– 104 с.
10. Рухливі ігри : з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В.– Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 104с.

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

4. Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи: програма [Електронний ресурс] / авторський колектив: Т. Ю. Круцевич, керівник творчого колективу, В. М. Єрмолова, Л. І Іванова [та.ін] – К.: - 2011.-55 с. – режим доступу: <http://osvita.ua/schul/materials/program/8793>

5. Цюпак Т. Методика проведення естафет із дітьми шкільного віку / Тетяна Цюпак, Юрій Цюпак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. №. 3, 2009. – С 49-51

#### **4. К р и т е р і ї о ц і н ю в а н н я у с п і ш н о с т і т а р е з у л ь т а т і в н а в ч а н н я з д и с ц и п л і н и .**

Поточний контроль знань та умінь студентів денної форми навчання проводиться шляхом оцінювання практичних робіт та перевірки індивідуальних навчально-дослідних завдань.

1. Перевірка теоретичних знань шляхом опитування студентів.

2. Перевірка практичних знань і навичок у студентів під час практичних занять.

3. Перевірка ІНДЗ (за темами рефератів)

№	Теми занять	Опитування	Практичні заняття	ІНДЗ	Усього
1.	Загальні поняття про ігрову діяльність	7	8		
2.	Методика організації проведення рухливих ігор	7	8		
3.	Рухливі ігри за способами рухової діяльності	7	15		
4.	Культурна спадщина України в рухливих іграх	7	15		
		28	46	26	100

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами. Табл.4.

*Першою складовою є Перевірка теоретичних знань шляхом опитування студентів.*

Таблиця 2. Система оцінки теоретичних знань з дисципліни «Рухливі ігри і забави»

<b>7-6 балів</b>	Студент виявляє глибокі фундаментальні теоретичні знання, повно викладає вивчений матеріал, виявляє розуміння предмета висловлювання, розуміє можливість різних тлумачень однієї і тієї ж проблеми, вміє оцінювати аргументи для її доведення, формулює своє бачення проблеми, виявляє розуміння матеріалу, може обґрунтовувати свої висновки, застосовувати знання на практиці у нестандартних ситуаціях, наводити необхідні приклади, викладає матеріал логічно, послідовно, вживає мовні засоби відповідно до норм української літературної мови.
<b>5-4 балів</b>	Якщо відповідь студента відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки відмінно”, але при цьому студент допускає 1-2 помилки, які сам виправляє, і 1-2 недоліки в послідовності викладу матеріалу та мовному оформленні висловлювання. Студент вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок, може застосовувати вивчений матеріал у стандартних та дещо змінених ситуаціях.
<b>3-2 балів</b>	Якщо студент виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає неточності у визначенні понять; не вміє досить глибоко і доказово обґрунтовувати свої судження і наводити приклади; не в змозі захистити проект побудови системи роботи з певних тем дисципліни; викладає матеріал непослідовно і допускає помилки в мовному оформленні викладу.

Другою складовою є проведення зі студентами практичних занять з дисципліни «Рухливі ігри і забави».

Третьою складовою є виконання ІНДЗ. Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 26 балів (див.табл. 3).

Таблиця 3 Система оцінки ІНДЗ з курсу до спеціальності «Фізичне виховання»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження	3	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	2	2	без оцінки



4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	2	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	4	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	1995— 2006	1985— 1994	1960—1984
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	7	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2	1	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2	1	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекошені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	26		

*Третьою складовою є залік з даного предмету. Максимальний бал на заліку складає 45 балів . За кожну відповідь здобувач отримує від 0-15 балів (табл. 3).*

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 4).

*Таблиця 4 Система оцінки знань з курсу «Фізичне виховання»*

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E

