

Щоденні ігри й заняття фізичними вправами на перервах є ефективним засобом відпочинку учнів між уроками. Вони знімають почуття втоми, тонізують нервову систему, підвищують емоційний стан і працездатність учнів.

Активна цілеспрямована рухова активність учнів на перервах сприяє вдосконаленню багатьох життєво важливих умінь та навичок, розвитку фізичних якостей.

Разом з тим, педагогічні спостереження за учнями на перервах показують, що діти не готові самостійно організувати і провести цю важливу для них форму занять фізичними вправами.

Тривалий шум, безладдя і метушня не сприяють активному відпочинку дітей. Роль чергового вчителя, як правило, зводиться до наведення порядку в коридорах і на спортивному майданчику. Часто буває і так, коли вчителі не встигають на уроці пояснити домашнє завдання або повторити новий матеріал, а роблять це за рахунок перерв, скорочуючи тим самим час відпочинку дітей. Не відпочивши, учні погано сприймають матеріал наступного уроку. Систематичні порушення шкільного режиму суттєво позначаються на здоров'ї учнів – накопичується втома, виснажується нервова система, різко знижується працездатність організму, а це негативно впливає на результати навчання загалом.

Деякі вчителі-класоводи намагаються організувати дозвілля дітей на перервах, однак роблять це не завжди методично вірно. Спостерігаються випадки, коли заняття фізичними вправами на перервах проводяться за схемою уроків фізичної культури. Часто практикується організоване виконання всім класом комплексу вправ ранкової гімнастики. Тут важливо усвідомити, що перерва – час для фізкультури, де педагог спрямовує і одночасно надає учням можливість самостійно організувати своє дозвілля. В процесі організації і проведення рухливих перерв необхідно враховувати наступні чинники:

- 1) ігри і заняття фізичними вправами на перервах можуть носити як колективний, так і індивідуальний характер;
- 2) зміст занять визначається інтересами учнів;
- 3) участь дітей в іграх і заняттях фізичними вправами на перервах будується на добровільних засадах;
- 4) організатори і помічники проведення рухливих перерв повинні бути активними учасниками занять.

Загальне керівництво проведенням рухливих перерв покладається на директора школи та його заступників.

Безпосереднє проведення рухливих перерв здійснюється черговими вчителями по школі, вчителями початкових класів.

Організаційно-методичне забезпечення здійснює вчитель фізичної культури. Він готує керівників і помічників занять, складає тижневий графік проведення рухливих перерв, згідно з яким кожному класові визначається місце занять.

Враховуючи пору року, кліматичні умови, матеріальну базу школи, рівень підготовленості учнів і т. д., вчитель фізичної культури щонайменше тричі на рік проводить методичні заняття з вчителями-класоводами, помічниками, на яких пропонує новий набір вправ та ігор на наступний сезон, уточнює методи і прийоми організації дітей, методику їх проведення. Особливо звертає увагу керівників на підготовку учнів до самостійного проведення занять. А починати цю роботу необхідно з прищеплення учням елементарних навичок самообслуговування. Спочатку необхідно привчити учнів швидко, без метушні вийти з класу, пройти на визначене місце. Самостійно приготуватися до проведення занять. Потім навчити їх почергово і одночасно роздавати і збирати предмети (м'ячі, прапорці, скакалки, гімнастичні палиці і т. ін.). Створювати умови для занять (підготувати яму для стрибків, встановити стійки і планку для стрибків на потрібну висоту і т. д.).

Формування в учнів організаторських здібностей є важливим компонентом підготовки їх до занять на перервах. Вони можуть проявлятися в умінні організовувати групу (4-10 чоловік) або клас в цілому для проведення ігор, естафет; різного роду змагань: «Хто краще зробить вправу?», «Хто сильніший?», «Хто спритніший?» і т. ін.

У процесі проведення ігор і занять фізичними вправами на перервах потрібно всіляко підтримувати ініціативу і бажання учнів самостійно добирати засоби, приймати рішення. Поряд з цим, кожне заняття повинно будуватись у відповідності із закономірностями функціонування організму. Спочатку добираються засоби, які будуть забезпечувати поступове входження в роботу (перша частина), потім засоби, які будуть утримувати функції організму на рівні малої і середньої інтенсивності (друга частина, основна) і в кінці – засоби, які сприяють поступовому виходу із роботи (третя, заключна частина).

Заняття слід завершувати за 5-6 хвилин до початку наступного уроку.

Критерієм оцінки ефективності ігор і занять фізичними вправами на перервах є їх вплив на успішність учнів як показник продуктивності їх праці.

## **Фізичні вправи, ігри**

### **I. Вправи з малим м'ячем**

1. Підкидати м'яч і ловити його двома руками.
2. Те саме, але лівою або правою рукою.
3. Те саме, але під час польоту м'яча зробити один, два або три хлопки в долоні.
4. Те саме, але за спиною і перед собою.
5. Підкидати м'яч угору і ловити його після відскоку на рівні голови (грудей, пояса, колін) спочатку двома, а потім однією рукою.
6. Підкинути м'яч угору, присісти і торкнутись підлоги однією (а потім двома руками) й спіймати м'яч.
7. Перекинути м'яч над головою із лівої руки в праву і навпаки.
8. Кинути м'яч об стінку і спіймати його після відскоку.
9. Те саме, але після підскоку від підлоги.
10. Кидки м'яча об стінку на дальність відскоку.
11. Кинути м'яч об землю так, щоб він відскочив якомога вище від землі і спіймати його.
12. Підкинути м'яч правою рукою за спиною над собою і спіймати його обома руками.
13. Те саме лівою рукою (правою).
14. Затиснути м'яч ступнями, стрибком підкинути його і спіймати обома руками.
15. Те саме однією рукою.
16. Підкинути м'яч, зробити поворот на 360 В і спіймати його.

### **II. Вправи з великим м'ячем**

1. Передача м'яча з рук в руки: в шерензі, по колу; в колоні праворуч, ліворуч, над

головою, між ногами.

2. Перекочування м'яча один одному по підлозі в двох шеренгах на відстані 2-3 м між ними
3. Підкинути м'яч угору і зловити його обома руками.
4. Те саме, але після присідання.
5. Підкидання м'яча угору і ловіння його після повороту кругом і на 360В.
6. Підкидання м'яча угору і ловіння його після хлопка в долоні, або декілька хлопців.
7. Підкидання м'яча угору і ловіння його після присідання.
8. Те саме, але після торкання підлоги однією або обома руками.
9. Перекидання м'яча, стоячи в колі, праворуч і ліворуч.
10. Перекидання м'яча один одному знизу, від грудей або із-за голови.
11. Затиснути м'яч ступнями. Кидки м'яча вперед.
12. Підкидання м'яча вгору із-за спини однією або обома руками.
13. В. п. – вузька стійка, м'яч в руках за спиною. Нахилиючись вперед, підкинути м'яч угору і спіймати його.
13. В. п. – широка стійка, руки вперед з м'ячем. Нахилиючись вперед, кидок м'яча між ногами партнеру.

### **III. Вправи з короткою скакалкою**

1. Обертання скакалки з виконанням стрибків на обох ногах, на одній нозі і з міжскоком.
2. Обертання скакалки вперед (назад) схресно зі стрибками через неї.
3. Обертання скакалки з виконанням стрибків на одній нозі, друга нога пряма вперед або назад, в сторону.

4. Біг з обертанням скакалки на два кроки.
5. Стрибки з обертанням скакалки вдвох, стоячи боком один до одного, взявшись під руки. Скакалку обертати вільними руками.
6. Обертання скакалки вперед (назад) і стрибки через неї вдвох (партнер стоїть попереду або позаду).
7. Подвійне обертання скакалки вперед (назад) на один стрибок.
8. Обертання скакалки в горизонтальній площині над підлогою і стрибки через неї.

#### **IV. Вправи з довгою скакалкою**

1. Обертання скакалки вдвох зі зміною темпу (швидкості) обертання.
2. Обертання скакалки вдвох, перекладаючи її з правої руки в ліву і навпаки.
3. Пробігання під скакалкою, що обертається з різним положенням рук.
4. Пробігання під скакалкою, що обертається по діагоналі (під гострим кутом до лінії, яка з'єднує ведучих). Початок довільний.
5. Те саме, але через зазначене число обертів скакалки.
6. Пробігання по прямій під скакалкою, що обертається. Початок довільний.
7. Те саме, але за сигналом учителя.
8. Вбігання під скакалку, що обертається з виконанням деяких стрибків (2-6) з наступним вибіганням.
9. Те саме, але з поворотом на 90В, 180В, 360В.
10. Пробігання під скакалкою, що обертається, вдвох (втрійох), тримаючись за руки.
11. Стоячи перед скакалкою, що обертається, в колоні по одному, почергове пробігання під скакалкою через кожні 2 або 3 оберти.
12. Те саме, але на кожен оберт скакалки.

## **V. Вправи з гімнастичними палицями**

1. Балансування палицею, тримаючи її вертикально на долоні або на пальці правої (лівої) руки.
2. Стоячи спиною один до одного, руки вгору хватом палицю за кінці. Рухом рук вліво (вправо) і переступанням ніг зробити поворот на  $360^\circ$  і повернутись у вихідне положення.
3. В. п. – стійка, руки вгору хватом палицю за кінці. 1-2-3 – нахил вперед положити палицю; 4 – в. п.; 5-7 – пружинні нахили вперед – взяти палицю в руки; 8 – в. п.
4. В. п. – вузька стійка, палка вертикально попереду хватом за верхній кінець. Відпустити палицю, швидко зробити перемах правою ногою над палкою і спіймати палицю, не допустивши, щоб вона впала або змістилася з точки опри.
5. Те саме лівою ногою.
6. Те саме з поворотом на  $360^\circ$ .
7. В. п. – вузька стійка, руки вперед, хватом палицю за кінці. Швидко перевести палицю за спину.
8. Те саме, але зменшуючи відстань між руками.
9. Те саме – вузька стійка, руки вперед, хватом палицю за кінці. В стрибку перевести палицю за спину і навпаки.
10. Вправи з партнером. В. п. – стійка лівою (правою), руки вперед хватом палицю за кінці. Перший намагається перевести палицю у вертикальне положення. Другий намагається зберегти положення палиці.
11. В.п. – вузька стійка, руки вперед хватом за нижній кінець палиці обома руками (палиця вертикально). Нахилитись назад, торкнутись палицею підлоги і повернутись у вихідне положення.
12. В. п. – вузька стійка. Почергове присідання на одній нозі, друга – пряма вперед, з опорою однією рукою на палицю.

## **VI. Вправи з обручем**

1. На рівному майданчику кидають обруч так, щоб він пролетів уперед і повернувся

назад.

2. Пробігання через обруч, що повільно котиться по прямій.
3. Стрибок вгору прогнувшись ноги нарізно над обручем, що котиться назустріч.
4. Обертати обруч правою (лівою) рукою в різних площинах (перед собою, збоку, над головою).
5. Обертати обруч навколо шиї, пояса.
6. Покотити обруч вперед наздогнати його і перестрибнути способом «переступання».
7. Біг в обручі вдвох обличчям вперед, тримаючись попід руки; обличчям один до одного або спиною – галопом (приставними кроками).

## **VII. Групові вправи в шерензі, колоні, колі**

1. Стоячи в шерензі (не менше 3-4-х учнів), поклавши руки на плечі один одному. Ходьба стрйовим кроком, зберігаючи рівняння.
2. Те саме, але приставними кроками вліво або вправо.
3. Те саме, але стрибками вперед або назад.
4. Те саме, але з нахилами вперед і назад на кожні чотири рахунки.
5. Стоячи в шерензі, взятись за руки. 1-3 – три пружинні нахили вперед; 4 – в. п.; 1-3 – руки вгору, прогнутись; 4 – в. п.
6. Стоячи в шерензі, учні розраховуються на перший-другий і беруться за руки. 1-2 – перші номери нахиляються вперед, другі назад; 3-4 – в. п. На наступні чотири рахунки – навпаки.
7. Стоячи в шерензі, поклавши руки на плечі партнерів. Учні на визначену кількість рахунків, починаючи з правого флангу, роблять нахил вперед з відстанням один від одного на один або два рахунки, а потім, послідовно випрямляючись, знову нахиляються з тим же відстанням, створюючи «хвилю».
8. Стоячи в шеренгах (наприклад, по 16 учнів у кожній) команди розраховуються по порядку. Учні у кожній шерензі з 1 по 8 виконують поворот кругом. По сигналу

вчителя, учні кожної команди беруться за руки (або руки на плечі) і, зберігаючи рівняння, рухаються стройовим кроком, окреслюючи коло. Виграє та команда, яка найбільш точно окреслила коло, наприклад, за 30 с або за 1 хв. Враховується також збереження рівняння під час ходьби.

9. Стоячи в колонах уприутул один до одного, взявшись руками за пояс партнера, що стоїть попереду. Ходьба, не наступаючи на п`яти партнеру, що рухається попереду.

10. Стоячи в колонах, руки на плечі партнера, що стоїть попереду. Ходьба.

11. Стоячи в колоні по одному (не менше 30 учнів), поклавши руки на плечі партнеру, що стоїть попереду. Послідовні нахили вліво і вправо, створюючи таким чином зигзагоподібну «хвилю».

12. Те саме, але послідовне присідання і піднесення ,позначаючи таким чином вертикальну «хвилю».

13. Стоячи в колонах (по 8-10 учнів) у присіді, поклавши руки на плечі партнеру або, тримаючись обома руками за пояс партнера. Ходьба в ногу – «Каченята».

14. Те саме, але стрибками.

15. Стоячи в колонах на відстані кроку один від одного, ліва рука вперед на плече партнера, права нога зігнута назад і підтримується знизу за стопу партнером, що стоїть позаду. Одночасні стрибки з просуванням вперед.

16. Танець «Летка – енька».

17. Учні шикуються в коло і розраховуються на перший-другий. Перші номери кладуть руки на плечі другим. Другі беруться за руки і садять на них перші номери. За командою вчителя другі номери приставними кроками рухаються по колу вліво. Потім навпаки і вправо.

18. Те саме, але бігом.

19. Стоячи в колі ,учні розраховуються на перший-другий. Перші номери кладуть руки на плечі другим. За командою вчителя перші номери виконують кут у висі і утримують це положення 3-4 с. Потім – навпаки.

20. Те саме, але на 2 рахунки присісти і на 2 рахунки встати.



21. Стоячи в колі, руки на плечі один одному. 1-2 – глибокий присід; 3 – вистрибнути вгору; 4 – в. п.

22. Стоячи в колі, взявшись за руки, учні розраховуються на перший-другий. 1-3 – перші номери нахиляються вперед, другі – назад; 4 – в. п. Потім навпаки.

### **VIII. Змагання**

1. Ходьба з закритими очима. В центрі спортивного майданчика креслиться два концентричних кола радіусом 2 і 10 м. З інтервалом 2–3 метри учні шикуються біля лінії зовнішнього кола обличчям до центру. По команді вчителя всі учні одночасно з закритими очима починають рухатись до центру. Перемагає той учень, який зупиниться найближче до лінії внутрішнього кола.

2. Те саме, але рух спиною вперед.

3. Швидка ходьба. Визначається дистанція 25-30 м., яку учні повинні подолати тільки швидкою ходьбою. Перемагає той, хто не побіжить і першим подолає дистанцію

4. Біг. Хто швидше пробіжить 30, 60 і 100 м.

5. Потрійний стрибок з місця. Перемагає той, хто найдалі стрибне.

6. Багатоскоки (8 стрибків з ноги на ногу). Учасник змагання стає перед лінією старту і робить 8 скачків. Перемагає той, хто подолає найдовшу відстань.

7. «Хто далі стрибне?» 2–3 команди розташовуються на лінії старту в колони по одному паралельно одна до одної. Направляючі кожної команди стрибають у довжину з місця. Місце приземлення фіксується по п`ятах. З місця приземлення першого, стрибає другий учасник, потім третій і т.д. Перемагає та команда, яка змогла просунутись далі за інших.

8 Бій півнів. Двоє учнів стають у коло один напроти одного, згинають одну ногу і схрещують руки на грудях. По команді, вони наскакують один на одного, намагаючись виштовхнути супротивника з кола. Хто вийде з кола або торкнеться підлоги зігнутою ногою, той програє.

9. Сядьте вдвох. Двоє стають спинами один до одного, зачеплюються руками і в такому положенні повільно опускаються і сідають на підлогу. Потім вони так само повільно піднімаються, щільно притискаючись спинами один до одного. Перемагають ті, хто найбільшу кількість разів зробить цю вправу.

10. «Присядка». Учень сідає на ступню однієї ноги, а другу ногу випрямляє вперед, спираючись п'яткою на підлогу. Підскоки зі зміною положення ніг. Перемагає той, хто зробить найбільшу кількість підскоків і не торкнеться землі рукою (руками).

11. Перетягування в парах. В центрі майданчика проводиться нейтральна лінія. Праворуч і ліворуч від неї паралельно в 2-3 м. проводяться лінії «домів». Змагаються дві команди, які мають однакове число гравців. Вони шикуються в шеренгу один проти одного, беруться за праві руки (бажано за зап'ястя), ліві відводять за спину і починають тягнути один одного до себе, намагаючись перетягнути за лінію свого «дому». Змагання закінчується після того, як всі гравці будуть перетягнуті в ту, або іншу сторону. Перемагає та команда, яка зуміє перетягнути більше суперників за свою лінію «дому».

12. Зруш з місця. Двоє учнів стають обличчям один до одного, роблять крок уперед і беруться за руки. По команді вчителя намагаються зрушити з місця один одного. Програє той, хто зробить крок у будь-якому напрямку і будь-якою ногою.

13. Підтягування у висі. Хто найбільшу кількість разів підтягнеться, той перемагає.

14. Те саме, але підтягування у висі лежачи.

15. Стрибок у довжину з місця. Хто найдалі стрибне, той перемагає.

16. Кут в упорі. Хто найдовше утримає кут в упорі, той перемагає.

16. 17. Те саме, але кут у висі.

## **ІХ. Конкурси**

1. Хто найгнучкіший? У напівприсядки, взявшись руками за носки ніг, перестрибнути через лінію (мотузку, гілочку і т.д.), не відпускаючи їх у момент стрибка.

2. Стоячи, руки в сторони, нахилитись уперед так, щоб не зігнувши ноги торкнутись лобом колін.

3. Хто найспритніший? Стоячи, ноги нарізно, взяти в руки по м'ячу (малий м'яч, футбольний, волейбольний, мішечки з піском і т.д.) і підкинути їх так, щоб з лівої руки м'яч потрапив у праву і навпаки.

4. Вихідне положення те саме, але з поворотом на 180°, 360° з підкиданням м'ячів угору.

5. Хто найсильніший? Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Перемагає той, хто за 30 с. зробить найбільшу кількість разів.
6. Стоячи, руки вперед, присісти на одній нозі, друга пряма вперед і стати. Перемагає той, хто найбільшу кількість разів зробить цю вправу.
7. Хто найстрибучіший? Стрибок у висоту з місця. Перемагає той, хто найвище підстрибне. Стрибок виконується біля вертикальної сантиметрової планки. Перед стрибком учень стає біля планки і піднімає руки вгору. Визначається висота піднятої руки і результат після вистрибування. Переможець визначається за найбільшою різницею результатів.
8. Стрибок у довжину спиною вперед. Учень стає п'ятами до стартової лінії і стрибає спиною вперед. Перемагає той, хто покаже найкращий результат.

## **Х. Естафети**

1. Лінійна естафета з предметом (м'яч, городок, обруч, булава, скакалка, естафетна паличка і т. д.). 2-3 команди шикуються в колони по 5-10 чоловік. Від лінії старту на відстані 10-15 м. ставлять стояки. По команді «Руш!» – направляючі від кожної команди біжать до стояка, оббігають його, на лінії старту передають предмет другому учаснику і стають в кінець своєї колони. Наступний робить те саме. Спосіб передачі предмета обумовлюється заздалегіть. Виграє команда, яка першою закінчила естафету. За перше місце команді присуджується 3 очки (якщо 3 команди), за друге – 2 очки, за третє – 1 очко. Після декількох стартів очки у кожній команді додаються і визначається переможець.
2. Те саме, але стрибками на одній нозі (до стояка стрибками на лівій, до стартової лінії – стрибками на правій).
3. Те саме, але біг з обертанням скакалки вперед.
4. «Стрибунці». Для проведення цієї гри треба мати волейбольні або баскетбольні м'ячі (залежно від кількості команд). Від лінії старту на відстані 10-15 м ставлять стояки. Направляючі від кожної команди затискають коліньми баскетбольний м'яч і за командою вчителя починають стрибати на двох ногах, тримаючи колінами м'яч. Дострибавши до стояків, вони беруть м'яч у руки, оббігають стояки і зворотній шлях пробігають, передавши м'яч у руки наступним гравцям, а самі стають в кінець своїх колон. Перемагає команда, яка першою виконала вправу. Якщо гравець у процесі гри випустив м'яч на землю, він повинен підняти його, прийняти вихідне положення у тому місці, де був загублений м'яч, і продовжувати вправу. Не можна підтримувати і

поправляти м'яч руками під час виконання вправи.

5. Те саме, але зворотній шлях пробігати з веденням м'яча лівою або правою рукою.
6. Стрибки командою. 2-3 команди шикуються в колони по 5-10 чоловік у кожній. Кожен гравець кладе руки на плечі стоячому попереду. Від лінії старту на відстані 10-15 м ставлять стояки. По команді «Руш!» – всі гравці починають стрибати на двох ногах (не згинаючи коліна), просуватись уперед до стояків. Дострибавши до кінця, за командою замикаючого у кожній команді всі повертаються кругом і виконують вправу в протилежний бік. Перемагає команда, яка першою закінчила стрибки, не розірвавши стрій. Очки за виконання вправи присуджують усій команді.
7. Приготування ті самі, що і для проведення попередньої гри, за винятком того, що учасники згинають ногу в колінному суглобі, а гравець, що стоїть позаду, бере її за гомілку, вільну руку кладе на плече гравцеві, який стоїть попереду.
8. Те саме, але гравець, який стоїть позаду, піднімає ногу вперед, не згинаючи її в колінному суглобі, а гравець, який стоїть попереду, бере її за гомілку і вільну руку кладе на плече гравцеві, що стоїть попереду. Направляючі команд стрибають на двох ногах, вільну руку – на пояс.
9. М'яч ведучому. Команди шикуються в колону перед стартовою лінією. Ведучий кожної команди знаходиться на відстані 3-5 м від стартової лінії, обличчям до команди. М'яч волейбольний (баскетбольний, футбольний, набивний та ін.) знаходиться в руках ведучого (капітана команди). За командою вчителя ведучий кожної команди передає м'яч першому гравцю своєї команди, той, у свою чергу, повертає його назад ведучому і стає в кінець колони. Ведучий тим самим способом передає м'яч наступному гравцеві і т. д.

Способи передачі м'яча:

- передача набивного м'яча двома руками знизу;
- передача набивного м'яча двома руками від грудей;
- передача набивного м'яча однією рукою від плеча;
- передача баскетбольного м'яча двома руками від грудей з відскоком від підлоги;
- передача баскетбольного м'яча від голови.

Перемагає команда, яка перша виконала вправу. Гра повторюється 4-6 разів; після виконання всією командою вправи ведучим стає другий учень.

10. **Передай сусіду.** Команди шикуються в колону по одному перед стартовою лінією. М'яч знаходиться в направляючого; інтервал між гравцями – один крок, усі гравці приймають положення – стійка ноги нарізно. За командою вчителя направляючий передає м'яч назад над головою; гравець, який приймає його, передає далі. Останній гравець з м'ячем оббігає команду з правого боку, стає попереду неї і гра продовжується. Перемагає команда, яка першою закінчила передавати м'яч. Гра повторюється 4-6 разів. У процесі гри м'яч повинен передати кожен гравець. Перемагає та команда, яка першою закінчила передачу м'яча.

12. **Комбінована естафета.** Команди шикуються в колону по одному перед стартовою лінією. Від лінії старту на відстані 5 м для кожної команди лежить обруч, в середині обруча – баскетбольний м'яч, і далі по прямій від обруча знов на відстані 5 м – лінія, за якою покладена скакалка. За командою вчителя направляючий приймає положення присід, руки на коліна і в такому положенні стрибками на двох рухається до обруча, бере м'яч в руки і робить п'ять ударів м'яча об підлогу однією рукою, кладе м'яч в обруч і бігом рухається до скакалки. Взявши в руки скакалку робить п'ять стрибків на двох з обертанням скакалки вперед. Після виконання стрибків кладе скакалку на місце і бігом рухається до стартової лінії. Доторкнувшись рукою до плеча наступного гравця, він тим самим дає йому старт. По черзі всі гравці команди виконують дане завдання. Перемагає та команда, яка першою виконала завдання і найменше допустила помилок. Гра повторюється 3-5 разів.

## **XI. Рухливі ігри**

1. «М'яч середньому». Гравці утворюють три-чотири кола. В середині кожного кола стоїть ведучий. Він по черзі кидає м'яч своїм гравцям, а гравці кидають м'яч назад ведучому. Одержавши м'яч від останнього свого гравця, ведучий піднімає його вгору. Команда, в якій м'яч менше падав на землю і яка раніше від інших закінчила перекидання м'яча, виграє.

2. «Кіт і мишка». Діти, взявшись за руки, утворюють загальне коло. Один з гравців зображає «кота», другий – «мишку». Мишка втікає від кота, кіт її наздоганяє. Діти, що стоять у колі, вільно пропускають мишку під руками і намагаються перешкодити котові ввійти в коло. Якщо кіт спіймав мишку, або не може довго її наздогнати, то призначають іншу пару.

Вказівка до гри. Щоб кіт швидше спіймав мишку, в колі роблять кілька «воріт», крізь які кіт може вільно вбігати в коло і вибігати з нього.

3. «Стрибунчики-горобчики». На землі накреслити коло, в яке стає ведучий («ворона»). Всі інші діти («горобчики») стають поза колом біля лінії. Горобчики стрибають у коло. Ворона бігає в середині кола і прагне доторкнутися рукою до гравців. Коли горобчикам загрожує небезпека бути покваченими, вони швидко вистрибують з кола. Якщо ворона поквачила горобчика, коли той був у колі, – він замінює ворону, і гра триває далі.

4. «М'яч у стінку». Команди стоять у колоні по одному за 5-8 м від стінки. Перші гравці кожної команди тримають у руках по м'ячу. За сигналом вони кидають м'яч у стінку так, щоб він, перескочивши від неї, вдарився об підлогу. Другі номери ловлять м'яч, що відскочить від підлоги, кидають його в стінку і стають у кінець колони і т.д. Перемагає команда, яка закінчить гру першою.

5. «Другий зайвий». Діти утворюють коло. Поза ним – двоє ведучих. Один з них – ловець – намагається спіймати (доторкнутись) до другого, що тікає. Якщо тікаючий став попереду якогось гравця, то цей гравець тікає і мусить рятуватись від ловця. Впіймавши тікаючого, ловець сам стає втікачем, а впіймавши стає ловцем.

Вказівка до гри. Вчитель повинен стежити, щоб втікаючі не пробігали більше половини кола, і щоб вони швидше ставали попереду гравців.

6. «День і ніч». Дві команди стають спиною одна до одної на середині майданчика на відстані 1,5-2 м. У кожної команди на краю майданчика є «дім» на відстані 10-15 м від середини лінії. Одна команда зветься «День», друга – «Ніч». Коли вчитель викликає одну з команд, наприклад, «День», тоді ця команда біжить до свого «дому», а команда «Ніч» її наздоганяє. Підраховують кількість спійманих. Якщо вчитель сказав: «Ніч», – то, навпаки, команда «День» наздоганяє. Спіймані гравці продовжують грати в своїй команді. Гра повторюється певну кількість разів. Виграє та команда, яка спіймає більше гравців іншої команди.

Вказівка до гри. Обидві команди треба викликати однаково кількість разів.

7. «Перекидання м'яча». Команди розташовуються на протилежних сторонах майданчика. Судді вводять у гру три м'ячі. Команди перекидають м'ячі одна одній, намагаючись зробити це так, щоб усі три м'ячі опинились одночасно на стороні суперників. Коли це вдасться, – гра припиняється і команда, що опинилась з трьома м'ячами, програє.

8. «Вовк у рові»

На майданчику накреслити дві паралельні лінії на відстані 1-2 м. одна від одної. Це «рів», де живе «вовк» (для «вовка» виготовити маску). Інші учні – «кози», вони стоять

на одному боці майданчика, за 10-12 кроків від «рову». На умовний сигнал вчителя «кози», перебігають з одного боку майданчика на інший, перестрибують через «рів». «Вовк» намагається їх спіймати, доторкнувшись до них рукою. Спіймані «кози» відходять вбік. Коли всі «кози» перестрибнуть через «рів», вони повертаються на попереднє місце і знову перестрибують через «рів». Після того як спіймано 3-5 «кіз», гра закінчується. Вказівки до гри. «Вовк» не має права виходити за межі «рову». «Коза», яка не перестрибнула, а перебігла через «рів», вважається спійманою. Якщо учнів багато, призначають два «вовки».

## 9 . «Дзвінок на урок»

Учнів ділять на два класи. Для класів кресліть прямокутник (можна використовувати малі обручі), яких на 1-3 менше, ніж гравців. Учні ходять, стрибають, танцюють по колу і говорять: «Перерва, перерва!» Після сигналу дзвінка (годинник – будильник, свисток) або слів «Швидше, учні, в клас!» учні займають «класи». У кожному прямокутнику (обручі) може стояти один учень.

## 10 . «Квач»

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

## 11. «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. Виграє команда, яка раніше закінчила передачу і ловлення м'яча по колу.

Варіанти гри:

а) капітан може робити передачу ногою, а середній гравець – рукою;

б) середній гравець накидає м'яч (волейбол) хлопчикам на голову, вони виконують передачу головою, дівчатка – руками;

в) усі гравці виконують передачу м'яча ногою.

## «Снайпери»

Гравців ділять на 2-3 команди. Вони розміщуються за лінією. На відстані 9-12 м. від лінії паралельно їй кладуть на бік гімнастичну лаву. За прикриттям, проти кожної команди, сідає один з гравців, тримаючи в руці фанерну дощечку – мішень. За

сигналом вчителя всі одночасно піднімають дощечки над краєм прикриття і тримають їх нерухомо до 5 с. Гравці кожної команди по черзі кидають у мішені маленькі саморобні або тенісні м'ячі. За сигналом вчителя мішень піднімають або ховають. Перемагає та команд, яка матиме найбільше влучень.

## 12 . «До своїх прапорців»

Діти групуються у кілька кіл, усередині кожного з яких стає гравець з кольоровим прапорцем у витягнутій руці. За першим сигналом керівника всі розбігаються по майданчику (крім гравців з прапорцями), за другим – зупиняються, присідають і закривають очі. Далі гравці з прапорцями переходять на нові місця. Відтак керівник подає команду: “До своїх прапорців!”, а кожна група повинна віднайти прапорець свого кольору й утворити коло. Перемагає команда, яка виконає це завдання першою. Після кожної спроби гравців з прапорцями змінюють.

## 13 . «Зустрічна естафета»

Розподілити учнів на дві команди. Кожна з них, розраховувшись на перший-другий, у свою чергу, ділиться на дві частини. Перші номери кожної команди шикуються в колони на одному боці майданчика за позначеною лінією. На відстані 15-20 м. від неї креслять другу лінію, за якою стають другі номери, проти колони своїх партнерів. За сигналом (голосом або свистком) гравці, які стоять першими в колоні №1, біжать до другої половини своєї команди, передають колоні №2 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.