**ЗМАГАЛЬНО-ІГРОВІ МЕТОДИ У ПІДГОТОВЧІЙ ЧАСТИНІ УРОКУ**

**В. П. Столярова**, учитель вищої категорії Старобільської гімназії, Луганська обл.

Одноманітність проведення загальнорозвивальних вправ у підготовчій частині уроку не викликає в учнів бажання до їхнього виконання. Запропонована змагально-ігрова форма проведення підготовчої частини уроку сприяє позбавленню цього недоліку, активізуючи учнів до виконання вправ, створює позитивний емоційний настрой, підвищуючи інтерес учнів до уроку. Універсальність її полягає в тому, що вона може використовуватися у спортивній залі та на стадіоні, не вимагає тривалої підготовки, проводиться без інвентаря або використається той інвентар, що є в кожній школі.

Запропонована змагально-ігрова форма проведення підготовчої частини уроку цікава для учнів усіх вікових груп.

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ІГОР**

Перед добиранням ігрових завдань необхідно врахувати завдання уроку, вікові особливості, фізичну підготовленість, кількість учнів і умови проведення. Якщо урок відбувається на спортивному майданчику, то ігрові завдання добираються з урахуванням погодних умов; у прохолодну погоду використовуються завдання, що виконуються всіма учнями класу одночасно, у спекотну — краще використати завдання з потоковим способом виконання. Для молодшого шкільного віку на підготовчу частину уроку обирається 1–2 ігрові завдання, для середнього — 3, для старшого — 3–5.

**ПІДГОТОВКА МІСЦЯ ЗАНЯТТЯ ТА ІНВЕНТАРЯ**

Під час підготовки слід прагнути до того, щоб поверхня спортивного майданчика була рівною та очищеною від камінчиків. Тимчасову розмітку роблять для кожного заняття окремо, для чого використовують крейду, прапорці, набивні м’ячі, кеглі та ін. Щоб уникнути травм, лінії меж ігрового майданчика позначаються на відстані не менше ніж 1,5–2 м від стін та обладнання.



**ПОСЛІДОВНІСТЬ ПРОВЕДЕННЯ ІГРОВИХ ЗАВДАНЬ**

Перед поясненням завдань необхідно розташувати учнів таким чином, щоб кожний із них чув і бачив учителя. Найкраще розставити команди або гравців одразу на місце, де відбуватимуться ігрові дії. Під час пояснення учні не повинні стояти обличчям проти сонця або інших джерел освітлення — це погіршує видимість демонстрації та розсіює увагу учнів. Для кращого засвоєння завдань рекомендується пояснення супроводжувати демонстрацією. Необхідно переконатися, що учні зрозуміли ігрове завдання, для управління гравцями називаються або демонструються умовні сигнали.

Змагально-ігрова форма проведення розминки припускає поєднання учнів у команди. Для цього можна використати:

* розрахунок (учні шикуються в одну шеренгу, розраховуються на таку кількість номерів, скільки необхідно команд. Витрати часу є мінімальними, але не завжди формуються рівні за силами команди);
* поєднання у команди вчителем (застосовується тоді, коли вчитель добре знає колектив і можливості кожного учня, що дозволяє швидко та ефективно поєднати учнів у команди);
* обирання гравців капітанами (учитель визначає капітанів команд, які послідовно обирають гравців у свої команди, цим ураховуються уподобання учнів і зміцнюються товариські стосунки у колективі);
* перешикування (учні перешиковуються у русі з колони по одному в колони по двоє, троє, четверо, де кожна з колон являє собою команду. Цей спосіб зручний тому, що не вимагає багато часу).

Капітанів обирають самі гравці або призначає вчитель із тих, хто найбільше підготовлений, дисциплінований і авторитетний. Іноді, з метою виховання позитивних рис характеру, навпаки, капітаном призначається пасивний або нестриманий учень.

Для чіткої та швидкої організації важливо призначити помічників серед звільнених від занять учнів для підрахунку очок і суддівства. Якщо такі відсутні, то підраховують очки капітани, а суддею є вчитель. Кількість помічників і суддів залежить від кількості команд. Крім того помічники розкладають і прибирають інвентар. Навантаження регулюється кількістю ігрових завдань, кількістю повторень вправ, способами виконання, довжиною дистанції, кількістю перешкод, вагою набивних м’ячів, тривалістю пауз відпочинку між завданнями.

Після виконання кожного ігрового завдання необхідно повідомити команди та окремих гравців про помилки, що оцінюються штрафними очками. Командні місця в кожному завданні визначаються за швидкістю виконання, якщо немає штрафних очок. Якщо такі є, то перевага надається команді, у якої їх менше. Спосіб отримання командами очок обумовлюється заздалегідь. Наприкінці уроку слід підбивати остаточний підсумок за найменшою сумою місць, що посіли команди в ігрових завданнях.

**ІГРИ ПІД ЧАС РОЗМИНКОВОГО БІГУ**

**1. «Сіно, озеро, стежка» Підготовка.**

Якщо гра проводиться у залі, то використовується розмітка баскетбольного майданчика, якщо на дворі — необхідно накреслити середню лінію, на відстані 5 м по обох сторони від неї — два кола. Учні поєднуються у дві команди.

**Завдання.** Учні біжать по колу у колону по одному. Якщо пролунає команда «Сіно», то кожна команда якнайшвидше біжить на свій бік майданчика, утворює щільне коло біля кола баскетбольної розмітки з піднятими руками та зображує стіг сіна. Команда, яка виконала завдання швидше, отримує одне очко. Згодом команди поновлюють біг. Якщо пролунає команда «Озеро», то гравцям необхідно утворити коло спиною до центра та взятися за руки. Якщо пролунає команда «Стежка», то гравці повинні присісти, поклавши руки на плечі партнерові, який сидить попереду, а той, хто очолює колону, повинен присісти у центрі кола на своїй половині.

**Правила.** Команди повинні виконувати завдання тільки на своїй половині майданчика. Команда-переможниця визначається за найбільшою сумою очок.

**2. «За зоровим сигналом»**

**Підготовка.** На майданчику накреслити ігрове поле розмірами 20×10 м, а в залі використовувати розмітку волейбольного майданчика. Заздалегідь обумовлюється, на якій половині майданчика команди виконуватимуть завдання. Учні поєднуються у дві команди.

**Завдання.** Учасники рухаються у колону по одному до певного сигналу, що подається вчителем. На нього вони повинні відреагувати відповідними діями. 1. Учитель демонструє положення руки на пояс — учасники повинні набути упор лежачи на лицьовій лінії майданчика, ногами до середньої лінії. 2. Учитель демонструє положення руки до плечей — учасники повинні стати на бічній лінії, ноги нарізно, руки положити на плечі партнерів, які стоять поруч, обличчям до ігрового поля. 3. Учитель демонструє положення руки за голову — учасники повинні сісти вздовж середньої лінії, торкаючись її п’ятами.

**Правила.** Завдання виконувати тільки на своїй половині майданчика, розташовуючись на лінії. Команда, яка виконала завдання першою, отримує очко. Команда-переможниця визначається за найбільшою сумою очок.

**3. «Літо, осінь, зима, весна»**

**Підготовка.** У залі використовується розмітка баскетбольного майданчика, на вулиці — накреслити два кола діаметром 3 м із відстанню між ними 8 м і лінії майданчика 10×20 м. Учні поєднуються у дві команди, кожна з яких виконуватиме завдання тільки на своїй половині поля. До початку виконання завдання учні біжать у колону по одному.

**Завдання.** Якщо ведучий промовляє: «Літо!» — команди біжать до лицьових ліній своєї половини майданчика та шикуються за зростом. Якщо ведучий промовляє: «Весна!» — команди шикуються в коло. Якщо ведучий промовляє: «Зима!» — команди стають по колу на одній нозі, другу, зігнувши в коліні, підтримують у руці. Якщо ведучий промовляє: «Осінь!» — команди присідають на лицьових лініях у шерензі, поклавши руки на плечі партнерам, які сидять поруч.

**Правила.** Переможець в окремих завданнях визначається за швидкістю та правильністю виконання завдань. У разі шикування за зростом за кожного гравця, який розташувався не на місці, нараховуються штрафні очки, у якої команди їх виявиться менше, та й перемагає. Команда-переможниця визначається за найменшою сумою місць.

**4. «Збирання предметів»**

**Підготовка.** У залі використовується волейбольний майданчик, на вулиці слід накреслити поле 10×20 м. На майданчику в довільному порядку розкладаються кеглі, прапорці, м’ячики для метання та інші дрібні предмети, кількість предметів — не менше ніж 15. Учні поєднуються у дві команди.

**Завдання.** Учні рухаються в колоні по одному. Учитель застосовує різні жести (руки в сторони, за голову, на пояс), учні повинні відреагувати лише на один — руки до плечей. За цим сигналом команди прагнуть зібрати предметів більше, ніж суперник.

**Правила.** Забороняється виривати з рук суперника вже підняті предмети. Команда-переможниця визначається за найбільшою сумою очок, набраних за багаторазове повторення завдання.

**Варіант.** Гру можна проводити в особистому заліку. Перемагає гравець, який у підсумку матиме найбільшу кількість очок за гру.

**5. «Збирання певних предметів»**

**Підготовка.** Для гри використовується волейбольний майданчик. Учні поєднуються у дві команди. Предмети (прапорці, кеглі, м’ячики) довільно розкладаються на полі.

**Завдання.** Учні біжать у колоні по одному. Якщо вчитель підвів руку вгору — учні збирають тільки прапорці, якщо поставив руки на пояс — кеглі, якщо руки в сторони — м’ячики.

**Правила.** Після свистка вчителя збирання предметів заборонено. Не можна забирати в суперників зібрані предмети. Після кожного збирання команди підраховують кількість зібраних предметів. Якщо гра проводиться в індивідуальному заліку, то перемагає гравець, який найбільше зібрав предметів.

**6. «Не будь останнім»**

**Завдання.** Учні рухаються в колону по одному різними видами ходьби та бігу. За зоровим або слуховим сигналом учасникам необхідно відірвати ноги від підлоги, повиснувши на перекладині, ставши на лаву або гімнастичну стінку. Кожний учасник намагається бути не останнім у виконанні завдання. Учитель визначає, хто останнім з учнів відірвав ноги від підлоги (можна окремо — серед дівчат і серед хлопців).

**Правила.** Не дозволяється сідати на підлогу, піднявши ноги вгору. Перемагають гравці, які жодного разу не були останніми.

**7. «Квач із обручем»**

**Інвентар:** два обручі.

**Завдання.** Учні біжать у колоні по одному, у двох гравців на плечах обручі. За звуковим сигналом усі розбігаються в сторони, а учні з обручами намагаються надягти обруч на тих, хто тікають. Через 20–30 с подається звуковий сигнал, гра тимчасово припиняється.

**Правила.** Не дозволяється руками протидіяти вдяганню обруча. Не слід одягати на одного гравця два обручі. Перемагають гравці, які не були пійманими в обруч.

**8. «Полювання»**

**Інвентар:** два обручі.

**Завдання.** Учні вільно переміщаються майданчиком, один обруч у дівчат, другий — у хлопців. За звуковим сигналом гравці з обручами впродовж 30 с повинні надягти обручі на гравців, які тікають, намагаючись піймати якнайбільше. Дівчата «полюють» на дівчат, хлопці — на хлопців. «Мисливці» підраховують кількість пійманих ними гравців.

**Правила.** Гравець уважається пійманим, якщо на нього одягнутий обруч. Пійманий гравець відразу звільняється та продовжує гру. Будь-яка протидія руками забороняється. Перемагають гравці, у яких виявиться більше пійманих.

**9. «Квач із м’ячем»**

**Інвентар:** два баскетбольні або набивні м’ячі.

**Підготовка.** У залі використовується волейбольний майданчик, на вулиці слід накреслити поле розмірами 10×20 м із середньою лінією. На одній половині довільно розташовуються дівчата, на другий — хлопці; у кожній команді обирається ведучий.

**Завдання.** Ведучий кожної команди тримає у руках м’яч. Йому необхідно наздогнати одного із гравців і віддати йому м’яч.

**Правила.** Не дозволяється вибігати за межі ігрового поля, гравець, який порушив це правило, стає ведучим. Передавати м’яч можна тільки з рук у руки. Не можна відмовлятися від прийому м’яча. Перемагають гравці, які найменшу кількість часу тримали в руках м’яч.

**ІГРИ ВЕЛИКОЇ РУХЛИВОСТІ**

**10. «Хто точніше?»**

**Інвентар:** волейбольний м’яч, секундомір.

**Підготовка.** Використовується розмітка волейбольного майданчика. Учні утворюють дві команди, кожна з яких вільно розміщається на своїй половині поля. Межею між полями є середня лінія.

**Завдання.** Двоє гравців стають біля середньої лінії, кожний на своїй половині поля. Учитель підкидає між ними м’яч, який гравці намагаються у стрибку відкинути на свою половину поля. Той із гравців, хто піймав м’яч, підбігає до середньої лінії та намагається м’ячем влучити в суперників. Суперники, ухиляючись від м’яча, підхоплюють його після удару об підлогу і намагаються зробити те саме. Гра триває 6–8 хв.

**Правила.** Гравці, в яких влучили м’ячем, продовжують грати. Влучення не зараховується, якщо м’яч влучив після відскоку від підлоги, у стіну або в іншого гравця.\_\_ Виконувати кидок м’яча можна з будь-якого місця своєї половини поля, не перетинаючи середню лінію. Перемагає команда, яка виконає найбільше влучних кидків.

**11. «Чотири м’ячі через сітку»**

**Інвентар:** волейбольна сітка; чотири волейбольні м’ячі.

**Підготовка.** Використовується розмітка волейбольного майданчика. Учні утворюють дві команди, кожна з яких вільно розміщається на своїй половині поля. Межею між полями є середня лінія.

**Завдання.** Команди отримують по два м’ячі. Гравці з м’ячами стають за лицьовими лініями та за свистком кидають м’ячі через сітку на поле суперників. Перекидання триває, поки на одній стороні не виявляться всі чотири м’ячі. Очко зараховується команді, на полі якої немає м’ячів.

**Правила.** Після розіграшу кожного очка гравці, які подають, міняються. Якщо м’ячі зіштовхнулися в повітрі, гра не зупиняється. Перемагає команда, яка першою набере 10 очок. Гру також можна проводити на час (6–8 хв).

**12. «Лови останнього»**

**Завдання.** Учасники утворюють дві рівні за кількістю команди, які шикуються у колону по одному, тримаючись за пояс гравця, який стоїть попереду. Команди розташовуються навпроти одна одної на відстані 5–8 м. Кожна з команд спрямовує свого «ловця» до суперників. «Ловці» стають перед першим у колоні гравцем супротивника. За сигналом кожний із «ловців» намагається першим торкнутися останнього в колоні гравця суперників. Кому першому це вдається, той приносить команді очко, після цього «ловці» змінюються. Гра триває, поки кожний із гравців не виявився «ловцем». Завдання гравця, який стоїть у колоні першим,— перешкоджати переміщенню «ловця», розвівши руки в сторони та переміщаючись за ним.

**Правила.** Не дозволяється розривати ланцюг колони, якщо це відбувається, команда програє. Гравець, який стоїть у колоні першим, не має права утримувати руками ловця. Перемагає команда, яка набрала найбільше очок.

**13. «Хокей із м’ячем» Інвентар:** гімнастичні палиці; м’яч для метання; чотири набивні м’ячі вагою 3–5 кг.

**Підготовка.** У залі використовується розмітка баскетбольного майданчика, а на вулиці слід накреслити поле розмірами 16×28 м із колом діаметром 3 м у центрі. Учні утворюють дві рівні за кількістю команди. Кожний гравець тримає гімнастичну палицю, що використовується як ключка.

**Завдання.** Двоє гравців протилежних команд стають у колі у центрі майданчика, кожний на своїй стороні поля. Решта гравців довільно розміщуються по всьому ігровому полю. У воротах, що позначені двома набивними м’ячами, перебувають воротарі. Гра починається з кидка м’яча для метання між двома суперниками в центральному колі, кожний з яких намагається першим ударити по м’ячу. Для того щоб влучати по м’ячу під час удару, палицю слід тримати горизонтально. Завдання команд — забити м’яч у ворота суперників. Гра триває 8–10 хв.

**Правила.** Не дозволяється грати ногами, у цьому випадку призначається штрафний удар із того місця, де порушене правило. Воротар має право відбивати або зупиняти м’яч і ногою, і «ключкою». Якщо гравець відбиває або втримує м’яч ногою у межах воротарського майданчика, то призначається пенальті з 4 м від воріт. Перемагає команда, яка забила більше голів.

**14. «Мисливці та качки» (із вибиванням у колоні останнього гравця)**

**Інвентар:** волейбольний м’яч; секундомір.

**Підготовка.** Накреслити крейдою коло діаметром 8–10 м. Учасники утворюють дві рівні за кількістю команди, одна з яких — «мисливці» (розташовуються поза колом), друга — «качки» (розташовуються всередині кола в колону по одному, тримаючись за пояс гравця, який стоїть попереду).

**Завдання.** М’яч перебуває у «мисливців». Вмикається секундомір, «мисливці» намагаються влучити в «качку», яка стоїть у колоні останньою. Після влучення цей гравець стає першим у колоні. Гра триває, поки не буде «підстрелена» остання «качка», після чого гра зупиняється та оголошується час, що витрачений на «полювання». Після цього команди міняються місцями. Перемагає команда, яка витратила менше часу на «полювання».

**Правила.** Гравець, який стоїть у команді «качок» першим, зобов’язаний повертатися до м’яча обличчям і відбивати його руками. «Качкам» не можна розривати ланцюг колони, інакше останній гравець у колоні вважається вибитим. «Качкам» не дозволяється вибивати м’яч із кола, у такому випадку в «мисливців» після завершення гри знімається 10 с за кожен м’яч. «Мисливці» повинні виконувати кидки з-за лінії кола, влучення не зараховується якщо «мисливці» кинуть із середини кола. «Мисливці» можуть перекидати м’яч одне одному в будь-якому напрямку. **І**

**ГРИ ІЗ ШИКУВАННЯМ У ШЕРЕНГИ**

**15. «Зміна! Стій! Завершити!»**

**Підготовка.** На відстані 7–10 м накреслити дві паралельні лінії. Дві команди розташовуються на лініях обличчям одна до одної.

**Завдання.** За командою «Зміна!» гравці повинні набути упор лежачи, руки на лінії, ногами у бік суперників. За командою «Завершити!» шеренги повинні помінятися місцями. За командою «Стій!» — присісти, узявшись за руки, обличчям до суперників. Команда, яка виконує завдання першою, отримує очко.

**Варіанти.** Шикування команд таке саме, але завдання даються зоровим сигналом (кистями). Якщо рука вчителя піднята вгору, кисть стиснуто в кулак — учасники повинні повернутися праворуч і покласти руки на плечі гравців, які стоять попереду. Якщо вчитель демонструє відкриту кисть (у вигляді цифри «п’ять») — набути упор лежачи позаду, ногами до суперників. Якщо вчитель демонструє один палець, що піднятий угору — сісти спиною до суперників, ноги нарізно, руки за голову.

**16. «Дружно разом і швидше»**

**Інвентар:** чотири набивних м’ячі.

**Підготовка.** На відстані 6–8 м накреслити дві паралельні лінії, на відстані 3 м від кожної з них паралельно накреслити ще лінії. Дві команди шикуються на двох внутрішніх лініях. Із правого та лівого флангів обох команд на відстані 2 м від гравців, на підлозі лежать набивні м’ячі.

**Завдання.** Якщо вчитель піднімає руку, учасники в команді повинні взятися за руки та, рухаючись у ланцюгу, оббігти м’яч, що лежить праворуч, потім — м’яч, що лежить ліворуч, і вишикуватися на лінії в одну шеренгу. Кожний розрив рук у ланцюгу карається штрафним очком. Перемагає команда, яка виконала завдання швидше та без штрафних. Якщо вчитель піднімає руку в сторону — команди міняються місцями. Якщо вчитель ставить руки до плечей — учасники повинні торкнутися лінії, що накреслена позаду, і повернутися на місце.

**17. «День і ніч».**

**Підготовка.** У центрі майданчика на відстані 2 м накреслити дві паралельні лінії. За кожною з них на відстані 8–10 м накреслити ще дві лінії, за якими розташовується «будинок» кожної команди. Учні утворюють дві команди — «День» і «Ніч», які шикуються на лініях у центрі майданчика.

**Завдання.** Коли вчитель промовляє: «Ніч!», команда «Ніч» повинна втекти в «будинок» за свою лінію, а команда «День» намагається наздогнати та заквацати якнайбільше гравців суперників, після чого команди повертаються у центр майданчика та підраховують кількість гравців, яких наздогнали. Якщо лунає: «День!», то команда «День» тікає, а команда «Ніч» доганяє. Капітани команд ведуть облік гравців, яких наздогнали.

**Правила.** Торкання гравця за лінією «будинку» не зараховується. Не дозволяється штовхати гравця або утримувати його за речі. Гравці, яких заквацали, зобов’язані зупинятися. Якщо одна нога гравця опинилася за лінією «будинку» і його заквацали, то він уважається заквацаним. Якщо кілька гравців заквацали одного, то команді зараховується за нього одне очко.

**18. «Дій швидко, збирай більше»**

**Інвентар:** кеглі (прапорці, м’ячі, кубики), кількість яких дорівнює половині кількості гравців.

**Підготовка.** Накреслити середню лінію ігрового поля, на яку покласти кеглі. По обох сторонах від середньої лінії на відстані 8–10 м накреслити лицьові лінії, на яких шикуються команди.

**Завдання.** Якщо вчитель називає фрукт, то учасники виконують випад уперед, руки кладуть на плечі гравців, які стоять поруч. Якщо називає овоч — групування сидячи, спиною до суперників. Назва будь-якого нефруктового дерева означає сигнал до збирання предметів.

**Правила.** У першому та другому завданнях командапереможниця визначається за швидкістю виконання завдання, у третьому — за більшістю зібраних предметів. Один гравець може брати тільки один предмет. Не дозволяється виривати з рук уже захоплений предмет.

**19. «Влучи в обруч»**

**Інвентар:** два обручі; два волейбольні м’ячі.

**Підготовка.** Накреслити середню лінію ігрового поля, на яку покласти обручі на відстані 4–5 м. На відстані 5 м від обручів накреслити метрову лінію, на якій знаходиться м’яч — це лінія кидка. По обох сторонах від середньої лінії на відстані 8–10 м накреслити лицьові лінії, на яких шикуються команди, що розраховуються по порядку.

**Завдання.** Під час виконання вправи вчитель називає номер, гравці з цим номером підбігають до лінії кидка, беруть м’ячі, кидають їх, намагаючись влучити в обруч. Кому це вдається, той приносить своїй команді очко.

**Правила.** Не дозволяється заступати за лінію кидка.

**20. «Слухай, дивися, виконуй»**

**Підготовка.** На відстані 3 м накреслити лінії для команд. Учні утворюють дві команди, які шикуються біля ліній і розраховуються по порядку. Кожний гравець запам’ятовує свій номер.

**Завдання.** Якщо вчитель підняв руки вперед — учасники набувають упор лежачи, руки на лінії. Якщо вчитель підняв руки вгору — учасники повертаються обличчям одне до одного, присідають, руки в сторони. Якщо вчитель називає номер — гравці викликаного номера повинні оббігти свою команду, починаючи рух правооруч. Перемагає команда, яка виконала завдання першою.

**21. «Перетягни суперника»**

**Інвентар:** дві гімнастичні палиці.

**Підготовка.** У залі використовується розмітка волейбольного майданчика, а на вулиці слід накреслити всі



лінії волейбольного майданчика, крім бічних. Поперек середньої лінії кладуть гімнастичні палиці (лінія поділяє їх навпіл) на відстані 3–4 м. Волейбольні лінії нападу є лініями перетягання, за які необхідно перетягти гімнастичну палицю. Учасники команд розташовуються на лицьових лініях. Дівчата та хлопці розташовуються відповідно одне навпроти одного, причому вчитель поєднує учасників у пари, які будуть приблизно рівними за силами. Кожній парі призначається порядковий номер. Номера пар дівчат збігаються з номерами пар хлопців для підвищення щільності виконання завдань і навантаження учнів.

**Завдання.** Під час виконання загальнорозвивальних вправ учитель називає номер. Пари суперників — хлопців і дівчат — біжать до гімнастичних палиць, захопивши її раніше суперника, виносять за лінію перетягання. Якщо палицю захоплюють одночасно, тоді суперники намагаються перетягнути за лінію її всю на поле своєї команди.

**Правила.** Переможні очки хлопців і дівчат у команді можна лічити як разом, так і окремо. Гравцеві, який програє, забороняється різко завершувати перетягання та випускати з рук предмет. За порушення цього правила з команди знімається очко. Гравець здобуває перемогу, якщо палиця повністю перетне лінію перетягання.

**22. «Позначений предмет»**

**Інвентар:** два баскетбольні м’ячі; два набивні м’ячі; два обручі; дві гімнастичні палиці.

**Підготовка.** Учасники утворюють дві команди, які шикуються одна навпроти одної в колону по одному, відстань між командами — 6 м. На відстані 2 м від перших гравців у колоні кладуть обручі, в яких розміщуються м’ячі та гімнастичні палиці. Команди розраховуються по порядку, кожний гравець запам’ятовує свій номер.

**Завдання.** «Повітря» позначає гімнастичну палицю, «вода» — набивний м’яч, «земля» — баскетбольний м’яч. Учитель називає номер гравця та одне з цих слів.

**Почувши** команду «повітря», гравець бере з обруча гімнастичну палицю та проносить її під ногами своєї команди, не вище колін, яку всі учасники повинні перестрибнути, після чого гравець повертає предмет в обруч. Почувши команду «вода», гравець бере набивний м’яч, стає першим у колоні та передає його через голову тому, хто стоїть позаду тощо. Передавши м’яч, гравець біжить у кінець колони й, отримавши його знову, повертає м’яч в обруч. Почувши команду «земля», гравець веденням баскетбольного м’яча оббігає свою колону і повертає м’яч в обруч.

**Правила.** Втративши м’яч, необхідно продовжити з того місця, де виконано порушення.

**23. «Найспритніші»**

**Інвентар:** дві стійки для стрибків у висоту; 4–6 резинки.

**Підготовка.** На середній лінії майданчика встановлюються дві стійки на відстані 4 м одна від одної, між якими натягається резинка на висоті 60 см. Учасники утворюють дві команди, учитель поєднує учнів у пари, яким призначається номер. Команди шикуються у колону по одному на відстані 2 м одна від одної. Попереду команд накреслено лінію старту.

**Завдання.** Гравцям номерів, які проголошує вчитель, необхідно перестрибнути через резинку, потім пролізти під нею та перетнути лінію фінішу.

**Правила.** Не дозволяється змінювати порядок подолання перешкоди.

**24. «Хто сильніше?»**

**Інвентар:** канат для перетягування.

**Підготовка.** Середина канату позначається червоною стрічкою. У залі використовується лінії волейбольного майданчика. Учні поєднуються у дві команди, які шикуються у шеренгу на лицьових лініях майданчика (хлопці напроти хлопців, дівчата напроти дівчат). Команди розраховуються по порядку. Бажано, щоб гравці однакових номерів були приблизно рівними за швидкістю та вагою.

**Завдання.** Учитель викликає відразу по двоє гравців із кожної команди, називаючи двозначне число, наприклад 15 або 51, яке означає, що гравці з номерами 1 і 5 кожної команди повинні підбігти до канату, захопити його руками та намагатися перетягнути середину канату за лінію атаки своєї половини майданчика.

**Правила.** Якщо суперники не встигли захопити канат і його без опору перетягнула інша команда, то їй зараховується очко. Забороняється різко випускати з рук канат, щоб не допустити падіння суперників.

**25. «Складна п’ятірка завдань»**

**Інвентар:** чотири гімнастичні лави; дві кеглі; два обручі; два баскетбольні та два набивні м’ячі.

**Підготовка.** На кожній половині зали встановлюється по дві лави діагонально в стик одна до одної. На відстані 2 м від них кладуть обручі, в яких розміщуються кеглі, баскетбольний і набивний м’ячі. Учасники утворюють дві команди, розраховуються по порядку.

**Завдання.** Під час виконання вправ на лавах, учитель демонструє умовні зорові сигнали рукою, що позначають командні дії, та кистю — індивідуальні. Якщо руки підняті вгору — команди повинні оббігти свої лави та повернутися на місце, рухаючись праворуч. Якщо руки в сторони — команди повинні сісти на лаву пліч-о-пліч обличчям до вчителя, ноги нарізно. Якщо рука піднята вгору, кисть у кулак і промовляється номер гравців — команда швидко переступає через лаву, щоб вона виявилася між ногами, а викликані номери беруть набивні м’ячі, стають попереду своєї команди та передають м’яч між ногами, прокочуючи по лаві останньому, а викликаний гравець біжить у кінець колони, ловить м’яч і повертає його в обруч. Якщо рука піднята, кисть розкрита у вигляді цифри 5 і промовляється номер гравців — викликані гравці беруть баскетбольний м’яч, біжать по лаві, ведучи його по підлозі до кінця лави, після чого повертають м’яч в обруч. Якщо рука піднята, виставлено один палець і промовляється номер гравців — команди шикуються у шеренги, викликані гравці беруть кеглі та, очолюючи колону, передають кеглю наступному гравцеві, який піднімає та повертає її назад через усіх гравців першому, який відносить кеглю в обруч.

**Правила.** Якщо предмет втрачено, то необхідно продовжити з того місця, де відбулося порушення.

**26. «Складна перетяжка»**

**Інвентар:** канат для перетягування; дві гімнастичні палиці.

**Підготовка.** Середина канату позначена червоною стрічкою. Накреслити середню лінію та на відстані 1 м від неї по обох сторонах — контрольні лінії, за які необхідно перетягнути центр канату. Учасники поєднуються у чотири команди (дві команди дівчат і дві хлопців), які розташовуються навпроти одна одної на відстані 8–9 м від середньої лінії. Кожна з команд розраховується по порядку, гравці запам’ятовують свій номер. На середній лінії знаходиться канат, на відстані 2–3 м від нього по обох сторонах — гімнастичні палиці (одна для команди дівчат, друга — хлопців).

**Завдання.** Якщо вчитель називає число, то перша цифра в ньому означає номер гравця команд хлопців, а друга — номер гравця дівчат. Викликані гравці біжать до своїх гімнастичних палиць і намагаються, захопивши їх, перетягнути за свою контрольну лінію. Якщо вчитель піднімає руку, команди хлопців біжать до канату та виконують перетягування, якщо піднімає руку вперед, то завдання виконують дівчата.

**Правила.** Якщо суперник не встиг захопити палицю або канат, то гравці, які прибігли першими, виносять палицю або центр канату за контрольну лінію. Заборонено різко випускати з рук предмети.

**ІГРИ В КОЛОНАХ, КОЛАХ, КВАДРАТАХ**

**27. «Виклик команд»**

**Підготовка.** Учасники поєднуються у чотири команди, кожна з яких отримує порядковий номер і шикуються в колони по одному на лінії старту.

**Завдання.** Учитель називає номери двох команд двозначним числом (наприклад 14 або 41, не називати 12, 21, 34 і 43). Це означає, що 1 і 4 команди повинні оббігти інші команди та повернутися на свої місця.

**Правила.** Оббігати команду можна тільки праворуч. Не дозволяється пробігати між гравцями команди, яка стоїть. Гравці, які стоять у колонах першими та останніми, не повинні зрушувати з місця.

**28. «Біг по колу»**

**Підготовка.** Учням присвоюють 1, 2, 3 номери (1 номерами стають учні з відмінною швидкісною підготовкою, 2 — середньою, 3 — слабкою). Учні шикуються у кола, хлопці утворюють своє коло, дівчата — своє. Відстань між колами — не менше ніж 3 м. У колах гравці однакових номерів не повинні стояти поруч. Якщо учнів невелика кількість, то можна утворити одне коло, розподіляючись так: 1, 2, 3 — хлопці, 4, 5, 6 — дівчата.

**Завдання.** Гравці названого вчителем номера біжать по колу за рухом годинникової стрілки, намагаючись швидше ніж суперники повернутися на своє місце. Завершивши біг, гравець піднімає руку.

**Правила.** Забороняється пробігати між гравцями та через коло.

**29. «Біг зиґзаґом»**

**Підготовка.** Учасники поєднуються у три команди, які шикуються у колони по одному на стартовій лінії. Гравці розраховуються по порядку та запам’ятовують свої номери.

**Завдання.** Учитель називає номер, викликані гравці зиґзаґоподібно оббігають решту гравців своєї колони, а потім повертаються на своє місце.

**Правила.** Оббігати слід спочатку тих, хто стоїть попереду, а потім, прибігши в кінець колони,— тих, хто залишилися.

**30. «Стрибки через гімнастичну палицю»**

**Інвентар:** чотири гімнастичні палиці; чотири набивні м’ячі.

**Підготовка.** Учасники поєднуються у чотири команди, які шикуються у колону по одному, кожна розраховується по порядку. Перед командами на відстані 2 м



лежать чотири гімнастичні палиці, а на відстані 6–8 м від команд — набивні м’ячі.

**Завдання.** Учитель називає номер, викликані гравці беруть гімнастичні палиці, оббігають набивні м’ячі, проносять палиці під ногами гравців своєї команди, які перестрибують через неї, після чого палиці повертають на місце, а гравці — у стрій. **Правила.** Кожен гравець зобов’язаний перестрибувати через палицю.

**31. «Біжи, повзи, коти м’яч»**

**Інвентар:** три гімнастичні лави; три набивні м’ячі; три гімнастичні мати.

**Підготовка.** Учасники поєднуються у три команди, які шикуються у колони по одному перед лінією старту. На відстані 2 м перед кожною командою розташовуються гімнастичні лави, що поставлені вздовж, на відстані 2 м за командами кладуть гімнастичні мати у довжину, а праворуч від першого у колоні гравця — набивний м’яч. Команди розраховуються по порядку, гравці запам’ятовують свої номери.

**Завдання.** Якщо вчитель підняв руку та назвав номер, то викликані гравці беруть набивні м’ячі, котять їх по лаві (лава між ногами) до її кінця та повертаються назад. Якщо вчителя захопив руками потилицю та назвав номер, то викликані гравці біжать у кінець колони до мата, проповзають по ньому на руках і колінах, підводяться, біжать до стіни, торкаються її рукою та повертаються назад. Якщо вчитель поставив руки на пояс, то вся команда пробігає по лаві, кожен гравець рукою торкається стіни та повертається на місце старту.

**Правила.** Гравець, який не торкнувся стіни, дає команді штрафне очко.

**32. «Альпіністи»**

**Інвентар:** три гімнастичні мати; три гімнастичні лави.

**Підготовка.** Учасники поєднуються у три команди, які шикуються у колони по одному на відстані 5 м від гімнастичної стінки через один сходовий проліт. На висоті 80–100 см на сходах за спеціальні гаки закріплено один край лави. Поруч із нею біля вільного прольоту вздовж лави розташовується гімнастичний мат. Кожний гравець отримує номер.

**Завдання.** Якщо вчитель поставив руки на пояс і назвав номер, то викликані гравці проповзають по лаві на животі, підтягуючись руками, до торкання сходів і зістрибнувши на мат, бігом повертаються назад. Якщо вчитель захопив руками потилицю, то викликані гравці пролазять під лавою і повертаються назад.

**Правила.** Не дозволяється зістрибувати зі сходів.

**33. «Відпочинок, дерево, гора»**

**Інвентар:** три гімнастичні лави; гімнастична колода.

**Підготовка.** Уздовж середньої лінії волейбольного майданчика встановлюється колода. На відстані 4 м від неї накреслено стартову лінію, біля якої шикуються у колони команди. Учасники поєднуються у три команди, гравці розраховуються по порядку та запам’ятовують номери. Біля кожної команди подовжньо розташовані лави.

**Завдання.** Якщо вчитель промовляє: «Гора!» і називає номер, то викликані гравці перелазять через колоду, біжать до стіни, торкаються її рукою та повернутися назад. Якщо вчитель промовляє: «Дерево!» і називає номер, то викликані гравці пролізають під колодою, потім через колоду, повернутися назад. Якщо вчитель промовляє: «Відпочинок!», то команди в повному складі біжать до лав і сідають на них ноги нарізно (лава між ногами, руки на поясі, ноги прямі).

**Правила.** Перестрибувати через колоду не можна.

**34. «Спритність і швидкість»**

**Інвентар:** три баскетбольні м’ячі; три гімнастичні мати.

**Підготовка.** Учасники поєднуються у 3–4 команди, шикуються в колону по одному і розраховуються по порядку. Праворуч від перших у колоні учасників знаходяться баскетбольні м’ячі, на відстані 3 м — покладені подовжньо мати.

**Завдання.** Якщо вчитель підняв руку вгору і назвав номер, то викликані гравці біжать до матів, лягають на живіт, перекочуються із живота на спину до кінця мата, повертаються назад. Якщо вчитель підняв руку вбік і назвав номер, то викликані гравці оббігають свою команду попереду, а потім повертаються на місце. Якщо вчитель підняв обидві руки вгору і назвав номер, то викликані гравці з ведінням м’яча дістаються стіни, торкаються її рукою і повертаються назад.

**Правила.** Якщо під час ведення м’яча відбулася втрата, необхідно відновити ведення з місця втрати. Не дозволяється, оббігаючи команду, проходити крізь стрій.

**35. «Земля, вода, повітря»**

**Інвентар:** три набивні м’ячі.

**Підготовка.** Учасники поєднуються у 3–4 команди, шикуються в колону по одному і розраховуються по порядку. Праворуч від перших у колоні учасників знаходяться набивні м’ячі.

**Завдання.** Якщо вчитель промовляє: «Земля!» і називає номер, то викликані гравці пересуваються «крабом» (на руках і ногах ногами вперед) до стінки, торкається стіни і повертаються назад. Якщо вчитель промовляє: «Вода!», то вся команда береться за руки, рухається ланцюгом уперед, а перший у колоні гравець торкається стіни, рух назад очолює останній у колоні. Якщо вчитель промовляє: «Повітря!» і називає номер, то викликані гравці беруть набивні м’ячі, біжать із ними до стіни, тричі кидають його в стіну від грудей обома руками та повертаються назад.

**Правила.** За кожний розрив ланцюга призначається штрафне очко.

**36. «Три, тринадцять, тридцять»**

**Інвентар:** три гімнастичні лави.

**Підготовка.** Учасники поєднуються у три команди, які шикуються в колони на відстані 3 м одна від одної. Праворуч від команд розташовуються лави.

**Завдання.** Якщо вчитель промовляє: «Три!», то команди повинні сісти на лаву пліч-о-пліч, ноги прямі, руки на колінах, обличчям у визначену сторону. Якщо вчитель промовляє: «Тринадцять!», то команди набувають упор лежачи, ноги на лаві (заздалегідь обумовлюється напрямок виконання). Якщо вчитель промовляє: «Тридцять!», то команди, рухаючись за першим гравцем у колоні, тричі оббігають свою лаву.

**Правила.** Оббігаючи лаву, не дозволяється через неї стрибати.

**37. «Обруч, палиця, м’яч»**

**Інвентар:** три обручі; три набивні м’ячі; три гімнастичні палиці.

**Підготовка.** Учасники поєднуються у три команди, кожна з яких розраховується по порядку та шикується на лінії старту в колону по одному. На відстані 3 м від команд знаходяться обручі, в яких розкладено гімнастичні палиці та набивні м’ячі.

**Завдання.** Якщо вчитель поставив руки на пояс, то гравці стають на лаву, поклавши руки на плечі гравця, який стоїть попереду, а перший у колоні гравець — на пояс. Якщо вчитель поставив руки до плечей, то гравці повертаються обличчям до лав і виконують на лаві упор присівши. Якщо вчитель захопив руками потилицю, то гравці оббігають свою лаву і повертаються у вихідне положення.

**Правила.** Оббігаючи лаву, не дозволяється через неї стрибати.

**38. «Колесо»**

**Підготовка.** Учасники поєднуються у чотири команди, шикуються в колону по одному і розраховуються по порядку. Потім колони утворюють хрест, причому перші номери розташовуються ближче до центра, останні — далі.

**Завдання.** Якщо вчитель називає номер, то викликані гравці вибігають за колони та, рухаючись за годинниковою стрілкою, намагаються першими повернутися на своє місце. Якщо вчитель промовить: «Стій!», то команди сідають на підлогу в колонах, ноги нарізно, руки за голову. Якщо вчитель промовить: «Завершити!», то учасники набувають упор лежачи в шерензі, ногами за напрямком руху годинникової стрілки.

**Правила.** Не дозволяється пробігати між гравцями у колонах.

**39. «Квадрат»**

**Інвентар:** чотири гімнастичні лави.

**Підготовка.** Лави встановлюються «квадратом» на відстані 2 м одна від одної. Учасники поєднуються у чотири команди, які розташовуються ззовні «квадрата» у шеренгах.

**Завдання.** Якщо учитель підняв руку, то команди виконують упор лежачи, руки на лаві ногами вперед. Якщо вчитель розвів руки в сторони, то команди сідають на лави обличчям в одну сторону, ногами всередину «квадрата», ноги прямі, руки вперед. Якщо вчитель виніс руки за спину, то команди шикуються на лаві у колону обличчям у напрямку руху годинникової стрілки, руки на плечах гравця, який стоїть попереду, перші у колоні гравці підводять руки вперед.

**Правила.** Завдання виконують точно в зазначеному напрямку.

**40. «Квадрат із предметами»**

**Інвентар:** чотири обручі; чотири баскетбольні та чотири набивні м’ячі; чотири гімнастичні лави.

**Підготовка.** Лави встановлюються «квадратом» на відстані 5 м одна від одної. Учасники поєднуються у чотири команди, які розташовуються ззовні «квадрата» у шеренгах і розраховуються по порядку. У центрі «квадрата» знаходяться чотири обручі, у кожному з яких — баскетбольний і набивний м’ячі.

**Завдання.** Якщо вчитель називає номер гравців і піднімає руки вперед перехресно, то викликаний гравець проповзає по лаві на животі, підтягуючись руками, без допомоги ніг. Якщо вчитель називає номер гравців і згинає руки перед грудьми, то викликаний гравець веде баскетбольний м’яч навколо своєї команди, після чого повертає його в обруч. Якщо вчитель називає номер гравців і піднімає руки в сторони, то викликаний гравець бере набивний м’яч, стає з правого флангу колони, передає його гравцеві ліворуч тощо. Передавши м’яч, викликаний гравець біжить у кінець колони, отримує м’яч і відносить його в обруч.

**Правила.** Забороняється передавати м’яч через одного і більше гравців.

**41. «Роза, гвоздика, півонія»**

**Інвентар:** 12 набивних м’ячів (кеглів, гранат); три гімнастичні мати; три гімнастичні лави.

**Підготовка.** Учасники поєднуються у три команди, кожна з яких розраховується по порядку та шикується на лінії старту в колону по одному. На відстані 3 м від команд знаходяться чотири м’ячі з інтервалом 2 м, за ними через 3 м — гімнастичні мати. Позаду команд на відстані 2 м від них ставляться подовжньо лави.

**Завдання.** Учитель називає номер гравця та назву квітки, що означає відповідні дії гравця: «роза» — зиґзаґоподібний біг між м’ячами; «гвоздика» — біг по лаві з торканням стіни та поверненням назад; «півонія» — перестрибнувши через набивні м’ячі, боком перекотитися по мату та повернутися.

**Правила.** Пробігати по лаві та перекочуватися по мату необхідно від початку до кінця.

**42. «Обруч, м’яч, кегля»**

**Інвентар:** по чотири обручі, кеглі, баскетбольні та набивні м’ячі.

**Підготовка.** Учасники поєднуються у чотири команди, шикуються в колону по одному і розраховуються по порядку. Перед командами по прямій розташовуються через 2–3 м обруч, набивний м’яч і кегля; баскетбольний м’яч знаходиться біля гравця, який стоїть першим у колоні.

**Завдання.** Учитель показує певне положення рук і називає номер, викликані гравці повинні виконати завдання: а) руки на поясі — пролізти в обруч і повернутися назад; б) руки до плечей — підбігти до набивного м’яча, оббігти його тричі, повернутися назад; в) руки за голову — утримуючи м’яч колінами, стрибати до кеглі, потім із ведінням повернутися назад.

**Правила.** Під час стрибків із м’ячем і ведіння у випадку втрати м’яча необхідно продовжити виконання завдання з місця втрати м’яча.

**Література**

1. *Ашмарин Б. А.* Теория и методика физического воспитания.— М.: Просвещение, 1991.

2. *Бабешко О. П.* Основи запровадження інноваційних технологій у навчальний процес з фізичного виховання.— Луганськ, 2001.

3. *Былеева Л. В.* Подвижные игры.— М.: Физкультура и спорт, 1974.

4. *Вільчковський Е. С.* Рухливі ігри в школі.— К.: Радянська школа, 1971.

5. *Гужаловский А. А.* Основы теории и методики физической культуры.— М.: Физкультура и спорт, 1986.

6. *Коротков И. М.* Подвижные игры в занятиях спортом.— М.: Физкультура и спорт, 1971.

7. *Тер-Ованесян А. А.* Педагогические основы физического воспитания.— М.: Физкультура и спорт, 1996.

8. *Шиян Б. М.* Теория и методика физического воспитания.— М.: Просвещение, 1988.