Заквацай на старті (опанування бігу)

*Завдання:* розвивати увагу та реакцію; навчати бігу по прямій.

*Підготовка.* Гру проводять на рівному майданчику. Креслять 2 лінії на відстані 10 кроків одна від одної, на відстані 15 м малюють лінію фі­нішу.

*Опис гри.* Учасників об’єднують у дві команди. Гравці однієї команди перебувають на першій лінії в положенні високого старту, гравці іншої набувають положення, запропоноване вчителем (навпочіпки, сидячи, лежачи на животі або спині та ін.). За сигналом учителя команди стар­тують водночас. Гравці однієї команди намагаються заквацати гравців іншої до того, як останні фінішують. За кожного заквацаного гравця ко­манда отримує бал; під час проведення наступного забігу команди міня­ються місцями. Перемагає команда, яка набере більше балів.

*Правила*

1. За лінією фінішу квацати гравців заборонено.

2. Гру починають за сигналом учителя.

3. Кількість повторень гри необхідно визначити заздалегідь.



Забіг із загальним стартом (опанування бігу)

*Завдання:* розвивати увагу та швидкість.

*Підготовка.* Гру проводять на рівному майданчику. Креслять лінію старту та на відстані 15–20 м — лінію фінішу.

*Опис гри.* У грі беруть участь кілька команд, гравці розраховуються за порядком номерів. Учасники набувають стартового положення, що запропоноване вчителем (стоячи; сидячи, руки на колінах; положення низького старту та ін.). За сигналом стартують перші номери команд, потім стартують другі номери, треті та ін. У кожному забігу визначають місця, що зайняли учасники команд. Перемагає команда, яка набрала найменше очок.

*Правила*

1. До початку гри необхідно визначити спосіб підрахунку очок. Напри­клад: перший у забігу отримує 1 очко, другий — 2 тощо.

2. Гру починати за сигналом. Гравець, який порушив правило, залишає гру, а його команда отримує штрафні очки.



Наступ (опанування бігу)

*Завдання:* розвивати увагу та швидкість.

*Підготовка.* Гру проводять на рівному майданчику. Креслять дві па­ралельні лінії на відстані 15–20 м одна від одної.

*Опис гри.* Гравці шикуються в шеренги на лініях обличчям одне до одного. Команди мають умовні назви. За сигналом гравці команд, узяв­шись за руки, ідуть назустріч гравцям, намагаючись утримувати рівнян­ня. Коли між шеренгами залишається 2–3 кроки, учитель промовляє на­зву однієї з команд. Гравці цієї команди мають наздогнати і заквацати своїх суперників у межах майданчика. Підраховують кількість закваца­них учасників, і гра триває. Перемагає команда, гравці якої заквацають більше суперників за однакову кількість пробіжок.

*Правила*

1. Не слід подавати сигнал на переслідування в суворій черговості: назву однієї команди можна промовляти кілька разів поспіль, щоб отримати елемент несподіванки.

2. Не квацати гравців за межами майданчика.

3. Один гравець може наздогнати і заквацати кількох гравців.

*Варіант.* Те саме, але гравці однієї команди набувають положення низького старту.



Зустрічний біг (опанування бігу)

*Завдання:* розвивати увагу; опановувати техніку фінішного ривка.

*Підготовка.* Гру можна проводити на майданчику та стадіоні. Креслять дві стартові лінії на відстані 30 м одна від одної, посередині — лі­нія фінішу.

*Опис гри.* Дві команди, вишикувавшись у колони, займають місця за лініями старту. Учасники отримують порядкові номери. Учитель ви­кликає номер, учасники з такими номерами стартують і біжать до лінії фінішу. Гравець, який фінішував першим, отримує 1 очко. Перемагає ко­манда, яка набере найменшу суму очок.

*Правила*

1. Починати рух можна лише за сигналом.

2. Фінішуючи, бігуни мають пробігати праворуч від відмітки на лінії фі­нішу.



Біг по повороту (опанування бігу)

*Завдання:* навчати розвивати швидкість на повороті під час входу та виходу з віражу.

*Підготовка.* Гру проводять на майданчику. Креслять коло діаметром 15–20 м і дві протилежні стартові лінії на відстані 3–5 м від кола.

*Опис гри.* Учасників об’єднують у дві команди, які шикуються на про­тилежних лініях. За сигналом учителя напрямні водночас набувають стартового положення, біжать, входячи в поворот і виходячи з нього, пробігають повне коло. Після цього стартує наступний учасник.

*Правила*

1. Вибігати зі старту можна лише за певним сигналом.

2.Учасник, який виконав завдання, має торкнутися рукою наступного гравця команди.

3. Учням заборонено забігати за межі кола.

4. Під час визначення переможця враховують кількість помилок, яких припустилися учасники.



Передача естафети в зоні (опанування техніки естафетного бігу)

*Завдання:* узгоджувати швидкість двох бігунів для передачі естафети в зоні.

*Підготовка.* На майданчику або стадіоні позначають «коридор» (зо­ну передачі естафетної палички) завдовжки 10–15 м, від «коридору» (по обидва боки) на відстані 10 м — поворотні знаки.

*Опис гри.* У грі бере участь кілька команд. Усі бігуни розраховують­ся на перший-другий. Перші номери стоять біля першого поворотного знака, другі — на лінії «коридору» передачі естафети. За сигналом пер­ші номери набувають стартового положення, біжать до других номерів і передають естафетну паличку в зоні передачі. Другі номери огинають поворотний знак і передають естафетні палички наступній парі, яка за­йняла місце першої пари. Перемагає команда, яка швидше і правильні­ше виконає завдання.

*Правила*

1. Учитель дає старт тільки першим номерам.

2. Якщо передачу естафети учасники виконують поза «коридором», ко­манду карають штрафним очком.



Передача естафетної палички (опанування техніки естафетного бігу)

*Завдання:* удосконалювати техніку передачі естафети на місці.

*Підготовка.* На майданчику накреслити лінію, що дорівнює довжині колоні учасників.

*Опис гри.* Учасників об’єднують у кілька команд, вони шикуються в колону по одному на відстані 1–1,5 м одне від одного. Естафетна палич­ка — у замикаючого.За сигналом учителя останній в колоні учасник пе­редає естафетну паличку тому, хто перебуває попереду. Перемагає ко­манда, яка швидше завершила передачу естафети.

*Правила*

1. Естафету передавати кожному наступному гравцеві.

2. Отримавши паличку, напрямний піднімає її вгору.

3. Визначити заздалегідь кількість повторень гри.



Простий естафетний біг (опанування техніки естафетного бігу)

*Завдання:* удосконалювати техніку передачі естафети в русі.

*Підготовка.* На майданчику (стадіоні, в залі) окреслити лініями до­ріжку на майданчику для кожної команди. Максимальна довжина ета­пу — 15–20 м, на поворотах етапів — прапорці або кеглі. Також позна­чити лінію старту та фінішу.

*Опис гри.* Учасників об’єднують у кілька команд, які шикуються біля лінії старту.За сигналом напрямний стартує і пробігає коло, огинаючи прапорці (кеглі), потім передає естафетну паличку другому номеру. Пе­ремагає команда, яка фінішує першою.

*Правила*

1. Учасники команд розраховуються за порядком номерів.

2. Гру починають за сигналом із заздалегідь визначеного вихідного по­ложення (низького старту, сидячи та ін.).

3. Кожний гравець має оббігти прапорці (кеглі) на поворотах. За по­рушення правила команда отримує штрафні очки.



Біг через «купини» (опанування техніки бігу з перешкодами)

*Завдання:* навчати техніки подолання перешкод «у кроці».

*Підготовка.* На майданчику накреслити стартову лінію; через 5–5,5 м одна від одної — 3–4 умовних перешкод, ще через 5–7 м — лінія фінішу.

*Опис гри.* У грі беруть участь дві або кілька команд. Гравці шикують­ся на стартовій лінії в колону по одному. У напрямного — скакалка. За сигналом напрямні кожної команди біжать до фінішу і «в кроці» пере­стрибують через канави. Гравець, який фінішував першим, приносить команді очко. Після цього стартують наступні гравці команди. Перема­гає команда, учасники якої набрали найменшу кількість очок.

*Правила*

1. За кожне порушення правил у подоланні перешкод команда отри­мує штрафне очко.

2. Гравці, які виконали завдання, залишаються за лінією фінішу.

*Варіант:* змагання між учасниками проводяться без перерви, кож­ний учасник біжить до фінішної лінії, повертається назад звичайним бі­гом, перетинаючи лінію старту. Потім завдання виконує другий учасник, і так до тих пір, поки завдання не виконає останній учасник команди. Перемагає команда, яка фінішує першою.



Біг по відмітках на землі (опанування техніки бігу з перешкодами)

*Завдання:* розвивати ритм і швидкістю бігу.

*Підготовка.* Гру проводять на майданчику. Накреслити стартову лі­нію, від неї на відстані 15–20 м на поворотах етапу — прапорці. Від стар­тової лінії на відстані 1–1,5 м (залежно від контингенту учнів) на доріж­ках наносять позначки. Кількість доріжок відповідає кількості команд.

*Опис гри.* Учасників об’єднують у кілька команд, які шикуються на лінії старту. За командою «На старт!» напрямні набувають положення низького старту. За командою «Марш!» учасники розпочинають біг, не наступаючи на позначки, біжать до прапорців на поворотах і поверта­ються у вихідне положення. Перемагає команда, учасники якої проде­монстрували найкращий час і мали менше порушень.

*Правила*

1. Гру починають за сигналом із заздалегідь визначеного вихідного по­ложення (низького або високого старту, упору присівши та ін.).

2. Гравець, який наступив на позначку, отримує штрафне очко. На­прямні стоять біля стартової лінії, не наступаючи на неї.

3. Команду, яка має найбільше штрафних очок, не є переможницею, якщо навіть завершить гру швидше.

*Варіант.* Естафету можна поєднувати з бігом через перешкоди (на­бивні м’ячі, гімнастичні палиці та ін.)



Стрибки зі складанням (опанування техніки стрибків у довжину)

*Завдання:* навчати техніки відштовхування, польоту та приземлення.

*Підготовка*. Інвентар та розмітка ями для стрибків такі самі, як у грі «Xто далі стрибне?».На доріжці для розбігу накреслено зони завширшки 0,2 м.

*Опис гри.* У грі беруть участь дві команди, стрибуни мають порядко­ві номери. Учасники стрибають почергово за порядком своїх номерів. Стрибуни відштовхуються на доріжці для розбігу, перестрибують еластичний шнур, не зачепивши його, і приземляються якнайдалі за еластич­ним шнуром. Стрибун отримує кількість очок, що відповідає сумі номера зони відштовхування і номера зони приземлення. Наприклад, перший номер стрибнув, відштовхнувшись у зоні 2, і приземлився в зоні 3, отже, він отримує 2 + 3 = 5 очок. Перемагає команда, яка набрала найбільшу суму очок.

*Правила*

1. За торкання шнура команді нараховують штрафні очки.

2. Початок спроби кожного гравця регулює вчитель.

3. Гравець, який виконав стрибок, після приземлення виходить із ями вперед, коли ж ні, то спробу не зараховують.



Біг-переслідування зі стрибком (опанування техніки стрибків у довжину)

*Завдання:* удосконалювати техніку розбігу, розвивати швидкість.

*Підготовка.* Для проведення гри необхідно мати еластичний шнур і секундомір. Гру проводять на стадіоні. На доріжці розбігу креслять стартову лінію, на відстані 1,5–2 м від ближнього краю натягують шнур на висоті 0,8–0,9 м.

*Опис гри.* Судді допомагають двоє помічників: перший перебуває поруч іх ямою для стрибків, другий — поруч із лінією старту. Гравці роз­раховуються за порядком номерів і шикуються біля лінії старту. Стрибу­ни однієї команди за сигналом другого помічника починають бігти, яко­мога швидше пробігаючи розгін, відштовхуються з будь-якого місця, пе­рестрибують через шнур і приземляються. Під час приземлення гравця перший помічник сигналізує про старт наступного учня. Цей помічник також вмикає секундомір під час старту першого номера і вимикає його під час приземлення останнього. Потім стартує друга команда. Перема­гає команда, гравці якої витратять менше часу на стрибки.

*Правила*

1. Якщо під час стрибку учасник зачепив шнур, то стрибок повторюють.

2. Після приземлення учасник з ями має виходити лише вперед.



Обручі на землі (опанування техніки стрибків у довжину)

*Завдання:* розвивати стрибучість, швидкість і увагу.

*Підготовка.* На майданчику розкладають 6–7 обручів (або креслять кола) на відстані 0,4–0,5 м один від одного на одній лінії. Установлюють поворотний знак або прапорець.

*Опис гри.* У грі беруть участь дві команди. Учні шикуються на лінії старту. За сигналом учителя учні стрибають у визначений спосіб із об­руча в обруч. У зворотному напрямку вони виконують звичайний біг, пе­редаючи естафету наступному гравцеві. Перемагає команда, гравці якої швидше виконають стрибки.

*Правила*

1. Гравці мають обов’язково обігнути поворотний знак.

2. Гравець, який виконав завдання, стає в кінець колони.

3. Гравець, який наступив на лінію кола або обруча, отримує штрафне очко.

*Варіанти:*

* стрибають на одній нозі (або з ноги на ногу);
* стрибають в прямому та зворотному напрямках.



Стрибни далі (опанування техніки стрибків у довжину)

*Завдання:* удосконалювати техніку відштовхування.

*Підготовка*. Гру можна проводити на стадіоні, майданчику, в залі. Для проведення позначають лінію старту та фінішу.

*Опис гри.* Гравців об’єднують у кілька команд. Вони шикуються біля стартової лінії в колони по одному на відстані 2 м одне від одного. За сигналом учителя напрямні кожної команди стрибають у довжину з місця від лінії старту. Із місця приземлення напрямних стрибають наступні гравці. Перемагає команда, яка фінішує першою.

*Правила*

1. Якщо гравець впав, його приземлення позначають найближчим місцем торкання землі до стартової лінії.

2. Гравці виходять на старт у будь-якому порядку, але кожний має ви­конати лише один стрибок.

3. Місце приземлення гравців позначають крейдою.



Хто вище стрибне? (опанування техніки стрибків у висоту)

*Завдання:* навчати техніки відштовхування; розвивати темп і коорди­націю рухів.

*Підготовка.* М’яч підвішують на стійці або гілці дерева. Краще, якщо м’яч висить на блоці, його можна легко піднімати або опускати.

*Опис гри.* Гравці шикуються у колону по одному на відстані 3–4 кро­ків від місця виконання стрибків.

Учитель визначає спосіб стрибка:

* із місця торкнутися рукою м’яча;
* із розбігу торкнутися коліном м’яча;
* торкнутися м’яча ногою.

*Правила*

1. Гравцям високого зросту м’яч підвішують вище, маленького — нижче.

2. За виконання стрибка гравець отримує очко. Перемагає гравець, який в усіх способах стрибків набере найбільшу кількість очок.



Стрибни в щілину (опанування техніки стрибків у висоту)

*Завдання:* удосконалювати техніку розбігу та переходу через планку.

*Підготовка.* На стійки для стрибків у висоту кладуть дві планки (ниж­ня може бути на висоті 0,8–1 м, верхня — 1,3 м ).

*Опис гри.* У грі бере участь будь-яка кількість гравців. Учасники з розбігу стрибають у визначений спосіб через щілину, утворену двома планками. Поступово верхню планку опускають нижче. Перемагає гра­вець, який стрибнув у найвужчу щілину.

*Правила*

Якщо одна з планок збита, то це вважають помилкою.

*Варіант.* Можна ускладнити завдання, наблизивши стійки.



Кидай вище (опанування техніки стрибків у висоту)

*Завдання:* удосконалювати техніку відштовхування; розвивати сило­ві здібності.

*Підготовка.* Для проведення гри необхідні планка для стрибків у ви­соту та набивний м’яч.

*Опис гри.* Гравці, затиснувши ступнями набивний м’яч, по черзі під­стрибують, згинаючи ноги і намагаючись перекинути м’яч через планку для стрибків у висоту. Перемагає учасник, який перекинув м’яч через планку на найбільшій висоті.

*Правила*

1. Початкову висоту встановлюють відповідно до підготовленості учнів.

2. Учасник має три спроби на кожній висоті.

3. Гравець, який не перекинув м’яч через планку тричі поспіль, зали­шає гру.



Хто вище? (опанування техніки стрибків у висоту)

*Завдання:* удосконалювати техніку відштовхування.

*Підготовка.* Гру проводять на стадіоні або в залі. Планку встановлю­ють на висоті, що доступна для гравців обох команд.

*Опис гри.* Гравців об’єднують у дві команди. Спочатку стрибають гравці однієї команди, потім — другої. Якщо в одній із двох спроб учасник подолав планку, то він продовжує змагання на наступному висоті. Після другої невдалої спроби гравець залишає змагання. Перемагає ко­манда, у якій залишилося більше учасників.

*Правила*

Можна нараховувати додаткові очки командам за правильність від­штовхування та приземлення.



Влуч у ціль (опанування техніки метання)

*Завдання:* розвивати вміння прицільного метання у різний спосіб (однією або обома руками).

*Підготовка.* На майданчику креслять стартову лінію, від неї на від­стані 10–15 м — мішень (три кола, що позначено цифрами 1, 5, 10).

*Опис гри.* У грі беруть участь кілька команд. Учасники шикуються бі­ля стартової лінії. За сигналом напрямні кидають набивні м’ячі, поціля­ючи в коло. Перемагає учасник (команда), який набрав більшу кількість очок.

*Правила*

1. Гравець, який виконав кидок, стає в кінець своєї колони.

2. Спосіб метання визначає вчитель.



Штовхання через перешкоду (опанування техніки метання)

*Завдання:* удосконалювати техніку метання м’яча з місця.

*Підготовка.* Для проведення гри необхідно мати дві стійки заввиш­ки 3 м, еластичний шнур, набивний м’яч вагою 1,5–2 кг. Перед стійками через кожний 1 м 4–5 лініями позначають зону метання.

*Опис гри.* У грі бере участь будь-яка кількість гравців. За сигналом учителя гравці метають м’яч із-за лінії, перекидаючи його через шнур. Результат кожного учасника — це дві цифри: номери зони метання і зо­ни, де впаде м’яч (наприклад, 2 + 5 = 7 очок). Перемагає гравець, який набрав найбільшу суму очок.

*Правила*

1. Кількість повторень визначає вчитель.

2. Можна метати серіями (по 5–6).



Кидай влучно (опанування техніки метання)

*Завдання:* навчати техніки метання, розвивати силові здібності.

*Підготовка.* На майданчику накреслити стартову лінію, від неї на від­стані 8–10 м — коло радіусом 1 м. Для проведення гри необхідні набивні м’ячі (за кількістю команд).

*Опис гри.* Учасників об’єднують у команди, які шикуються за лінією старту. За сигналом напрямні з м’ячами біжать до кола, стають у нього, повертаються обличчям до команди і кидають м’яч тим, хто стоїть по­переду колони. Той, хто впіймав м’яч, наслідує дії попереднього гравця. Перемагає команда, останній гравець якої першим передасть м’яч на­прямному.

*Правила*

1. Способи кидків визначає вчитель (знизу, з-за голови, від грудей та ін.).

2. Кількість повторень обумовлена заздалегідь.

3. Гравець, який виконав завдання, повертається назад праворуч.

4. Під час кидка заборонено заходити за стартову лінію або виходити з кола.



Хто сильніший і вправнiший? (опанування техніки метання)

*Завдання:* розвивати навички сильного кидка та ловіння м’яча, що відскочив.

*Підготовка.* Гру проводять у спортивній залі, де є глуха стіна. Від сті­ни на відстані 8–10 м креслять лінію старту, від неї через кожний 1 м — лінії з цифрами.

*Опис гри.* У грі можуть брати участь 10–13 учасників. Вони кидають тенісні м’ячі в стінку, починаючи з першої лінії та намагаючись упіймати їх після відскоку. Після 5–6 метань вони переходять на наступну позначку, збільшуючи відстань від стінки. Перемагає учасник, який кине м’яч із найдальшої лінії та упіймає його.

*Правила*

1. Кількість кидків на кожній лінії визначає вчитель.

2. Якщо виявиться кілька гравців, які виконали кидки з найдальшої лі­нії, то переможцем уважають того, хто більше разів виконав кидки з останньої лінії.

