

# **Додавання нової теми до підрозділу "Методика розвитку фізичних якостей в учнів початкових класів на уроках фізичної культури засобами рухливих ігор"**

Автор: Мармитко Марина Володимирівна

□

**ВІННИЦЬКА МІСЬКА РАДА**

**ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ**

**КОМУНАЛЬНА УСТАНОВА**

**«МІСЬКИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ»**

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА**

**І-ІІІ СТУПЕНІВ №18 ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ»**

Тема: **«Методика розвитку фізичних якостей в учнів початкових класів на уроках фізичної культури засобами рухливих ігор»**

Автор-укладач: вчитель фізичної культури комунального закладу «Загальноосвітня школа I-III ступенів №18 Вінницької міської ради», вчитель вищої категорії, педагогічне звання - «Старший вчитель»  
**Мармитко Марина Володимирівна**

**м. Вінниця - 2017 рік**

Укладач: **Мармитко М.В.**, вчитель фізичної культури комунального закладу «Загальноосвітня школа I-III ступенів №18 Вінницької міської ради», вчитель вищої категорії, педагогічне звання - «Старший вчитель».

**Мармитко М.В.** Методика розвитку фізичних якостей в учнів початкових класів на уроках фізичної культури засобами рухливих ігор. Методичний посібник/М.В. Мармитко. - Вінниця: ММК, 2016. 68 с.

Рецензенти:

**Мельник В.В.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, Відмінник освіти України.

**Рибак Л.В.** – вчитель фізичної культури, вчитель вищої категорії, учитель-методист, керівник міської Школи молодого вчителя комунального закладу «Гуманітарна гімназія №1 імені М.І. Пирогова ВМР».

Рекомендовано методичною радою комунального закладу «Загальноосвітня школа I-III ступенів №18 Вінницької міської ради» (протокол №2 від 06 грудня 2016 року)

В посібнику вказані роль і значення рухливих ігор для фізичного вдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл. Розкрита характеристика фізичних здібностей та методика їх розвитку засобами рухливих ігор в учнів молодших класів. Надана характеристика класифікаційних груп рухливих ігор відповідно до завдань фізичного виховання учнів молодших класів та особливості організації та методики проведення рухливих ігор із молодшими школярами.

Методичні рекомендації відповідають всім вимогам щодо написання такого виду робіт та можуть використовуватись у навчально-виховному процесі учнів загальноосвітньої школи.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	5
1.1. Роль і значення рухливих ігор для фізичного вдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл .....	5
1.2. Характеристика фізичних здібностей та методика їх розвитку в учнів молодших класів .....	11
1.3. Характеристика класифікаційних груп рухливих ігор відповідно до завдань фізичного виховання учнів молодших класів .....	15

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ПРИ ВИХОВАННІ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ .....	20
2.1. Особливості організації та методики проведення рухливих ігор із молодшими школярами .....	20
2.2. Ігри, переважно спрямовані на розвиток швидкості..	40
2.3. Ігри, переважно спрямовані на розвиток спритності..	44
2.4. Ігри, переважно спрямовані на розвиток сили .....	47
2.5. Ігри для розвитку витривалості .....	52
2.6. Ігри для розвитку гнучкості .....	57
ВИСНОВКИ .....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	61
ДОДАТКИ .....	63

## ВСТУП

Зростаючий обсяг інформації, постійна модернізація навчальних програм, широке використання транспортних та інших технічних засобів чинять несприятливий вплив на рухову діяльність учнів загальноосвітніх шкіл. У сучасному суспільстві проявляються протиріччя між вимогами до фізичної підготовленості дітей і способом їх життя. Природні умови і навчання в школі обмежують рухову діяльність і не забезпечують необхідного режиму, що дозволяє більш значно підвищити результати життєво необхідних рухових якостей. Тому виникає необхідність пошуку найбільш доцільних засобів і методів підвищення рівня фізичної підготовленості учнів [24].

Сучасний розвиток педагогічної науки в Україні характеризується пошуком та вдосконаленням шляхів формування особистості підростаючого громадянина. В Законі України “Про освіту” інших державних національних програмах визначено, що сьогодні особливої ваги набуває єдність виховних впливів на дитину протягом усього періоду розвитку, починаючи з раннього дитинства [12]. З огляду на це, актуальним є питання належного фізичного виховання дітей, їх повноцінного розвитку та стабільного стану здоров'я.

Шкільний вік є відповідальним періодом життя учня у формуванні фізичного компонента здоров'я і культурних навиків, які забезпечують його зміцнення, вдосконалення та збереження в майбутньому. Тому результатом фізичного виховання школярів повинні стати високий рівень здоров'я та формування фундаменту фізичної культури майбутньої дорослої людини [19].

Гра – вид діяльності дитини, який представляє свідому, ініціативну діяльність, спрямовану на досягнення умовної мети, добровільно встановлену гравцем. У грі задовольняються фізичні і духовні потреби дитини, в ній формуються його розум, волюві якості. Єдиною формою діяльності дитини є гра, яка у всіх випадках відповідає його

організації. У грі дитина шукає і часто знаходить своєрідний робочий фундамент для виховання своїх моральних і фізичних якостей. Гра – особливий вид діяльності людини, що виникає у відповідь на соціальну потребу підготовки підростаючого покоління до життя. Тому, через гру можна впливати на дитячий колектив, виключаючи прямий тиск, покарання, зайву нервозність у роботі з дітьми [2, 8 ].

Процес становлення освіти й виховання в Україні створюють умови збереження і розвитку національної культури, зокрема, впровадження і застосування рухливих ігор у системі фізичного виховання молодших школярів. Будучи важливим засобом надбання і передачі соціального досвіду, ігри повинні увійти сьогодні у всі сфери виховної роботи, емоційно збагачуючи особистість, викликаючи потребу до творчої діяльності та підвищення фізичної працездатності.

Теорія і практика переконує, що молодший шкільний вік – відповідальний етап у забезпеченні належного підґрунтя формування здорової, гармонійно розвиненої особистості; а рухливі ігри вчені визначають універсальними засобами всебічного розвитку дітей.

Таким чином, слід відмітити велике соціальне та педагогічне значення рухливих ігор, а також необхідність їх застосування у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку.

## **РОЗДІЛ І.**

### **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

#### **1.1. Роль і значення рухливих ігор для фізичного вдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл**

Фізичне виховання у навчально-виховному процесі молодших школярів як складова частина загальної системи освіти має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості. Воно повинно сприяти вдосконаленню фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення, безперервності цього процесу тощо [4].

Вивчення та аналіз найважливіших здобутків психолого-педагогічної літератури свідчать, що саме цей період є найсприятливішим для формування здорового способу життя, фундаментом для гармонійного розвитку особистості, а молодший шкільний вік – це одна з основних ланок його будівництва [9, 11].

Саме в цьому віці рухова підготовленість є одним із основних чинників, які визначають рівень фізичного розвитку та стану здоров'я дітей [5]. Реалізація необхідного рівня рухової підготовленості дітей є основою нормального розвитку організму, стимулювання його адаптаційних організмів.

Відомо, що однією з причин відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, обсяг якої з кожним роком зменшується. Мало уваги руховому режиму дітей приділяють батьки та близькі люди, які їх оточують. Тому важливо своєчасно сформуванати у дітей потребу у систематичній фізичній рухливості. Найбільш сприятливим для цього є молодший шкільний вік, який нарішує фундамент, закладений у старшому дошкільному віці. На даний час цю проблему вирішують лише навчальні заклади, які забезпечені кадрами та матеріальною базою, де є необхідні умови для повноцінного фізичного виховання [9].

Відомо, що у східних слов'ян високо цінувалася рухова діяльність (археологічні розкопки доносять нам нині давні свідчення про перші рухливі ігри – “руханки”, “бігунки”, “ходунки”). Все це підтверджує, що наші давні предки з турбувалися про фізичний розвиток своїх дітей, виховання у них рухових якостей за допомогою рухливих ігор. В цих іграх, хороводах, танцях віддзеркалюються традиції нашого народу, особливості його культури та побуту, водночас – турбота про здоров'я підростаючого покоління. Могутнім засобом виховання у перші роки життя дитини завжди були рухливі ігри, забави із ходьбою, бігом, зі стрибками, киданням і ловінням предметів тощо [11].

Видатний чеський педагог Ян Амос Коменський високо оцінював роль ігор. Він стверджував, що ігри необхідні для вирішення оздоровчих, навчальних і виховних завдань [24].

У дослідженнях багатьох учених відзначається, що рухливі ігри – це природна біологічна необхідність, ступінь задоволення якої багато в чому визначає структурний та функціональний розвиток організму дітей. Адже правильно організована рухова активність в дитинстві створює передумови для нормальної життєдіяльності організму людини в дорослому віці. Вона виконує роль регулятора росту молодого організму, є необхідною умовою для становлення та удосконалення дитини як біологічної істоти і соціального суб'єкта [1, 18, 20, 21].

Рухова діяльність – це один із основних стимулів розвитку структур і функцій дитячого організму та розвитку резервних механізмів фізіологічних

систем. Рухи в значній мірі впливають на стан здоров'я і працездатність дітей молодшого шкільного віку.

Поняття „гра” – дуже широке і багатогранне, тому існує чимало підходів, до його визначення. Різні думки видатних науковців, погляди сучасних спеціалістів, дають можливість стверджувати, що гра є певною діяльністю дитини, спрямована на задоволення її інтересів та потреб, а також на ефективність фізичного розвитку та розвитку всебічно розвиненої особистості.

Рухливі ігри – складна рухова, емоційно забарвлена діяльність, зумовлена точно встановленими правилами, які допомагають виявити її кінцевий підсумок або кількісний результат. Це один із важливих засобів всебічного виховання дітей молодшого шкільного віку. Характерна особливість їх – комплексність впливу на організм і на всі сторони особистості дитини. У грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне і трудове виховання.

Активна рухова діяльність рухового характеру і позитивні емоції, викликані нею, підсилюють усі фізіологічні процеси в організмі, поліпшують роботу усіх органів і систем.

Несподівані ситуації, що виникли під час гри, привчають дітей доцільно використовувати набуті рухові навички і уміння.

У рухливих іграх створюються найсприятливіші умови для виховання фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості). Наприклад, для того щоб втекти від ведучого, потрібно виявити спритність, а рятуючись від нього, бігти якомога швидше. Діти, захоплені змістом гри, можуть виконувати одні і ті ж рухи з інтересом і до того ж багато разів, не помічаючи втоми. А це врешті решт сприяє розвитку витривалості.

Під час гри діти діють відповідно до правил-вимог, які обов'язкові для всіх учасників. Правила регулюють поведінку гравців і сприяють виробленню таких якостей, як взаємодопомога, колективізм, чесність, дисциплінованість. Разом з тим потреба виконувати правила, а також переборювати перешкоди, неминучі під час гри, сприяє вихованню вольових якостей – витримки, сміливості, рішучості.

В іграх виховується любов до праці. Підготовка місць для проведення ігор, роздавання і прибирання спортивного обладнання, або нескладний його ремонт, ускладнення правил гри, введення нових перешкод – усе це готує дітей до праці та інших видів діяльності.

В іграх дитині доводиться самій вирішувати, як діяти, щоб досягти певної мети. Швидка і часом несподівана зміна умов змушує дітей шукати усе нові і нові шляхи вирішення завдань, які постають перед ними. Саме це сприяє

розвитку самостійності, активності, ініціативи, творчості та кмітливості [13, 15, 21].

Деякі ігри допомагають дитині розширювати та поглиблювати свої уявлення про навколишню дійсність. Виконуючи різні ролі, зображуючи різноманітні дії, діти на практиці використовують свої знання про поведінку тварин, птахів та комах, про явища природи, про засоби пересування, про сучасну техніку („Кіт та миші”, „Гуси-гуси”, „Естафета на лижах”).

При правильній організації гри діти набувають навичок культурної поведінки, у них формуються поняття про взаємини людей і почуття високої відповідальності за свої вчинки. Гра є також одним з найкращих засобів відпочинку, тобто виконує основні завдання рекреації.

Результати наукових досліджень та досвід роботи багатьох дослідників дозволяють стверджувати, що рухливі ігри мають оздоровче, освітнє та виховне значення.

Оздоровче значення ігор полягає в тому, що вони спрямовані на зміцнення та збереження здоров'я дитини, профілактику найбільш розповсюджених захворювань, а також: сприяють гармонійному розвитку організму школяра; формують правильну поставу; загартовують організм; підвищують працездатність та опірність до впливу зовнішніх негативів.

Великий оздоровчий ефект має проведення рухливих ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної системи, збільшує рухливість суглобів і міцність зв'язок, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань.

Освітнє значення ігор дуже різноманітне. Систематичне їх застосування значно розширює рухливі можливості дітей, забезпечує повноцінне засвоєння життєво важливих рухів – стрибків, бігу, метання та ін. В ігрових умовах ці рухи удосконалюються і перетворюються в навички, що дає можливість виконувати рухові дії, незважаючи на зміну оточуючого середовища. Одночасно вдосконалюються сприймання і реагування – важливі завдання в повсякденному житті, розвивається вміння аналізувати і приймати правильне рішення, що позитивно впливає на формування розумових процесів.

Гра моделює багато видів спортивної діяльності, дає простір для розвитку основних природних рухів, а тому і є ефективним засобом засвоєння таких розділів шкільної програми, як легка атлетика, лижі, плавання, спортивні ігри.

Отже, освітнє значення ігор полягає в тому, що вони: формують рухові уміння і навички із бігу, стрибків, метання; розвивають фізичні основні фізичні якості (силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість); дають основи



знань з фізичної культури і спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю.

Під час проведення рухливих ігор учні повторюють, закріплюють, удосконалюють рухові уміння і навички, розвивають фізичні якості.

Отже, правильно методично побудований урок із застосуванням ігор і естафет дає можливість з великою ефективністю розв'язувати навчальні завдання.

Виховне значення ігор пов'язане з характером рухової діяльності, яка проходить у змінних умовах і при активній співдружності гравців. Зміст гри - це боротьба з перешкодами, які постійно виникають. За таких умов правильне керівництво поведінкою гравців сприяє вихованню моральних та вольових якостей. Серед них найактивніше формуються колективізм, дисциплінованість, організованість, ініціативність, рішучість, сміливість, наполегливість.

Не менш важливим є виховання любові до рідного краю. Для цього використовують українські народні ігри, обряди та забави, які передають традиції нашого народу.

Слід відмітити, що усі рухливі ігри прищеплюють любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами, бажання займатися фізичною культурою. Ігри привчають долати психічні і фізичні навантаження, створюють у дітей бадьорий настрій.

У своїй праці «Серце віддаю дітям» - Сухомлинський сказав, що у «грі розкривається перед дітьми світ, розкриваються творчі особливості» [23].

Слід зауважити, що рухливі ігри мають свої недоліки, на які необхідно звертати особливу увагу. Основний з них - обмежені можливості регулювання навантаження. Це відповідальна справа, адже тривалість гри та навантаження учнів у кожному конкретному випадку визначають залежно від завдань гри, місця проведення та підготовленості школярів.

Позитивні сторони рухливих ігор: велика емоційність; відносна самостійність у вирішенні поставлених завдань; максимально розкриваються функціональні і психічні сили учнів.

Отже, рухлива гра є необхідним засобом не лише фізичного виховання, а й морального, естетичного, трудового та розумового. І саме система шкільної освіти передбачає використання у навчальному і виховному процесах широких форм і засобів впливу на гармонійний розвиток особистості.

## **1.2. Характеристика фізичних якостей та методика їх розвитку в учнів**

## **МОЛОДШИХ КЛАСІВ**

Фізичні якості – окремі якісні характеристики рухових можливостей людини.

До основних фізичних якостей відносять фізичну силу, фізичну витривалість, фізичну швидкість, фізичну спритність і фізичну гнучкість.

Фізичні здібності - це відносно стійкі вроджені і здобуті функціональні особливості органів і структур організму, взаємодія яких обумовлює ефективність виконання рухової дії.

Під розвитком фізичних здібностей розуміють єдність спадкової і педагогічно керованої зміни функціональних можливостей, органів і структур організму.

В основі виховання фізичних якостей лежить розвиток фізичних здібностей. Виховання фізичних якостей досягається через рішення різноманітних рухових завдань, а розвиток фізичних здібностей — через виконання рухових дій.

Протягом молодшого шкільного віку (від семи до десяти років) відбувається подальше зростання організму дитини [6]. Воно характеризується тим, що з віком темп росту дітей обох статей уповільнюється, збільшення ваги прискорюється, за цими показниками фізичного розвитку хлопчики випереджають дівчаток.

Кістково-зв'язочний апарат дітей 7-10 років відзначається гнучкістю, оскільки в їхніх кістках ще багато хрящової тканини. Викривлення хребта негативно впливає на кровообіг, дихання і тим самим ослаблює організм.

В цей віковий період збільшується вага всіх м'язів відносно ваги тіла, що сприяє зростанню сили у дітей, підвищується здатність організму виконувати тривалу роботу. Дрібні м'язи кисті руки розвиваються повільніше. Діти цього віку, добре володіючи ходьбою, бігом, ще недосконало координують рухи, здійснювані дрібними м'язами. З 7 до 10 років діти поступово набувають здатності розподіляти навантаження на різні групи м'язів, рухи їх стають більш координованими, точними.

Частота серцевих скорочень у молодшого школяра стійкіша, ніж у дитини дошкільного віку, однак під впливом різких рухів, позитивних і негативних емоцій вона може швидко змінюватись [11].

Велике значення для виховання здорового підростаючого покоління має організація процесу фізичного виховання дітей, використання ефективних засобів впливу на їх організм, зацікавлення їх в систематичних заняттях фізичними вправами. Велику роль при цьому відіграє процес виховання фізичних якостей, який протікає більш ефективно, якщо враховуються сенситивні періоди їх розвитку [8].

Проведене дослідження ряду психофізіологічних і педагогічних показників, що характеризують рівень фізичного виховання учнів 1-4-х класів загальноосвітньої школи

показало, що середній фізичний розвиток мають 57%, низький — 34%, високий - тільки 9% учнів [19].

Розвиток рухових якостей відбувається по фазах та характеризується гетерохронністю. У сенситивні періоди спеціальне тренування дає більш високий ефект для розвитку визначених якостей. Молодший шкільний вік є сприятливим періодом для виховання фізичних якостей. Особливо це стосується швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, гнучкості [24].

Найбільш сприятливий вік для розвитку швидкості - 11-12 років у дівчаток і 12-13 років у хлопчиків. У молодшому шкільному віці для розвитку швидкості використовують різноманітні вправи, що вимагають швидких короточасних переміщень і локальних рухів.

Для розвитку спритності використовуються: вправи з елементами новизни, вправи зі збільшенням координаційних труднощів, вправи в збереженні рівноваги тіла.

При розвитку спритності необхідно враховувати вікові особливості учнів. У молодшому шкільному віці існують морфологічні і психофізіологічні передумови для розвитку координаційних здібностей з найбільшим ефектом. Найбільш сприятливим періодом для цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей є вік від 5 до 7 років, з 7 до 11-12 років цілеспрямоване тренування дає другий за значимістю ефект. Школярі молодшого віку дуже легко засвоюють техніку досить складних фізичних вправ, тому в технічно складних видах спорту відзначається рання спортивна спеціалізація.

Дуже часто зміни в розвитку рухових якостей відбуваються вже в молодшому шкільному віці, і тому доцільно здійснювати цілеспрямований розвиток тих чи інших рухових якостей у дітей у ті вікові періоди, коли спостерігається їх найбільш інтенсивне віковезростання. Однак слід пам'ятати про те, що нереалізовані в певному віці рухові можливості організму надалі важко піддаються значним змінам. Тому необхідно вже в цьому віці приділяти величезну увагу розвитку рухових якостей у дітей. Всебічна фізична підготовка молодшого школяра повинна передбачати досягнення оптимального рівня і гармонійного розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості.

Розвиток рухових якостей - одне з основних завдань фізичного виховання в школі, і його вирішення має здійснюватися комплексно, починаючи з раннього віку. При виконанні рухових дій завжди проявляється не одна, а комплекс якостей. Часто дуже важко визначити, яка якість є основною при виконанні конкретної рухової дії. Тому для більш правильного відображення явищ дійсності введені поняття комплексних якостей: швидкісно-силові якості, силова витривалість, швидкісно-силова витривалість, «вибухова» сила і т.п.

Відомо, що розвивати рухові якості можна як за допомогою загальнорозвиваючих і підготовчих, так і за допомогою спеціальних вправ. На уроках фізичної культури учні опановують різні види фізичних вправ, які сприяють розвитку рухових якостей. Навчання дітей руховим навичкам під час ходьби, бігу тісно пов'язані з розвитком у них швидкості, сили, витривалості, так як при виконанні будь-якої вправи в тій чи іншій мірі виявляються всі основні рухові якості.

Одним з основних шляхів всебічного виховання рухових якостей в умовах школи є застосування спеціальних вправ і рухливих ігор, за допомогою яких можна не тільки успішно навчати дітей різним руховим навичкам, але і цілеспрямовано впливати на виховання всіх рухових якостей. Тому вже з молодшого шкільного віку необхідно приділяти велику увагу рухливим іграм і спеціальним вправам.

В початкових класах серед освітніх завдань виняткового значення набуває збагачення рухового досвіду дитини, що полегшує процес опанування складних вправ у майбутньому. Система умовних зв'язків, сформована в цьому віці, відрізняється міцністю, і це є підставою для формування у дітей бажання до самостійних занять. Слід привчати дітей також дотримуватися правил особистої гігієни. Серед оздоровчих завдань на перший план висуваються: формування постави, сприяння розвитку організму, виховання спритності та швидкості.

У роботі з учнями молодших класів застосовують різноманітні засоби, але головними з них є вправи основної гімнастики, акробатичні вправи, ходьба і біг у різних варіантах з подоланням перешкод, човниковий біг, вправи з м'ячами, танцювальні рухи, рухливі ігри, плавання, пересування на лижах. Доцільно заохочувати учнів до застосування в позаурочний час нетрадиційних для уроків засобів, а саме: «класики» і скакалки, ігри з м'ячами, катання на велосипедах і самокатах тощо.

Численні результати досліджень показують, що в умовах школи можна добиватися значного приросту всіх рухових якостей у дітей шляхом збільшення на заняттях часу і обсягу засобів. Практикою фізичного виховання підтверджується, що успішний розвиток рухових якостей у молодших школярів викликає у них інтерес до виконання різних вправ, тому необхідно якомога більше урізноманітнити засоби, методи і форми цієї роботи. У зв'язку з цим, досить ефективним засобом комплексного вдосконалення рухових якостей є рухливі ігри, які можуть бути застосовані як на уроках з фізичної культури, так і в позаурочний час.

### **1.3 Характеристика класифікаційних груп рухливих ігор відповідно до завдань фізичного виховання учнів молодших класів**

Всі педагогічні завдання (виховні, оздоровчі та освітні), які вирішуються під час проведення рухливих ігор, визначаються вимогами подальшого підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку і функціональних можливостей їх організму. Цього досягається цілеспрямованим відбором рухливих ігор.

Особливе місце у цьому аспекті займають рухливі ігри, передбаченні шкільною програмою навчання у школі, зокрема, у молодших класах, які використовують на уроках та в позаурочний час. Це сприяє розширенню

рухової активності школярів, підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості, розвитку організму в цілому. Регулярні заняття та уроки із застосуванням різноманітних ігор готують дітей до розумових навантажень. Тому слід уважно підходити до підбору ігор та вибору місця застосування у навчально-виховному процесі.

Існує розподіл ігор на певні види та групи, залежно від їх ознак, часу і місця застосування в режимі дня молодших школярів. Виділяють дві основні групи ігор – некомандні і командні. Крім того, є ще невелика група ігор проміжного характеру. Некомандні ігри поділяються на ігри з ведучими і без ведучих; а командні – на ігри з одночасною участю усіх гравців або почерговою (естафети). Командні ігри розділяють також за ступенем контакту суперників – з безпосереднім контактом (фізична боротьба) або ж умовним контактом.

В основу детальнішої класифікації ігор покладено рухові дії. Розрізняють ігри імітаційні (з наслідувальними діями), з перебіганням, подоланням перешкод, з м'ячем, палицями та іншими предметами, орієнтувальні (за слуховим та зоровим сигналом) та інші. Досить складні ігри на місцевості, для проведення яких необхідна спеціальна підготовка. Дедалі частіше використовуються різноманітні підготовчі (спрощені) ігри. Вони дають дітям змогу швидше ознайомитися із основним змістом таких спортивних ігор як, баскетбол, волейбол, теніс, футбол, та інше.

Рухливі ігри розподіляються:

- за ступенями складності їх змісту, від самих простих до більш складних;
- за віком дітей із урахуванням вікових особливостей (ігри для дітей 6-9 років, 10-12, 13-15), що дозволяє за цими ознаками підбирати рухливі ігри в шкільній програмі;
- за видами рухів, які переважно входять у гру (ігри з елементами загально-розвиваючих вправ, ігри з бігом, ігри з метаннями, ігри із стрибками у висоту, довжину, ігри з пересуванням на лижах);
- за фізичними якостями які переважно проявляються у грі (ігри які переважно сприяють розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності).

Ігри підготовчі до окремих видів спорту. Використовуються для закріплення окремих елементів техніки і тактики, виховання фізичних якостей, необхідних для того чи іншого виду спорту.

Групуються рухливі ігри і за іншими ознаками: за формою організації занять (ігри на уроці, на перерві, на святах); за характером моторної щільності (ігри великої рухливості, середньої та малої); із врахуванням сезону та місця проведення (ігри зимові, літні, у приміщенні, на повітрі, на майданчику).

Під час підбору рухливих ігор слід дотримуватись основних методичних вимог.

Важливо щоб гра на уроці поєднувалася з іншими вправами. У підготовчій частині уроку доцільно використовувати ігри, спрямовані на розвиток уваги, швидкої реакції, орієнтування. Вони не повинні бути тривалими, щоб не було негативного впливу на засвоєння основного навчального матеріалу.

Для основної частини уроку відбираються ігри, які сприяють закріпленню і вдосконаленню програмового матеріалу. Використання ігор, як правило, наприкінці основної частини – допомагає поступово знизити навантаження, зберегти і посилити позитивні емоції, підготувати дітей до наступних уроків [16].

Крім організаційних форм фізичного виховання, чільне місце посідає самостійна рухова діяльність учнів початкових класів. Рухова активність значною мірою залежить від створення необхідних умов для реалізації біологічної потреби дітей у рухах. Для цього пропонують різноманітний спортивний інвентар (м'ячі, обручі, скакалки та ін.). Необхідно вчити дітей використовувати фізкультурне та ігрове обладнання майданчиків для самостійних вправ: колоду, балансир, смугу перешкод, тощо.

Проте практика показує, що в таких іграх рухи здебільшого одноманітні (ходьба, біг, стрибки, присідання) і рухова активність їх незначна.

З метою активізації дітей у грі, її доцільно так продумати, щоб рухова активність передбачалася самим змістом. Зокрема, можна навести ігри, в яких учні 1-3 класів творчо підходять до них, наприклад в іграх: “Оса”, “Горішки”, “Журавель”.

З метою урізноманітнення місць проведення ігор, варто проводити спеціальні ігри – вправи на розучування рухів, як на спортивному майданчику, так і за його межами, а саме: на галявині біля річки, в лісі, парку.

Є доцільним окрім ігор-вправ організувати й спеціальні сюжетні заняття з фізкультури: “Смуга перешкод”, “Стій”, “Ану, спіймай”, “Хто швидше до прапорця”, “Естафета з м'ячем” та ін., проводити комплекси загально-розвиваючих вправ з використанням різних приладів тощо. Рухові навички вдосконалюються не лише в іграх-вправах та іграх-змаганнях, а й у таких творчих іграх, як “Моряки”, “Водій і пішоходи”, “Жаба і їжак” та ін., де за сюжетом гри підвищується не лише рухова активність дітей, а й формується цілеспрямованість, відповідальність, наполегливість, розвивається творчість, ініціатива, вміння здійснювати задумане.

Неодноразове повторення вправ, спрямованих на закріплення вміння долати перешкоди, повзати по-пластунськи, бігати, лазити, метати - сприяють загальному фізичному розвитку дітей, а також формуванню наполегливості, прагнення досягти бажаного результату. Рольова гра спортивного характеру є не лише формою організації закріплення основних рухів, які розучувались у

вправах, а й методом навчання, що дають змогу вдосконалювати їх.

З урізноманітненням рухів в іграх підвищується і їхня якість: діти стрибають у довжину на більшу відстань, метаять далі, частіше влучають у ціль. Поліпшується і техніка виконання: учні добре відштовхуються ногою стрибком з розбігу, енергійно виконують замах перед метанням та ін.

Особливої уваги потребують рухливі ігри на свіжому повітрі: варто враховувати індивідуальні особливості дітей, залучати малоактивних і млявих, стежити за позою дітей, частіше змінювати її, чергувати інтенсивні рухи зі спокійними тощо.

Отже, використання рухливих ігор у навчально-виховному процесі молодших школярів сприяє прагненню дитини вдосконалювати свої фізичні якості, рухові вміння, а також впливає на підвищення їх рухової активності, стан здоров'я та гармонійний розвиток особистості.

## **РОЗДІЛ 2.**

### **МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ПРИ ВИХОВАННІ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ**

#### **2.1. Особливості організації та методики проведення рухливих ігор із молодшими школярами**

Відомий науковець П.Ф. Лесгафт визнавав, що рухлива гра - один з важливих засобів фізичного виховання, за допомогою якого дитина вчиться справлятися з труднощами [17]. Методика організації гри, розроблена педагогом, діє і в теперішній час. Вона передбачає дотримання таких вимог: гра повинна вирішувати певні завдання; у цьому процесі варто дотримуватися систематичності та послідовності; організаційна діяльність педагогів чи батьків повинна бути спрямована на підвищення активності і самостійності учасників гри.

Більшість рухливих ігор має широкий віковий діапазон: вони доступні та корисні дітям різних вікових груп. Найбільша близькість тієї чи іншої гри даному віку обумовлюється ступенем доступності її змісту і конкретними завданнями до спільних ігрових дій.

*Вибір гри.* Підготовка до проведення гри починається з її вибору. Вибір гри насамперед залежить від завдання, визначеного перед уроком. Визначаючи його, враховуються вікові особливості учнів, рівень їх розвитку, рівень їх фізичної підготовленості, кількість гравців та умови проведення гри. При цьому враховується склад класу, форма майбутнього заняття і місце його проведення. Для кожної гри існує оптимальна кількість учасників.

Суттєво впливає на вибір гри місце проведення. У малому залі неможна проводити ігри, що потребують необмеженого майданчика. Так самоне можна провести гру, для якої немає необхідного інвентаря. Черезвідсутність відповідного інвентаря і невдалої його заміни гра може нескластися.

Використовуючи ігри з програми фізичного виховання для дітей шкільного віку, учителю слід творчо підходити до них, створювати нові варіанти, які часто виявляються більш ефективними восвітньому, виховному і оздоровчому плані.

*Підготовка місця для гри.* Ігри можуть проводитися у приміщенні іна свіжому повітрі. В усіх випадках необхідно підготувати місце для гри, залучаючи до цього і самих учнів.

Якщо ігри проводяться у приміщенні, потрібно передбачити, щоб уньому було достатньо місця – прибрати сторонні предмети, які заважають рухам гравців, в спортивному залі треба прибрати до стіни гімнастичні прилади та інші предмети, відгородивши їх гімнастичними матами або лавами. Віконне скло і лампи повинні бути закриті сітками. Передпроведенням ігор приміщення необхідно провітрити і провести вологеприбирання.

Ігри на свіжому повітрі мають велике оздоровче значення, тому можуть проводитися і взимку. Майданчик для гри повинен бути відповідним чином підготовлений: його слід вирівняти, прибрати сторонні предмети, а взимку – очистити від снігу і, по можливості, посипати піском. Відкриті майданчики потребують постійного догляду.

Для успішного проведення гри необхідно підготувати місце, перевірити наявність усіх вимог, а саме: поле майданчика має бути рівним, очищеним від каміння, мати прямокутну форму (8x12 м.). Усі сторонні речі повинні бути на відстані 2-3 м. від майданчика.

Якщо гра проводиться на певній місцевості, то насамперед, треба її вивчити, а потім проводити відповідну підготовку. До цієї роботи вчитель



залучає учнів, щоб привчати їх до самообслуговування. Для деяких ігор роблять розмітку. Її виконують або до уроку, коли вона складна, або під час пояснення гри. Розмітка може бути постійною. Межі майданчика мають бути чіткими. Креслять їх на відстані 2-3 метри від стіни. У приміщенні розмітку рекомендується робити крейдою. Цю роботу можна доручити дітям.

*Підготовка інвентаря до гри.* Для проведення рухливих ігор можуть використовуватись прапорці, кольорові пов'язки або жилети, м'ячі різних розмірів, гімнастичні палиці, кеглі, обручі, скакалки, канати та ін.

Ігровий інвентар повинен відповідати таким вимогам:

- бути безпечним, при використанні – без гострих кутів, виступаючих гвіздків тощо;
- за вагою і розміром відповідати силі гравців;
- бути барвистим і яскравим, добре помітним;
- стан інвентаря повинен відповідати санітарно-гігієнічним вимогам, він повинен протиратися перед грою;
- у відповідності з правилами гри і з врахуванням кількості гравців, інвентаря повинно бути у достатньо для кожного гравця;
- інвентар повинен зберігатися в спеціально відведеному місці, бажано поряд із місцем проведення ігор.

Інвентар роздається учасникам або розставляється тільки після пояснення гри, оскільки передчасна його видача (особливо м'ячів) буде відволікати увагу гравців.

*Розмітка майданчика.* Розмітка майданчика проводиться перед поясненням гри. До цієї роботи необхідно залучати гравців. Нескладну розмітку можна проводити одночасно з поясненням змісту гри. Для ігор, які часто проводяться, доцільно зробити постійну розмітку.

Межі майданчика повинні бути чіткими, добре помітними, з ясно окресленими лініями. Не можна розмічати майданчик канавками, кілочками, планками, які виступають, та іншими способами, що можуть спричинити травмування гравців.

Визначаючи межі майданчика, необхідно пам'ятати про техніку безпеки. Вони повинні бути віддалені не менше, ніж на три метри від стіни або інших сторонніх предметів, об які гравці можуть травмуватися. Особливо це важливо при проведенні ігор із використанням бігу на швидкість і пробіжок, в яких велика група забігає за межі майданчика.

*Організація гравців.* Організація гравців передбачає їх розташування та місце учителя під час пояснення гри, призначення ведучих, капітанів та помічників, поділ гравців на команди.

*Розміщення гравців і місце керівника при поясненні гри.* Починаючи пояснювати гру, учитель повинен розташувати гравців так, щоб вони добре його бачили і чули, а він у свою чергу повинен добре бачити їх. Згідно з методикою проведення рекомендується розташовувати учасників при поясненні гри у тому порядку, в якому вона буде проводитися. Це дозволяє відразу ж після інструктажу почати гру, не відволікаючи уваги гравців від її змісту і правил додатковими перестановками, після яких іноді доводиться знову починати пояснення. Це досить часто відбувається при проведенні ігор із дітьми.

Є декілька способів шиккування гравців під час пояснення рухливих ігор:

- у шеренгу;
- коловий (гравці стають в коло, а учитель - на лінії кола, між учасниками);
- у дві шеренги, одна навпроти іншої (учительстає нафланзі між шеренгами);
- у дві (або більше) колони (учительстоїть перед колонами, в яких найнижчі гравці стоять на першому місці);
- врозсіп, коли гравці стоять довільно в межах тогочайданчика, на якому вони будуть грати, а під час пояснення гри вони повинні наблизитися до однієї з меж майданчика, де перебуває учитель.

При будь-якому поясненні гри учитель повинен керуватися загальними методичними правилами:

- не можна шикувати групу обличчям до яскравого джерела освітлення, оскільки гравці будуть погано бачити учителя і погано сприймати його пояснення;
- якщо гравців не можна поставити в необхідне вихідне положення перед поясненням гри, тоді їх шикують таким способом, щоб було зручно перемістити їх до початку гри, витративши на це мінімум часу.

Під час проведення рухливих ігор учитель постійно стикається з необхідністю вишикувати гравців у шеренгу, коло, колони, змінювати шиккування. Тому учителю необхідно навчитися робити все це правильно і швидко.

*Пояснення гри.* Успіх гри в значній мірі залежить від її пояснення. Для того, щоб гравці добре засвоїли зміст і правила гри, учителю перед грою самому необхідно з'ясувати всі, навіть незначні, їх аспекти.

До пояснення гри висуваються такі вимоги:

- розповідь повинна бути короткою і чіткою, оскільки тривале пояснення погано сприймається гравцями. Винятком можуть бути ігри, що проводяться з дітьми молодшого шкільного віку, які можна пояснити вказковою, захоплюючою формою;

- розповідь повинна бути логічною, послідовною, в такому порядку: назва гри, ролі гравців і місця їх розташування, хід гри, розучування речитативу (якщо він є), мета гри, її правила, фінал і результат гри;
- розповідь повинна бути динамічною. Пояснювати гру треба спокійним голосом, іноді підвищуючи чи понижуючи його, щоб звернути увагу учасників на різноманітні моменти змісту гри. Неприпустимим при поясненні є монотонний і млявий голос;
- розповідь повинна бути доступною для учасників, необхідно враховувати їх словниковий запас, не вживати незнайомих слів, а якщо вони вводяться, тоді необхідно пояснювати їх значення;
- потрібно враховувати настрій гравців. Якщо їх увага до розповіді послаблюється, тоді необхідно її скоротити;
- розповідь доцільна тоді, коли гра проводиться вперше, надалі можна нагадувати лише основні моменти гри і її правила;
- для кращого засвоєння гравцями змісту гри рекомендується розповідь супроводжувати демонстрацією, яка може бути лише фрагментарна;
- після пояснення гри необхідно з'ясувати, чи всі учасники зрозуміли зміст і правила гри. На можливі додаткові питання необхідно голосно відповідати, звертаючись до всіх гравців, оскільки деякі з них соромляться задавати питання;
- доцільно також підкреслити, що мова учителя, перш за все, повинна бути грамотна і зважена.

При поясненні правил гри вчитель повідомляє її назву, роль кожного гравця і його місце на майданчику і в залі, мету гри і її хід.

Для кращого засвоєння гри, особливо учнями молодших класів, рекомендується розповідь супроводжувати показом: пояснювати окремі, найбільш складні моменти жестом і показом деяких рухів. Правила пояснюються докладно лише в тому випадку, якщо гра проводиться вперше [10].

Інвентар повинен відповідати анатомічним особливостям дітей. Наприклад, у першому класі не можна давати ігор з футбольним м'ячем, з великими набивними м'ячами, з важкими булавами. Бажано, щоб інвентар був пофарбований у яскраві кольори, тоді дітям легко буде бачити його під час гри. Зберігати його потрібно в прийнятному санітарно-гігієнічному стані.

Під час ігор на відкритій місцевості, зимових майданчиках слід використовувати шишки, сніг, гілки, тощо. Учнів треба привчати правильно користуватися інвентарем.

Слід пам'ятати, що після гри емоційний стан дітей підвищується, тому прибирати інвентар вони будуть поспіхом, а це аж ніяк не сприяє вихованню позитивних якостей, правильному ставленню до праці. Отже, треба вимагати старанного виконання учнями завдань і стежити за тим, щоб вони усе робили

чітко, швидко і разом з цим охайно і красиво. Старанне виконання завдань має велике виховне значення, що сприяє закладанню основ колективної трудової діяльності.

Слід розрізнити ігри з ведучими та без них. У деяких іграх потрібні один чи кілька ведучих. Їх ролі можуть бути різноманітні: наздогнати гравця що втікає, влучити в нього м'ячем, відгадати по голосу, хто підходив, і інше. Виконання обов'язків ведучого впливає на виховання гравців, сприяє формуванню їх організаторських навичок і активності.

*Призначення ведучих.* Роль ведучого найбільш відповідальна, вимагає самостійних ініціативних рішень і дій перед усім колективом гравців.

Активність ведучого, його винахідливість часто визначають весь хід гри. Крім того, виконання обов'язків ведучого має великий виховний вплив. Тому бажано, щоб у ролі ведучого побувало якомога більше гравців.

Основними способами вибору ведучого є: за призначенням керівника, за жеребом, за вибором гравців, за встановленою черговістю, за результатами попередньої гри.

Перелічені способи вибору ведучого необхідно чергувати залежно від поставленого завдання, умов занять, характеру гри, кількості гравців та їх настрою.

Бажано щоб роль ведучого виконувало якомога більше дітей. Існує кілька способів визначення ведучого. Вчитель може призначити одного із гравців за своїм розсудом, коротко обґрунтовуючи свій вибір. Ведучого також можуть обрати самі гравці. Цей спосіб має позитивне значення в педагогічному відношенні, тому що він розкриває колективне бажання дітей обирати на цю роль найбільш гідного товариша. Однак для цього необхідно, щоб гравці добре знали один одного, тоді їх вибір буде вдалим.

Нерідко призначають ведучого за результатами попередніх ігор. Цей вибір стимулює учнів добиватись кращих результатів у грі. Негативною стороною цього способу є те, що на роль ведучого не можуть бути висунуті слабкі чи менш спритні діти.

Для жеребкування застосовують рахунок у вигляді лічилки. На кого випаде останнє слово лічилки, той стає ведучим, чи виходить з кола (в такому разі лічилка читається до тих пір, поки не залишиться один гравець який стає ведучим). Цей спосіб довший за часом, ним звичайно користуються в іграх які проводяться в позаурочний час.

*Розподіл на команди.* Розподіл гравців на команди може проводитися різними способами, а саме:

- на розсуд керівника, який добре знаючи колектив гравців, розподіляє їх на команди. Розподіл при цьому проводиться так, щоб команди були приблизно рівні за силами;
- за розрахунком. Цей спосіб широко застосовується в практиці, однак має і свої недоліки;
- фігурним маршируванням. Цей спосіб поділу на команди займає мінімум часу на організацію, однак він може привести до нерівного за силою складу команд;
- за призначенням капітанів. Учасники вибирають капітанів команд, які певній послідовності набирають гравців у свої команди. Цей спосіб дозволяє комплектувати рівні за силою команди, постійні команди.

Рекомендується створювати для проведення рухливих ігор постійні команди, які готуватимуть до тих чи інших видів спорту.

В командних іграх та естафетах змагаються між собою дві і більше команди. Розподіл на команди здійснюється вчителем за його розсудом, шляхом розрахунку або перешикування, а також за призначенням капітанів команд. Він може вдало зробити це тільки тоді, коли добре знає дитячий колектив. Таким способом розподіл відбувається швидко, але самі гравці ніякої активності не проявляють.

При розподілі гравців шляхом розрахунку діти шикуються в шеренгу, а потім роблять розрахунок на таку кількість номерів, скільки в грі повинно бути команд.

Розподіл гравців шляхом перешикування здійснюється таким чином: учні перешиковуються з колони по одному в колону по два, по три, де кожна з новоутворених колон являє собою одну із команд, які змагаються. Цей спосіб є зручним тому, що він не потребує багато часу для його проведення.

*Вибір капітанів команд.* При проведенні командних ігор потрібно, щоб гравці вибирали капітанів, яким відводиться важлива роль в організації дій учасників. Вони розподіляють ролі в команді, встановлюють черговість при виконанні завдань, стежать за виконанням тих чи інших вправ, задотриманням правил та дисципліни. Крім того, капітан є помічником учителя у своїй команді.

Вибір капітанів проводиться після розподілу гравців на команди, виключаючи випадки, коли розподіл на команди здійснюється "за призначенням капітанів" або "за домовленістю".

Після розподілу на команди необхідно, щоб гравці команди визначили назви своїх команд. При цьому учитель повинен слідкувати, щоб ці назви були благозвучними.

Спосіб розподілу на команди за призначенням капітанів полягає в тому,

що діти на початку гри вибирають капітанів у залежності від кількості команд.

Призначені капітани по черзі вибирають гравців у свої команди. Цей спосіб дає можливість швидко укомплектувати команди, рівні за силами. Однак він має свої негативні сторони. Слабких гравців капітани до своїх команд беруть неохоче. Щоб цього уникнути, треба відібрати в команди половину гравців, а другу – поділити за допомогою розрахунків.

Всі способи розподілу на команди слід запроваджувати у відповідності з характером і умовами проведення гри, а також складу та кількості гравців.

*Виділення помічників.* Більшість рухливих ігор важко організувати і проводити без помічників і суддів. Зокрема, на уроках фізичної культури, коли час на проведення гри обмежений, а організація повинна бути чіткою і швидкою, без сторонньої допомоги не обійтись. Помічники і судді призначаються з тих учнів, які звільнені за станом здоров'я від виконання фізичних вправ середньої та великої інтенсивності, для яких фізичне навантаження даної гри не дозволене. Якщо таких учнів немає, то помічників і суддів призначають із гравців. При повторенні гри, їх слід замінити іншими гравцями.

Кількість помічників та суддів у грі залежить від її характеру, кількості груп або команд і розмірів майданчика. Вони допомагають учителю в роздачі або встановленні інвентарю, слідкують за дотриманням правил гри, ведуть підрахунок очок та ін.

Помічники – це майбутні організатори гри, тому бажано, щоб у цій ролі протягом певного часу побували всі учасники. Іноді помічниками використовують дітей та підлітків, які звільнені через ті або інші причини від занять. Тим самим вони залучаються допосильної участі в грі.

Виконання обов'язків помічників, суддів, капітанів команд прищеплює дітям організаторські здібності, які надалі можуть самостійно організовувати та проводити рухливі ігри.

*Керівництво ходом гри.* Керівництво грою включає декілька елементів:

- спостереження за діями учасників і колективів;
- виправлення помилок, вказівки щодо правильності способів індивідуальних і колективних дій;
- припинення проявів індивідуалізму, грубості тощо;
- регулювання навантажень;
- стимулювання необхідного рівня змагань протягом всієї гри.

Під впливом зростаючого емоціонального напруження у ході змагань гравці досить часто збуджуються настільки, що втрачають контроль, допускають поспішність дій, порушення дисципліни та етики поведінки.

Дуже важливо попередити ці прояви, систематично виховувати у гравців стриманість, вміння контролювати свої вчинки, підпорядковувати їх інтересам колективу, з повагою ставитися до товаришів по команді і суперників, грати чесно, дотримуючись правил гри.

У вирішенні цих завдань особливо велика роль суддівства. Втручанням у гру і вимогливістю дотримання правил, суддя тримає хід гри у необхідних межах. Авторитет судді може бути високим лише тоді, коли його рішення швидкі, впевнені і зрозумілі гравцям. Висока вимогливість до гравців є обов'язковою, вона надає грі особливої чистоти і дозволяє кожному учаснику більш повно себе проявляти.

Визначення результату гри повинне бути простим, але достатньо добре мотивованим. У багатьох іграх не можна обмежуватися тільки підрахунком балів, сантиметрів, секунд. Обов'язково слід враховувати правильність дій гравців з метою надбання у подальшому найбільш повноцінних навичок і вмінь. Помилки у виконанні прийомів, як правило, прирівнюються до секунд, метрів – як штрафні бали, що додаються до загального результату.

Підрахунки результатів повинні бути наочними. Для цього необхідно систематично повідомляти про зміни в рахунку гри і час до її закінчення. Сигналізація у суддівстві має важливе значення. Можна користуватися свистком, голосом, сплеском у долоні, прапорцем. Вибір способу визначається характером гри і складом гравців.

Керівник повинен не тільки карати, але і заохочувати. До засобів заохочення можна віднести призначення додаткових балів за якість виконання, надання кращим командам деяких переваг, висунення кращих гравців на роль капітана, судді-помічника та ін.

В іграх з розподілом граючих на підгрупи, особливо в естафетах бажано користуватися командою, яка складається з трьох частин: „На старті!”, „Увага!”, „Руш!”. Останню команду іноді заміняють сигналом. Все це сприяє формуванню у дітей правильної та швидкої реакції, яка необхідна в майбутньому при навчанні старту в бігу, плаванні, ходьбі на лижах та бігу на ковзанах.

Ігри сюжетного характеру не потребують особливо чітких команд. Такі ігри можна починати за розпорядженням, висловленим спокійним голосом: „Гру почали!”. Або можна попередити дітей, що гра починається після слів: „Раз, два, три!”. Після того, як діти почали гру, вчитель уважно слідкує за її ходом і поведінкою гравців.

У процесі гри вчитель дає вказівки гравцям, які допускають помилки або порушують її правила. Всі зауваження та вказівки слід робити, по можливості, не заважаючи ходу гри, не зупиняючи гравців. Зупиняти гру можна в тому

випадку, коли більшість її учасників допускає грубі помилки.

Кожна гра потребує об'єктивного суддівства, інакше учні втратять інтерес до неї. Особливого значення суддівство набирає в іграх змагального характеру, де гравців розподілено на команди. Суддя слідкує за тим, щоб команди були рівні за силами, кількістю гравців, а також за однаковими умовами гри та точним дотриманням гравцями всіх її правил.

При підборі ігор слід чітко визначити дозування навантаження та регулювання ним, враховуючи вікові та індивідуальні особливості дітей. Цей момент є надзвичайно відповідальним, так, як дозування фізичного навантаження у грі визначити важче, ніж у фізичних вправах, не зв'язаних з ігровими діями. Наприклад, фізичне навантаження, яке дає гра залежить від загального навантаження на уроці фізичної культури, від характеру роботи на уроці і активності гравців. Ігрова діяльність своєю емоційністю захоплює дітей, і вони не відчують втоми. В зв'язку з цим, щоб уникнути перевтоми учнів, необхідно своєчасно припинити гру або змінити її інтенсивність і характер навантаження.

*Дозування навантаження у процесі гри.* Одне із важливих завдань керівника – дозування навантаження у грі. Внаслідок зростаючої емоційності гри, її учасники досить часто не можуть контролювати свій стан. Це може спричинити перезбудження і розвиток значної втоми. При появі симптомів втоми (пасивність, порушення точності і контрольованості дій, зблідненнящо) слід зменшити навантаження.

Для дозування навантаження в грі застосовуються випробувані на практиці прийоми. До них можна віднести такі:

- збільшення/зменшення поля гри;
- зміни кількості учасників гри;
- зміни характеру рухів або їх інтенсивності;
- зміни деяких правил для дозування навантаження;
- уведення/усунення перешкод, які використовуються у грі;
- зменшення/збільшення загального часу гри, а також кількості повторів;
- зменшення, або збільшення темпу гри;
- зупинки для вказівок на допущені помилки, визначення виграшу;
- паузи для відпочинку, під час яких гравці після інтенсивного бігу переходять на ходьбу;
- перерозподіл обов'язків ведучих у грі і пов'язана з ним перестановка окремих гравців;
  - зміна місць для команд (зміни майданчика);
  - короточасні паузи для нарад капітанів зі своїми командами і т.п.

Втручання у гру з метою дозування її навантаження повинне бути достатньо продумане, обережне і тактовне. Необережним втручанням учитель



може викликати небажану поведінку учасників і у деяких випадках навіть порушити гру, а від цього зменшиться її педагогічний вплив.

Закінчувати гру треба своєчасно. Затягування гри може привести до втрати інтересу і втоми гравців. Передчасне і особливо раптове закінчення гри викликає невдоволеність. Необхідно намагатися, щоб до кінця гри була досягнута поставлена мета. Тоді гра принесе задоволення і викличе в учасників бажання повторити її.

Отже, дозування фізичного навантаження в грі визначається методикою її проведення, місцем та умовами, в яких перебувають гравці (на майданчику, в приміщенні, влітку або взимку).

*Підведення підсумків гри.* Визначення результатів гри має велике виховне значення. Після закінчення гри учитель повинен оголосити її результати. Для цього він створює спокійну обстановку, якщо необхідно, збирає відомості у помічників і тих, хто займався підрахунками балів, голосно і чітко оголошує результати.

Ні в якому разі не можна допускати суперечок гравців із суддею. Рішення судді є обов'язковим для всіх.

При визначенні результатів гри необхідно враховувати не тільки швидкість, але і якість виконання того чи іншого завдання, про що учасників попереджають заздалегідь. Оголошувати результат гри необхідно лаконічно, без будь-яких поблажок для окремих гравців, щоб привчати учасників до правильної оцінки їх дій і вчинків.

Після закінчення гри необхідно підвести її підсумки. Насамперед, слід відзначити переможців, привітати їх, а також відмітити дітей, які брали активну участь у грі, дотримувались її правил, проявляли творчу ініціативу.

*Розбір гри.* При оголошенні результатів потрібно розібрати гру, вказати на помилки, які допустили учасники. Важливо відмітити також кращі вчинки дії гравців (моменти виконання рішення капітана, поваги до судді, допомоги товаришам). Поряд із цим обов'язково вказати негативні дії і вчинки, щомали місце у грі. При розборі краще засвоюються правила, уточнюються деталі гри, залагоджуються конфлікти.

Залучення учасників до розбору гри вчить їх до спостережливості, мислення, сприяє формуванню свідомої дисципліни і інтересу до занять фізичними вправами та іграми.

Розбір гри допомагає керівнику з'ясувати, наскільки засвоєна гра, що сподобалося гравцям і над чим треба ще попрацювати.

При повідомленні результатів потрібно вказати командам і окремим

гравцям на допущені помилки та негативні сторони в їх поведінці.

Саме таке вмiле пiдведення пiдсумкiв має велике виховне та освiтнє значення.

Що стосується особливостi методики проведення рухливих iгор в початкових класах, то слiд вiдмитити, що в цьому вiцi до рухливих iгор ставляться серйознi вимоги. Дiти цього вiку схильнi до наслiдування образiв, драматизацiї; мислять ще не конкретно. З урахуванням цього i складено програму з фiзичної культури, в якiй багато мiсця вiдведено рухливим iграм [22].

У дiтей молодшого шкiльного вiку iгрова дiяльнiсть займає значне мiсце, тому учителю насамперед треба звертати увагу на вдосконалення iгрової дiяльнiстi, на те, щоб вона була бiльш змiстовна i ефективна. Досягти цього можна за допомогою iгор з речитативами i пiснями. Слова пояснюють змiст дiй, сприяють енергичному iх виконанню. Крім того, цi iгри привчають дiтей до правильного дихання. Учитель повинен пiдказувати, коли робити вдих, коли видих.

Дуже важливим є iндивiдуальний пiдхiд до кожного учня, бо молодшi школярi ще мало знають про свої здiбностi, мають невеликий руховий досвiд. Вони дуже люблять сюжетнi iгри, в яких знаходять знайомi їм образи, якi охоче наслiдують. Простi за своєю органiзацiєю i вправами iгри повнiстю задовольняють дитячу фантазiю, вигадку, творчiсть [18].

Правил iмiтацiйно-сюжетних iгор небагато, тому вчителевi легко стежити за iх виконанням. Це пiдвищує вiдповiдальнiсть гравця перед колективом. Керувати сюжетними iграми – складна справа, яка потребує вмiння й майстерностi. Проводити гру треба жваво, енергiйно, образно розповiдаючи i показуючи дiї гравцям, умiло змiнювати iнтонацiю голосу, вираз обличчя. Гру рекомендується пiдкрiплювати елементами казки. При проведеннi такої гри, вчитель повинен зважати на iнтереси дiтей цього вiку i пояснювати її зрозумiлою мовою, поєднуючи пояснення з показом, щоб учнi краще уявляли потрiбний образ. При цьому вчитель повинен брати активну участь у грi.

Сюжетнi iгри добре iлюструвати яскравими предметами. Це допомагає дiтям наблизитись до дiйсностi i швидше сприймати гру. Наприклад, у грi „У ведмедя у бору” можна розкидати по майданчику (на бору) гриби (бiлi кружечки), ягоди (червонi кружечки), пiдказавши учням, щоб вони якнайбiльше їх зiбрали. В iмiтацiйних iграх треба вимагати вiд дiтей точно виконувати iмiтацiйнi дiї, бо iнакше гра втратить свою педагогiчну цiннiсть, а вчитель не зможе за її допомогою виконати педагогiчнi завдання.

Досвiд роботи учителiв фiзичної культури пiдтверджує, що сюжетнi iгри слiд поступово ускладнювати [3]. Спочатку вчитель дає iгри з простими

сюжетами, а потім із складнішими. У таких іграх ставляться вищі вимоги до розвитку та вдосконалення координації рухів і до поведінки учнів [20].

Крім сюжетних, у 1-4 класах практикуються ігри типу „Перебіжки”. Змістом таких ігор передбачено короткі перебіжки, біг врозсипну, підстрибування на одній нозі, на двох, стрибки через умовні перешкоди (через намальований рів). До таких ігор належать „Вовк у рові”, „Колесо” та інші.

У процесі гри, при правильному керуванні нею і помірному навантаженні, створюються сприятливі умови для нормального розвитку всіх функцій дитячого організму. Слід враховувати, що у дітей цього віку може бути надмірна активність і через те вони швидко втомлюються. У зв'язку з цим особливу увагу слід приділяти правильному дозуванню навантаження.

При проведенні гри з бігом і стрибками, учитель повинен звертати увагу на те, щоб діти правильно поводитись у колективі, привчати їх діяти організовано, не заважати один одному.

Учитель повинен пам'ятати, що діти 6-9 років не можуть виконувати довго одні і ті ж вправи, тому треба давати їм ігри з різноманітними вправами, наприклад, „Кіт і миші”, „Фігури”. При проведенні таких ігор учитель підказує дітям, що ці вправи мають бути красиві, різноманітні, природні. Такі ігри розвивають творчу уяву, самостійність.

Після того, як буде вивчений навчальний матеріал значної частини програми вправ з метання в цілі і на дальність, учням доцільно запропонувати ігри з м'ячем („Хитрий м'яч”, „Поклади м'яч у коло”), які закріплюють елементарні навички кидання і ловіння, зміцнюють м'язи рук.

При правильному керуванні грою з м'ячем розвиваються спритність, окомір, координація, що дуже важливо у цьому віці. В цих іграх учитель повинен звертати увагу на кидки, поєднуючи ритм дії гри з диханням. Пояснення під час гри з м'ячем слід давати швидко, точно, так як у дітей цього віку ще немає достатньої витримки, і, побачивши м'яч, вони намагаються швидше починати гру. Під час пояснення гри вчитель тримає м'яч у чохлі, або біля себе, щоб діти не звертали на нього уваги. У процесі гри з м'ячем зауваження і виправлення помилок рекомендується робити під час зупинок, оскільки гра проходить з великим піднесенням і діти не зможуть уважно вислухати вчителя. Вага м'яча для ігор дітей молодших класів повинна відповідати їх анатомічному розвитку. Важкими, великими м'ячами користуватися не можна. Найкраще брати гумові дитячі різнокольорові м'ячі.

При умілому застосуванні ігор з бігом, стрибками, м'ячем учитель сприяє удосконаленню дітей у природних рухах, готує їх до складніших ігор і вправ. Поступово цікавість учнів до колективної діяльності зростає. Тоді можна давати ігри з елементами змагань, найпростіші ігри, в яких учні розподіляють

на команди. Наприклад, „Хто перший”, „Хто швидше”. Ці ігри сприяють розвитку таких якостей, як швидкість, спритність, наполегливість. При проведенні найпростіших з командних ігор, учитель повинен створювати сприятливі умови для того, щоб зацікавити дітей. Але разом з тим він повинен пам'ятати, що для командних ігор дітей треба підготувати: давати некомандні ігри з яскраво виявленими моментами змагання, а вже після цього пропонувати ігри перехідного характеру, проводити змагання парами („Хто далі кине”, „Хто перший спіймає”, „Хто перший добіжить”).

Велике значення для дітей цього віку мають ігри, які розвивають слух, наприклад, „Хто підходив”, „Скік, скік”, „Відгадай по голосу”. Такі ігри виховують самоволодіння, організованість, витримку. До їх проведення треба старанно підготувати місце, щоб була цілковита безпека, повна тиша. Для пов'язок під час гри слід використовувати бинт, який накладають на очі, дотримуватись гігієнічних вимог (пов'язка міняється для кожного учня).

Враховуючи вікові особливості дітей молодшого шкільного віку, учитель при підготовці до гри повинен підготувати інвентар, вміло підбирати спосіб шикування дітей для проведення гри, вибрати один із способів пояснення гри, вибрати і міняти ведучого.

Розпочинати гру слід за сигналом (зоровим, слуховим), але свистком на початку гри не слід користуватися, так як різкий сигнал гальмує, сповільнює рухову реакцію дітей. До таких сигналів дітей треба поступово готувати.

Зауваження в іграх робити обережно, терпляче, наполегливо привчати дітей до виконання правил враховуючи, що учні цього віку здебільшого порушують правила гри несвідомо.

Учнів, які програли, не виводити з гри; усім гравцям підбирати необхідне навантаження.

Урахування цих вимог забезпечить педагогічний ефект. Рухливі ігри в цьому віці повинні задовольняти такі педагогічні вимоги: прищепити учням перші навички організованої поведінки у грі; навчити організовано бігати, не заважаючи один одному, діяти за сигналом; швидко включатись у гру; навчити дітей визнавати авторитет ведучого; навчити дотримуватись правил, виконувати їх.

Отже, значення рухливих ігор надзвичайно велике як у фізичному розвитку так і у гармонійному розвитку особистості. Тому слід уважно підходити до їх підбору та методики проведення.

У рухливих іграх учасники проявляють певні фізичні якості. Керуючи іграми, можна стежити за активним проявом цих якостей в їх гармонійній єдності, а також більшою мірою розвивати ті з них, які мають важливе

значення на різних етапах розвитку та навчання школярів.

Для розвитку спритності використовуються ігри, які спонукають швидко переходити від одних дій до інших, відповідно до обставин, що постійно змінюються.

Вдосконаленню швидкості можуть сприяти ігри, що вимагають миттєвого реагування на звукові, зорові, тактильні сигнали, ігри з раптовими зупинками, затримками і відновленням дій, з подоланням невеликих відстаней в найкоротший час.

Для розвитку сили підходять ігри, що вимагають прояву короткочасних швидко-силових напружень, з помірними навантаженнями.

Розвитку витривалості сприяють ігри з неодноразовим повторенням дій, з безперервною руховою діяльністю, які пов'язані зі значною витратою сил та енергії. Однак тут слід враховувати вік і фізичну підготовленість гравців.

Вибір дитиною тієї чи іншої гри служить індикатором рівня її розвитку. Причому свідомий вибір, групування і класифікація ігор дозволяють дитині реалізувати ігровий задум, що є свідченням сформованості прагнення і потреб займатися ігровою діяльністю.

Досвід роботи вчителів показує, що у своїй щоденній педагогічній діяльності вони керуються такими основними принципами підбору ігор та ігрового матеріалу для школярів: доступність, гігієнічність, естетичність, динамічність, віковий (врахування вікових та індивідуально-психологічних особливостей кожної дитини) та принцип розвиваючого навчання.

Кожен учитель має можливість самостійно добирати ігровий репертуар, доповнювати його оригінальним авторським матеріалом, що за змістом, формою і способом проведення відповідав би бажанням дітей певного віку, стимулював би їхню життєдіяльність.

При виборі гри для уроку фізичної культури слід враховувати основні його завдання. Зміст гри повинен відповідати віковим особливостям фізичного і психофізичного розвитку учнів. Для дітей молодшого шкільного віку, руховий досвід яких дуже малий, рекомендуються ігри сюжетного характеру з елементарними правилами і простою структурою. Поступово від простих ігор слід переходити до більш складних, підвищувати вимоги до швидкості та координації рухів.

Слід зауважити, що рухливим іграм, як розділу програми фізичного виховання в початкових класах, рекомендовано виділяти приблизно 30% - 35% часу уроку. Для цього доцільно скласти картотеку рухливих ігор та естафет, відповідно до їх спрямованого впливу на розвиток фізичних якостей. Картотека

дозволить швидко відбирати ігри і застосовувати їх на конкретному уроці для більш ефективного досягнення бажаного результату в розвитку фізичних якостей.

## **2.2. Ігри, переважно спрямовані на розвиток швидкості**

Швидкість – це здатність здійснювати рухові дії в мінімальний відрізок часу. Швидкість певною мірою залежить від сили м'язів. Велике значення має рухливість у суглобах і здатність м'язів-антагоністів до розтягання. Виконувати всі вправи слід в максимально швидкому темпі. Тривалість виконання однієї серії 10-20 с. Паузи відпочинку – 1-1,5 хв.

Вправи, що сприяють вихованню швидкості, не слід виконувати в стомленому стані, інакше різко порушується координація рухів і втрачається здатність виконувати їх швидко і правильно. Тому вправи на розвиток швидкості рекомендується виконувати в першій половині уроку, причому в малих обсягах.

### **1. «Виклик номерів».**

Підготовка: кожна група розраховується по порядку номерів. Ведучий голосно називає номер. Гравець під цим номером з кожної команди відразу ж стартує, пробігає позначену дистанцію і повертається на своє місце.

Опис гри: групи шикуються в колони по одному поруч. За сигналом потрібно пробігти до позначки повороту.

### **2. «Естафета».**

Підготовка: учасники естафети шикуються в колони поруч.

Опис гри: за сигналом стартують по одному учаснику від кожної команди. Вони пробігають встановлену дистанцію, а потім, торкнувшись рукою

наступного гравця своєї команди, стають у кінець своєї колони. Команда закінчує естафету, коли останній номер стане на своє місце.

### **3. «Чорні та білі».**

Підготовка: в центрі поля на відстані 1 - 3 метри одна від одної шикуються команди "чорних" і "білих".

Опис гри: як тільки керівник назве: "чорні", то вони стають переслідуваними, а «білі» переслідують їх. Кожен може бути заплямований декількома ловцями.

### **4. «Вовки і вівці».**

Підготовка: призначається ведучий, він стає в середині майданчика. Всі інші - вільні гравці займають місце на протилежному боці поля.

Опис гри: вільні гравці - «вівці», намагаються перебігти на інший бік майданчика, намагаючись втекти від «вовка».

### **5. «Лови м'яч»**

Підготовка: гравці діляться на дві команди. На відстані 5 м від кожної колони малюється коло.

Опис гри: за сигналом гравці з баскетбольними м'ячами в руках біжать в коло і кидають м'яч учням під другими номерами, а самі біжать в колону назад. Виграє команда, яка раніше закінчить естафету.

## **6. «Гонка м'ячів по колу»**

Підготовка: учасники розраховуються на 1-2 і стають в коло через одного.

Опис гри: в колі два м'ячі у капітанів. М'яч перекидають через одного своєму гравцеві. М'яч повинен обійти повне коло і повернутися до капітана. Отримавши м'яч, капітан каже: «Є»!

## **7. «Полювання на качок».**

Підготовка: гравці, поділяються на "мисливців" і "качок" утворюють два кола: велике і маленьке. Маленьке коло стає всередині великого.

Опис гри: за сигналом гравці починають рух по колу. За другим сигналом "мисливці" переслідують "качок", причому тих, навпроти яких стояли спочатку.



## **8. «М'яч середньому».**

Підготовка: гравці утворюють два кола, в середині яких стоять ведучі з набивними м'ячами в руках.

Опис гри: за сигналом ведучі починають по черзі кидати м'яч своїм гравцям. Отримавши м'яч від останнього гравця ведучий піднімає його вгору. Перемагає команда, яка раніше закінчила гру. Хто впустив м'яч, той його і піднімає, отримавши штрафне очко.

## **2.3. Ігри, переважно спрямовані на розвиток спритності**

Спритність – це складна комплексна властивість, що не має єдиного критерію оцінки. Під спритністю розуміють: 1) здатність швидко засвоювати нові рухи; 2) здатність засвоювати складні за координацією рухи; 3) здатність швидко знаходити вихід з рухової ситуації.

Ця якість виявляється в умінні швидко реагувати на обставини, що постійно змінюються. Спритність допомагає в оволодінні спортивною технікою і її вдосконаленні. Для виховання спритності використовують найрізноманітніші вправи.

### **1. «Метке око».**

Під час ходьби або бігу за зоровим сигналом гравці виконують заздалегідь обумовлену дію. Наприклад: піднята вгору рука означає, що діти повинні виконати стрибок вперед і прийняти обумовлену стійку.

## **2. «Падаюча палиця».**

Підготовка: гравці стають в коло. У центрі кола ведучий, який притримує за верхній кінець палицю, що знаходиться у вертикальному положенні.

Опис гри: ведучий називає номер одного з гравців і відпускає палицю, гравець повинен зробити випад вперед і схопити палицю, не давши їй впасти.

## **3. «М'яч над мотузкою».**

Підготовка: через середину поля на висоті піднятої руки натягується сітка або мотузка. На кожній половині площадки стає одна команда.

Опис гри: кожна команда намагається кинути м'яч над сіткою на поле суперника так, щоб він торкнувся землі і водночас не допустити цього на своєму полі.

## **4. «Передачі волейболістів».**

Опис гри: гравці стають в коло і способом верхньої передачі відбивають м'яч вгору один одному. Гравець, що допустив падіння м'яча, отримує штрафне очко. Перемагає той, хто менше допустив помилок.

## **5. «Тільки знизу».**

Опис гри: звичайна гра в волейбол, але передачі м'яча дозволяється виконувати тільки знизу двома або однією рукою. В іншому випадку м'яч передається на протилежну сторону, а команда отримує очко.

## **6. «Бомбардири».**

Підготовка: учасники стоять по колу і перекидають один одному м'яч.

Опис гри: гравець, що допустив помилку при прийомі м'яча або послав м'яч неточно, сідає в центр кола. Решта, час від часу нападаючим ударом посилають м'яч у гравців, що сидять. Якщо потрапили в гравця, той виходить з кола і продовжує гру. Обстріл триває до тих пір, поки один із гравців, що сидить, не зловить м'яч у руки, тоді всі встають, а гравець, що пробив у руки, сідає в коло.

## **7. «По наземній мішені».**

Підготовка: на волейбольному майданчику кресляться два кола.

Опис гри: гравці почерзі розбігаються і кидають м'яч у коло двома руками. За вдале попадання команда отримує очко.

## **8. «Точна подача».**

Підготовка: на волейбольному полі кресляться квадрати.

Опис гри: гравці виконують будь-яку подачу, попередньо назвавши номер квадрата, в який вони хочуть потрапити. Гравець, який потрапив в квадрат, отримує очко.

## **9. «Зміна кіл».**

Підготовка: на майданчику креслять кола. Одна команда стає в коло, інша між ними.

Опис гри: команда, що перебувала поза колом, намагається відібрати м'яч у гравців кола, які перекидають м'яч між собою, не виходячи з кола.

## **2.4. Ігри, переважно спрямовані на розвиток сили**

В іграх, що сприяють розвитку сили, школярі долають власну вагу, вагу обтяження, опір противника. У таких іграх використовуються предмети: м'ячі, гантелі, лавки і т.п. або інший учень. Для проведення ігор на подолання власної ваги використовуються: гімнастична стінка, бруси, вертикальний канат. Нерідко такі ігри не вимагають інвентарю та пов'язані з переміщенням по майданчику в упорі лежачи, в упорі ззаду, з вистрибуванням. Емоційне забарвлення подібних випробувань змушує учнів проявити максимальні зусилля для досягнення як особистої, так і командної перемоги.

У грі не слід давати початківцям у великому обсязі вправу з близько граничними і граничними навантаженнями. Емоційне піднесення часто не

може компенсувати їх недостатньої фізичної підготовленості.

## **1 . «Хто далі »**

Підготовка: учні стають на лицьовій лінії майданчика з набивними м'ячами.

Опис гри: кожен гравець бере набивний м'яч (маса 1-2 кг), – м'яч ззаду за спиною, різко нахилиючись вперед і піднімаючи руки назад – вгору різко викинути м'яч через голову. Виграє той, хто далі кине.

Варіанти кидків:а) знизу двома руками;б) зверху із-за голови двома руками;в) з боку (праворуч або ліворуч) двома руками, стоячи в півоберта до напрямку кидка;г) однією рукою знизу;д) однією рукою збоку;е) однією рукою зверху. Умови виконання завдання тіж.

## **2 . «Штовхання ядра».**

Підготовка: учні стають на лицьовій лінії майданчика.

Опис гри: штовхання «ядра» (набивного м'яча) виконується правою (лівою) рукою від плеча. Завдання можна виконувати з місця або зі стрибка. Кожен учасник виконує по три спроби, до заліка йде кращий результат. Приштовханні лівою і правою рукою можна два кращих результати підсумувати, і за цим показником визначити переможця.

## **3. «Перетягування».**

Підготовка: по два учні стоять у колі діаметром 2–4м, взявши один одного за праву або ліву руку.

Опис гри: кожен гравець намагається перетягнути суперника за лінію

позаду себе.

#### **4. «Хто сильніший».**

Підготовка: по два гравці стоять між двома рисками, проведеними 2-4м одна від іншої, упершись один одному в передпліччя.

Опис гри: кожен намагається виштовхнути суперника за його лінію

Варіанти: гравці стоять спиною один до одного, зчепившись руками, напівзігнутими в ліктях; гравці сидять спиною один до одного; гравці займають положення в упорі лежачи, впираючись в один одного правим або лівим плечем.

#### **5. «Утримайся в колі».**

Підготовка: взявшись за руки, гравці стають навколо прокресленого кола.

Опис гри: перетягуванням і штовханням гравці намагаються змусити один одного або одна команда іншу зайти в коло. Хто потрапив у коло отримує штафне очко або вибуває з гри.

Змагання проходить за способом: один проти одного або команда проти команди - хто залишиться в полі?

## **6. «На прорив».**

Підготовка: кілька гравців, взявшись за руки, утворюють коло. Решта стають в колі.

Опис гри: за сигналом гравці йдуть на «прорив» кола; гравці, що утворюють коло, перешкоджають цьому.

Виграє команда, яка зможе вирватися з кола або за скільки часу вони зможуть вирватися з кола?

## **7. «Міцніше коло»**

Підготовка: гравці утворюють коло, взявшись за руки.

Опис гри: гравці сходяться впритул один до одного. За сигналом всі відбігають назад. Хто не витримує ривка і відпускає руки, вибуває з гри або отримує штрафне очко.

## **8. «Ванька-встанька»**

Підготовка: один гравець стоїть, витягнувши руки вздовж тулуба. Всі інші

всідаються навколо нього впритул, підібгавши ноги і простягають до нього руки.

Опис гри: «Ванька-встанька» падає на витягнуті руки гравців, щосидять, які весь час відштовхують його від себе.

Оцінка: хто не зміг відштовхнути «Ваньку-встаньку» від себе, сам виходить у коло.

### **9. «Бій півнів».**

Опис гри: два гравці виходять на середину кола. Схрестивши руки на грудях, вони стрибають на одній нозі. Кожен намагається поштовхом витіснити суперника з кола або вивести один одного з рівноваги (тобто змусити встати на обидві ноги).

### **10. «Біг на руках».**

Підготовка: гравці розраховуються на перший – другий і розбиваються на пари. Потім шикуються уздовж лицьової лінії.

Опис гри: перші номери приймають упор лежачи, другі – беруть їх за ноги. За сигналом пари прямують до контрольної лінії. При досягненні контрольної позначки рух починають наступні два гравці. Перемагає команда, яка раніше всіх закінчила гру.



## **2.5. Ігри, спрямовані на розвиток витривалості**

В іграх витривалість проявляється не в статичних, а в динамічних умовах роботи, коли чергуються моменти напруги і розслаблення. Ці вправи, особливо циклічного характеру, можуть викликати втому, при цьому спостерігається зниження працездатності. Тому такі вправи слід давати в другій половині уроку.

### **1. «Рибалки і рибки».**

Підготовка: гравці стають по колу. У центрі ведучий зі скакалкою.

Опис гри: ведучий крутить скакалку під ногами гравців, всі підстрибують, намагаючись не зачепити її. А той, хто все-таки зачіпає скакалку, стає сам на місце «рибалки».

### **2. «Хто швидше».**

Підготовка: гравці розбиваються на дві команди і стають уздовж лицьової лінії.

Опис гри: в середині майданчика знаходиться м'яч; керівник називає номер гравців, ті прямують до м'яча, з метою швидшого заволодіння ним.

### **3. «Перехват мяча».**

### **3. «Перехопи м'яч».**

Підготовка: накреслити три кола. У кожному колі по три учасники.

Опис гри: в межах кола двоє гравців перекидають один одному м'яч. Третій намагається перехопити його.

### **4. «Тигробол».**

Підготовка: гравці утворюють коло 8 м, кілька «тигрів» знаходяться в середині кола.

Опис гри: гравці розігрують м'яч між собою, «тигри» намагаються торкнутися м'яча. Хто дозволив «тигру» торкнутися м'яча стає на його місце.

## **5. «Вибивайло».**

Підготовка: гравці діляться на дві команди. Одна команда стає на одній половині майданчика, а друга на іншій.

Опис гри: кожна команда намагається вибити м'ячем гравців іншої команди, розігруючи м'яч між собою.

## **6. «Регбі».**

Підготовка: на майданчику дві команди по 5 осіб, 6-й у воротах.

Опис гри: м'яч встановлюється в центрі. Обидві команди намагаються бігти за м'ячем від лінії своїх воріт. Кожна команда намагається доставити м'яч за лінію воріт суперника.

## **7. «Футбол на спині»**

Підготовка: гравці розташовуються в положенні лежачи на спині, упор руками ззаду і розігрують м'яч ногами. Команди намагаються забити м'яч у ворота суперника.

## **8. «Стрибки».**

Підготовка: гравці, що грають розбиваються на «наїзників» і «коней».

Опис гри: пари шикуються уздовж лицьової лінії, «наїзник» сидить верхи на «коні».

Завдання. Швидше досягти протилежної лицьовій лінії.

## **9. «Зумій наздогнати»**

Підготовка: на біговій доріжці 16 гравців. Вони знаходяться на відстані 3-5 метрів один від одного.

Опис гри: за сигналом починається біг. Необхідно наздогнати попереду гравця, що біжить, але й не допустити, щоб його наздогнав гравець, що біжить ззаду.

## **2.6. Ігри для розвитку гнучкості**

Гнучкість - це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Гнучкість залежить від еластичності м'язів, сухожиль і зв'язок.

Гнучкість проявляється при виконанні всіх технічних прийомів. Тому висока еластичність м'язів, сухожиль і зв'язок сприяє гарному веденню гри.

Основними засобами розвитку гнучкості є вправи з малими обтяженнями, з партнером і вправи близькі за своєю структурою до вправ волейболіста, що виконує технічний прийом.

### **1. «Хто швидше передасть».**

Підготовка: дві команди шикуються в колону. Дистанція між гравцями в команді 1 м.

Опис гри: за сигналом обидві команди починають передавати м'яч, використовуючи верхню передачу м'яча, партнеру, що стоїть ззаду. Хто

швидше передасть м'яч.

## **2. «Хто швидше».**

Підготовка: шикуються дві команди. У кожної набивний м'яч, дистанція між партнерами-1м.

Опис гри: гравці передають м'яч один одному, повертаючи тулуб направо, досягнувши крайнього гравця, м'яч передається у зворотному напрямку поворотом ліворуч.

## **3. «Лавка над головою».**

Опис гри: по команді гравці нахилиються вправо і беруть лавку, переправляючи її над головою на інший бік, потім переходять на інше місце, щоб лавка виявилася зліва, і виконують вправу знову до умовної лінії. Гра виконується за часом.

## **4. «Місток і кішка».**

Підготовка: шикуються дві команди. Кожна команда розраховується на перший-другий. Перед кожною командою кресляться по два кола.

Опис гри: за сигналом перші пари від кожної команди починають естафету. Опинившись в першому колі, один з гравців робить "міст", а другий

пролазить під ним і біжить в інше коло, де робить упор, стоячи зігнувшись. Його партнер пролазить під ним, після чого обидва, взявшись за руки, біжать назад і передають естафету наступній парі.

## **ВИСНОВКИ**

У фізичному вихованні дітей рухливим іграм належить значне місце. Саме вони є тимвидом фізичних вправ, який найбільш підходить молодшим школярам та відрізняються привабливістю, доступністю, глибиною і різнобічністю впливу. За допомогою рухливих ігор здійснюється розвиток рухових якостей і насамперед швидкості і спритності. Під впливом ігрових умов відбувається вдосконалення рухових навичок. Вони формуються гнучкими і пластичними. Розвивається здатність до складної координації рухів.

За своєю природою рухливі ігри тісно поєднуються зі спортивними іграми, і є хорошою основою для учнів на перших етапах навчання, коли рухові вміння ще не переросли в навички.

Чергування моментів відносно високої інтенсивності з паузами відпочинку й діями з невеликим напруженням дозволяє гравцям виконувати великий обсяг роботи. Поперемінний характер навантаження більш за все відповідає віковим особливостям фізіологічного стану організму, що росте і тому сприяє вдосконаленню діяльності систем кровообігу і дихання.

Під час організації рухливих ігор різної спрямованості слід керуватися основними вимогами, що ставляться до комплексного розвитку рухових якостей учнів. При позитивному їх розвитку в учнів виявляються психофізіологічні та фізичні якості, які слід удосконалювати найбільшою мірою, оскільки вони є основоположними в досягненні необхідного рівня фізичної підготовленості.

Для учнів молодших класів необхідний вибір засобів і методів з використанням рухливих ігор різної спрямованості, який диктується наявністю і характером сумарної втоми, а також рівнем розвитку фізичних якостей необхідних у навчальній та майбутній трудовій діяльності. Оптимальність фізичних навантажень при виконанні різних за характером рухливих ігор знімає втому, підвищує інтерес до занять.

Найбільшою популярністю у спортивних іграх користуються командні ігри, так як подібні за своєю сутністю. Командні рухливі ігри відрізняються найбільшою складністю, де поряд з досконалістю володіння руховими навичками необхідна високоорганізована тактика дій цілого колективу.

Особлива цінність рухливих ігор полягає в можливості одночасного

впливу на моторну і психічну сферу особистості учнів. Характер відповіді рухових реакцій і вибору правильної поведінки в постійно мінливих умовах гри зумовлює широке включення механізмів свідомості в процес контролю і регуляції. В результаті вдосконалюється процес протікання нервових процесів, збільшується їх сила і рухливість, зростає тонкість диференціювань і пластичність регуляцій функціональної діяльності.

Висока емоційність ігрової діяльності дозволяє виховувати вміння контролювати свою поведінку, сприяє появі таких рис характеру, як активність, наполегливість, рішучість, колективізм.

Ігрова діяльність сприяє гармонійному розвитку опорно-рухового апарату, оскільки в роботу можуть бути залучені всі м'язові групи, а умови змагання вимагають від учасників досить великих фізичних напруг.

Ігри сприяють і моральному вихованню. Повага до суперника, почуття товариства, чесність у спортивній боротьбі, прагнення до вдосконалення – всі ці якості можуть успішно формуватися під впливом рухливих ігор. Рухливі ігри сприяють вихованню фізичних якостей. Таким чином, рухливі ігри виступають як ефективний засіб підвищення рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Апанасенко Г.А. Фізичний розвиток дітей та підлітків / Г.А. Апанасенко. - Київ: Здоров'я, 1985. - 80 с.
2. Білітюк С. Рухливі ігри та фізичні вправи у дітей віком 7-10 років / С. Білітюк // Наукові записки ТДПУ: Педагогіка. - 2000. - №7. - С. 70-75.
3. Богайчук Р.В. Фізична культура: Конспекти уроків. 4 клас: Посібник для вчителя / Р.В. Богайчук. - Вид. 3-тє, переробл. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2015. - 160 с.
4. Борисенко А.Ф. Система фізичного виховання учнів початкових класів / А.Ф. Борисенко // Початкова школа. -2001. - №5. -С. 30-32.
5. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів / А.Ф. Борисенко, С.Ф. Цвек. - К.: Основи, 1989. - 192 с.
6. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. - К.: Просвіта, 2001. - 416 с.
7. Гнатюк О.В. Основи здоров'я і фізична культура: Підручник / За ред. С.Д.Максименка. - К.: Форум, 2003. - С. 127.
8. Дейч О. Ігрова діяльність у вихованні молодших школярів / О. Дейч // Поч. школа. - 2000. - №7. - С. 37-38.
9. Дубасенюк О.А. Основи теорії і практики професійної виховної діяльності педагога / За ред. А.В.Іванченко - Житомирський державний педінститут, 1994. - 187с.
10. Жевага С.І. Здорові діти - щастя батьків / С.І. Жевага // Рідна школа. -



1993. - №8. - С. 61-62.

11. Жилюк В. Підвищення рівня фізичної підготовленості школярів молодших класів в умовах уроку фізичного виховання за допомогою використання комплексів українських рухливих ігор / В. Жилюк // Матер. конф.: Молода спортивна наука України. - Львів, 1998. - С. 193-197.
12. Закон України про фізичну культуру і спорт. - К., 1994.
13. Занимательные игры для детей от 3 до 6 лет / Под ред. О.М.Дьяченко. - М.: Просвещение. -1991. - 63 с.
14. Зганяйко Г.В. Пустовалов В.О. Рухливі ігри: Навчально-методичний посібник/Г.В. Зганяйко, В.О. Пустовалов. - Черкаси. 2012. - 105 с
15. Катаева А., Павлова А. Заняття или игра / А. Катаева, А. Павлова // Дошкольное воспитание. -1989. - №2. -С.12.
16. Крикунова В.Д., Дмитренко С.М., Козлова К.П. Методичні матеріали до педагогічної практики студентів /В.Д.Крикунова, С.М.Дмитренко, К.П. Козлова. - Вінниця: ВДПУ, 2001. - 56 с.
17. Лесгафт П. Ф. Семейное воспитание ребёнка и его значение / П. Ф. Лесгафт // Послесл. Е. С. Буха, М.: Педагогика, 1991. - 174 с.
18. Огніста К. Методика формування фізичної культури учнів початкових класів (форми, засоби, методи) / К. Огніста. - Тернопіль, 2003. - 161 с.
19. Огніста К. Передумови формування особистої фізичної культури учнів молодшого шкільного віку / К. Огніста // Наукові записки ТДПУ: Педагогіка. - 2002. - №3. - С. 121-125.
20. Ольшевський В. Особливості фізичного виховання 6-річних учнів / В. Ольшевський // Початкова школа. - 2002. - №10. - С. 16-19.
21. Пермяков А.А. Игры на уроках в 1-2 классах / А.А. Пермяков // Физическая культура в школе. - 1992. - №2-4. - С. 25-26.
22. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням українською мовою. 1-4 класи. Фізична культура.- К. : Видавничий дім «Освіта», 2013. - 392 с.
23. Сухомлинський В.А. Вибрані педагогічні твори: У 3-х т. Т.1 / Укладачі: О.С.Богданова, В.З.Смаль. - М.: изд. «Педагогіка», 1979. - 560 с.
24. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша. - Тернопіль: Збруч, 2000. - 183 с.

**ДОДАТКИ**

**ПЛАН - КОНСПЕКТ**

**уроку № \_\_\_ з фізичної культури (розділи рухливі ігри та гімнастика)**

**для 1 класу закладу ЗШ І-ІІІ ступенів № 18 Вінницької міської ради.**

на \_\_\_\_\_  
(дата)

**ЗАВДАННЯ УРОКУ:**

1. Розучити комплекс імітаційних загальнорозвиваючих вправ.
2. Закріпити:
  - а) шикування в одну шеренгу, колону по одному, пересування гімнастичним кроком за командою вчителя;
  - б) прикладну вправу - лазіння по горизонтальній гімнастичній лаві та лазіння в упорі на колінах.
3. Сприяти:
  - а) формуванню правильної постави засобами імітаційних загальнорозвиваючих вправ;
  - б) розвитку спритності та уваги засобом гри "Зайці в городі".

**МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ:** спортивний зал школи.

**НЕОБХІДНИЙ ІНВЕНТАР:** 10 обручів, 10 набивних м'ячів, канат або довга мотузка, 4 гімнастичних лави, роздатковий матеріал (овочів і фруктів по 10 одиниць кожного).

Частини уроку та їх зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА</b>	10-12 хв.	Фронтальний метод.
Шикування в одну шеренгу. Привітання.	3-4 рази 30 с.	Змагальним методом, використовуючи гру "Швидко стань у стрій", в різних місцях залу, застосовуючи червоний прапорець. Відзначити учнів, або групи учнів, які швидше виконали шикування.
Повідомлення завдань уроку.	30 с.	
Ходьба в обхід "Йдуть гімнасти".	30 с.	Нагадати про ходьбу з носка, чіткий крок, змах руками.
Біг.	30 с.	Запропонувати учням проімітувати рух потягу.
Ходьба та перешикування в колону по два.	1 хв.	Перешикування виконати поворотом наліво в русі за командою: "В колону по два наліво - РУШ!". Розташуватися біля місця перешикування і допомогти учням виконати його.
Розмикання приставними кроками.	30 с.	Розмикання виконати на інтервал витянутих рук. Провести змагальними методом між двома шеренгами.
<b>Імітаційні загальнорозвиваючі вправи</b>	6 хв.	Фронтальним методом. Перед вправами розповісти про особливості виконання вправ.

<p><b>1. “Штангісти”</b> (рис. 1)</p> <p>В. п. - стійка ноги нарізно.</p> <p>1 - руки до плечей долонями вперед і стиснути кисті в кулаки ;</p> <p>2 - енергійно (або з силою) руки вгору-назовні, подивитися вгору, потягнутися (вдих);</p> <p>3 - руки до плечей, кисті в кулаки (вдих);</p> <p>4 - в. п.</p>	3-4 рази	<p>Наголосити, що при згинанні рук лікті опущені, плечі відвести назад, голову тримати прямо. Відзначити учнів, які краще виконували вправу.</p> <p>Рис. 1</p>
<p><b>2. “Літак гойдає крилами”</b> (рис. 2)</p> <p>В. п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони.</p> <p>1 - нахил вліво;</p> <p>2 - нахил вправо.</p>	6-8 разів	<p>Звернути увагу на те, що дихання має бути довільним, глибоким, без затримок. Слідкувати, щоб руки, плечовий пояс та шия були закріплені.</p> <p>Наголосити, що нахили робити тільки в лицьовій площині; голову та тулуб не нахилити вперед.</p> <p>Рис. 2</p>
<p><b>3. “Петрушка”</b> (рис. 3)</p> <p>В.п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні вперед, пальці нарізно.</p> <p>1 - нахил вперед, долонями торкнутися гомілок;</p> <p>2 - випрямляючись, в.п.</p>	6-8 разів	<p>Попередити, що при нахилах ноги мають бути прямі. Амплітуду нахилів регулюється місцем торкання руками ніг - від колін до ступнів і що потрібно збільшувати її поступово; в момент нахилу - вдих, випрямляючись - видих.</p> <p>Рис.3</p>
<p><b>4. “Дроворуби”</b> (рис.4)</p> <p>В.п. - стійка ноги нарізно, руки вгору, пальці переплетені (“в замок”).</p> <p>1 - енергійний нахил вперед, руки вниз (видих);</p> <p>2 - в.п. (вдих).</p>	6-8 разів	<p>Попередити, що нахил можна супроводжувати шумовим видихом “бах”, “у-ух” або “ш-ш”, а рух руками - “рубка дров” - швидко і різко; а замах виконувати плавно і спокійно.</p> <p>Рис. 4</p>

<p><b>5. “Лижники”</b> (рис. 5) В.п. - вузька стійка ноги нарізно, ступні паралельно, руки вперед, кисті в кулаки.</p> <p>1 - напівприсід на всій ступні з напівнахилом вперед, руки вниз-назад, імітуючи відштовхування палицями (видих);</p> <p>2 - в.п. (вдих).</p>	6-8 разів	<p>Звернути увагу на те, що виконуючи вправу голову потрібно тримати прямо, глибокого присідання не робити.</p> <p>Провести змагання на краще виконання вправи.</p> <p>Рис. 5</p>
<p><b>6. “Зайчик”</b> (рис.6) В.п. - о.с.</p> <p>1-2 - глибоко присісти на всій ступні, руки зігнути до голови і зробити “вушка” (видих);</p> <p>3-4 - встати, руки вниз, в.п. (вдих).</p>	8-10 разів	<p>Акцентувати увагу на тому, що при виконанні вправи спину і голову тримати по можливості прямо.</p> <p>Рис. 6</p>
<p><b>7. “М’ячик”</b> (рис.7) В.п. - о.с., руки на пояс.</p> <p>1-4 - чотири стрибки на двох на місці.</p>	10-12 разів	<p>Перед вправою повідомити, що стрибки виконувати м’яко, на носках, тулуб тримати прямо, ноги в польоті не згинати; дихання рівномірне.</p> <p>Після стрибків перевести клас на ходьбу на місці.</p> <p>Рис. 7</p>
<p><b>8. “На параді”</b> (рис. 8) В.п. - о.с.</p> <p>Енергійна ходьба на місці з широкими, вільними рухами руками.</p>	30 с.	<p>Звернути увагу на поставу, на рівномірне дихання.</p> <p>Зупинити клас за командою: “Клас - <b>СТІЙ!</b>”.</p> <p>Рис. 8</p>
<b>ОСНОВНА ЧАСТИНА.</b>	28-30 хв.	Груповий метод.

<p>Розподіл на 2-а відділення для виконання сюжетної гри «Зайці в городі».</p> <p>Підготовка місць занять. Вибір “вовка” і “сторожа”, визначення місця “городу”. Розкладання роздаткового матеріалу.</p> <p>Повідомлення учням змісту і правила гри.</p>	<p>Повторити подолання станцій 2 (3) рази кожним відділенням</p>	<p>З урахуванням фізичної підготовленості та умінь учнів.</p> <p>За допомогою учнів. Конкретно вказати, яке місце заняття вони мають підготувати.</p> <p>Для створення реального образу роздати дітям картонні стрічки з зображенням “зайчиків”, “вовка”, “сторожа”, які вони одягають на голову. Наголосити, що при збиранні “овочів” учні повинні брати тільки зображення тих овочів, які вживаються “зайчиками” і що при підведенні підсумків гри будуть враховуватись кількість і якість “овочів”.</p> <p>Організувати роботу позмінно. Вільних від вправ учнів залучити до спостереження за правильністю виконання завдань.</p>
<p><b>1 станція. “Зарядка”</b> В.п. – о.с. 1 – руки в сторони; 2 – піднятися на носки, руки вгору, потягнутися, прогнутися (вдих); 3 – руки в сторони; 4 – в.п. (видих) та <b>“Вмивання”</b></p>	<p>1-2хв.</p>	<p>По ходу виконання вправ на станціях ситуації, в які попали “зайчики” супроводжувати образним поясненням. Фронтально. Сказати учням про те, що на початку трудового дня, як зайчикам, так і людям потрібно виконати зарядку та дотримуватись правил особистої гігієни. Тому після вправи запропонувати “зайчикам” “вмитися”. Відзначити учнів, які гарно виконували завдання.</p>
<p><b>2 станція “Стрибки через пеньочки на просіці”</b> В.п. – руки на пояс Стрибки на двох через набивні м’ячі з просуванням уперед.</p>	<p>1-2 хв.</p>	<p>Фронтально-потоківий метод застосувати на всіх станціях. На підлозі в шаховому порядку розкласти набивні м’ячі.</p>
<p><b>3 станція “Болото”</b> В.п. – руки в сторони Ходьба на носках по “купинах”.</p>	<p>1-2 хв.</p>	<p>На підлозі покласти малі обручі і запропонувати дітям виконати ходьбу, ступаючи в кожний обруч. Нагадати про техніку безпеки, а саме: що ступати потрібно в обруч</p>

<p><b>4 станція "Галявина"</b> Переповзання в упорі на колінах ( "на карачках", "рачки") або по-пластунськи.</p>	1-2 хв.	Покласти 3 гімнастичних мати в ширину. Наголосити, що переповзання потрібно виконати так, щоб "зайчиків" не побачили "сторож" і "вовк".
<p><b>5 станція "Місток"</b> В.п. - лежачи на животі Лазіння по гімнастичній лаві підтягуванням на руках.</p>	2-3 хв.	Поставити дві гімнастичних лави одну за одною. Акцентувати увагу учнів на тому, що при лазінні вони мають утриматись на приладі, не торкаючись ногами підлоги, тому що вони "долають рів".
<p><b>6 станція "Подолання огорожі"</b> Підлізання (ходьба в присіді) під "огорожею".</p>	30 с.	Доручити двом присутнім учням тримати канат або довгу мотузку на висоті 50 см від підлоги. Повідомити учням про те, що "зайчики" по дорозі до "городу", повинні подолати перешкоду і підлізти під "огорожею" у "нірки", які "прорили" до них їх "братики" та "сестрички".
<p><b>7 станція "Переправа через струмок"</b> В.п.- руки в сторони Ходьба на носках по гімнастичній лаві (гімнастичній колоді) зменшеної опори.</p>	1-2 хв	Гімнастичні лави, які поставити одну за одною, перевернути низом доверху або використати низьку гімнастичну колоду . Наголосити, що при ходьбі по зменшеній опорі, тулуб і голову тримати прямо, дивитися на колоду на 2-3 кроки вперед, зберігаючи рівновагу при ходьбі. Нагадати про дотримання техніки безпеки. Забезпечити страхування (можна залучити присутніх). Відзначити самих спритних і уважних дітей, а також роботу "вовка" та "сторожа". Посадити на гімнастичну лаву учнів першого відділення і повторити завдання учнями другого відділення.
Прибирання місць занять.	2 хв.	Визначити конкретно, який інвентар кому і куди нести.
Гра "Карлики та велетні" (на увагу).	3 хв.	Вишикувати дітей по колу, взявшись за руки. Розімкнути на інтервал 1 м. Нагадати зміст та правила гри. Наголосити, що гра потребує уваги. Підвести підсумки гри.
<b>ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</b>	3-5 хв.	Фронтальний метод.
Шикування в шеренгу (гра "Швидко стань в стрій").	30 с.	
Ходьба.	1 коло	Звернути увагу на поставу.

Шикування. Підведення підсумків уроку. Повідомлення домашнього завдання:  Організований вихід із залу до класу.	1 хв.  1 хв.	Оцінити учнів, які краще, спритніше, уважніше виконали завдання. 1. Повторити комплекс імітаційних загально-розвиваючих вправ. 2. Самостійно придумати одну імітаційну вправу.
---	--------------------	--

Конспект підготував \_\_\_\_\_

підпис

прізвище та ініціали

### ***Короткий опис сюжету гри «Зайці в городі».***

Вранці зайчики прокинулись. Звичайно, вони хочуть їсти, але перш ніж вирушити на город за овочами та фруктами, їм необхідно зробити зарядку. (Станція 1).

А тепер повні сил та енергії, бадьорі зайчики прямують до міста (городу), на якому ростуть такі лакомі морква, капуста, грибочки, баклажани, огірки, малина тощо.

По дорозі їм необхідно подолати просіку, на якій залишились пеньочки після того, як дерева зрубали люди. (Станція 2).

Щоб не замочити пухкенькі, біленькі лапки, зайчики долають болото, обережно ступаючи по купинах. (Станція 3).

А ось галявина, подолати яку необхідно переповзаючи так, щоб сторож та вовк не помітили зайчиків. (Станція 4).

Ще одна перешкода - це рів, через який перекинуто місток. Але він дуже вузький і без перил. Тому подолати його можна підтягуванням на руках, лежачи на животі. (Станція 5).

Нарешті зайчики прийшли на город, але він огорожений забором. На город можна пробратись підлізши під огорожею через нірки, які поробили старші братики та сестрички. (Станція 6).

Остання перешкода - це струмок, з якого сторож п'є воду. Через струмок

перекинуто колоду. Щоб не замочити лапки, подолати його потрібно за допомогою ходьби по колоді, руки в сторони. (Станція 7).

І нарешті – город, на якому росте безліч смачної городини. (Станція 8).

Щоб залишитись непоміченими для сторожа і вовка, зайчики збирають овочі присівши (Збір городини зайчики починають за загальним сигналом вчителя, наприклад, свистка). Але збираючи овочі, зайчики повинні пам'ятати про те, що серед всієї городини є і мухомори, які не їстівні та які не потрібно збирати. А також повинні бути уважними, щоб не потрапити до лап вовка або в руки сторожа, які починають полювання за сигналом вчителя (наприклад, оплеск).

Після збирання овочів зайчики бігом повертаються додому по зовнішніх краях майданчика за сигналом вчителя.

При підведенні підсумків гри, вчитель перевіряє скільки і якої городини зібрав кожний зайчик і визначає кращих, тобто уважних, спритних, кмітливих, старанних тощо.

### ***Картонні стрічки («вовк», «сторож», «зайчик»)***

### ***Роздатковий матеріал («овочі городу»)***



## **Рецензія**

**на методичні рекомендації «Методика розвитку фізичних якостей в учнів початкових класів на уроках фізичної культури засобами рухливих ігор» автора-укладача, вчителя фізичної культури закладу «Загальноосвітня школа I-III ступенів № 18 ВМР»**

**Мармитко Марини Володимирівни**

Природні умови і навчання в школі обмежують рухову діяльність і не забезпечують необхідного режиму, що дозволяє більш значно підвищити результати життєво необхідних рухових якостей. Тому виникає необхідність пошуку найбільш доцільних засобів і методів підвищення рівня фізичної підготовленості учнів.

Представлені в роботі Мармитко М.В. різні думки видатних науковців, погляди сучасних спеціалістів, дають можливість стверджувати, що гра є певною діяльністю дитини, спрямована на задоволення її інтересів та потреб, а також на ефективність фізичного розвитку та розвитку всебічно розвиненої особистості. Підкреслене оздоровче, освітнє та виховне значення ігор. Показана характерна особливість рухливих ігор – комплексність впливу на організм і на всі сторони особистості дитини.

Робота представлена на 69 сторінках друкованого тексту та складається

із таких частин: вступу, першого розділу «теоретичні аспекти впливу рухливих ігор на розвиток фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку», другого розділу «методика використання рухливих ігор при вихованні фізичних якостей в учнів молодших класів», висновків, списку використаної літератури, додатків. Список літератури налічує 24 джерела.

Автор роботи показала роль і значення рухливих ігор для фізичного вдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл. Розкрила характеристику фізичних здібностей та методику їх розвитку в учнів молодших класів. Надала характеристику класифікаційних груп рухливих ігор відповідно до завдань фізичного виховання учнів молодших класів та особливості організації та методики проведення рухливих ігор із молодшими школярами. Представлені в роботі ігри систематизовані відповідно до спрямованого розвитку основних рухових якостей учнів.

Логічним продовженням роботи є розгорнутий план-конспект уроку фізичної культури із використанням рухливих ігор, який розміщений у додатках.

Таким чином, методичні рекомендації «Методика розвитку фізичних якостей в учнів початкових класів на уроках фізичної культури засобами рухливих ігор» автора-укладача, вчителя фізичної культури закладу «Загальноосвітня школа I-III ступенів № 18 ВМР» Мармитко Марини Володимирівни відповідають всім вимогам щодо написання такого виду робіт та можуть використовуватись у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи.

Рецензент, к.пед.н., доцент  
кафедри теоретико-методичних  
основ фізичного виховання

Мельник

В.В.

12.09.2016 р.