|  |
| --- |
|  **на уроках фізичної культури в початковій школі****j0301480****3 клас****Квач маршем***Значення гри:* сприяє розвиткові швидкості, спритності, розвиває швидкісну реакцію, виховує сміливість, рішучість. *Інтенсивність:* висока.На лісовій галявині чи в парку визначають майданчик *для* гри. На цьому майданчику дві протилежні лінії. Відстань між лініями 10-15 м. Учасників гри поділяють на дві команди, які шикуються в шеренги на визначених лініях майданчика.За першою командою вчителя гравці першої команди починають рухатися вперед на зустріч другій команді. За другою командою вчителя гравці першої команди повертаються кругом і швидко біжать до своєї лінії, а в цей час гравці другої команди намагаються догнати їх і спіймати. Після цього підраховують кількість спійманих, але вони продовжують гру далі у своїх командах. Кожна команда по черзі починає наступний етап. Перемагає команда, яка за 3-4 етапи перебігання спіймала більше суперників. *Правила:* Майданчик для гри обмежений. Не дозволяється зупинятися без команди, переходити стартову лінію без команди, ловити суперників за їхньою лінією старту. Гравець, який вибіжить за межі майданчика, вважається спійманим.**"Човникова" естафета***Значення гри:* сприяє розвиткові швидкості, спритності. *Інтенсивність:* висока.Позначають стартову лінію, а за 10 м від неї та ще через кожних 3 м - 4-5 точок повороту. На старт стають дві команди. За сигналом перші гравці кожної команди поспішають до першої позначки і від неї повертаються на старт, далі - до другої і назад і т. д. - поки не досягнуть останньої точки повороту, а відтак займуть вихідне положення. Далі по черзі усі гравці повторюють те саме і т. д. Перемагає та команда, яка випередить суперника.*Правила:* Точки повороту обов'язково всім учасникам команд оббігати навколо.**Бігуни-скакуни***Значення гри:* сприяє розвиткові спритності, швидкості, уваги. *Інтенсивність:* висока.Участь беруть дві команди - бігуни і скакуни. Позначається стартова лінія, де стають скакуни. За 15-20 м від неї накреслюється зона завширшки 1,5 - 2 м - "канава". За першим сигналом обидві команди займають певне положення старту, за другим - прямують уперед. Скакуни намагаються швидше досягти "канави" і перестрибнути через неї, а бігуни - наздогнати і схопити стрибунів. Кому вдасться це зробити - отримує очко. Потім команди міняються ролями.**Боротьба за м'яч***Значення гри:* сприяє розвиткові спритн., спостережл., вдосконалює техніку виконання різних способів передачі м'яча. *Інтенсивність:* середня.На майданчику у довільному порядку креслять кола діаметром 1 м на відстані 3-4 м один від одного. В кожне коло стає гравець. Серед учасників гри обирають двох ведучих. За командою вчителя гравці в колах починають передавати один одному м'яч. Ведучі намагаються цей м'яч перехопити. Ведучий, який спіймав м'яч, говорить: "Зміна кіл!" Після цих слів усі гравці швидко повинні помінятися колами, перебігши з одного в інше. Ведучі також намагаються в момент зміни кіл зайняти кола, що звільнилися. Гравці, котрі не зайняли їх, стають ведучими.*Правила:* Гра починається за командою вчителя. Після команди "Зміна кіл!" гравці обов'язково повинні помінятися колами. Не дозволяється виштовхувати з кола, наступати на його лінії, під час перекидання м'яча виходити за межі кола.**Вовк у рові***Значення гри:* сприяє розвиткові спритності. *Інтенсивність:* висока.Посередині майданчика проводять дві лінії на відстані 70-100 см одна від одної. Це коридор - "рів". Лінії можуть бути не паралельними й сходитися з однієї сторони до 70 см, з другої - доходити до 100-120 см, щоб в ході гри діти самі вибирали місце, де їм легше перестрибнути "рів", не вступивши в неї ногою. Двоє ведучих ("вовки") стають у "рові", решта ("кози") стають шеренгою на одній стороні майданчика за лінією "хатки" (10-15 кроків від "коридору"). На другій стороні майданчика лінією позначається "пасовище". За сигналом "кози" біжать з "хатки" на "пасовище" і по дорозі перестрибують через "рів". "Вовки", не виходячи з канави, намагаються зловити якомога більше "кіз", за що "вовкам" нараховуються очки. Після 3-4 перебіжок вибирають нових "вовків", і гра повторюється. Ті діти, що їх не зловили, вважаються переможцями. До них при­єднуються "вовки", які набрали найбільшу кількість очок. *Правила:* "Кози" повинні перебігати з "дому" на "пасовище" лише за сигналом учителя. "Вовки", ловлячи "кіз", не мають права виходити з рову.**Стрибки по смугах***Значення гри:* сприяє розвиткові стрибучості, швидкісно-силових якостей. *Інтенсивність:* висока.На майданчику креслять 7-8 смуг завширшки 50 см. Відстань між лінією старту і першою смугою - 40см, між першою і другою - 50 см, між другою і третьою - 60 см і т. д. Гравці поділяються на чотири команди й вишиковуються за лінією старту в колони по одному. За сигналом перші гравці в усіх колективах починають перестрибувати з однієї смуги на іншу, не переступаючи лінії. Гравець, який виконав завдання правильно, одержує очко. Виграє команда, яка набере найбільшу кількість очок. *Правила:* На лінію смуг наступати не можна.**Перегони м'ячів***Значення гри:* сприяє розвиткові спритності, реакції, уважності. *Інтенсивність:* середня.Гравці стають у широке коло і розраховуються на "перший-другий". Перші номери - одна команда, другі - друга. Перші гравці кожної команди - капітани. У них в руках м'ячі. За сигналом учителя капітани передають м'ячі по колу в протилежні сторони гравцям своєї команди. Перемагає та команда, яка швидше поверне м'яч капітанові. Одним із варіантів може бути, коли м'ячі на початку гри знаходяться в учасників, що стоять навпроти, і передаються в одному напрямку. Перемагає команда, що її м'яч наздожене м'яч суперників.**До своїх прапорців***Значення гри:* сприяє розвиткові швидкості, кмітливості, уважності. *Інтенсивність:* висока.Учні групуються у кілька кіл, усередині кожного стає гравець з кольоровим прапорцем у піднятій руці. За першим сигналом керівника усі розбігаються по майданчику (крім гравців з прапорцями), за другим - зупиняються, присідають і закривають очі. Далі гравці з прапорцями переходять на інші місця. Відтак керівник наказує: "До своїх прапорців!" Кожна група повинна віднайти свій прапорець і утворити коло. Перемагає команда, котра виконає це завдання швидше. Після кожної спроби гравців з прапорцями змінюють.**Стрибки по купинах***Значення гри:* сприяє розвиткові стрибучості, швидкісно-силових якостей, спритності. *Інтенсивність:*висока.На майданчику креслять вузький коридор - "рівчак" та "купини" (кола діаметром 30-40 см). Гравці по черзі стрибають по купинах і перестрибують "рівчак", намагаючись не наступити на лінію перешкоди. Переможцями оголошуються ті гравці, які не мають штрафних очок та які швидше за інших перетнули лінію фінішу. Цю гру можна проводити і як командну.*Правила:* За кожне наступання на лінію перешкоди гравцеві дається штрафне очко.**Горобчик***Значення гри:* сприяє розвиткові спритності, швидкості, сміливості, бистроти реакції. *Інтенсивність:* середня.У середині лісової галявини креслять коло діаметром 1 м ("поле"). По обидві сторони цього кола креслять ще два кола ("гнізда"). Віддаль між центральним колом та "гніздом" 10-15 м. У центральне коло кладуть предмети (палички, малі м'ячі, кубики, кеглі тощо) в непарній кількості. Діаметр "гнізд" визначається кількістю учасників гри. Учасники гри поділяються на дві команди, які займають місця у своїх "гніздах". За першою командою вчителя "горобці" виходять зі своїх "гнізд", бігають, стрибають, виконують різні вправи. Після другої команди вчителя "горобці" починають збирати предмети, що знаходяться в "колі" і переносять (по одному) їх у свої "гнізда". *Правила:* Всі дії гравці виконують лише за командою вчителя. Гравцям дозволяється забігати в "поле" лише після другої команди вчителя. "Горобцям" дозволяється переносити предмети з кола в свої "гнізда" лише по одному. Команда, що порушила правила, програє.**М'яч ловцеві***Значення гри:* вдосконалення навичок бігу; розвиток спостережливості та витримки. *Інтенсивність:* середня.У грі беруть участь 10-15 учнів. Підкинувши м'яч угору, ведучий називає когось з учасників гри. Той, кого назвали, повинен упіймати м'яч. Решта розбігаються. Заволодівши м'ячем, названий гравець теж підкидає його вгору і називає ім'я будь-якого гравця. Якщо названий гравець не впіймав м'яча, він підхоплює його із землі і вигукує: "Стій!" Учасники гри зупиняються, а той, хто упіймав м'яч, не сходячи з місця, намагається влучити м'ячем у когось із гравців. Гравець, у якого влучили м'ячем, стає ведучим, і гра повторюється. За правилами гри попадати м'ячем у гравця можна лише в ноги.**Естафета "Потяг"***Значення гри:* сприяє розвиткові кмітливості, спритності. *Інтенсивність:* середня.Кресляться лінії старту і фінішу. Гравці діляться на дві команди. Команди стають у дві колони по одному і кладуть руки на плечі тим, хто стоїть попереду. Перший у колоні - "тепловоз", а решта - "вагончики". За сигналом учителя "потяги" починають "їхати". Перемагає команда, яка першою дістанеться кінцевої станції (лінії фінішу).**Кругова гілка***Завдання гри:* розвиток спостережливості, спритності, уваги, кмітливості. *Інтенсивність:* низька.На одному кінці майданчика креслять конову лінію, на другому кінці - гральну. Два гравці - подавальник і відбивальник - стають за гральну лінію. Подавальник гілкою подає надувний м'яч відбивальнику, а той гравцям. Той, хто впустить м'яч, стає подавальником. Під час гри м'яч слід подавати гілкою між гравцями, не впускаючи його на землю. Відбивати м'яч потрібно обережно.**М'яч ведучому***Значення гри:* сприяє удосконаленню передач м'яча однією, двома руками, розвиває спритність, кмітливість. *Інтенсивність:* середня.Гра може проводитися на галявині в лісі, в парку, на майданчиках тощо. Учасники гри шикуються в коло. В центрі кола ведучий. Відстань між учасниками гри 1-1,5 метра. За командою вчителя гравці передають м'яч один одному. Завдання ведучого перехопити цей м'яч. Гравець, з вини якого ведучий перехопив м'яч, стає на його місце. Виграє той, хто жодного разу не помилився при передачі м'яча а серед ведучих той, хто найшвидше перехопив м'яч.*Варіанти:* з кількома ведучими, з просуванням гравців по колу, пере­дача м'яча ногами. *Правила:* Не дозволяється тримати м'яч більше трьох секунд. Передавати м'яч дозволяється будь-яким способом. Грав­цям, щоб відвести увагу ведучого, дозволяється робити різні обманні рухи: повороти, стрибки, обманні передачі, обманні кидки тощо. Ведучому і будь-якому з гравців дозволяється перехопити м'яч, що вилетів за коло.**Вибий ведучого***Значення гри:* сприяє розвиткові влучності, швидкості реакції, спритності. *Інтенсивність:* низька.Гравці утворюють два кола (одне - хлопчики, друге - дівчатка) діаметром 12-15 м. У кожному - по одному волейбольному м'ячу. У центрі кола - ведучий, якого потрібно вибити м'ячем. Гравець, котрий виб'є ведучого, займає його місце.**Влучно в ціль***Значення гри:* сприяє вдосконаленню техніки метання, розвитку окоміру, спритності. *Інтенсивність:* середня.Вправу виконують як обома, так і однією рукою. Можна використовувати тенісні, волейбольні, баскетбольні, футбольні, а також малі набивні м'ячі. Перед командами на відстані 6-14 м (залежно від фізичної підготовленості гравців) ставлять цілі у вигляді квадрата чи кола.За командою вчителя гравець кидає в ціль (тенісні та малі набивні м'ячі однією рукою; волейбольні, футбольні чи баскетбольні обома) і прямує в кінець колони. Наступний гравець біжить до цілі, бере м'яч, повертається у вихідне положення і кидає його.Після кожного кидка гравцеві присуджують очки. Перемагає команда, яка набере більше очок.**Захист фортеці***Значення гри:* сприяє вдоскон.. вміння передавати, ловити і кидати м'яч у ціль, вих. погодженість дій, розвиток. швидкості, спритності.*Інтенсивність:* середня.На лісовій галявині розмічають коло, квадрат або прямокутник. У центрі - "фортеця" (прапорець, зв'язані гілки). Фортецю обводять колом діаметром 1 м. Біля фортеці стоїть захисник. Гравці шикуються за лінією визначеного кола. За командою вчителя гравці починають передавати один одному м'яч, маючи на меті в слушний момент кинути його і влучити в фортецю. Захисник намагається такі м'ячі відбити. Гравець, який влучить у фортецю, стає захисником. *Правила:* Захисникові забороняється тримати фортецю руками, а всім іншим заходити за лінію кола чи наступати на неї. Якщо фортеця зрушена з місця, але не падає, захисник продовжує її захищати. Коли ж захисник сам "зруйнує" фортецю, то він міняється місцями з гравцем, в руках якого був м'яч.**М'яч сусідові***Значення гри:* сприяє розвиткові спритності, уваги; вдосконалює вміння передавати м'яч. *Інтенсивність:* низька.Діти утворюють коло, стоячи на відстані одного кроку один від одного. Ведучий знаходиться за колом. Гравці передають м'яч то вправо, то вліво, але обов'язково сусідові. Завдання ведучого - доторкнутися до м'яча. Якщо ведучий доторкнувся до м'яча, то гравець, у якого він був, стає ведучим. *Варіант:* двоє ведучих і два м'ячі.**Гонка м'ячів***Значення гри:* сприяє розвиткові спритності, швидкості, уважності, влучності; вдосконалює вміння передавати м'яч. *Інтенсивність:* висока.Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук і розраховуються на "перший-другий", утворюючи дві команди. Капітани команд, які стоять поруч, одержують по баскетбольному або волейбольному м'ячеві. За сигналом вони кидають м'ячі по колу (один праворуч, другий ліворуч) гравцям, якістоять через одного. Кожен гравець передає м'яч іншому гравцеві своєї команди, поки м'яч не повернеться до капітана. Одержавши м'яч, капітан піднімає його догори. Виграє команда, яка швидше закінчила перекидання. Виконують гру 6-8 разів і відзначають кращу команду.**Провести м'яч по прямій***Значення гри:* сприяє розвиткові спритності, швидкості, уважності, влучності; вдосконалює вміння передавати м'яч. *Інтенсивність:* висока.На лінії старту команди шикуються в колону, направляючі тримають у руках баскетбольні (волейбольні) м'ячі.На відстані 13-15 метрів розміщено стійки чи прапорці, якими позначено місця повороту. За сигналом учителя направляючі починають просуватися з м'ячем. Вони ведуть м'яч до повороту правою рукою, а після нього - лівою. Довівши м'яч до стартової лінії, вони передають його наступному гравцеві визначеним учителем способом, а самі стають у кінець колони. Перемагає команда, яка першою закінчила виконувати вправу. *Правила:* Під час виконання вправи гравець не повинен виходити за лінію старту, не одержавши м'яча. Не дозволяється також до повороту змінювати руку, якою гравець веде м'яч.**Передай сусідові***Значення гри:* сприяє розвиткові спостережливості, спритності, уваги, кмітливості. *Інтенсивність:* низька.Гравці стають у коло і розраховуються на "перший-другий". Учасники передають м'яч по колу своїм "номерам": якнайшвидше "перші" -в один бік, "другі" - в інший. Перемагає команда, що її гравці швидше передадуть м'яч через усе коло.**"Розвідники" та "вартові"***Значення гри:* розвиток спостережливості, пам'яті. *Інтенсивність:* низька.Усі гравці стають у коло на відстані витягнутих рук. "Вартовий" стоїть у центрі із зав'язаними очима. Гравці починають рухатися по колу. Пара гравців, вказана вчителем, міняються місцями, проходячи біля "вартового", а "вартовий", коли почує шум, повинен сказати "стій" і вказати хоча б на одного гравця, що змінив своє місце. За сигналом "стій" всі зупиняються. Якщо "вартовий" тричі помиляється, призначають нового "вартового".**Зміна місць по колу***Значення гри:* сприяє розвиткові спритності, швидкості реакції, кмітливості, уваги. *Інтенсивність:* середня.На майданчику учасники гри шикуються в коло. Серед учасників гри вибирають ведучого. Учасники гри розраховуються по порядку. Ведучий голосно називає два будь-яких номери. Названі номери повинні швидко помінятися місцями, а ведучий, використовуючи це, намагається стати на місце одного з викликаних номерів. Той, хто залишився без місця, виступає у ролі ведучого. *Правила:* Гра починається за командою ведучого. Гравцям не дозволяється штовхатися і заважати один одному.**Естафета по колу***Значення гри:* сприяє розвиткові швидкості, виховує почуття колективізму. *Інтенсивність:* висока.Гра може проводитися під час походів, прогулянок в лісі, парку, на майданчиках. Учасників гри поділяють на 5-6 команд. В кожній команді 5-6 гравців. На землі креслять коло великого діаметру. Визначені команди шикуються від центра кола променями і до центра спиною. Перший гравець кожної команди тримає в руках прапорець (естафету). За командою вчителя перші гравці з прапорцем оббігають коло в заздалегідь визначений бік. Як тільки гравці взяли старт, на їхні місця стають наступні, а коли до них підбіжать ті, хто оббігав коло, й віддадуть їм естафету, вони біжать у тому самому напрямку і, оббігши коло, передають естафету третім і т. д. Гравці, що стояли останніми, оббігши коло, намагаються якнайшвидше передати естафету вчителеві. Команда, що її гравець передав свою естафету вчителю швидше за інших, перемагає. *Правила:* Естафета починається за командою вчителя. Гравці, які повернулися після бігу, стають у кінець своєї команди, ближче до центра кола. Той, хто перебіг через коло, повинен повернутися на лінію кола і тільки після цього біжить наступний гравець.**Третій зайвий***Значення гри:* сприяє розвиткові спритності, швидкості. *Інтенсивність:* висока.Гру можна проводити на галявині в лісі, в парку, на майданчику тощо. Усі гравці, крім обраних двох ведучих, стають по двоє в коло обличчям до центра кола. Таким чином, учасники гри утворюють два кола (зовнішнє і внутрішнє). Двоє ведучих: один з них утікає, другий наздоганяє, намагаючись поквачити втікача рукою, а той, рятуючись, стає попереду якоїсь пари. Тоді гравець, який опиняється позаду третім, стає втікачем, а той, що наздоганяє, вже намагається його поквачити. Якщо тому, хто наздоганяє, вдалося поквачити того, хто втікав (або третього), то вони міняються ролями. *Правила:* Гра починається за командою вчителя. Той, хто втікає, не має права забігати в коло та його перебігати. Забігши в коло, втікач повинен відразу стати попереду якоїсь пари. Той, хто порушить це правило - буде доганяти. Той, хто втікає, не має права бігти більше одного кола.**Гігантський крок***Значення гри:* сприяє розвиткові окоміра, гнучкості, спритності. *Інтенсивність:*середня.Учні стають у дві колони. За вказівкою вчителя по черзі долають "канаву" завширшки 6-8м. Перемагає той, хто, долаючи "канаву", зробить менше кроків.**Біг по коридору***Значення гри:* виробляється вміння бігти по своїй доріжці, розвивається швидкість, спритність. *Інтенсивність:* висока.Учнів шикують у дві, три, чотири колони. Дистанція у колонах - витягнута рука вперед. Позначають кілька "коридорів", довжина кожного з яких - 10-15 м, ширина - 20-25 см. За сигналом учителя гравці біжать коридорами, намагаючись не наступати на бічні лінії. Наступивши на бічну лінію, гравець отримує штрафне очко. Перемагає та команда, котра отримала найменшу кількість штрафних очок.**Біг з перешкодами***Значення гри:* виробляється вміння бігти по своїй доріжці, розвивається швидкість, якості стрибуна. *Інтенсивність:* висока.Готують "коридори" як для гри "Біг по коридору". У "коридорах" встановлюють дві перешкоди у вигляді гімнастичних лав чи натягнутих шнурів. Висота перешкод - 35-40 см. Відстань від стартової лінії до першої перешкоди - 5-6 м, до другої - 8-9 м. За командою вчителя гравці, що стоять попереду, пробігають по ко­ридору, перестрибують через перешкоди, оббігають стійки й повертаються назад. Доторкнувшись до наступного гравця, дають йому старт, а самі стають у кінець колони. Перемагає команда, яка першою закінчує біг.**Стрибки командою***Значення гри:* сприяє розвиткові якостей стрибуна, відчуття команди. *Інтенсивність:* середня.Перед лінією старту кладуть мати, зробивши з них доріжку завдовжки 10-12 м. Кожен гравець команди кладе руки на плечі учневі, що стоїть попереду. За сигналом учителя гравці починають стрибати на двох ногах, не згинаючи колін і просуваючись уперед до кінця доріжки з матів. Коли направляючий досягне кінця доріжки, він подає сигнал, за яким гравці повертаються кругом і продовжують стрибати до лінії старту. Перемагає команда, яка буде першою на фініші.**Біг крізь обруч***Значення гри:* сприяє розвиткові швидкості, спритності, виховує колективізм. *Інтенсивність:* висока.На відстані 20-25 см від лінії старту на висоті 5-10 см встановлюють (підвішують або тримають) гімнастичні обручі.За лінією старту шикуються команди. Перший гравець з кожної команди з низького старту за командою "Руш!" пробігає крізь обруч, оббігає прапорець, що знаходиться на відстані 10 м від лінії старту, повертається до наступного гравця і торкається його. Після дотику гравець, котрий перебував у положенні низького старту, розпочинає біг, а попередній гравець стає на лівий фланг команди.Виграє команда, що її гравці першими закінчать гру.C:\Users\Vova\Desktop\003.jpg |