

Тема заняття: Ігри з ходьбою, швидким пересуванням та стрибками.

«Стрибки жаб»

Команди стають у колони по одному за лінією, за якою на віддалі 15-20 м креслять другу. За сигналом перші в колонах гравці стрибками у присіді пересуваються за другу лінію, а назад повертаються бігом. Як тільки гравець перетнув лінію №1, починає дію другий у колоні гравець і т.д.

Виграє команда, яка раніше виконає завдання.

Правило. Вибігати тільки після того, як попередній перетне стартову лінію.

«Хто сильніший»

Усіх гравців поділяють на дві команди. З кожної команди викликають по одному гравцю і ставлять на лінію обличчям один до одного в положенні випадку, узявшись за руки. За сигналом кожний гравець намагається перетягти свого противника за лінію. Переможцем вважається той, кому це вдається. Після цього виходить інша пара.

Варіант. Обидві команди шикуються в шеренгах обличчям до лінії, накресленої між ними. Положення гравців таке саме, як і в попередній грі. За сигналом гру починають усі разом. Підраховують кількість перетягнутих гравців, після чого гра починається спочатку.

Перше місце займає команда, яка має більше «перемог».

Правила. Руки відпускати не можна. Гравець вважається переможцем, коли хоч одна нога переступила через лінію.

«Човник»

Обидві команди стають у шеренги одна проти одної. Розраховуються по порядку номерів. Перший номер однієї команди виходить на стартову лінію так, , щоб носки ніг не торкалися лінії, а ступні були паралельні. Гравець стрибає з місця вперед. Місце його приземлення позначають рисою по п'ятках. Потім виходить перший номер другої команди і стає там, де позначено приземлення попереднього і стрибає в протилежний бік. Позначають місце його приземлення, з якого в протилежному напрямі стрибатиме другий суперник. Так по черзі всі стрибають по одному разу. Одна команда стрибає в один бік, а друга – в другий.

Виграє команда, останній гравець якої буде далі від першого стрибка.

Правила. Якщо гравець упав, то місце приземлення позначають за найближчою точкою опори до того місця, від якого він почав стрибати.

Переступати через лінію носками не можна.

«Ловіння парами»

Усі гравці розбігаються по майданчику. Двоє з них ведучі, беруться за руки і намагаються спіймати одного з гравців. Гравець, якого спіймали іде у відведене місце. Як тільки спіймають другого, спіймані утворюють нову пару ведучих і так само починають ловити. Гра закінчується, коли всі будуть спіймані.

Правила: силою звільнитися заборонено. Через руки пробігати неможна.

«Стрибок за стрибком»

Інвентар: Скакалки (вдвоє менше, ніж гравців).

Обидві команди шикуються по два на віддалі 3-4 м за лінією №1. Кожна пара тримає скакалку на півметра від землі. Віддаль між парами – 2 м. За сигналом перша пара оббігає свою колону (один вліво, другий вправо) назад. Повертаються наперед коридором (у середині колони), по черзі перестрибуючи через скакалки, знов оббігають колону і стають позаду, тримаючи скакалку, після чого біжить далша в колоні пара і т. д.

Виграє команда, яка раніше виконає завдання.

Правила. Скакалку тримати на наміченій висоті. Під час бігу скакалку бере правий (лівий) у колоні гравець.

«Естафета із скакалками і стрибками»

Дві команди стають паралельно в колоні за лінією №1 на віддалі 10-15 м від неї. Паралельно креслять лінію №2. Перші в колонах гравці беруть скакалки. За сигналом гравці з скакалками біжать по лінії №2, перетинають її повертаються на своє місце, подають другий кінець скакалки другому в колоні. Обидва гравці крутять скакалку, а всі члени команди перескакують через неї по одному разу. Кожний гравець, перестрибнувши, стає в кінець клони. Коли всі виконали вправу, перший гравець йде в кінець, а другий починає бігти із скакалкою. Гра продовжується.

Виграє команда, яка раніше виконає завдання.

Правило: скакалку крутити без зупинки від першого до останнього гравця.

Варіант. Шикування гравців те саме, що й у першому варіанті. Спереду на віддалі 10-15 м від першої лінії проти кожної команди креслять кола, в які кладуть скакалки. За сигналом перші в колонах біжать, беруть скакалки, перестрибуючи через скакалку, повертаються назад, добігають до колони, дають кінець скакалки другому, і гра продовжується так, як і в попередній грі. Правило те саме.

«Естафета з стрибками в присіді»

Обидві команди стають у колони по одному за спільною лінією. На віддалі 10-15 м паралельно першій креслять лінію №2. За сигналом усі гравці займають положення присіду, руки кладуть на плечі тому, хто стоїть спереду. За другим сигналом усі гравці стрибками пересуваються в цьому положенні за лінію №2.

Виграє команда, останній гравець якої раніше перетне лінію №2.

Правило: Якщо стрій ламається, команда програє, хоч і виконає останню умову.

«Естафета із стрибком в довжину»

Гравці поділяються на кілька команд, які стають у колони по одному за лінією. З цієї лінії перші в колонах гравці стрибають у довжину з місця. Позначають результат кожного стрибка по п'ятах. Гравці йдуть у кінець колони. Виходять далші в колонах гравці і стрибають з місця приземлення своїх партнерів і т. д.

Переможця визначають так, як і в попередній грі.

Правило. Стрибати тільки з місця приземлення, не торкаючись носками позначок. Позначку роблять за ближньою точкою приземлення до лінії старту.

«Стрибки по купинах»

На підлозі у вільному порядку накреслено кола діаметром 30-35 см, відстань між ними – 25-30 см. Це «купини», по яких дитина повинна дістатися протилежного боку майданчика. По них можна крокувати, перебігати або перестрибувати.

«Стрибунці-горобчики»

Частина учнів (5 - 6 осіб) – «горобчики-стрибунчики» - стоять у «гніздечку» (намальованому колі діаметром 2 м), решта учнів сидить по краю майданчика. Учитель співає:

Чом сіренькі горобчики

Зажурились, засмутились

Горобчики, диб, диб, диб,

Сіреньки, стриб, стриб, стриб!

Учні «горобчики» на слова «диб, диб, диб» і «стриб, стриб, стриб» стрибають на обох ногах.

На слова вчителя:

Не журіться, горобчики,

Потанцюйте, поскавчіть,

Горобчики, диб, диб, диб

Сіренькі, стриб, стриб, стриб!-

«горобчики» знову стрибають. Після завершення другого куплету «горобчики» переступають межі свого «гніздечка» і рухаються у напрямку учнів.

Діти, перед якими вони зупиняються, йдуть до «гніздечка», а «горобчики» сідають на їх місце.

«Хто більше?»

Діти стрибають на обох ногах зі скакалкою впродовж 10 с або протягом певного часу. Перемагає той, хто за цей час виконає найбільше стрибків.

«Світлофор»

Ведучий із 3 кружечками розташовується по середині зала. Колір кружечків відповідає кольорам світлофора. Учні шикуються в колону по одному і в повільному темпі біжать майданчиком, ведучи м'яч.

Якщо вчитель демонструє жовтий світлофор, то учні переходять на ходьбу. Якщо зелений – продовжують бігти, якщо червоний – зупиняються.

Зупинятися потрібно стрибком так, що не штовхнути товариша попереду («не скоїти аварії»).

Якщо хтось із гравців під час гри діє не уважно, то стає замикаючим.

«Щуки»

«Щуки» стоять у колі посередині майданчика. «Рибки» у своїх колах (4кола). Клас ділять на 4 команди і називають їх «карасі», «лящі» і т.д.). Вчитель називає «рибок», які бігають навколо «щук». За сигналом «Щуки нападають!» рибки біжать у свої кола — «хатки». «Рибки», до котрих доторкнулись рукою «щуки», стають «щуками» і допомагають ловити “рибок”. За сигналом «рибок». За сигналом «Щуки відплили!» «рибки» бігають по всьому майданчику. За сигналом «Щуки нападають!» «щуки» ловлять «рибок». Виграє та «рибка», яку «щуки» зловлять останньою.

«Біг у ворота»

Дві команди розташовуються в шеренги за лініями на протилежних сторонах майданчика. З правого боку ліній креслять ворота. За командою всі гравці міняються місцями з суперниками, причому кожний, перш ніж зайняти своє місце, повинен пробігти у ворота противника

Виграє команда, яка перша стане на місце своїх суперників у вихідне положення.

Правила. Якщо хоч один гравець не перебіжить через ворота, команда програє. Пробігаючи, кожний повинен дати дорогу противникові.

«Біг з ношею»

Інвентар: два прапорці.

Дві команди стають у колони за однією лінією. За цією лінією на віддалі 1 м перед кожною колоною креслять 6 кружків по кривій лінії. Віддаль між ними – 1 м. у кожний кружок ставлять булаву. За командою перші у колонах скачуть зі кружка в кружок на одній нозі. За останнім кружком

повертаються, скачуть назад з однієї ноги на другу і збирають булави. Перескочивши стартову лінію, гравець віддає булави дальшому в колоні, який скаче з ноги на ногу і розставляє булави. Поставивши останню, повертається назад і скаче з кружка в кружок на одній нозі і т.д.

Виграє команда, яка раніше виконає завдання.

Правило. Якщо гравець пропустить кружок, наступить на лінію або повалить булаву, він повинен повернутися і почати спочатку.

«Винеси з кола»

Гравці поділяються на дві команди. Одна розташовується в колі з діаметром 4-5 м, друга - за колом. За сигналом кожний з гравців, що за колом, намагається схопити противника і винести з кола. Гравці, що стоять в колі, чинять опір і намагаються залишитися в колі. Гра триває доти, доки буде винесено з кола всіх гравців. Після цього команди міняються місцями, і гра продовжується.

Гра проводиться на час. Виграє команда, яка швидше переможе усіх суперників.

Правило. Удвох нести не можна.

«Захоплення висоти»

Одна команда розташовується в колі з діаметром 5-6 м, друга – за колом. За сигналом усі гравці займають положення стойки на одній нозі, друга зігнута назад нога, притримується рукою. За другим сигналом гравці, що за колом, вскакують у коло і починають виштовхувати суперників за коло. Як тільки всі гравці першої команди будуть переможені, команди міняються місцями.

Гра проводиться на час. Виграє команда, яка затратить менше часу для перемоги.

Правила. Гравець вважається переможеним, коли він стане на обидві ноги або наступить на лінії. Удвох виштовхувати не можна. Коліно виносити вперед не можна. Штовхати тільки плечем.

«Швидше відкинь»

Інвентар: чотирнадцять прапорців і десять-дванадцять набивних м'ячів. Прапорцями позначають майданчик розміром 12 м X 8 м. Майданчик поділяється пополам бар'єрами, які встановлюють уздовж. Обидві стають кожна на своїй половині і сідають до бар'єра обличчям у будь-якому порядку по всьому майданчику. Кожна команда по п'ять-шість м'ячів. За сигналом гравці починають перекидати м'ячі на майданчик противника. Керівник несподівано подає сигнал, за яким перекидання м'ячів припиняється.

Виграє команда, яка в кінці гри матиме більше перекинутих м'ячів.

Правила. Перекидати м'ячі тільки сидячи. Якщо м'яч упаде на своїй половині майданчика, гравець повинен підняти його, але перекидати має право тільки тоді, коли займе положення сидячи. Якщо м'яч упаде за межі майданчика, його не зараховують. Якщо гравець не докинув м'яча, його партнер може підняти м'яча і докинути його.

«Вовк у канаві» (вовк у рові)

Посередині ігрового майданчика креслять «рів» (2 паралельні лінії завширшки 50-60 см.). У «рові» перебувають двоє «вовків». Решта гравців – «кізки», які перебувають на одному боці «рову».

За сигналом ведучого «кізки» намагаються перейти через «рів», щоб потрапити на протилежний бік майданчика на «пасовище».

«Вовки» можуть ловити «кіз», лише перебуваючи в «рові». «Козу», яка прибігла до «рову», але «злякалась вовка» і не перестрибнула впродовж 3 с. вважають пійманою. Такі гравці відходять убік.

Щоразу ведучий дає сигнал для початку виходу «кіз» на «пасовище».

« Поїзд на дистанції»

Дві команди шикуються в колону по одному за спільну лінію. На віддалі 10 м від цієї лінії навпроти кожної команди ставлять бар'єр. За сигналом перші в колонах гравці біжать до бар'єрів, правильно виконуючи при цьому рухи руками й ногами, як при бігу на середніх дистанціях. Оббігають бар'єри повертаються назад, оббігають свою колону і знову біжать до бар'єрів. У цей час крайній у колоні гравець приєднується до першого гравця, вони удвох оббігають бар'єри, повертаються, оббігають свої команди і знову біжать до бар'єра, а крайній у колоні приєднується до них і т.д. закінчується гра тоді, коли всі гравці колони оббіжать бар'єри і команди повернуться на свої місця.

Виграє команда, яка зробить це раніше.

Правила. Хапатися за стоячих гравців не можна. За неправильну роботу рук і ніг під час бігу дається штрафне очко. Якщо команда дістане більше 50% можливих штрафних очок (наприклад, у команді 10 чол., з них 6 дістало штрафні очки), то команда вважається переможеною, хоч і виконає завдання раніше.

«Пусте місце в колі»

На віддалі 4-5 м від штрафної лінії креслять коло. Усі гравці рівномірно розташовуються за колом обличчям до центру. У центрі кола стоїть суддя і тримає два м'ячі. Ведучий біжить за колом і покачує будь-якого гравця. Поквачений біжить у протилежному, ніж ведучий, напрямі. Суддя швидко кладе на пусте місце два м'ячі. Гравці, оббігши коло, хапають м'ячі і швидко біжать до штрафної лінії. Зупиняються і кидають м'ячі в корзину. Гравець,

що попав м'ячем у корзину, хапає м'яч і біжить на пусте місце в колі. Після цього вибирають нового ведучого, і гра починається спочатку. Програє той, хто залишився без місця.

Правила: ведучий має право після поквачення змінювати напрям один раз. Кидати м'яч слід тільки з лінії штрафного кидка.

«Третій зайвий»

Усі гравці, крім двох ведучих, розраховуються по два і стають попарно один за одним по колу обличчям до центра. Пари розташовуються на віддалі 1-2 кроки одна від одної. Ведучі бігають поза колом: один утікає, а другий доганяє. Рятуючись від доганяючого, утікаючий гравець може стати спереду будь-якої пари і сказати «третій зайвий». Останній із цієї пари вибігає із свого місця і стає доганяючим, а доганяючий – втікачем. Виграє той, хто не поквачить третій зайвий.

Правила: Бігати через коло не можна. Якщо доганяючий поквачив утікаючого, вони міняються місцями.

«Колове полювання»

Гравці поділяються на дві команди і шикуються в два кола. Одна команда – зовнішнє коло, друга – внутрішнє. За першим сигналом усі гравці рухаються кроками галопу по колу: одна – в одну сторону, друга – в другу. За другим сигналом гравці зовнішнього кола розбігаються, а гравці внутрішнього кола починають їх наздоганяти, намагаючись поквачити. Гра триває доти, доки не будуть спіймані усі утікаючі. Потім команди міняються ролями. Виграє команда, яка затратить менше часу на поквачення своїх противників.

Правила: утікаючий повинен негайно зупинитись, як тільки його поквачать. Поквачувати можна тільки того гравця, який стояв проти доганяючого на початку гри. Гравець, який вибіг за межу майданчика, вважається поквашеним. Поквашений гравець на деякий час виходить з гри.

«До своїх прапорців»

Гравці об'єднуються у 3-4 групи, кожна з яких шикується у кола. У центрі кожного кола перебуває гравець із кольоровим прапорцем у вигнутій угору руці.

За першим сигналом учителя всі учні, крім гравців із прапорцями, розбігаються майданчиком. За другим сигналом гравці повинні зупинитися, присісти та заплющити очі, а гравці із прапорцями за вказівкою учителя переходять у цей час на інше місце.

Після слів учителя: «До своїх прапорців!» – гравці розплющують очі та біжать до прапорців своїх кольорів, щоб першими утворити коло. Група, яка зробить це першою, перемагає.

«Стрибунці»

Для проведення цієї гри потрібні волейбольні м'ячі відповідно до кількості команд. Затиснувши волейбольний м'яч між колінами, гравець за командою вчителя починає стрибати вперед. Дострибавши до повороту, він бере м'яч у руки й пробігає шлях у зворотному напрямі. Передавши м'яч у руки гравцеві, що стоїть попереду, займає місце в кінці колони. Наступний гравець набирає таке саме вихідне положення, як і перший. Перемагає та команда, яка першою закінчила виконувати вправу.

«Вудочка»

Гравці стають у коло обличчям до центру. Відстань між ними 1-2 кроки. Керівник стоїть у центрі і крутить мотузку з мішечком на кінці (вудочку), так, щоб вона ковзала по підлозі під ногами гравців. Діти стрибають, а якщо когось вудочка зачепить – той вибуває.

«Ми весела дітвора»

Діти утворюють коло, тримаючись за руки. Одна дитина – «квач» - стає всередині кола, в руках тримає хустину або на руці в неї пов'язка.

На слова вчителя:

Ми весела дітвора.

Любим бігати й ганяти,

Нумо, спробуй нас спіймати! –

Діти ходять по колу праворуч або ліворуч (за домовленістю), і, щойно промовлене останнє слово, зупиняються і голосно разом кажуть: «Раз – два – три – лови!».

Почувши слова «лови!» діти розбігаються, а «квач» їх ловить. Спіймана дитина не може бути «квачем». «Квач» не ловить за лінією.

Коли буде спіймано 3 - 4 дитини, гру завершують. На слова вчителя: «У коло всі, у коло!» - діти займають правильне коло. Учитель обирає найспритнішу дитину на роль квача.

«На свої місця»

Діти об'єднуються у дві команди. Вони шикуються у шеренги обличчям одна до одної на середині майданчика.

За першим сигналом перша команда повертається кругом і марширує, а друг – йде вперед. За другим сигналом діти першої команди повертаються та ловлять дітей другої команди, які швидко повертаються на свої місця (з лінію). Перемагає команда, у якої виявиться найменше пійманих дітей.

«Ой у полі жито»

Діти утворюють коло. Усередині навколішках сидить «зайчик».

Діти

Ой, у полі жито: сидить зайчик,

Він ніжками чеберяє;

Коли б такі ніжки мала,

То я б ними чеберяла

Як той зайчик, ох! (Двічі)

Ой у полі просто: сидить зайчик,

він ніжками чеберяє;

Коли б такі ніжки мала,

То я б ними чеберяла,

Як той зайчик, ох! (Двічі)

Ой, у полі гречка: сидить зайчик,

він ніжками чеберяє;

Коли б такі ніжки мала,

То я б ними чеберяла,

Як той зайчик, ох! (Двічі)

На слова «зайчик сидить» і «чеберяє», той, хто сидить усередині кола, перебирає руками. Водночас діти ходять у колі. На слова

«коли б такі ніжки» - висувають почергово ноги вперед і назад, а на «ох» - підстрибують угору і вказують на «зайчика» рукою.

Підчас виконання третього куплету на слова «коли б такі...» зупиняються, притупують ногою, рухають обома руками в повітрі перед собою або над головами.

«Іподром»

Діти утворюють коло, що позначено набивним м'ячами. Гравці йдуть по колу та промовляють:

Ми сміємося, а не плачемо,

Усе по колу разом скачемо.

Спробуй нас наздожени,

Але й сам не попадись.

Потім діти біжать по колу, намагаючись заквацати того, хто біжить попереду, та утікти від того, хто біжить позаду.

«Слухай сигнал»

Інвентар: фінішна стрічка.

Обидві команди розташовуються в колони по одному. На віддалі 15 м від лінії, накресленої перед колонами, натягують фінішну стрічку. За сигналом перші в колонах гравці пересуваються стрибками на правій нозі, за другим сигналом – на лівій, за командою «Марш!» - стрибками на обох. Гравець добігає до стрічки, і торкається до неї грудьми і повертається назад. Хто перший перетне стартову лінію, той виграє для команди очко. Після перших гравців біжать другі і т.д.

Виграш визначається так само як у попередній грі.

Право. Якщо гравець почав не той рух, команда дістає штрафне очко. Обов'язково треба доторкатись до фінішної стрічки.

«Естафета - старт по оплеску»

Гравці двох команд розташовуються так, як при зустрічній естафеті. Одна половина команди стає біля однієї лінії, друга – біля другої.

Віддаль між лініями – 20-30 м. За сигналом перші в колону гравці займають положення низького старту. За свистком обидва гравці протилежних команд біжать на протилежну сторону і доторкаються до плеча свого партнера, які перебувають у положенні низького старту. Доторкання до плеча є сигналом для початку бігу.

Виграє команда, гравці якої раніше поміняються місцями.

«Квач»

Дві команди шикуються в шеренги на лицьових лініях майданчиків обличчям до центру. Кожна команда має свою назву, наприклад, «Динамо» чи «Спартак». За командою «Спартак», у поле руш!» Ця команда йде

шеренгою стройовим кроком у напрямі до своїх противників. Керівник несподівано дає сигнал свистком за яким команда «Спартак» повертається кругом і біжить за свою лінію, а команда «Динамо» наздоганяє її. Після цього керівник дає команду «Руш!» для команди «Динамо». Щоразу підраховують кількість спійманих гравців.

Виграє команда яка більше спіймає гравців команди противника.

Правило. Ловити тільки до лінії.

«Бігуни-скакуни»

Беруть участь дві команди – бігуни і скакуни. Позначається лінія, біля якої розташовані скакуни. За 15-20 м віднеї – зона завширшки 1,5-2м – «канава». За першим сигналом обидві команди займають певне положення старту, за другим – прямують уперед. Скакуни намагаються швидко досягти канави і перестрибують через неї, а бігуни – наздогнати і захопити стрибунів.

«Естафета «Шашки»»

Гравці стають у колони за однією лінією. На віддалі 10-12 кроків від цієї лінії проти кожної колони креслять два прямокутники. Ці прямокутники поділяють перші в колонах гравці, добігають до шашок і на одній нозі скачуть з першої шашки в другу, потім у третю і т. д., після чого, оббігаючи прямокутники, повертаються і стають у кінець колони. За першим вибігає другий і т. д.

Виграє команда, в якій перший у колоні гравець першим повернеться на своє місце.

Правила. Пропускати шашку не можна, скакати треба в кожну по черзі. Змінювати ноги не можна. Повертатись по правій (лівій) стороні прямокутника.

«Естафета в три етапи»

Обидві команди розташовуються в колони за лінією №1. На віддалі 7 м від лінії №1 креслять паралельно першій лінію №2. На віддалі 7 м від другої креслять лінію №3, за нею – через 7 м – лінію №4. За сигналом гравці в колонах біжать у присіді до лінії №2, до лінії №3 скачуть на двох, до лінії №4 скачуть на одній нозі. Перескочивши лінію №4, гравець повертається і стрибками на одній нозі (після повороту міняє ногу) повертається до лінії №3, звідки біжить за першу лінію і стає в кінець колони. Як тільки гравець перетне першу лінію, вибігає другий у колоні гравець і т.д. Переможцем вважається команда, яка швидше виконає завдання.

«Естафета зі скакалками»

Інвентар: дві скакалки. Дві команди стають у колони за лінією №1. Проти кожної колони на віддалі 10 м креслять кола, в яких кладуть скакалки. За сигналом перші в колонах біжать до скакалок, беруть їх і роблять через них по 10 стрибків, потім кладуть їх на місце і повертаються у колону, а другі біжать виконувати вправу і т.д.

Виграє команда, яка раніше виконає завдання.

Правила. Скачуть через скакалку тільки певним наміченим способом. Вибігати гравець має право тільки тоді, коли гравець, що повернувся, перетнув стартову лінію. Стрибати через скакалку, не виходячи з кола.

«Естафета - поїзд»

Дві команди стають у колони по одному за спільною лінією на 3 - 4 м одна від одної. Перші в колонах – паровози, усі інші – «вагони». На віддалі 5-6 м від першої лінії проти кожної команди забивають по прапорцю. За сигналом паровози біжать, оббігаючи прапорці, повертаються, оббігають свою колону, беруть за руку останнього гравця в колоні і з ним знову біжать до прапорців, оббігаючи їх, біжать за дальшим гравцем, і так до останнього гравця. Щоразу крайній у колоні гравець «причіплюється» до останнього «вагона».

Виграє команда, паровоз якої в повному составі раніше вернеться на своє місце.

Правило. Якщо паровоз відчепиться від «вагона», команда повертається на вихідний рубіж і біжить знову.

«Естафета з палицями і стрибками»

Інвентар: дві гімнастичні палиці.

Команди стоять у колонах за спільною лінією на віддалі 3-5 м одна від одної. Перед кожною колоною за 8-10 м креслять кружечок діаметром 30 см. Перші в колонах беруть гімнастичні палиці. За сигналом перші біжать уперед, ставлять палицю в центр кружечка і, не відпускаючи другого кінця палиці, спираються на неї, оббігають кружечок, після чого повертаються назад з палицею, зупиняються в лівій стороні від другого в колоні і передають йому другий кінець палиці. Обидва гравці проносять палицю під ногами всіх членів команди, які перескакують через неї. Перший номер залишається в кінці колони, а другий біжить до кола і т.д.

Виграє команда, в якій перші в колонах гравці раніше повернуться на свої місця.

«Зустрічна естафета»

Інвентар: дві булави.

Усі учні поділяються на дві команди. Кожна команда розраховується на перший-другий в свою чергу поділяється на дві частини. Перші номери кожної команди шикуються в колони по одній стороні майданчика за лінією. На віддала 15-20 м від неї креслять другу лінію, за якою стають другі номери так, щоб перші і другі номери стояли один проти одного. За сигналом перші в колоні №1 біжать до другої половини своєї команди і передають першим в колоні булави, а самі стають у кінець колони №2. Другі номери, одержавши булави, біжать до перших номерів, передають їм булави і т.д.

Виграє команда, яка раніше виконає завдання, тобто перші номери команди стануть на місця других номерів, і навпаки.

Правило. Кожний гравець, який несе булаву, повинен перетнути лінію перед тим, як віддати булаву.

«Естафета з стрибком в глибину»

Дві команди стоять у колонах за накресленою лінією. Проти кожної команди стоять гімнастичні козла, за якими покладено мати. За сигналом біжать перші в колонах, скачуть на козла в упор присівши, потім зіскакують на мати. Після цього пролазять під козлами і повертають в кінець колони. Як тільки гравець перетнув лінію, вибігає той, що стоїть за ним у колоні, і т.д. Виграє команда, яка раніше виконує завдання.

Правило. Стрибок виконувати після випростання.

«Виклик»

Дві команди (одна – «розвідники», друга – «вартові» розташовуються в дві шеренги на протилежних кінцях майданчика на віддалі 15-20 м. одна від одної. Перед кожною командою креслять лінію. За сигналом гравець однієї команди («розвідник») приходить у «місто» своїх противників, які стоять із зігнутими в ліктях руками, долонями догори. Розвідник плескає по долонях тричі і тікає в своє «місто». Гравець. Якого плеснули втретє. Повинен піймати втікача. Якщо це йому вдалося. Команда «вартових» дістає одне очко. Якщо «розвідникові» вдалося втекти, дістає очко команда «розвідників». Так по черзі кожен «розвідник» повинен побувати в «місті» противника. Після цього яка набере більше очок.

Правила. Гравець має право тільки на три удари. Удари гравець має право робити в будь-якому порядку, навіть до одного вартового можна доторкатись три рази. Якщо гравець промахнувся, то удар не зараховують. Обманні рухи робити можна.

«Виклик номерів у колах»

Команди шикуються в кола одна поряд з одною. Усі гравці розраховуються по порядку. Керівник викликає будь-який номер. Гравець з цим номером оббігає коло за стрілкою годинника і стає на своє місце. Той, хто раніше зайняв місце, виграє для команди очко.

Виграє команда, яка набрала більше очок.

Правила: Хапатися за гравців, які стоять, не можна. Бігати тільки в обумовленому напрямі.

«Зміна місць»

Учні поділяються на дві команди. Команди шикуються в колони на протилежних частинах майданчика так, щоб учасники гри стояли обличчям один до одного за лініями. За сигналом усі гравці біжать на лінію противників і стають на їх місця.

Виграє команда, яка швидше займе місце противника.

Правила. При зустрічі бігати вправо (вліво) від противника. Вибігати тільки за сигналом.

Перелік використаної літератури :

1. Андрощук Н. В., Леськів А. Д. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. – Тернопіль, «Підручники і посібники». 1998.

2. Білеєва Л.В., Яковлев В.Г. Рухливі ігри, М. , «ФіС» , 1965.

3. Білеєва Л.В., Тоборко М., Шитиник С. Ігри та розваги, М., «ФіС», 1952.

4. Жванія Б., Оргінов І. Спортивна гімнастика в школі , М. , Учпедгиз, 1952.

5. Коротков І. М. Рухливі ігри, М., Учпедгиз, 1958.

6. Крупська Н. К. Вибрані педагогічні твори, К. «Радянська школа», 1954.

7. Леськів А. Д., Дзюбановський А. Б. Рухливі ігри. – Тернопіль, СПМ «Астон» -2000

8. Науковий-методичний журнал «Фізичне виховання в школах України»

- 9.Онопрієнко Б. , Ігри на воді , М. , «ФіС» ,1961
- 10.Пивоваров Б. Н. Ігри в тренуванні легкоатлетів , М.,
«ФіС» , 1959.
- 11.Тамуріді Р.І., Рухливі ігри в 1-4 класах , К. ,
«Радянська Школа»,1951.
- 12.Українські народні рухливі ігри : Посібник для
вихователя дитячого садка/Під. ред. Л. В .
Русковой. -М.: Просвіта , 1986.
13. Яковлев В. Г. , Рухливі ігри в 5-9 класах та Рухливі
ігри в 10-11 класах , М. , Учпедгиз , 1952.