

## Тема: "МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ШКОЛІ"

### План

1. Педагогічні вимоги до організації і проведення рухливих ігор.
2. Основні задачі керівника гри.
3. Етапи проведення ігор:
  - а) організація граючих;
  - б) керівництво процесом гри;
  - в) підведення підсумків гри;
4. методика проведення рухливих ігор на уроках у школі.

### ПЕДАГОГІЧНІ ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР

При організації і проведенні рухливих ігор необхідно враховувати ідейність, науковість і плановість використання ігор, спрямованість на досягнення виховних, освітніх і оздоровчих результатів. Керівна, або напрямна, роль при проведенні ігор повинна належати педагогам, вихователям.

Виховна, освітня й оздоровча цінність гри багато в чому залежить від керівництва нею. Важливо знати, що за допомогою тих самих ігор можна виховати різні моральні і фізичні якості.

Вплив гри на дітей що займаються визначається, по-перше, змістом (сюжет, рухові дії, правила), по-друге, методичними прийомами, за допомогою яких дитина опановує ігри, по-третє, способом їх організації.

Зміст ігор залежить від навколишньої дійсності, придбаних дітьми знань і навичок вдома, у школі, у дитячому садку. Тому в дітей різного віку, різного рівня фізичного розвитку ігри різні як по змісту, так і по способах їхнього проведення. Фізичне виховання дитини в бажаному напрямку за допомогою ігор та інших видів фізичних вправ можливо тільки при цілеспрямованому і постійному керівництві педагогів.

### ОСНОВНІ ЗАДАЧІ КЕРІВНИКА ГРИ

Керівник повинний бути організатором гри і вихователем дітей у процесі її проведення. Використовуючи гру, він зобов'язаний прагнути: 1) зміцнювати здоров'я дітей що займаються, сприяти їх правильному фізичному розвитку; 2) сприяти оволодінню життєво необхідними руховими навичками, уміннями й удосконалюванню їх; 3) виховувати в дітей необхідні морально-вольові і фізичні якості; 4) прищеплювати учням організаторські навички та звичку систематично самостійно займатися іграми.

Заняття іграми повинні сприяти вихованню дружби, колективізму, чесності, свідомої дисципліни. У зв'язку з цим важливо правильно підбирати ігри для навчання визначеним руховим діям відповідно до програми з фізичного виховання.

Але не завжди, правильно підібравши гру, можна домогтися позитивного виховного ефекту. Оскільки багато залежить від процесу організації і проведення гри.

Заняття рухливими іграми повинні бути виховними за характером. Використовуючи зміст гри (сюжет, рухливі дії, що входять у неї, і правила), педагог певним чином організує поведінку граючих. Для цього він повинен добре знати колектив граючих, вивчити зміст гри та володіти високою педагогічною майстерністю.

У грі яскраво виявляється індивідуальність дітей. Вивчивши їхній характер і поведінку в грі, керівник зможе запобігати надмірній збудливості, сварки, перекручування або недотримання правил, нечесності і інші негативні сторони поведінки.

У колективних іграх керівник привчає до спільних дій граючих для досягнення ігрової мети, що сприяє вихованню почуття товариства, колективізму, відповідальності за доручене завдання, завзятості в доведенні своєї справи до кінця (у протилежному випадку страждають товариші по команді).

У кожній грі маються труднощі в досягненні мети. Граючі повинні переборювати їх, не

порушуючи правил гри. Як тільки одні труднощі переборені, треба висувати інші, щоб діти докладали зусиль і переборювали їх. Це сприяє вихованню волі та працьовитості.

Керівнику необхідно визначити основні виховно-освітні задачі, що він намічає при проведенні тієї або іншої гри (наприклад, удосконалювання навичок кидання і ловлі м'яча, метання в ціль, закріплення навичок, придбаних на заняттях гімнастикою, легкою атлетикою, виховання в граючих сміливості, погодженості дій, колективізму, виховання навичок орієнтування на місцевості і т.п.).

Перед дітьми ставляться конкретні, порівняно легко і швидко розв'язувані задачі. Наприклад, не потрапити в "полон", розшукати супротивників, виручити товариша, домогтися перемоги над супротивником. Іноді керівник пропонує їм більш важкі задачі (наприклад, опанувати передачами і веденням м'яча, кидками в кошик для гри в баскетбол).

Ведучим в навчанні є принцип свідомості й активності. Проводячи гру, керівник повинний пояснювати дітям її зміст і задачі, а також правила поведінки. Свідоме поведження граючих дозволяє удосконалювати гру, творчо збагачувати її; при цьому значно зростає зацікавленість учасників, збільшується виховний вплив гри.

Треба привчати дітей свідомо відноситися до своїх дій і вчинків у грі, розбиратися у власних успіхах та помилках, аналізувати поведження і дії товаришів.

Активність підвищується, якщо гра добре засвоєна. Дуже корисно повторювати ігри, при цьому поведження дітей що займаються стає більш усвідомленим, удосконалюються їхні рухові навички, учні стають активніше в грі, ускладнюють старі правила, створюють нові варіанти (разом з керівником або під його контролем).

На активність дітей впливає також зацікавленість грою, що багато в чому залежить від того, як керівник підготувався до її проведення. Активність дітей у грі необхідно використовувати для виховання організаторських навичок. Керівник повинний привчати дітей грати самостійно, доручаючи їм ролі вожатих, капітанів, залучаючи до розмітки площадки, суддівства. Поступово їм надається більше самостійності в організації і суддівстві гри. Обрані капітани керують дією команд, а суддя, виділений з учасників, стежить за точним дотриманням правил. По ходу проведення гри керівник тактовно допомагає судді і направляє поведження граючих.

Коли діти добре засвоять гру й об'єднуються в ігровий колектив, керівник може доручити роль свого помічника кому-небудь з учасників гри. Це не означає, що гра повинна проходити без педагогічного нагляду. Ігрова діяльність дітей повинна направлятися керівником гри, але так, щоб діти не почували з його боку тиску.

Щоб діти грали свідомо й активно, необхідно створити в них правильне представлення про гру. Керівник повинний чітко й образно пояснити гру. Образність особливо важлива при поясненні сюжетних ігор дітям молодшого шкільного віку.

Пояснення не повинне бути занадто докладним, щоб не обмежувати самостійне мислення дітей, не придушувати їхньої активності. Свідома самостійність дозволяє граючим використовувати свої здібності. Зосереджуючи увагу на основному, дітям, які займаються, легше орієнтуватися в грі, підкоряючи основному все другорядне.

При навчанні рухливим іграм можна використовувати не тільки показ, але і наочні приладдя: інвентар, креслення, на яких показане розміщення граючих і розмітка площадки, фотознімки окремих моментів гри.

Послідовність проходження ігор повинна бути спланована. При плануванні необхідно враховувати задачі фізичного виховання дітей визначеного віку, їхню фізичну підготовленість, а також поступовість нагромадження навичок та знань. Ігри для уроків фізичної культури плануються відповідно до програми фізичного виховання загальноосвітніх шкіл.

Плануючи ігри, треба враховувати внутрішній зв'язок між ними і послідовність освоєння навичок, придбаних на заняттях гімнастикою, легкою атлетикою й іншими видами фізичних вправ. Засвоєні знання та навички повинні базуватися на попередні і підкріплюватися новими. Важливо, щоб у нових іграх удосконалювалися придбані навички й утворювалися нові.

Переходити від знайомих ігор до не знайомих треба поступово. При цьому варто орієнтуватися на знайомі ігри. З цією метою в незнайомі ігри, подібні до пройдених, потрібно

вводити нові правила й умови, послідовно підвищувати вимоги в оволодінні навичками та уміннями. Подібність дій полегшує перехід до нових, трохи ускладнених дій. Так, для розвитку швидкості і спритності в дітей молодшого шкільного віку використовують гру "Жовтенята", а потім "Два морози". Ці ігри дуже близькі за структурою і за рухами (швидкий біг з вивертанням), тільки в другій грі завдання трохи ускладнюється (потрібно велика спритність). Після гри "Два морози" легше провести гру "Карасі і щука", теж близьку по побудові, але з більш складними правилами.

При вивченні нових ігор враховують уміння і знання, придбані учнями, та поступово ускладнюють їх. У нових іграх повторюють елементи старих, але в більш складній формі. Дітям, що знають гру "Рухлива ціль", легко переключитися на гру "Мисливці і качки", у якій удосконалюється ті ж навички метання в рухливу ціль, але в змінених умовах, у процесі боротьби двох колективів. Далі дану навичку можна удосконалювати в ще більш складній грі - "Перестрілка", у якій метання в рухливу ціль й вивертання від м'яча виконують обидві команди одночасно.

Ігри повинні відповідати підготовленості дітям, які займаються. Кожна гра повинна мати такі труднощі, щоб її учасник міг перебороти перешкоди на шляху до досягнення мети. Гра, в якій граючі не переборюють труднощів, не додають зусиль, не зацікавить дітей і не буде мати педагогічної цінності, тому що не розвиває вольових якостей та здібностей учнів.

Посильні ігри мають велике значення для виховання впевненості у своїх силах. Непосильні ігри знижують у дітей інтерес до занять і перевтомлюють їх.

Дуже важливо розподілити ролі в грі відповідно до сил і можливостей учнів. Для цього необхідно знати кожного учня й індивідуально підходити до нього. Слабкі діти повинні навчитися переборювати труднощі в грі. Їм треба давати посильні завдання, щоб виховувати в них впевненість у своїх силах.

Придбані навички і знання необхідно систематично закріплювати. При повторенні ігор знову утворені рефлекторні зв'язки стають стійкіше, нові прийоми рухів швидше засвоюються. Чим краще учні пізнають гру, тим досконаліше стають їхні навички, тим вона для них цікавіше. Це доводиться тим, що в дітей коло улюблених ігор звичайно обмежене. Улюблені ігри мають на них великий виховний потенціал, але це не значить що треба проводити тільки їх. Необхідно рекомендувати дітям ігри, різноманітні за змістом, які сприяють їхньому різнобічному розвитку.

Однак не можна пропонувати дітям багато ігор у короткий відрізок часу. Діти повинні добре засвоювати ігри, удосконалювати в них свої рухові дії і навички поведінки. З цією метою повторюються відомі дітям ігри, але з ускладненими правилами, руховими діями і змістом.

Рухливі ігри рекомендується проводити регулярно. У цьому випадку діти міцно засвоюють окремі ігри й учаться грати організовано. Засвоєні ігри вони проводять у дворах, на майданчиках, вдома і залучають до них своїх товаришів.

Керівник зобов'язаний підбирати корисні і цікаві ігри у виховних та освітніх цілях, передавати свій досвід іншим. Для цього йому необхідно постійно вивчати ігри дітей і використовувати кращі з них; збагачувати методичні прийоми, аналізуючи практику інших вихователів; вивчати методичну літературу по грі. Бажано організувати з дітьми збір народних ігор, які забуті або мало розповсюджені у наш час. Кращі з них потрібно впроваджувати в практику виховної роботи з дітьми.

Щоб упроваджувати цікаві ігри в побут дітей, треба підготувати організаторів, ватажків ігор, які б пропагували ігри в дитячих організаціях (у таборах, на дитячих майданчиках тощо).

#### ЕТАПИ ПРОВЕДЕННЯ ІГОР

Вибір гри, насамперед, залежить від завдання, яке стоїть перед уроком. Визначаючи її, керівник враховує вікові особливості дітей, їхній розвиток, фізичну підготовленість, кількість дітей та умови проведення ігор.

У рухливих іграх може брати участь від 3 до 300 чоловік.

В умовах самодіяльності, найчастіше використовуються ігри, розписані на 3-10 учасників. Вони звичайно організуються самостійно дітьми в дворах, на майданчику. В організованих

заняттях, проведених під керівництвом педагога, вожатого, вихователя (на уроках, на заняттях у таборах, у спортивній школі), проводяться рухливі ігри, розраховані на 20-40 учасників. На святах, вечорах і гулянках при масовому скупченні дітей можна використовувати масові рухливі ігри, розраховані на 100-300 учасників.

При виборі гри треба враховувати форму занять (урок, перерва, свято, прогулянка). На уроці і перерві час обмежений; задачі і зміст ігор на перерві інші, чим на уроці; на святі використовуються здебільшого масові ігри й атракціони, в яких можуть брати участь діти різного віку і різної підготовленості.

Вибір гри безпосередньо залежить від місця її проведення. У невеликому вузькій залі або коридорі проводяться ігри з лінійною побудовою, ігри, у яких граючі беруть участь по черзі. У великій залі або на площадці можна проводити ігри з бігом врозсіп, з метанням великих і малих м'ячів, з елементами спортивних ігор. Під час прогулянок та екскурсій за місто використовуються ігри на місцевості. Узимку на майданчику проводяться зимові ігри на лижах, на ковзанах, на санях, ігри з будівлями зі снігу.

При проведенні ігор на повітрі необхідно враховувати стан погоди (особливо узимку). Якщо температура повітря низька, то всі учасники повинні діяти активно. Треба уникати ігор, в яких приходиться довго стояти і чекати своєї черги. У жарку погоду краще використовувати малорухомі ігри, у яких учасники виконують ігрове завдання по черзі.

Вибір гри залежить також від наявності посібників та інвентарю. Через відсутність відповідного інвентарю і невдалої його заміни гра може розбудуватися.

Керівник використовує ігри з програми з фізичної культури, збірників, цікаві ігри, що існують серед дітей, нові варіанти ігор самостійної і колективної творчості дітей та керівника. Творчо перероблені ігри здобувають нові форми, часто більш ефективні у виховному відношенні для даного контингенту дітей.

У зв'язку з великим інтересом дітей до спорту було створено багато ігор з елементами спортивних ігор і інших видів спорту. Це дозволило школярам молодшого й середнього віку в доступній для них формі прилучатися до різних видів спорту: хокею ("Шайбу в коло"), баскетболу ("Боротьба за м'яч", "М'яч капітану"), волейболу ("Пасування волейболістів").

Необхідно широко популяризувати національні ігри, що мають виховне значення. Це сприяє дружбі між дітьми різних національностей, знайомить їх з особливостями культури і побуту різних народів.

Підготовка місця для гри. Для проведення ігор на повітрі треба зняти дерен (якщо потрібно точна розмітка і рівна площадка) або підібрати рівний зелений майданчик (особливо для дітей молодшого шкільного віку). Майданчик найкраще робити прямокутної форми, шириною не менш 8 м і довжиною не менш 12 м. На відстані 2 м від поля рекомендується поставити кілька лавок. Бажано, щоб навколо літньої площадки були дерева, чагарники.

Узимку майданчик для ігор треба очистити від снігу, утрамбувати й оточити сніжним валом і крижаною доріжкою, яку можна використовувати для катання на ковзанах. Для окремих ігор варто посипати її піском. Можна підготувати постійні місця для деяких ігор, в які діти люблять грати самостійно (наприклад, Для "Російської лапти", для "Дзиги" і ін.).

При проведенні ігор у приміщенні треба передбачити, щоб у приміщенні не було сторонніх предметів, що заважають рухам граючих. Якщо ігри проводяться в спортивному залі, бажано снаряди (бруси, поперечину, кінь, козел) забрати в підсобне приміщення. Якщо снаряди не можна забрати із зали, то треба поставити їх у короткої стіни і відгородити лавками, сіткою й іншими предметами. Шибки і лампи варто закрити сітками. Перед проведенням ігор приміщення треба провітрити і протерти підлогу вологою ганчіркою.

Перед проведенням ігор на місцевості керівник зобов'язаний заздалегідь добре ознайомитися з місцевістю і намітити умовні границі для гри.

Місця для ігор підготовляють учні спільно з керівником.

Підготовка інвентарю до ігор. Для проведення рухливих ігор потрібні прапорці, кольорові пов'язки або жилетки, м'ячі різних розмірів, палки, булави або кеглі, обручі, скакалки і т.п. Бажано, щоб інвентар був барвистим, яскравим, помітним у грі (це особливо важливо для

молодших школярів). По розміру і вазі інвентар повинний відповідати силам граючих. Кількість інвентарю необхідно передбачити заздалегідь.

Інвентар бажано зберігати поруч з місцем проведення ігор. Важливо стежити за його санітарним станом і регулярно упорядковувати. У виховних цілях корисно залучати дітей до збереження та налагодження інвентарю. Для ігор на галявинах, на зимових майданчиках можна використовувати шишки, сніг і т.п.

Інвентар роздається учасникам або розставляється тільки після пояснення гри. Це роблять самі діти, а керівник спостерігає за тим, щоб вони виконували завдання швидко, точно, організовано.

Розмітка майданчика. Якщо розмітка майданчика вимагає багато часу, то це робиться до початку гри. Нескладну розмітку можна зробити одночасно з розповіддю змісту гри або ж до її початку, а при розповіді лише вказувати на відзначені границі. Для часто повторюваних ігор можна зробити постійну розмітку площадки.

Границі для ігор повинні бути яскраво обкреслені, щоб діти, захоплені грою, могли легко стежити за ними. Лінії границь для ігор намічаються не ближче 3 м від забору, стіни або іншого предмета, об який діти можуть вдаритись. Особливо це важливо в іграх з перебіжками, у яких велика група учасників забігає одночасно за межу "будинків".

Попередній аналіз гри. Керівник зобов'язаний, намітивши гру, попередньо продумати весь процес гри і передбачити, які моменти її можуть викликати азарт, нечесне поведіння граючих, падіння інтересу, щоб заздалегідь продумати, як запобігти ці небажані явища.

Керівник, що добре знає дітей, попередньо намічає, кому з граючих бути капітаном, першим гравцем що водить, яку роль відвести найменш організованим дітям, як втягнути в гру слабких і пасивних гравців.

Для проведення деяких ігор він заздалегідь намічає помічників з учасників, визначає їхні функції і, якщо потрібно, дає їм можливість підготуватися (наприклад, в іграх на місцевості). Помічники заздалегідь знайомляться з правилами гри і місцем її проведення.

Важливо, щоб обстановка сприяла правильному процесу гри, розвитку дитячої творчості, прищеплюванню організаторських здібностей, гарному засвоєнню правил, товариському поведінню в грі, прояву своїх індивідуальних здібностей, умінню боротись в колективі за інтереси колективу.

### ОРГАНІЗАЦІЯ ГРАЮЧИХ

Розміщення граючих і місце керівника при поясненні гри. Перш ніж пояснити гру, необхідно так розставити учасників, щоб вони добре бачили керівника і чули його розповідь. Найкраще побудувати граючих у вихідне положення, з якого вони почнуть гру.

Якщо для початку гри учасники стають у коло, керівник для пояснення гри знаходиться між граючими. У масових іграх при великій кількості граючих він робить 1-2 кроки до середини кола. Не можна ставати в центр кола, тому що тоді половина граючих виявиться за спиною керівника. Якщо граючі розділені на дві команди і побудовані одна проти іншої на великій відстані ("П'ятнашки маршем", "Два табори", "Виклик"), то для пояснення треба зблизити команди, а потім відвести їх на границі "будинків". У цьому випадку керівник, пояснюючи гру, стає між граючими в середині майданчика біля бічної границі і звертається то до одної, то до іншої команди. Якщо гра починається з рухів врозсіп (типу "Салок"), то можна вишикувати граючих у шеренгу, коли їх небагато, або згрупувати біля себе, але так, щоб усі добре бачили і чули керівника.

При поясненні гри не можна ставити дітей обличчям до сонця (вони будуть погано бачити керівника) або до вікон (вони можуть дивитися у вікно і відволікатися). Керівник повинний стояти на видному місці боком або в крайньому випадку обличчям до світла, але так, щоб бачити всіх учасників і контролювати їхнє поведіння.

Пояснення гри. Успіх гри значною мірою залежить від її пояснення. Приступаючи до розповіді, керівник зобов'язаний ясно уявити собі всю гру.

Розповідь повинна бути короткою: тривале пояснення може негативно позначитися на сприйнятті гри. Виключення складають ігри в молодших класах, які можна пояснити в казковій

формі.

Розповідь повинна бути логічною, послідовною. Рекомендується дотримувати наступного плану викладу: 1) назва гри; 2) роль граючого і їхнього місця розташування; 3) хід гри; 4) мета; 5) її правила. Розповідаючи про хід гри, автор, безумовно, торкнеться правил, але наприкінці розповіді на них необхідно зупинитися ще раз, щоб діти краще їх запам'ятали.

Розповідь не повинна бути монотонною. Пояснювати гру необхідно спокійним голосом, іноді підвищуючи або знижуючи його щоб звернути увагу учнів на той або інший момент змісту.

У розповіді не слід уживати складних термінів. Нові поняття, нові слова необхідно пояснювати.

Для кращого засвоєння гри розповідь рекомендується супроводжувати показом. Він може бути неповним (деякі моменти гри роз'яснюються жестами й окремими рухами) або повним (відтворюються найбільш складні моменти гри самим керівником або учнями).

При поясненні треба враховувати настрій учнів. Помітивши, що їхня увага ослабла, керівник повинний скоротити пояснення або оживити його. Якщо після розповіді учасники задають питання, треба відповідати на них голосно, звертаючись при цьому до всіх граючих.

Зміст гри докладно пояснюють тільки тоді, коли учні грають у дану гру вперше. При повтореннях гри варто тільки нагадати основний зміст і пояснити додаткові правила та прийоми. Для відновлення гри в пам'яті найкраще залучати самих учнів.

Виділення гравців, які водять. Виконання обов'язку гравця, який водить, робить великий виховний вплив на граючих. Тому бажано, щоб у цій ролі побувала якнайбільше дітей. Виділяти водячих можна різними способами.

За призначенням керівника. Керівник призначає гравця, який водить, з огляду на його роль у грі. Перевага цього способу: швидко обраний найбільш підходящий гравець, який водить. Але при такому способі придушується ініціатива граючих. Керівник призначає дитину, який водить, у тому випадку, коли діти незнайомі один з одним, мало часу або треба призначити гравця, який водить, наміченого учасника з виховною метою. При призначенні водячих керівник повинен коротко пояснити свій вибір, щоб учасники не зазідали його в упередженому відношенні до окремих гравців.

Існує спосіб вибору водячого за жеребкуванням. Жереб може бути зроблений шляхом розрахунку, метання й інших способів. Для розрахунку діти стають у коло і починають яку-небудь "лічилку". Вимовляючи кожне слово лічилки, вони вказують по черзі на гравців. На кого прийдеться останнє слово "лічилки", той стає гравцем що водить або, навпаки, вибуває з кола. В останньому випадку рахують доти, поки не залишиться один учасник, що і стане гравцем, який водить. Спосіб "лічилки" вимагає порівняно багато часу; їм звичайно користуються в іграх, проведених у позаурочний час. В окремих випадках "лічилку" застосовують і на уроках, щоб трохи заспокоїти дітей після сильного порушення. "Лічилки" з осмисленим текстом сприяють розвитку мови дітей.

Для визначення гравця, який водить, за жеребкуванням можна "тягтися на ціпку". Учасник бере ціпок знизу, за ним береться рукою другий гравець, потім третій і т.д. Гравцем, який водить, стає той, хто візьме ціпок за кінець і утримає її або покриє ціпок зверху своєю долонею. Цей спосіб застосуємо при кількості 2-4 граючих.

Можна при жеребкуванні застосовувати метання. Водить той, хто далі усіх кине ціпок, камінь, м'яч і т.д. Цей спосіб вимагає багато часу. Їм можна скористатися при проведенні ігор на відкритому повітрі в позаурочний час.

Визначення гравця, який водить, за жеребкуванням не завжди вдало. Однак діти часто вживають цей спосіб у самостійних іграх, тому що він не викликає в них суперечок.

Один з найбільш вдалих способів - виділення водячого за вибором граючих. Цей спосіб гарний у педагогічному відношенні, він дозволяє виявити колективне бажання дітей, що звичайно вибирають найбільш гідних водячих. Однак у грі з мало організованими дітьми цей спосіб застосувати важко, тому що водячих часто вибирають не по заслугах, а під натиском більш сильних, наполегливих дітей. Керівник може порекомендувати дітям вибрати тих, хто

краще бігає, стрибає, влучає в ціль і т.п.

Добре установити черговість у виборі гравців, які водять, щоб кожен учасник побував у даній ролі. Це сприяє вихованню організаторських навичок і активності.

Можна призначити, гравця, який водить за результатами попередніх ігор. Водячим стає гравець, який в попередній грі був найбільш спритним, швидким і т.д. Про це треба повідомити учасникам заздалегідь, щоб вони прагнули виявляти в іграх необхідні якості. Негативною стороною цього способу є те, що в ролі водячого не зможуть бути слабкі і менш спритні діти.

Перераховані способи вибору водячих треба чергувати в залежності від поставленої задачі, умов занять, характеру гри, кількості граючих та їхнього настрою.

Розподіл на команди виконується різними способами.

Граючі розподіляються на команди за задумом керівника в тих випадках, коли потрібно скласти команди, рівні за силою. Цей спосіб застосовують при проведенні складних рухливих і спортивних ігор з учнями старших класів. При такому способі граючі активної участі в складанні команд не приймають.

Можна розподіляти команди шляхом розрахунку: шикують гравців у шеренгу, розраховують на перший-другий; перші номери складуть одну команду, другі - іншу. Таким чином можна розділити і на 3-4 команди. Це найбільш швидкий спосіб, їм найчастіше користуються на уроках фізичної культури.

Але при даному способі поділу команди не завжди рівні по силах.

Можна розділити граючих на команди шляхом фігурного марширування або розрахунку колони, що рухається. У кожному ряді повинно бути стільки людей, скільки потрібно команд для гри. Склад команди при цьому способі буває випадковим і часто не рівним за силою.

Два останніх способи зручні для ігор, які проводяться на уроках, тому що вони не вимагають багато часу і дозволяють організовано перейти від одного виду вправ до іншого.

Застосовується також спосіб поділу команд за згодою. Діти вибирають капітанів (командирів), розділившись на пари (приблизно рівні за силою), замовляються, хто ким буде, і капітани вибирають їх по назвах. При такому поділі команди майже завжди рівні за силою. Цей спосіб діти дуже люблять, тому що він сам є своєрідною грою, але його можна застосовувати тільки в тих випадках, коли гра не обмежена часом (в основному в позаурочний час).

Спосіб поділу за призначенням капітанів. Діти вибирають двох капітанів, що по черзі набирають гравців собі в команду. Цей спосіб досить швидкий, і команди за силою бувають рівні. Негативною стороною даного способу є те, що слабких гравців капітани беруть неохоче, що часто приводить до образ і сварок серед граючих. Щоб цього не відбувалося, рекомендується не доводити вибір до кінця і розділити залишившихся гравців шляхом розрахунку. Спосіб по призначенню капітанів варто застосовувати тільки в іграх з учнями старшого шкільного віку, що добре знають гравців і вміють правильно оцінити їхні сили.

Можуть бути і постійні команди, причому не тільки для спортивних ігор, але і для складних рухливих ігор, ігор-естафет, особливо в тих випадках, коли проводяться змагання між класами, школами і навіть містами. Постійний склад команди в "Веселих стартах", у "Блискавиці", в "Спортландії" і інших іграх, коли треба готувати команди до змагань.

Вибір капітанів команд. В організації командних ігор важлива роль приділяється капітанам або командирам команд, які відповідають за поведження всієї команди в цілому й окремих граючих. Капітани - безпосередні помічники керівника. Вони організують і розміщують учасників, розподіляють їх за силою і відповідають за дисципліну гравців у процесі гри.

Капітанів вибирають самі граючі або призначає керівник. Коли граючі самі обирають капітанів, вони привчаються оцінювати один одного по чинності і, виражаючи довіру своєму товаришу, спонукають його до більшої відповідальності. Якщо граючі недостатньо організовані або погано знають один одного, то керівник сам призначає капітанів. Іноді він призначає капітанами (в виховних цілях) пасивних гравців або легко збудливих, нестриманих, сприяючи тим самим вихованню необхідних рис характеру.

Капітанів вибирають і призначають звичайно тоді, коли складені команди. Тільки при поділі на команди шляхом вибору і шляхом змови капітанів призначають заздалегідь.

У постійних командах капітани періодично переобираються.

Виділення помічників. Помічники, обрані керівником, спостерігають за дотриманням правил, враховують результати гри, а також роздають і розставляють інвентар. Помічники - це майбутні організатори гри, тому бажано, щоб у їхній ролі протягом навчального року або табірної періоду побували всі учні.

Кількість помічників залежить від складності правил і організації гри, кількості граючих і розмірів майданчика, приміщення. Про призначення помічників керівник повідомляє всім граючим.

У залежності від складності гри та від задач, розв'язуваних у процесі занять, помічників виділяють до шиккування граючих або після оголошення гри і вибору гравців що водять. Якщо намічено гру, що вимагає сили і витривалості (наприклад, "Білі ведмеді"), керівник може заздалегідь призначити фізично слабких дітей на роль помічників.

Завчасно треба виділити помічників для ігор на місцевості, щоб разом з ними підготуватися до майбутньої гри. Для гри з поділом на команди (наприклад, "Перестрілка") помічників можна виділити після пояснення гри, з огляду на підготовленість дітей.

Привчати дітей до обов'язків помічників рекомендується з 1-го класу. Спочатку їм варто давати прості доручення (наприклад, стежити за тим, щоб граючі не вибігали за межі майданчику, не заступали за рису до сигналу, не вибігали раніш закінчення речитативу і т.п.), а потім, поступово ускладнюючи їх, довести помічників до ролі других керівників.

#### КЕРІВНИЦТВО ПРОЦЕСОМ ГРИ

Спостереження за ходом гри і поведженням граючих. Засвоєння гри та поведження дітей під час гри в значній мірі залежить від правильного керівництва нею.

Необхідно почати гру організовано й вчасно. Затримка знижує перед ігровий стан учасників, зменшує готовність дітей до гри. Затримати початок гри можна лише в тому випадку, коли учасникам потрібно обговорити план дії в командах.

Гра починається за умовним сигналом (команда, свисток, плеск в долоні, змах рукою або прапорцем). Рекомендується вживати різні команди і сигнали, щоб розвивати в дітей точність та швидкість рухової реакції на різні накази. Керівник заздалегідь повідомляє дітям про намічений сигнал. Сигнал подається тільки після того, як керівник переконається в тому, що всі гравці зрозуміли зміст гри й зайняли відповідні місця.

Далі керівник стежить уважно за ходом гри, за поведженням окремих гравців і направляє їхні дії.

Треба привчати дітей свідомо дотримувати правил гри. Учасники довідаються правил під час пояснення гри, але часто в процесі гри потрібно нагадувати їм про них і доповнювати, якщо попередні правила добре засвоєні. Керівник робить виправлення і зауваження, не зупиняючи загального ходу гри. Але якщо більшість граючих припускаються однакової помилки, він гру зупиняє і вносить поправки.

При проведенні складної гри керівник спочатку знайомить дітей з основними правилами, а потім по ходу гри поступово вводить додаткові правила.

Не слід зупиняти гру криком, різкою командою. Треба привчати дітей зупинятися по умовному сигналі "Увага!", за свистком.

У процесі гри варто сприяти розвитку творчої ініціативи граючих. Грою треба керувати так, щоб сам її процес доставляв дітям задоволення. Це можливо тільки в тому випадку, якщо учасники зможуть виявити активність, творчу ініціативу і самостійність.

Найчастіше граючі виявляють свою творчість у тих іграх, що їм подобаються. Керівник повинний зацікавити дітей грою. Для цього треба підбирати ігри відповідно до інтересів і можливостей дітей, з урахуванням їх бажань і настрою, педагогічно правильно й емоційно керувати ними, а іноді самому брати участь в грі, захоплюючи дітей своїм поведженням. У той же час керівник не повинний, захоплюючись, забувати про свої педагогічні функції. Беручи участь у грі, він не тільки піднімає інтерес у граючих, але і показує їм, якнайкраще використовувати окремі прийоми, окремі тактичні комбінації.

Якщо керівник не бере участь у грі, то, спостерігаючи, він разом з учасниками переживає



їхні удачі і невдачі.

Необхідно домогтися свідомої дисципліни, чесного виконання правил і обов'язків, покладених на гравців. Свідомо дисципліна сприяє кращому засвоєнню гри, гарному настрою її учасників. У результаті гра ставатиме більш захоплюючою. Необхідно виховувати в дітей свідоме відношення до свого поведіння в грі, направляти їх на товариські вчинки: "виручай товариша!", "допомагай відстаючим!", "домагайся мети разом зі своїми товаришами!", "виконай своє завдання до кінця, інакше програє команда!". Особливо багато уваги приходить до приділяти дітям, що не звикли грати в колективі.

У процесі гри треба враховувати настрої граючих. Якщо гра не сподобалася, треба врахувати з якої причини: дуже проста або, навпаки, дуже складна. У цих випадках треба змінювати правила (ускладнювати або спрощувати), у крайньому випадку, скорочувати тривалість гри.

Керівнику необхідно враховувати найбільш небезпечні моменти в грі (перестрибування через складну перешкоду, зістрибування вниз з висоти, біг біля снарядів, стіни) і бути готовим до страховки. До цього можна залучати і дітей, які не беруть участь у грі.

Важливо, щоб ігри викликали позитивні емоції, що благотворно впливають на нервову систему, самопочуття і поведіння дітей, які займаються. Треба уникати прояву в іграх негативних емоцій (образа, озлоблення, страх), що сприяють вихованню небажаних якостей. Необхідно уникати зайвого порушення, упорядковувати взаємини учасників.

Іноді дисципліна в грі порушується через те, що керівник незрозуміло пояснює гру. У даному випадку треба відразу ж додатково роз'яснити правила гри.

Дисципліна порушується також через неправильний вибір гравця, який водить, або поділу команд. Зі слабким водячим грати нецікаво. Діти шумлять, дратують його. При неправильному поділі на команди (одна сильніше іншої) учасники більш слабкої команди починають протестувати під час гри. Ще гірше, коли з недоглядом керівника в командах нерівна кількість гравців. Помилки треба усувати негайно, як тільки вони виявлені.

Часто дисципліну порушують нестримані гравці. З ними треба вести індивідуальну виховну роботу: можна доручати їм відповідальні ролі водячого, судді, а іноді, навпаки, відстороняти від гри. У процесі гри важливо об'єднати учасників у єдиний колектив, який має спільні інтереси.

Між граючими повинні бути здорові товариські відносини. Не можна допускати зазнайства переможців і ослаблення інтересу до гри в переможених.

Взаємодії граючих повинні бути побудовані на почутті дружби і товариства.

Суддівство. Кожна гра вимагає об'єктивного, безстороннього суддівства. Гра утрачає свою педагогічну цінність, якщо не дотримувати її правил. Спостерігаючи за виконанням правил, керівник за допомогою педагогічних прийомів керує навчанням і вихованням. Суддя стежить за правильним виконанням прийомів у грі, що сприяє поліпшенню техніки гри й у цілому підвищує інтерес до неї.

Об'єктивне і точне суддівство має особливе значення в іграх з поділом на команди, де яскраво виражені змагання і кожна команда зацікавлена у перемозі. Суддя стежить за тим, щоб команди були рівні по кількості, за силою граючих.

Необ'єктивний суддя втрачає довіру, авторитет його падає, гравці перестають з ним рахуватися.

Суддя повинний знайти місце, зручне для спостереження, щоб бачити всіх граючих і не заважати їм. У деяких іграх йому приходить пересуватися по майданчику і спостерігати за гравцями, які переміщуються.

Помітивши порушення правил, суддя вчасно і чітко подає сигнал. Він коректно робить зауваження, не вступаючи в суперечки з граючими. Від судді залежить правильне підведення підсумків гри. Правильне суддівство в рухливих іграх сприяє вихованню в дітей чесності, поваги до судді і правил. Зауваження і роз'яснення, що стосуються суддівства, треба робити по закінченні гри.

Дозування в процесі гри. У рухливих іграх важко врахувати можливості кожного учасника, а також його фізичний стан тепер. Тому не рекомендуються відразу надмірні м'язові напруги, що

вимагають затримки подиху, викликають швидке стомлення.

Треба забезпечити оптимальні навантаження. Інтенсивні навантаження варто чергувати з відпочинком.

Пристаючи до проведення гри, необхідно враховувати характер попередньої діяльності і настрої дітей. Якщо гра проводиться після великих фізичних або розумових зусиль (після контрольної роботи в класі або роботи на ділянці), треба запропонувати гру малорухоому, виключивши прийоми, що вимагають великих напруг.

Під час занять варто чергувати інтенсивні ігри з малорухоомими.

Треба враховувати, що з підвищенням емоційного стану ігрове навантаження в грі зростає. Гравці, захоплені грою, втрачають почуття міри, бажаючи перевершити один одного, не розраховують своїх можливостей і перенапружуються. Необхідно привчати дітей контролювати і регулювати свої дії в грі.

Часто граючі діти переоцінюють свої сили і не почувають наступаючого стомлення. Тому керівник не повинний покладатися на їхнє самопочуття. Необхідно пам'ятати про вікові особливості дітей, які займаються, їх підготовленості і стан здоров'я. Навантаження молодшим школярам треба збільшувати послідовніше, ніж старшим. Іноді варто переривати гру, хоча граючі ще не відчули потреби у відпочинку.

Навантаження в грі дозуються зменшенням або збільшенням загальної рухливості учасників. Існують різні методичні прийоми для зміни навантаження. Можна влаштовувати короточасні перерви, використовуючи їх для розбору помилок, підрахунку балів, уточнення правил, призначення помічників, скорочувати дистанції для перебіжок, зменшувати число повторення в грі і т.п. Можна збільшувати рухливість учасників гри, доповнюючи перешкоди, збільшуючи дистанції перебіжок, розділяючи граючих на підгрупи для підвищення активності.

Не можна допускати, гравці що водять тривалий час знаходилися в русі без відпочинку. Рекомендується час від часу змінювати водячих, навіть якщо йому не вдалося "відігратися".

Багато, щоб усі граючі одержували приблизно однакове навантаження. Тому видаляти з гри дітей що програли (якщо це потрібно правилами гри) можна тільки на дуже короткий час. Найкраще не видаляти їх із гри, а записувати їм штрафні бали.

Треба враховувати дані лікарського обстеження та особливу увагу звертати на ослаблених дітей. Їм необхідне індивідуальне дозування: зменшення дистанції, полегшені завдання, скорочений час перебування в грі.

Тривалість гри, проведеної на відкритому повітрі, залежить також від стану погоди. Під час занять на відкритому повітрі збільшується фізіологічний вплив рухів на організм.

У зимових іграх на відкритому повітрі діти, які займаються повинні інтенсивно виконувати рухи без перерв. Не можна давати граючим короточасні сильні навантаження з наступним відпочинком, щоб не викликати піт, а потім швидке охолодження. Зимові ігри на повітрі повинні бути короточасними. Якщо учасники одягнені в легкі костюми, гру треба проводити в гарному темпі; якщо ж граючі одягнені в теплі костюми, інтенсивність повинна бути менше, щоб не застудити дітей.

Навантаження в грі залежать і від розміру площадки гри: чим вона більше, тим більше навантаження одержують учасники.

Таким чином, дозування визначається методикою й умовами проведення гри.

**Закінчення гри.** Тривалість гри залежить від характеру гри, умов занять і складу дітей, які займаються.

Дуже важливо закінчувати гру вчасно. Передчасне закінчення гри небагато так само, як і затягування її.

Тривалість гри залежить від кількості учасників (чим менше їх, тим коротше гра), їхнього віку (діти молодшого шкільного віку не можуть бути довго в напрузі), змісту гри (ігри, що вимагають великої напруги, повинні бути коротше), від місця проведення, темпу, запропонованого керівником, від досвідченості керівника (у малодосвідченого керівника гри менш тривалі) і від інших причин.

Керівник повинний визначити момент закінчення гри. Як тільки з'являться перші ознаки

стомлення (розсіяна увага, порушення правил, неточність виконання рухів, недостатній прояв наполегливості в досягненні мети, зниження зацікавленості, хекання в більшості учасників), гру варто закінчувати.

Гру можна припинити через визначений час, заздалегідь установлене керівником перед грою. З огляду на це, учасники відповідно розподіляють свої сили. За 1-3 хв. до закінчення встановленого часу треба попередити учасників.

Перед початком командної гри бажано повідомити учасникам, скільки разів її треба повторювати.

Якщо гра не має визначеного закінчення, керівник попереджає про її кінець, наприклад, так: "Граємо доти, поки не переміниться водячий", "Граємо ще 1-2 хвилини" і т.п. Закінчення гри не повинне бути для учасників несподіваним. До цього їх треба підготувати. Непередбачений кінець гри викликає негативну реакцію в дітей.

Тривалість гри залежить також від форми занять. Гра, проведена на уроці фізичної культури, обмежена часом. Якщо ж вона проводиться в позаурочний час, то може тривати довше й у більшій мірі сприяти вихованню в дітей витривалості. Така гра привчає учнів до більш високих напруг.

Керівник зобов'язаний закінчувати гру, коли діти ще не перевтомилися, виявляють до неї інтерес, коли їхні дії повноцінні, емоційні.

#### ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ ГРИ

Визначення результатів гри має велике виховне значення. По закінченні гри керівник повинен оголосити її результати. Для цього він створює спокійну обстановку, якщо потрібно, збирає відомості в помічників і лічильників балів і голосно повідомляє результати. Ні в якому разі не можна допускати сперечань гравців із суддею. Рішення судді обов'язково для усіх.

При визначенні результатів гри треба враховувати не тільки швидкість, але і якість виконання того або іншого завдання, про що учасники повинні бути попереджені заздалегідь. Повідомляти результат гри треба лаконічно, нікому не роблячи знижок, щоб привчати дітей до правильної оцінки їхніх дій і вчинків.

Розбір гри. При оголошенні результатів необхідно розібрати гру, вказавши на помилки, допущені учасниками в технічних прийомах і тактиці. Дітям молодшого шкільного віку при розборі сюжетної гри корисно вказувати на позитивні і негативні моменти в розвитку сюжету гри, відзначити учасників, які добре виконували окремі ролі. Необхідно відзначити учасників, які дотримувалися правил гри і виявляли творчу ініціативу.

При розборі краще засвоюються правила, уточнюються деталі гри, улагоджуються конфлікти. Розбір допомагає керівнику усвідомити, наскільки засвоєна гра, чи сподобалась їй над чим треба працювати надалі.

На закінчення необхідно відзначити, що сам процес проведення гри дуже складний: він залежить не тільки від вікових особливостей дітей, умов роботи, але і від підготовленості дітей до колективних ігор, від їхнього настрою, від майстерності самого керівника гри. Проведення гри - педагогічний процес, що не завжди піддається прогнозуванню.

Практичний досвід роботи з дітьми, уміння спостерігати й аналізувати подальші дії граючих у процесі гри, уміння правильно аналізувати й оцінювати своє поведіння як керівника гри сприяють удосконалюванню майстерності керівництва іграми.

#### МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА УРОКАХ У ШКОЛІ

Рухливі ігри як засіб і метод фізичного виховання широко застосовуються в школі на уроках і в позакласних заняттях.

У відповідності зі шкільними програмами з фізичної культури рухливі ігри проводяться на уроках у 1-8-х класах у сполученні з гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми. Рухливі ігри на уроках фізичної культури використовуються для реалізації освітніх, виховних і оздоровчих задач у відповідності з вимогами програми.

До освітніх задач відносяться: удосконалювання і закріплення навичок у бігу, стрибках, метаннях, а також навичок, придбаних на заняттях гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми. До виховних задач відноситься виховання фізичних (швидкості,

спритності, сили, влучності, витривалості) і морально-вольових якостей (сміливості, чесності, колективізму й ін.).

До оздоровчих задач відноситься сприяння нормальному розвитку організму учнів, зміцнення їхнього здоров'я.

Перераховані задачі тісно взаємозалежні. При їхньому рішенні треба враховувати різні сторони навчально-виховного процесу. В іграх на уроках фізичної культури на відміну від інших форм занять головну увагу треба звертати на освітню й оздоровчу сторони гри, а також на виховання фізичних якостей.

Підбираючи ігри для уроку, треба враховувати задачу уроку, навчальний матеріал, види рухів, що входять у гру, фізіологічне навантаження гри, умови для роботи.

Кожна гра потребує від учасників прояву умінь і навичок, що у процесі гри удосконалюються. Елементарні ігри не вимагають спеціальної підготовки. Але є ігри, що складаються з досить складних рухових дій. Не можна, наприклад, запропонувати учням гру "М'яч ловцю" ("М'яч капітану"), якщо вони не вміють кидати м'яч, ловити його й передавати при зіткненні із супротивником, не мають гарну реакцію, координацію рухів та інших необхідних якостей і навичок.

Складний рух, включений у гру, попередньо освоюється, учнями, які займаються, за допомогою спеціальних вправ. Виключенням можуть бути елементарні і природні рухи (головним чином в іграх дітей молодшого шкільного віку), не потребуючого попереднього розучування. Наприклад, природний стрибок у довжину з розбігу в грі "Вовк у яру".

Необхідно визначити місце гри серед інших засобів фізичного виховання та на уроці установити між ними методично правильну послідовність. Це буде сприяти кращому вирішенню поставлених задач, підвищенню щільності уроку і дозволить правильно дозувати вправи. Після складних з координації вправ варто давати більш прості завдання, які не потребують концентрованої уваги. М'язи, що тільки що інтенсивно працювали, у наступній вправі (грі) майже не беруть участь або виконують роботу іншого характеру. Так, не рекомендується після ігор з бігцем, стрибками або опором приводити вправи, що вимагають точності руху, збереження рівноваги, складної координації.

Якщо вся основна частина уроку присвячена іграм, то більш рухливі ігри чергуються в ній з менш рухливими, причому підбираються ігри різні і за характером рухів.

Рухливі ігри можна включати в усі частини уроку. Їхній зміст залежить від задачі і складу дітей, які займаються. В підготовчу частину уроку рекомендується включати малорухомі і нескладні ігри, що сприяють організації уваги учнів ("Група, струнко!", "Падаючий ціпок"), а також ігри середньої рухливості з вправами загально розвиваючого характеру ("Заборонений рух"). В основній частині уроку використовуються рухливі ігри з бігом на швидкість, з вивертанням, на витривалість, з подоланням перешкод, з різними стрибками, опором, боротьбою, метанням у нерухому і рухливу ціль. В заключній частині уроку проводяться ігри малої і середньої рухливості, що сприяють активному відпочинку після інтенсивного навантаження в основній частині уроку, ігри для організації уваги з нескладними правилами ("Хто підходив?", "Група, струнко!").

Методика проведення рухливих ігор на уроках фізкультури специфічна в зв'язку з їхньою короткочасністю і необхідністю зберегти відповідну щільність уроку.

При раціональному використанні часу і підборі правильної методики проведення ігор досягається необхідна щільність уроку. Варто домагатися, щоб всі учасники гри одержували приблизно однакове навантаження. В зв'язку з цим треба прагнути створювати рівні умови для активної участі в грі всіх дітей, які займаються.

Рухливі ігри звичайно проводять фронтальним методом. Учасники по можливості розділяються на 2-3 групи, і в кожній групі та сама гра проводиться самостійно.

Застосовується і груповий метод. Керівник, розділивши граючих на 2 групи, дає їм різні ігри. Груповий метод звичайно використовується в 6-8-х класах для вирішення різних освітніх задач. Наприклад, дівчинкам пропонується гра "Не давай м'яча водячому" (для підготовки до гри в баскетбол), хлопчикам - "М'яч з кола" (підготовка до гри в футбол). Або хлопчикам дається гра

для виховання витривалості, розвитку сили, а дівчинкам - гра, що виховує координаційні здібності. Необхідно установити визначений час на гру. Змінювати його можна в зв'язку зі стомленням граючих, недостатнім засвоєнням гри і з інших причин.

Ігри на уроках повинні робити й оздоровчий - вплив на учнів. Тому найкраще проводити їх на майданчику. Якщо ж ігри проводяться в приміщенні, то треба створювати сприятливі гігієнічні умови. Діти, віднесені лікарем до основної групи, можуть брати участь у всіх рухливих іграх, запропонованих у програмі з фізичної культури для їхнього класу. Дітей, включених у спеціальну групу, необхідно обмежувати в рухах, не зважаючи на їхнє бажання бути активними учасниками гри. Їм можна доручати ролі, що не вимагають великої рухливості, або скорочувати час гри, не зачіпаючи їхнього самолюбства. Можна також залучати їх у якості помічників суддів, лічильників балів і т.п. Тим часом ослаблених дітей треба втягувати в посильні для них ігри, щоб зміцнювати їхнє здоров'я.

Рухливі ігри на уроках фізичної культури плануються на весь навчальний рік з урахуванням сезону і задач, поставлених вчителем у кожній чверті.

При плануванні варто керуватися переліком ігор, запропонованих у програмі по роках навчання. Учитель може змінювати і доповнювати цей перелік у залежності від умов роботи в школі: національного складу, підготовленості учнів та дітей, які займаються, географічних умов, приміщення для занять, устаткування й інших.

Число годин для ігор визначено програмою. Можливі деякі відступи, у залежності від задач навчання й умов роботи.

Намітивши ігри на рік, треба розподілити їх по чвертях з урахуванням планування всього навчального матеріалу. У 1-й і 4-й чвертях заняття проводяться на пришкольньому майданчику, тому в план включаються ігри з метанням на дальність, з бігцем на різні дистанції ("Російська лапта", "Місто за містом").

Починаючи з 4-го класу в 1-й і 4-й чвертях основу навчального матеріалу складають легкоатлетичні вправи, а рухливі ігри лише допомагають удосконалювати і закріплювати окремі легкоатлетичні навички. З цією метою проводяться естафети з бігом на швидкість, з подоланням перешкод, стрибками, метаннями.

При плануванні учбового матеріалу з фізичної культури в різних районах країни враховуються географічні умови.

У школах, де мається можливість проводити заняття на лижах, рекомендується в 4-8-х класах (коли учні опановують основними навичками ходьби на лижах) проводити ігри на лижах.

В 2-й і 3-й чвертях, а також частково в 1-й і 4-й, коли в школах заняття проводяться в приміщенні, намічаються ігри, що не вимагають багато місця. У зв'язку з тим, що основу навчального матеріалу складають гімнастичні вправи, корисно проводити ігри, в яких розвиваються і закріплюються навички рівноваги, почуття ритму, орієнтування в просторі, виховується координація рухів.

Наприкінці чвертей і навчального року проводяться контрольні вправи. Контрольними вправами для учнів 1-2-х класів можуть бути ігри, у яких виявляється організованість учнів, влучність, швидкість рухової реакції та інших якостей і навичок. Можна також використовувати ігри з вправами, що готують до засвоєння контрольних завдань.

Ігри розподіляються по чвертях в залежності від їхніх задач і тривалості проведення. Нові ігри в основному розучуються наприкінці 1-ї, у 2-й і 3-й чвертях. На початку 1-ї чверті закріплюються і варіюються ігри, освоєні в попередньому навчальному році. У 4-й чверті в основному закріплюються й ускладнюються ігри, пройдені в даному навчальному році.

При плануванні як по чвертях, так й поурочно треба передбачати послідовність проходження і повторність ігор. На початку навчального року в кожному класі проводять більш легкі ігри, а до кінця їх ускладнюють.

Наприкінці навчального року викладач враховує якість засвоєння матеріалу і робить відповідні висновки для планування їх на наступний навчальний рік.

**РУХЛИВІ ІГРИ НА УРОКАХ У 1-3-х КЛАСАХ.**

На уроках у 1-3-х класах рухливі ігри займають ведуче місце. Це пояснюється необхідністю задовольняти велику потребу в рухах, яка властива дітям молодшого віку. Діти ростуть, у них розвиваються найважливіші системи і функції організму.

Такі дії, як біг, підповзання, повзання, ритмічна ходьба, стрибки, діти краще засвоюють в іграх. Вони легше сприймають рухи, убрані в конкретні зрозумілі образи.

Руховий досвід у дітей цього віку дуже малий, тому на початку рекомендується проводити нескладні ігри сюжетного характеру з елементарними правилами і простою структурою. Від простих ігор треба переходити до більш складних, поступово підвищуючи вимоги до координації рухів, поведженню граючих, до прояву ініціативи кожним учасником гри.

У 1-м класі з початку навчального року не рекомендується проводити командні ігри. З придбанням рухового досвіду і з підвищенням у дітей інтересу до колективної діяльності можна включати в урок ігри з елементами змагання в парах (у бігу, гонці обручів, стрибань через скакалку, у катанні м'яча), в подальшому варто підрозділити дітей на кілька груп та проводити з ними змагальні ігри типу естафет з різними простими завданнями.

Для проведення більшості ігор у 1-3-х класах потрібні посібники й інвентар. У дітей зоровий рецептор розвинутий слабо, увага розсіяна, тому їм потрібний барвистий інвентар.

Важливо, щоб інвентар відповідав фізичним можливостям дітей. Він повинний бути легким, зручним за обсягом. Так, набивні м'ячі вагою до 1 кг можна використовувати тільки для перекочування і передач, але не для кидків; дітям 7-9 років краще грати з волейбольними м'ячами.

Для проведення ігор у 1-3-х класах бажано мати наступний інвентар: 20 невеликих прапорців різного кольору, 40 малих м'ячів, 4 великих м'ячі (типу волейбольних), 4-8 обручів, 40 коротких скакалок, 2 довгі скакалки, 6-10 мішечків з піском, 6-8 паперових ковпаків (циліндричної форми) і 6-8 пов'язок на очі.

Пояснювати ігри молодшим школярам треба коротко, тому що вони прагнуть швидше відтворити у діях усе викладене керівником. Часто, не дослухавши пояснення, діти виявляють бажання виконати ту або іншу роль у грі.

Розповідь про гру у формі казки сприймається дітьми з більшим інтересом і сприяє вихованню уяви, творчому виконанню ролі в грі. Таким способом рекомендується користуватися для кращого засвоєння гри, коли діти неухважні або коли їм потрібний відпочинок після отриманого фізичного навантаження.

Діти 1-3-х класів дуже активні. Вони не хочуть бути осторонь і бажають бути ведучими, не з огляду на свої можливості. Тому в цих класах треба призначати ведучих в відповідності з їх здібностями або вибирати шляхом розрахунку до умовного числа. Граючі називають яке-небудь число до 30, і керівник, рахуючи, указує на дітей, що розташовані перед ним; учнем, який водить стає той, на кого прийдеться зазначене число.

Водячим можна призначити гравця, що переміг в попередній грі, заохочуючи його цим за те, що він залишився не пійманим, виконав завдання краще інших, прийняв саму красиву позу в грі і т.п. Вибір водячого повинний сприяти розвитку в дітей здатності правильно оцінювати свої сили і сили товаришів.

Бажано переміняти водячого частіше, щоб задовольнити потреби дітей в активності, виховувати в них відповідальність за доручене завдання і розвивати елементарні організаторські навички.

Для виховань гальмових функцій велике значення мають подавані сигнали. В грі учням 1-3-х класів рекомендується в основному давати словесні сигнали, що сприяють розвитку другої сигнальної системи, ще дуже недосконалої в цьому віці. Діти люблять речитативи, як сигнали для дій у грі. Вимовні, хором римовані слова розвивають у дітей мову і разом з тим дозволяють їм підготуватися до дії на останнім слові речитативу. Така сигналізація в іграх 7-9-літніх школярів значно ефективніше коротких сигналів-свистків. Швидкий сигнал свистком іноді викликає в дітей гальмування, і реакція на відповідну дію по ходу гри сповільнюється. Сигнали свистком, короткою командою, змахом і т.п. починають використовуватися поступово з розвитком у дітей швидкості реакції.

З огляду на велику рухливість дітей і їх чутливість, не рекомендується виводити дітей із гри за помилки. Якщо ж по змісту гра вимагає тимчасового виходу учнів, які програли, то треба визначити місце для вибулих і видаляти їх дуже ненадовго.

До порушень поведження в грі, недотриманню правил керівник повинний відноситися терпляче, пам'ятаючи, що порушення відбуваються в основному через недосвідченість, невміння грати в колективні ігри і недостатнього загального фізичного розвитку дітей.

Фізичне навантаження необхідно строго регулювати й обмежувати. Загальна тривалість гри повинна бути невеликою. В іграх з бігом, стрибками варто влаштовувати короткі перерви. Перешкоди в іграх повинні бути посильними. Результат гри не треба занадто віддаляти.

Рухливі ігри на уроках у 1-3-х класах використовуються для виховання активного і свідомого поведження учнів у колективі: бігати, не заважаючи один одному, діяти швидко, по встановленому сигналу, швидко включатися в гру, підкорятися авторитету гравця що водить, бачити межі майданчика.

Важливо виховати в дітей повагу до встановлених правил, уміння точно і чесно дотримувати їх. Ці задачі вирішуються при багаторазовому повторенні ігор.

У кожен урок включають ігри, пов'язані з загальною задачею уроку. В основній частині для розвитку швидкості і спритності найчастіше проводять ігри-перебіжки ("Два морози", "Вовк у рові"), у яких діти після швидкого бігу з вивертанням, підскоками, стрибками можуть відпочити.

Ігри з ритмічною ходьбою і додатковими гімнастичними рухами, що вимагають від граючих організованості, уваги, погодженості рухів, сприяють загальному фізичному розвитку. Їх краще включати в підготовчу і заключну частини уроку ("Хто підходив?". "М'яч сусіду", "Угадай, чий голосок", "Заборонений рух").

Деякі уроки в 1-3-х класах можуть цілком складатися з різноманітних рухливих ігор. Урок, що складається з ігор, вимагає від учасників оволодіння деякими ігровими навичками й організованим поведженням. У такий урок включають 2-3 гри, знайомі дітям, і 1-2 -нові.

Методично правильно проведений ігровий урок має велике виховне значення, але освітня його цінність буває частіше недостатньою, тому що в іграх важко стежити за правильним формуванням навичок у кожного учасника.

Ігрові уроки рекомендується проводити наприкінці кожної чверті перед канікулами (в основному в 1-у класі), щоб установити, наскільки учні освоїли основні рухи, пройдені у чверті, перевірити їхню загальну організованість і дисципліну в грі, визначити, як вони оволоділи пройденими іграми, і порадити самотійно проводити їх.

#### РУХЛИВІ ІГРИ НА УРОКАХ У 4-6-х КЛАСАХ

Рухливі ігри включаються майже в усі уроки, крім контрольних. Вони проводяться головним чином в основній і заключній частинах уроку.

У 4-6-х класах використовуються багато ігор, які пройдені раніше. В них включаються більш різноманітні рухи, вводяться ускладнені перешкоди. За часом ігри довші, ніж у 1-3-х класах.

Учні вже мають досвід гри в колективі. У цей період з'являється значно більше ігор командних. Широко залучаються діти цього віку до змагань "Веселі старты".

Рекомендуються ігри зі швидкими рухами, зі стрибками, з повзанням і переповзанням. У зв'язку з ростом фізичних можливостей можна використовувати ігри з короткочасними силовими напруженнями ("Бій півнів", "Перетягання в парах"). У них силові напруження короткочасні, причому керівнику легше стежити за правильними прийомами опору, оскільки в змаганні одночасно беруть участь тільки двоє.

Для розвитку швидкості і витривалості використовуються ігри, у яких діти знаходяться весь час у русі ("Невід"). Проводити подібні ігри рекомендовано не більш 15 хв., щоб не перевтомити учасників.

У командних іграх у 4-6-х класах можна диференціювати ролі ("Перестрілка").

Під час лижної підготовки можна включати ігри на лижах.

Діти виявляють велику цікавість до спорту, до спортивних ігор. Тому багато рухливих ігор включають елементи, що підготовляють до занять різними видами спорту.

Необхідно включати в ігри смугу перешкод, метання й інші рухи. У деяких іграх, що рекомендуються програмою, учні що водять виконують свої обов'язки з початку і до кінця гри ("Невід" і ін.). Для таких ігор треба підбирати найбільш підготовлених дітей що водять. При виборі водячих добре користуватися радами учнів, що знають силу своїх товаришів і вміють бути самокритичними. Керівник може запропонувати учням вибрати водячого, указавши, якими якостями він повинний володіти. Використовуються й інші способи вибору гравців, які водять.

При поясненні гри рекомендується наприкінці розповіді особливу увагу звернути на правила гри. Образність розповіді в цьому віці вже недоречна, але сюжетність у деяких іграх зберігається. Діти краще відтворюють знайомі поняття, чим наслідують образів, а творча фантазія в них сполучиться з розумінням того, що все умовно. В іграх дітей цього віку особливе місце займають командні ігри, тому необхідно навчити учнів поділятися на рівносильні команди. Можна застосовувати всі способи поділу на команди, крім вибору гравців капітанами, тому що вони ще не можуть об'єктивно складати команди.

В зв'язку з тим, що учні дуже емоційні і їм важко чекати своєї черги в естафетах, гонках, краще поділяти їх на невеликі команди по 8-10 чоловік у кожній.

В учнів 4-6-х класів підвищується інтерес до самих дій. Їх цікавить не тільки остаточний результат, але і якість виконання тієї або іншої дії. Наприклад, у грі "два табори" діти високо оцінюють спритних гравців, які вміють цікавими діями відвернути увагу супротивника.

Програмні вимоги зобов'язують учителя фізичної культури суворіше підходити до рухових дій, подібним з рухами, вивченими під час занять гімнастикою, легкою атлетикою і ходьбою на лижах. Кількаразові повторення рухових дій допомагають розвивати в учнів здатність ощадливо, швидко і доцільно виконувати їх у грайливій обстановці.

У даному віці учні прагнуть користуватися радами товаришів та іноді рахуються з ними більше, ніж з дорослими. Тому керівнику в деяких випадках треба впливати на окремих граючих через колектив.

Для виховання колективізму корисні ігри з допомогою товаришів, що сприяє вихованню сміливості і почуття боргу ("Виклик").

У цей період легше привчати дітей до чесного поведіння в грі. Так, у грі "День і ніч" можна запропонувати пійманим залишатися в команді і при підрахунку пійманих піднімати руки. Якщо вони не зроблять цього, керівник повинний звернути на них особливу увагу. Коли граючі навчаться сміливо і чесно визнавати свої помилки, грати буде цікавіше та судити гру стане значно легше.

У деякі ігри вводяться елементи техніки володіння м'ячем, подібні з елементами баскетболу. Необхідно стежити за їхнім виконанням, щоб виховати правильні навички, тому що створений стереотип переробити дуже важко.

Виховуючи погодженість у діях, важливо привчати учнів діяти в грі, разом з діями товаришів, навчати їх умінню розгадувати задуми супротивника.

Необхідно дуже серйозно відноситися до суддівства. Діти цього віку дуже суворо оцінюють об'єктивність судді. Для виховання суддівських і організаторських навичок можна широко залучати учнів як помічників, надаючи їм іноді можливість судити самостійно. Учні 4-6-х класів покладені на них обов'язки звичайно виконують дуже сумлінно.

Рухливі ігри на уроках використовуються в сполученні з гімнастикою, легкою атлетикою і лижною підготовкою. У цих класах не проводяться уроки, що складаються з одних ігор. Для закріплення й удосконалювання гімнастичних або легкоатлетичних рухів у цілому ігри можуть складати зміст всієї основної частини уроку. У цьому випадку вони повинні складатися з різнохарактерних рухів, що сприяють рішенню задач уроку. Звичайно ж рухливі ігри займають другу половину основної частини уроку, на початку її розучують елементи гімнастики, легкої атлетики.

Іноді знайома гра використовується як розминка в підготовчій частині уроку (після контрольних уроків у класі, на останньому уроці, коли учні стомлені й увага їх розсіяна).

В окремих випадках малорухомі ігри проводяться в заключній частині уроку, щоб привести



учнів у відносно спокійний стан і зосередити їх уваги ("Хто підходив?").

При проведенні рухливих ігор з учнями 4-6-х класів вирішуються наступні задачі: закріплення й удосконалювання в ігровій обстановці гімнастичних, легкоатлетичних рухів, елементів ходьби на лижах; розвиток швидкості; подальше удосконалювання навичок метання і ловлі малого і великого м'яча; розвиток сили в сполученні зі спритністю і швидкістю, а також погодженості рухів; виховання товариської взаємодопомоги, творчої активності, уміння правильно орієнтуватися в просторі і часі.

#### РУХЛИВІ ІГРИ У 7-8(9) КЛАСАХ

Кількість рухливих ігор на уроках у 7-8(9)-х класах залежить від задач, поставлених викладачем, складу що займаються й умов роботи.

Основні задачі в процесі занять іграми з підлітками на уроках фізичної культури наступні: закріплення й удосконалювання в ігровій обстановці гімнастичних вправ (перекидів, опорних стрибків, вправ у лазанні, рівновазі), вправ з легкої атлетики (низького і високого старту, бігу на швидкість, стрибків у довжину і висоту з розбігу, метання малих і великих м'ячів), навичок володіння м'ячем (для гри в баскетбол, волейбол, футбол); виховання інтересу учнів до особистого удосконалювання в грі; вихованні почуття відповідальності за свій колектив, навичок взаємодопомоги, уміння розумно ризикувати в інтересах колективу; виховання нетерпимості до порушень правил, цілеспрямованості дій, витримки, уміння розподіляти увагу, швидкості, орієнтування в діях; розвиток організаторських навичок не командних іграх, навичок суддівства в складних рухливих іграх, що наближаються до спортивних.

Усі ці задачі вирішуються послідовно в залежності від успішності підлітків і навичок, придбаних ними на заняттях гімнастикою, легкою атлетикою, лижною підготовкою, а також іграми, пройденими в молодших класах.

У порівнянні з молодшими класами ігри стають значно складніше.

Треба враховувати, що інтереси і фізичні можливості в підлітковому віці стають більш специфічними. Так, дівчаток починають цікавити ігри з елементами танцю, ігри, що сприяють розвитку координації рухів (у зв'язку з посиленням ростом); у хлопчиків починає інтенсивніше розвиватися м'язова сила, і тому їх цікавлять силові ігри з опором. Іноді варто проводити ігри груповим методом: одночасно запропонувати хлопчикам, допустимо, силову гру, дівчинкам - гру з елементами танцю, акробатики. До організації і проведення ігор груповим методом необхідно залучати самих учнів, щоб розвивати в них організаторські навички. Разом з тим викладачам і виділеним з учнів керівникам легше спостерігати за виконанням рухових дій в іграх та стежити за правильним освоєнням техніки й тактики гри.

Силові ігри необхідно проводити роздільно для хлопчиків і для дівчинок або влаштовувати змагання, у яких пари складаються з хлопчиків або з дівчинок.

З великим інтересом підлітки відносяться до техніки рухів у грі, люблять її удосконалювати, особливо техніку володіння м'ячем. Корисні ігри, у яких є елементи баскетболу, волейболу, футболу (для хлопчиків).

З підлітками рекомендується широко проводити ігри, у яких враховується кількість та якість здійснених завдань, а не тільки швидкість. Наприклад, в естафетах з елементами спортивних ігор, легкої атлетики враховується не тільки швидкість, але й якість виконання завдання, що і визначає перемогу (чи правильно виконувалися передачі м'яча, кидки в кошик, ведення м'яча, передача, естафети, стрибки у висоту та довжину і т.п.).

У цьому віці учні люблять грати в спортивні ігри, тому багато рухливих ігор здобувають підлегле значення.

Дистанція бігу в іграх, висота стрибків, труднощі різних рухів в іграх повинні бути в межах контрольних нормативів для учнів 7-8-х класів. У 7-8(9)-х класах при проведенні ігор використовується тільки спортивний інвентар і обладнання. При гарній організації можна використовувати в грі набивні м'ячі не тільки для передач, але й для підкидання, перекидання.

За завданням викладача учні повинні самостійно готувати майданчик для гри та інвентар.

На роль гравців що водять, капітанів можна рекомендувати окремих учнів, але в основному водячих вибирають самі учні.

При поділі на команди використовуються всі способи, у тому числі і вибір капітанами, але його не слід доводити до кінця: якщо залишилися 6-8 чоловік треба розрахувати на перший-другий, щоб не зачіпати самолюбства підлітків.

У зв'язку з тим, що процеси збудження і гальмування в підлітків ще не установилися і часте збудження переважає над гальмуванням, загальний емоційний тонус у грі дуже високий, особливо в хлопчиків. Азарт, властивий підліткам, зв'язаний із прагненням швидше досягти кінцевої мети. У цьому випадку варто переключати їхню увагу на процес гри. Щоб не допускати перезбудження, рекомендується зупиняти гру, роз'яснюючи техніку або тактику, припиняти неправильне поведіння граючим відповідним уселянням, штрафам, а в окремих випадках і видаляти порушників із гри. Занадто збудженим гравцям можна доручати роль помічників керівника або судді.

Підлітки дуже самолюбні, тому керівнику не слід фіксувати загальну увагу на невдачах окремих гравців. Краще непомітно для інших допомогти їм виправити недоліки, освоїти техніку і тактику гри. Особливо болісно сприймають критичні зауваження дівчинки в присутності хлопчиків. Підлітки люблять діяти самостійно, ініціативно. Це прагнення до самостійності варто використовувати в іграх: доручати учням самим скласти план дій у грі. Особливо коштовні в цьому відношенні ігри на місцевості, у яких можна широко використовувати творчу ініціативу підлітків. Рекомендується пропонувати учням складати нові правила, варіанти ігор (особливо для "Веселих стартів"), доручати їм самостійно проводити ігри.

Почуття міри в іграх у підлітків ще немає. Вони часто переоцінюють свої можливості, тому важливо стежити за навантаженням і розподілом сил у грі.

У 7-8(9)-х класах особливо рекомендується проводити змагання з ігор як усередині школи, так і між школами в позакласний час.

Суддівство в рухливих іграх підлітків повинне бути ще більш строгим, ніж раніше. До суддівства варто широко залучати учнів.

Рухливі ігри використовуються головним чином в основній частині уроку, а іноді й у заключній.

В уроки, присвячені спортивній гімнастиці, легкій атлетиці, лижній підготовці, ігри включаються рідко. Іноді вони проводяться наприкінці основної частини для закріплення придбаних навичок і збільшення навантаження на організм дітей, які займаються.

У 7-8(9)-х класах багато уроків приділяється спортивній гімнастиці (особливо в другій чверті начального року). У ці уроки рухливі ігри майже не включаються. В окремих випадках можна провести гру після вправ на спортивних снарядах, коли дітям що займаються приходится довго очікувати своєї черги. У цьому випадку гра дає можливість збільшити навантаження. Можна також провести гру, що сприяє закріпленню опорного стрибка або елементів акробатики (естафета з опорним стрибком, з кувирком і т.п.).

Іноді гра проводиться в якості розминки в підготовчій частині уроку. Її ціль - розігріти учнів, підготувати їх до сприйняття змісту основної частини уроку.

Вирішуючи намічені задачі фізичного виховання, педагог зобов'язаний враховувати стан учнів. Він повинний враховувати характер занять у класі, що передували уроку фізичної культури. Найчастіше гра проводиться в заключній частині, коли урок є останнім за розкладом або коли учнів потрібно привести в спокійний стан. Якщо урок присвячений вивченню: тієї або іншої спортивної гри, то рухливі ігри, підготовчі до неї, можуть бути використані у всіх частинах уроку.

#### РУХЛИВІ ІГРИ НА УРОК4Х У 10-11-х КЛАСАХ

У програмі з фізичної культури 10-11-х класів рухливих ігор немає. Однак на уроках можна використовувати ігри, пройдені в попередніх класах. Завдання полягає в тім, щоб закріплювати й удосконалювати навички, що здобуваються на заняттях з різними видами спорту, і привчати учнів діяти найбільше доцільно в різних ситуаціях гри.

Рухливі ігри в 10-11-х класах носять яскраво виражений допоміжний характер. Учні звикають правильно застосовувати придбані навички в несподіваній ігровій обстановці, що складається.

З огляду на великий інтерес учнів до спортивних ігор, що важко проводити на уроках фізичної культури через велику кількість дітей, які займаються, можна пропонувати всьому класу рухливі ігри, близькі до спортивних. Важливо, щоб техніка і тактика в цих іграх була подібна зі спортивною. До таких можна віднести "М'яч капітану", "Боротьба за м'яч" (підготовчі до баскетболу), "Пасування волейболістів", "Естафета з елементами волейболу" (підготовчі до волейболу), "Ножний м'яч у колі". "Крізь захист супротивника" (підготовчі до футболу) і багато інших.