

"Білки, жолуді, горіхи"

Значення гри: сприяє розвитку уваги, скритності, кмітливості.

Інтенсивність: середня.



Розташування

Зміст

Правила



Всі гравці діляться на трійки, беруться за руки, утворюючи коло. Кожний гравець у колі одержує назву ("білка", "жолудь", "горіх"). Один з гравців вибирається ведучим. За викликом керівника: "Горіхи!", "Білки!" або "Жолуді!" вони міняються місцями у різних колах, а ведучий намагається зайняти місце в одній з трійок, дістаючи назву гравця, який вибув. Гравець, який залишився без місця, стає ведучим. Перемагають гравці, які жодного разу не були у ролі ведучого.

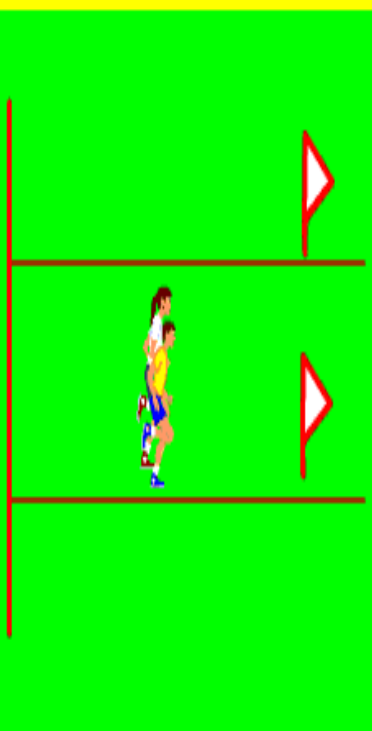
Гру можна проводити в лісі, на галявині, в парку, на майданчиках тощо. Мінятися місцями повинні лише гравці, яких назве вчитель.

"Біг вдвох на трьох ногах"

Значення гри: *сприяє розвитку спритності.*

Інтенсивність: *висока.*



Розташування	Зміст	Правила
	<p>Всі гравці діляться на дві команди, члени кожної команди шикуються колонами і стають парами.</p> <p>Ноги кожної з пар, що знаходяться близько одна біля одної (внутрішні) зв'язати біля гомілки мотузкою.</p> <p>За сигналом керівника зв'язана пара гравців починає рухатись з лінії старту, робить поворот навколо прапорця і повертається на лінію старту, наступна пара бере старт, як тільки попередня пара пересіче лінію старту.</p> <p>Перемагає команда, яка раніше виконає вправу.</p>	<p>Чергова пара починає гру тільки після того, як попередня пересіче лінію старту.</p>

"Горобці і ворони"

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, спритності, бистроти реакції.

Інтенсивність: середня.



Розташування



Зміст

Посередині майданчика учні шикуються в колону по одному. Вони розраховуються на перший, другий.

Таким чином, перші номери - одна команда, а другі номери - друга команда.

Справа і зліва від учасників гри розкладають дерев'яні кубики (ворони) та малі м'ячі (горобці) кількістю вдвічі менше ніж учасників.

До команди вчителя учасники гри виконують різні рухи, приймають різні вихідні положення, стоячи на своїх місцях.

Коли вчитель промовляє одне із слів "ворони" або "горобці", всі учасники обох команд біжать до предметів, які відповідають названому слову і намагаються взяти по одному предмету.

У зв'язку з тим, що предметів вдвічі менше ніж учасників, то предмети дістануться гравцям уважним, швидким, спритним і кмітливим.

Після цього вчитель перераховує предмети в руках гравців і визначає

Правила

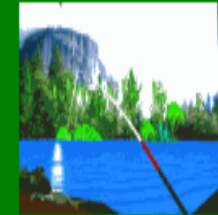
Гравцям не дозволяється штовхати, заважати один одному.

Біг до предметів дозволяється гравцям після того, якщо назване слово "ворони", то на склад "ни", а "горобці" на склад "ці".

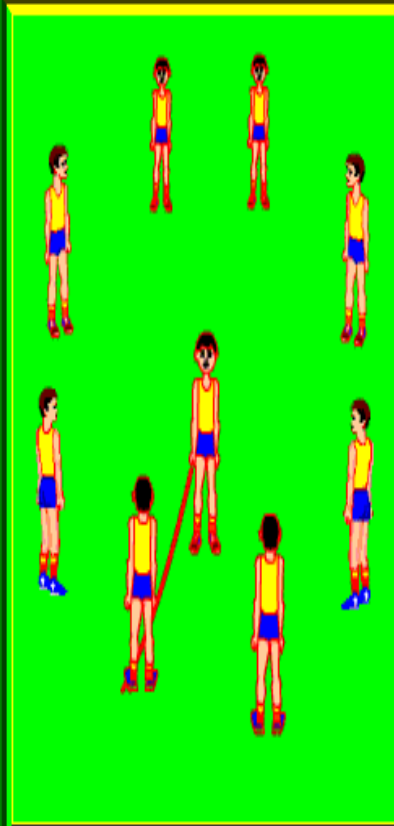
"Вудочка"

Значення гри: сприяє розвитку спритності, стрибучості, виховує уважність.

Інтенсивність: висока.



Розташування



Зміст

Учасники гри вибирають ведучого.
Шикуються по колу.
В середині кола стоїть ведучий, який тримає довгу скакалку в руці.
За командою вчителя ведучий починає крутити скакалку ("вудочку") так, щоб вона ковзала по землі під ногами граючих.
Учасники стрибають через "вудочку", намагаючись не зачепити її.
Якщо "вудочка" когось зачепила - гравець вибуває з гри (він отримує штрафне очка або стає ведучим).
Перемагають ті гравці, яких "вудочка" не зачепила.

Правила

1. Спійманим є той гравець, чії ноги зачепить вудочка (не вище колін).
2. Гравці не повинні сходити з місця.
3. Після 10-15 кіл, зроблених "вудочкою", необхідно дати відпочинок 30-60 секунд.

"Вивернись"

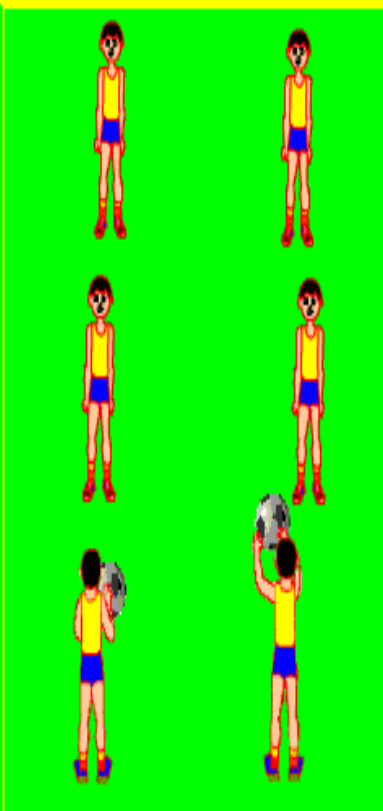
Значення гри:

сприяє розвитку координаційних здібностей, уваги, швидкісної реакції, техніки передачі м'яча.

Інтенсивність:

середня.



Розташування	Зміст	Правила
 The diagram illustrates the setup for the game 'Вивернись'. It shows three rows of players on a green field. The top row has two players standing facing each other. The middle row has two players standing facing each other. The bottom row has two players, one holding a ball. The players are represented by simple cartoon figures in yellow shirts and blue shorts.	<p>Гра проводиться на майданчику.</p> <p>Учнів групують трійками так, щоб двоє стояли обличчям один до одного на відстані 10-12 м, а третій посередині між ними.</p> <p>Кожна команда отримує по м'ячу.</p> <p>Крайні гравці, передаючи один одному м'яч, намагаються влучити ним в середнього, а він вивертається.</p> <p>Його місце займає той, хто в нього влучить.</p>	<p>Влучати в гравця необхідно нижче пояса.</p>

"Відрубай хвіст"

Значення гри: сприяє розвитку спритності, швидкісної реакції, витривалості

Інтенсивність: *висока.*



Розташування



Зміст

Гра проводиться на майданчику 3х9 м.
Учасники гри розподіляються на три команди.
Гравці першої команди шикуються в колону по одному і беруть один одного руками за пояс.
Гравці другої команди рівномірно розподіляються по майданчику.
За сигналом вчителя гравці другої команди, передаючи один одному м'яч, намагаються влучити ним в останнього гравця першої команди.
Завдання другої команди - перемішатися так, щоб весь час захищати останнього гравця своєї команди.
Гра триває 3-5 хв. Виграє та команда, яка набрала найбільшу кількість очок.

Правила

1. Гра починається лише за командою вчителя.
2. Ведучому в колі дозволяється захищати останнього гравця своєї команди руками, ногами, тулубом.
3. Команді, яка захищається, не дозволяється організувати колову оборону.

"Купи бичка"

Значення гри: сприяє розвитку стрибучості, витривалості.

Інтенсивність: висока.



Розташування



Зміст

На майданчику малюють коло.
Учасники гри стають в коло на відстані 1 м один від одного.
З числа учасників гри вибирається ведучий.
Ведучий стає в центрі кола.
Біля нього на землі лежить м'яч.
Ведучий стрибає на одній нозі по колу, а вільною ногою котить м'яч і говорить дітям: "Купи бичка!".
При цьому він старається заквачити когось з гравців м'ячем.
Якщо це йому вдалося, то той, кого заквачили, стає на місці ведучого.
Якщо ж м'яч викотився за коло і нікого не торкнувся, ведучий приносить його в коло і гра продовжується.

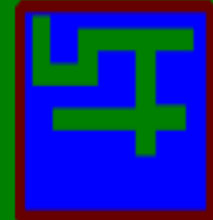
Правила

1. Гравці не мають права заходити в коло.
2. Ведучий може бити по м'ячу з будь-якої відстані, не виходячи за коло.
3. Ведучому дозволяється під час гри по чергово стрибати то на правій, то на лівій ногах.

"Лабіринт"

Значення гри: сприяє розвитку спритності, швидкості, кмітливості, уваги.

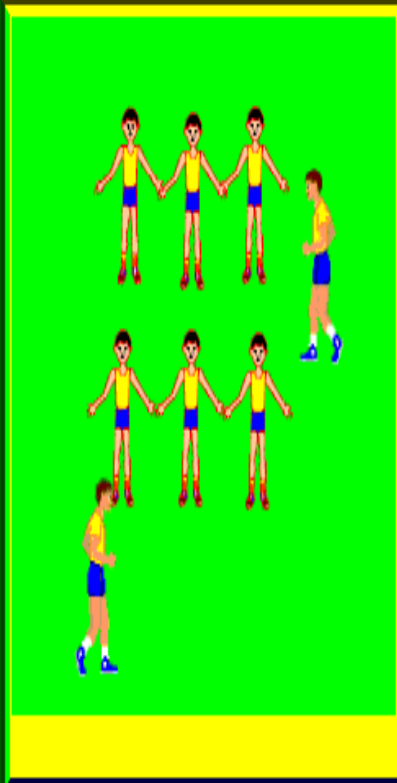
Інтенсивність: середня.



Розташування

Зміст

Правила



Учасники гри довільним способом обирають ведучих.
Решта гравців шикуються у шеренги по 5-6 чоловік, розмикаються, тримаючись за руки.
За командою вчителя один з ведучих намагається догнати іншого ведучого.
Ведучий тікає, пробігаючи "вулиці".
За другою командою вчителя "Право-руч!" або "Ліво-руч!", гравці швидко опускають руки, повертаються і знову беруться за руки, при цьому напрям "вулиць" і шляхи утікаючого і доганяючого моментально змінюються.
Коли тікаючого спіймано, призначають нову пару і гра продовжується.

1. На початку гри ведучий та квач стоять у різних кінцях лабіринту.
2. Ведучий і квач можуть бігати лише коридорами лабіринту.
3. Ведучим пробігати під руками у тих, що стоять, і розривати зчеплені руки не дозволяється.

"Горобці-стрибунці"

Значення гри: сприяє розвитку стрибучості, швидкості, реакції.

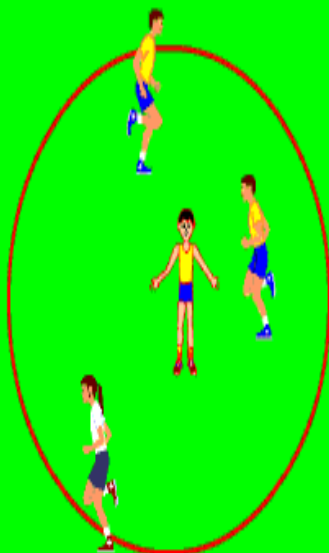
Інтенсивність: висока.



Розташування

Зміст

Правила



Накреслити велике коло (місце, де розсіпані "зерна") 5-8 м у діаметрі. Всі гравці, крім одного - ведучого, зображають "горобців" і розташовуються за колом.

Ведучий - великий "птах" - стає у середину кола.

"Горобці" стрибають на одній нозі в коло та вистрибують з нього.

Великий "птах", бігаючи в колі, не дає "горобцям" збирати "зерна" і "дзьобає" їх (торкається рукою гравців, які знаходяться в колі).

"Горобець", якого "дзьобнув" великий "птах", продовжує грати.

"Горобці" намагаються якнайбільше побути в колі, ухиляючись від великого "птаха".

Найбільш спритними вважаються ті, яких ведучий не торкнувся рукою.

1. Змінювати ногу можна тільки після трьох стрибків.
2. Ведучий може торкатися "горобців" тільки в межах кола.

"День і ніч"

Значення гри: сприяє розвитку спритності, швидкості, бистроті реакції, виховує уважність.

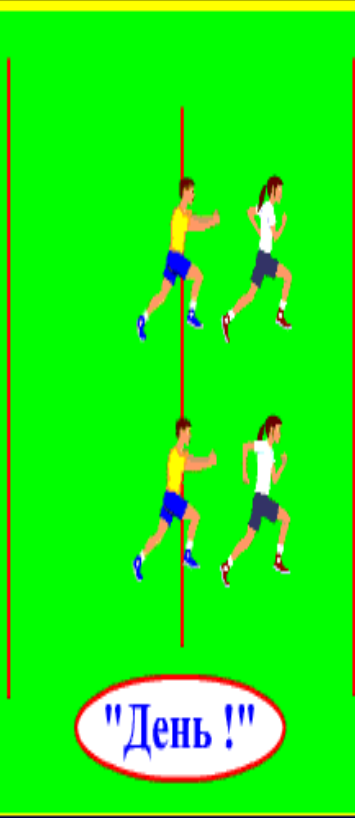
Інтенсивність: *висока.*



Розташування

Зміст

Правила



На майданчику креслять посередині лінію та дві лінії по краях.
Учасників гри поділяють на дві команди.
Віддаль між крайніми лініями 20-30 м.
Перша команда - "День", а друга - "Ніч".
Команди шикуються в одну шеренгу біля середньої лінії спиною один до одного.
Відстань між ними 2 м.
За командою вчителя "День", названа команда повертається швидко - кругом і починає наздоганяти гравців команди "Ніч", яка швидко намагається добігти до свого "дому", своєї крайньої лінії.
Гравці, яких зловили, отримують штрафні очки і гра продовжується.
Виграє команда, яка отримала найменшу кількість штрафних очок.

1. Всі дії гравці виконують за командою вчителя.
2. За лінією "дому" квачити гравців не дозволяється.
3. Гравцям, яких заквачили, дозволяється приймати участь у грі.

"Баранець"

Значення гри: сприяє розвитку спритності, витривалості.

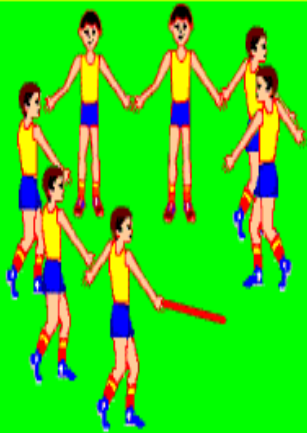
Інтенсивність: висока.



Розташування

Зміст

Правила



Обирається "баранець", решта - його "хвостики".
Учасники гри утворюють ланцюжок, у якому першим стоїть "баранець", тримаючи лозинку.
За сигналом "хвостики" повинні бігти за баранцем, який намагається доторкнутися лозинкою до останнього в ланцюжку гравця.
Для цього баранець то прискорює, то сповільнює біг, повертається то праворуч, то ліворуч, або й зупиняється.
"Хвостики" намагаються не відриватися від ведучого, але останній "хвостик" мусить уникнути його дотику.
Якщо це не вдається йому або ж він відривається від ланцюжка, то вибуває з гри.
Перемагає той, хто найдовше протримався "хвостиком".
У наступному ігровому циклі він виконує роль ведучого.

1. Гра починається лише за командою вчителя.
2. Гравцям не дозволяється розривати ланцюжок. З чієї вини ланцюжок був розірваний, той гравець вибуває з гри.
3. Якщо баранець доторкнеться до останнього гравця, коли ланцюжок був розірваний, останній не вважається покваченим.

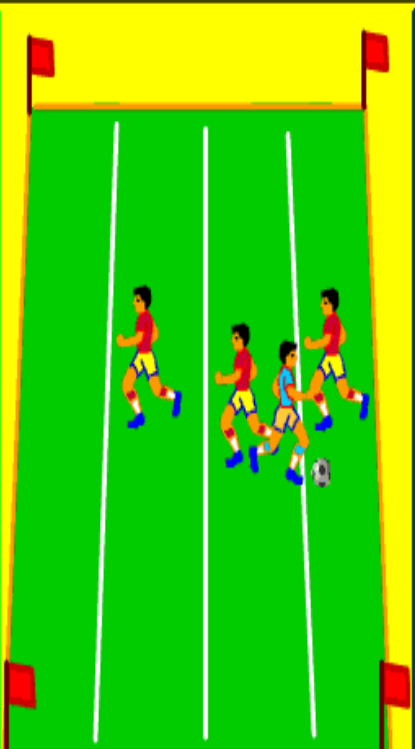
"Майстер обведення"

Значення гри:

сприяє розвитку координації, спритності, навчанню техніки ведення м'яча

Інтенсивність:

середня.

Розташування	Зміст	Правила
	<p>Кількість гравців: довільна. Майданчик розділений на 4 зони. Гравець з м'ячем намагається обвести 2-3 гравців суперника, які знаходяться один за одним. За кожного обведеного гравця він отримує очко. Переможець той, у кого найбільша кількість очок.</p> <p>Варіанти:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Дозволити гравцям оборони захищати все поле.2. Збільшити відстань зон та кількість гравців захисту.	<ol style="list-style-type: none">1. У кожній зоні розташовується гравець суперника.2. Гравець з м'ячем намагається послідовно обвести суперників.3. При втраті м'яча починати ведення із зони відбору м'яча, намагаючись обвести наступного гравця.4. Гравцям захисту не дозволяється пересікати лінію розмітки.

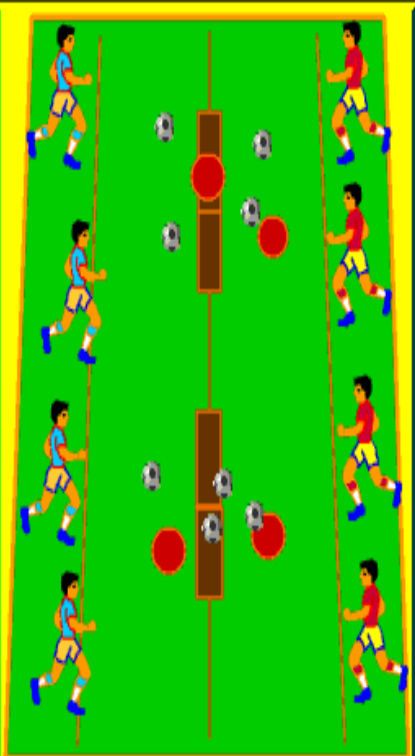
"Удар в мішень"

Значення гри:

сприяє розвитку точності, спритності, закріпленню техніки удару внутрішньою частиною підйому

Інтенсивність:

середня.

Розташування	Зміст	Правила
	<p>Кількість гравців: 2 команди з довільною кількістю гравців. Посередині майданчика розставляють кеглі (любі предмети), 2 зони шириною 5 м. Обидві команди намагаються із своєї бокової лінії попасти м'ячем у кеглю. За кожну збиту кеглю нараховується очко.</p> <p>Варіанти: 1. Дозволити застосування любых видів ударів. 2. Збільшити відстань від середини до бокових ліній.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Зараховується тільки пряме попадання.2. Збита кегля з відскоку встановлюється гравцем, який допустив помилку.3. М'яч не дозволяється ловити руками.

"Естафета слалом"

Значення гри:

сприяє розвитку спритності, швидкості, навчанню техніки веденню м'яча

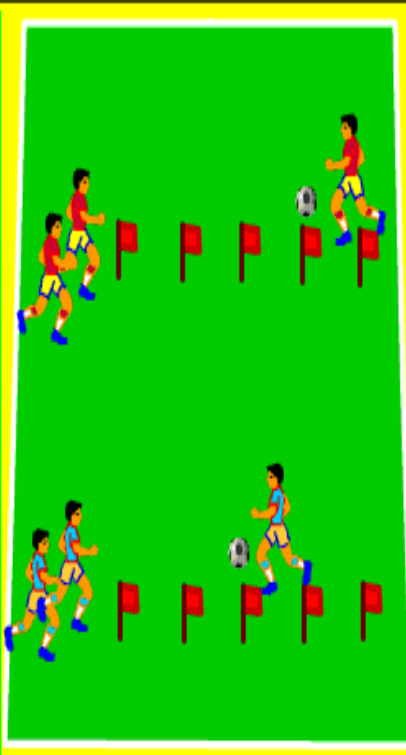
Інтенсивність:

висока.

Розташування

Зміст

Правила



Кількість гравців:

2 команди з довільною кількістю гравців.

Стартова лінія і два ряди прапорців на відстані 2 м.

За сигналом гравці двох команд починають біг з веденням м'яча.

Вони повинні обійти всі прапорці і за стартовою лінією передати м'яч наступному гравцю.

Більш швидка команда отримує очко.

Варіанти:

1. Змінювати способи ведення м'яча.

2. Змінити відстань між прапорцями.

1. Завчасний перехід лінії старту карається повторним початком ведення м'яча.

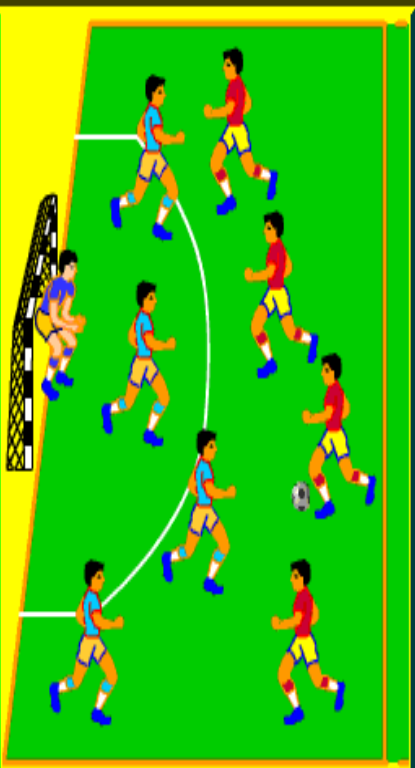
"Заборонена зона"

Значення гри:

сприяє розвитку точності, спритності, закріпленню техніки удару середньою частиною підйому

Інтенсивність:

середня.

Розташування	Зміст	Правила
 An illustration of a handball court. The court is rectangular with a goal at one end. There are several players on the court, some in blue and some in red, and a goalkeeper in blue. A ball is shown in the air near the center of the court. The court is divided into two halves by a center line, and there are side lines and a goal line.	<p>Кількість гравців: 2 команди по 4-6 гравців і один нейтральний воротар. Половина поля з одними воротами і колом 12 м від центру воріт. Одна команда атакує і намагається забити м'яч, а при втраті - перешкоджає. Гра починається з вкидання м'яча воротарем. Гол зараховується лише тоді, коли атакуюча команда виконає хоча би одну передачу. При виході м'яча за бокову лінію гра продовжується вкиданням.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. М'яч може бути забитим у ворота тільки поза забороненою зоною.2. Положення "поза грою" відмінюється.3. При виході м'яча за лінію воріт його у гру вводить воротар.

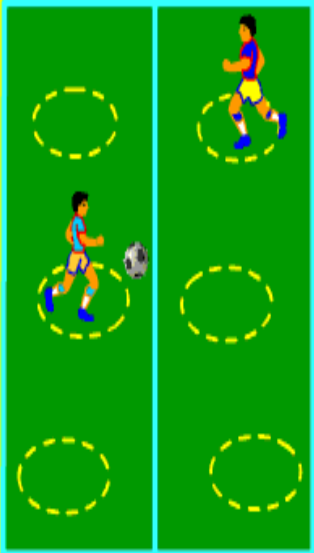
"У три кола"

Значення гри:

сприяє розвитку точності, навчанню техніки удару внутрішньою частиною підйому

Інтенсивність:

середня.

Розташування	Зміст	Правила
	<p>Кількість гравців: довільна.</p> <p>Майданчик з трьома колами діаметром 3 м, на кожній половині. Кожен гравець намагається вибити м'яч з кола своєї половини поля в коло половини суперника.</p> <p>Варіанти:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Суперник може перешкоджати польоту м'яча у своє коло до його торкання меж кола.2. Гра в одне торкання.3. М'яч забитий з прямого відбивання, зараховується за два.	<ol style="list-style-type: none">1. Не дозволяється два рази підряд вибивати м'яч з одного й того ж кола.2. За м'яч, який не долетів до середньої лінії або вилетів за обмеження, знімається очко.3. М'яч не дозволяється ловити руками.

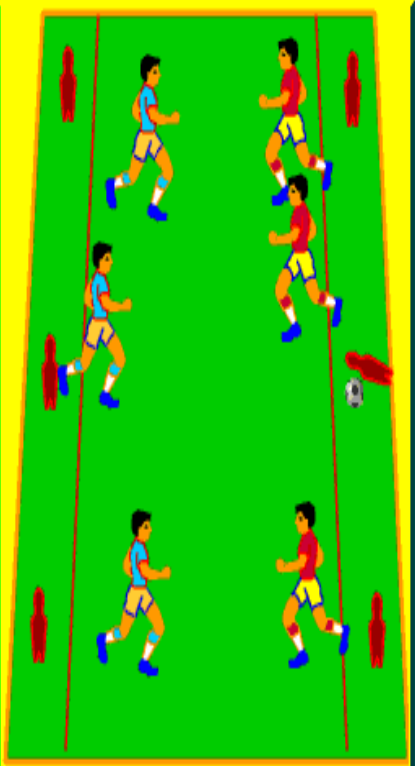
"Ударом у кеглю"

Значення гри:

сприяє розвитку точності, спритності, закріпленню техніки удару внутрішньою частиною ступні

Інтенсивність:

середня.

Розташування	Зміст	Правила
	<p>Кількість гравців: 2 команди по 3-4 гравця.</p> <p>На краях майданчика малюється 2 зони, шириною 3 м, де знаходяться по 3 кеглі.</p> <p>Кожна команда намагається попасти в кеглю команди суперника точним ударом, одночасно захищаючи свої.</p> <p>Кожна перекинута кегля зараховується як гол.</p> <p>Одна команда починає гру на своїй половині.</p> <p>Вона атакує зону суперника і намагається збити кеглю точним ударом.</p> <p>Якщо суперник оволодіє м'ячем гра переходить до нього.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Не дозволяється переступати зону , якщо це правило порушується, призначається вільний удар.2. Перекинуті кеглі не піднімають, по ним визначається переможець.

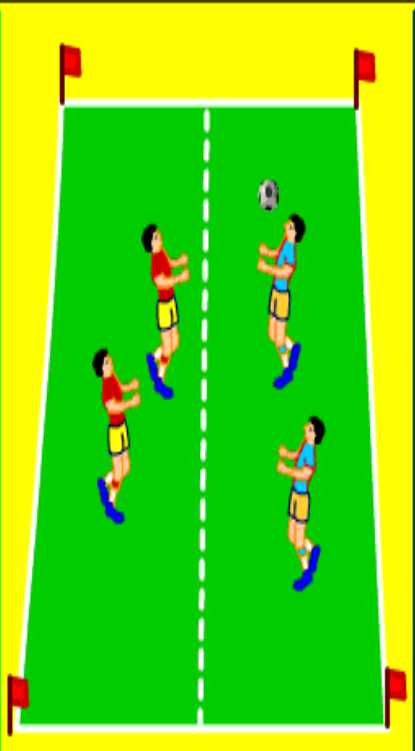
"В парах з ударом головою"

Значення гри:

сприяє розвитку спритності, координації, закріпленню техніки удару головою

Інтенсивність:

середня.

Розташування	Зміст	Правила
	<p>Кількість гравців: 2 проти 2. Переносні прапорці і середня лінія. Пара гравців намагається за допомогою удару головою перевести м'яч через лінію суперника. Для виходу на ударну позицію дозволяється довільне жонглювання.</p> <p>Варіанти:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Дозволити ловити і підкидувати м'яч руками.2. Змінити відстань між прапорцями.	<ol style="list-style-type: none">1. Не можна переходити середню лінію.2. Якщо пара втрачає м'яч під час передачі, то суперник отримує вільний удар із середньої лінії.

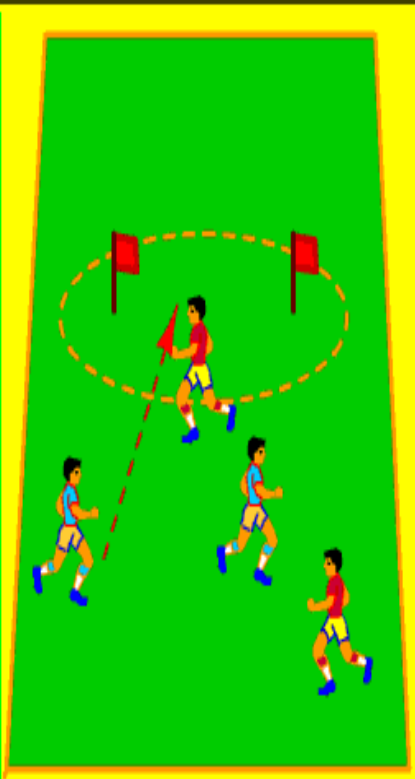
"Без воротаря"

Значення гри:

сприяє розвитку координації, спритності, навчанню техніки ведення м'яча

Інтенсивність:

висока.

Розташування	Зміст	Правила
	<p>Кількість гравців: довільна, групи по 2 гравця. У колі діаметром 4 м встановлюються ворота шириною 2 м. Гравець з м'ячем намагається обвести свого суперника і забити м'яч у ворота.</p> <p>Варіант: 1. Не можна переступати коло.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Гравець з м'ячем намагається обвести суперника і забити м'яч у ворота.2. Після взяття воріт м'яч отримує партнер.3. Якщо суперник відбирає м'яч або м'яч перетинає лінію то захисник стає нападаючим.

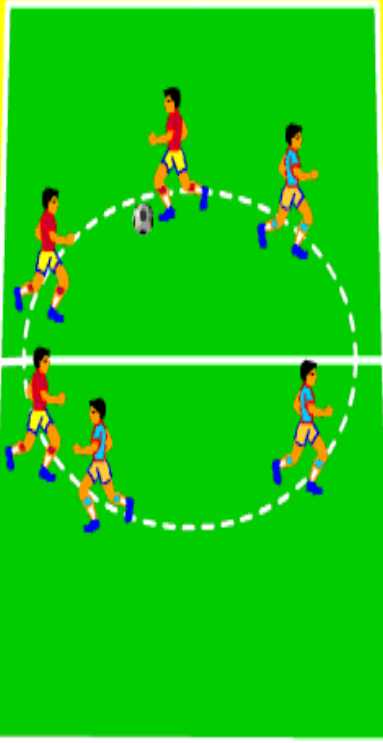
"Естафета по колу"

Значення гри:

сприяє розвитку спритності, швидкісній витривалості, закріпленню техніки ведення м'яча

Інтенсивність:

середня.

Розташування	Зміст	Правила
	<p>Кількість гравців: 2 команди з довільною кількістю гравців. Гравці однієї команди повинні обвести м'яч навкруг кола. Після цього м'яч передається наступному гравцю. Команда, всі гравці якої обведуть коло, виграють очко.</p> <p>Варіанти:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Змінювати види ведення м'яча.2. У кожного гравця по м'ячу, і всі ведуть одночасно.3. Гравці ведуть м'яч декілька кіл.	<ol style="list-style-type: none">1. За сигналом гравці кожної команди починають ведення з протилежних точок середньої лінії і передають м'яч теж у цьому ж місці.2. Переступати коло з м'ячем заборонено.3. У разі порушення гравець виконує ведення ще раз.

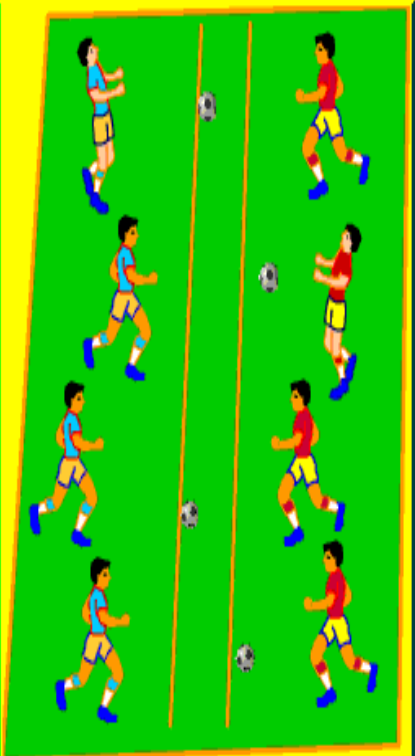
"Бій м'ячами"

Значення гри:

сприяє розвитку координації, спритності, кмітливості

Інтенсивність:

середня.

Розташування	Зміст	Правила
	<p>2 команди по 5-10 гравців. Майданчик розділений центральною лінією шириною 2 м. У кожній команді по 4 м'яча. За сигналом вчителя гравці починають перебивати м'ячі на поле суперника. Коли всі м'ячі опиняться на одній стороні майданчика, гра припиняється, а команда отримує штрафне очко. М'ячі знову розподіляють на двох половинах майданчика і гра починається спочатку.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Не дозволяється переступати центральну лінію шириною 2 м.2. Хто не влучив м'ячем у поле суперника - вибуває з гри до тих пір поки команда не отримує очко.

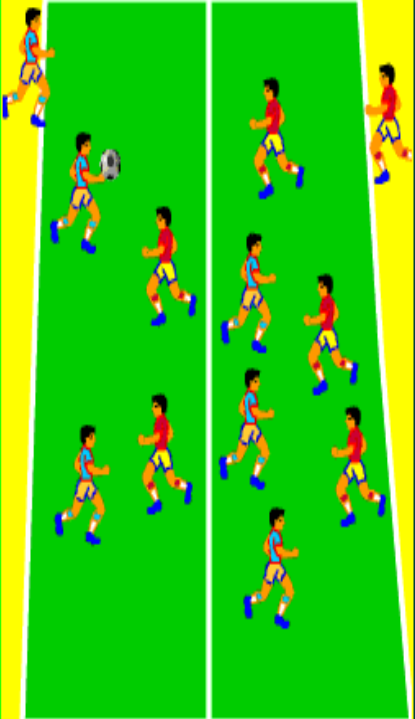
"Вибивання гравця"

Значення гри:

сприяє розвитку точності, спритності, координації, закріпленню техніки вкидання м'яча

Інтенсивність:

середня.

Розташування	Зміст	Правила
 <p>The diagram illustrates the game layout on a green field. A white vertical line divides the field into two halves. On each side, there are 6-8 players from two different teams (one in blue and white, the other in red and white). A ball is shown in the air near the top left player. The players are arranged in a loose formation, ready for action.</p>	<p>Кількість гравців: 2 команди по 6-8 гравців. Майданчик розділений середньою лінією на два поля. Обидві команди займають своє поле і посилають одного гравця за поле суперника. Команда, яка володіє м'ячем, намагається вибити одного суперника. Переможець той хто вибив усіх гравців суперника.</p> <p>Варіант: 1. Можна використовувати набивні м'ячі.</p>	<p>Правила</p> <ol style="list-style-type: none">1. "Вибиті " гравці ідуть за лінію суперника, вони мають право на вкидання і, якщо попадуть в суперника, знову повертаються на поле.2. М'яч переходить до суперника, якщо його вдається перехопити у команди, яка володіє м'ячем, при вкиданні.

