



Луцький район  
Луцька міська територіальна громада  
Департамент освіти Луцької міської ради  
Центр професійного розвитку  
педагогічних працівників  
Луцької міської ради



Комунальний заклад загальної середньої освіти  
«Луцький ліцей №3 Луцької міської ради Волинської області»

*Розвиваємо рухову активність  
молодших школярів  
за допомогою спортивних ігор*

Методична розробка

Карвацький Володимир Васильович

Луцьк – 2022

**УДК 796-799**

**К-21**

*Карвацький Володимир Васильович, вчитель фізичної культури  
КЗ ЗСО «Луцький ліцей №3 Луцької міської ради Волинської області»*

*У методичних рекомендаціях висвітлено актуальне питання розвитку ключових компетентностей учнів, що є одним із основних завдань освітнього процесу у Новій українській школі.*

*Методичні рекомендації стануть у нагоді директорам, заступникам директорів, педагогам і практичним психологам для впровадження інноваційних технологій у закладах освіти.*

*Рецензенти:*

***Сагайко В.С.** – методист відділу (предмети «Фізична культура»; «Основи здоров'я»; «Захист України» (основи медичних знань)) Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти.*

***Дикий О.Ю.** – кандидат педагогічних наук, директор навчально-наукового інституту неперервної освіти Волинського національного університету ім. Лесі Українки.*

*Розглянуто та схвалено методичною радою  
КЗ ЗСО «Луцький ліцей № 3  
Луцької міської ради Волинської області»  
(Протокол №3 від 29.12.2021)*

## ЗМІСТ

Вступ .....	4
Розробки рухливих ігор для учнів початкової школи:	
1. Рухлива спортивна гра «Вибивало».....	6
2. Рухлива спортивна гра «Вибивало» II рівень.....	9
3. Рухлива спортивна гра «Кукурудза».....	12
4. Рухлива спортивна гра «Вудочка».....	16
5. Рухлива спортивна гра «Квадрат» (з елементами футболу).....	19
6. Рухлива спортивна гра «Квадрат» (з елементами волейболу)..	21
7. Рухлива спортивна гра «Квадрат-флорболу» (з елементами хокею).....	23
Висновки.....	26
Список використаних джерел.....	27
Додатки.....	28

## ВСТУП

Однією із важливих умов збереження здоров'я і підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в контексті НУШ є рухова активність, яка в умовах сучасного суспільства змінює свій характер, трансформуючи рухову діяльність кожної дитини. Потреба в руховій активності є природною для дітей молодшого шкільного віку.

Здоров'я учнів є пріоритетним напрямом державної політики у сфері освіти. Не дивлячись на пріоритетність, питання про збереження здоров'я учнів у школі на сьогоднішній день стоїть дуже гостро. Відзначається тенденція збільшення числа учнів, що мають функціональні відхилення, хронічні захворювання. Тим не менш, в навчальному плані є тільки один предмет, який може в певній мірі компенсувати негативний вплив навчального процесу – це фізична культура.

Нова українська школа, це школа без нудьги, вимоглива і водночас творча, де існує допитливість та наполегливість, де цінують інтереси та потреби дитини. Шкільний урок нагадує швидше цікаву гру, ніж навчання. Одна з головних задач НУШ щодня користуватися здобутими знаннями в реальному житті.

Перед сучасним учителем стоїть завдання забезпечити високий рівень активності учнів на уроках, розвивати інтереси школярів, їх фізичні і психічні якості, отримувати задоволення на уроках. У розвитку інтересу до предмета роль зацікавленості велика, особливо в молодших класах.

Змінились методи навчання. Навчання повинно приносити радість дитині. Першокласники навчаються по новому. Опановують знання та навички через діяльність. На уроці вчитель повинен:

1. Розширювати руховий досвід для вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності.
2. Формувати ціннісні орієнтації щодо використання фізичних вправ, як одного з головних чинників здорового способу життя.

3. Формувати практичні навички для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.
4. Розширювати функціональні можливості організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей.

Рухова активність як важливий чинник здорового способу життя сприяє повноцінному віковому розвитку молодших школярів, удосконаленню фізіологічних показників дитячого організму.

В Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» підкреслюється необхідність здійснення в освітніх закладах модернізацію системи фізичного виховання з метою активізації рухової активності людини [1]. Метою освіти в законі України «Про освіту» визначено розвиток фізичних здібностей та наголошується на важливій ролі індивідуальної освітньої траєкторії, що формується з врахуванням мотивації [2]. Таким чином, фізична складова здоров'я – є важливим базисом всебічного становлення особистості, що формується та удосконалюється в умовах початкової школи у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Проте лише активна позиція, позитивна мотивація та зацікавлення молодших школярів сприятимуть їх фізичному вдосконаленню, а рухова активність є базовим компонентом здорового способу життя.

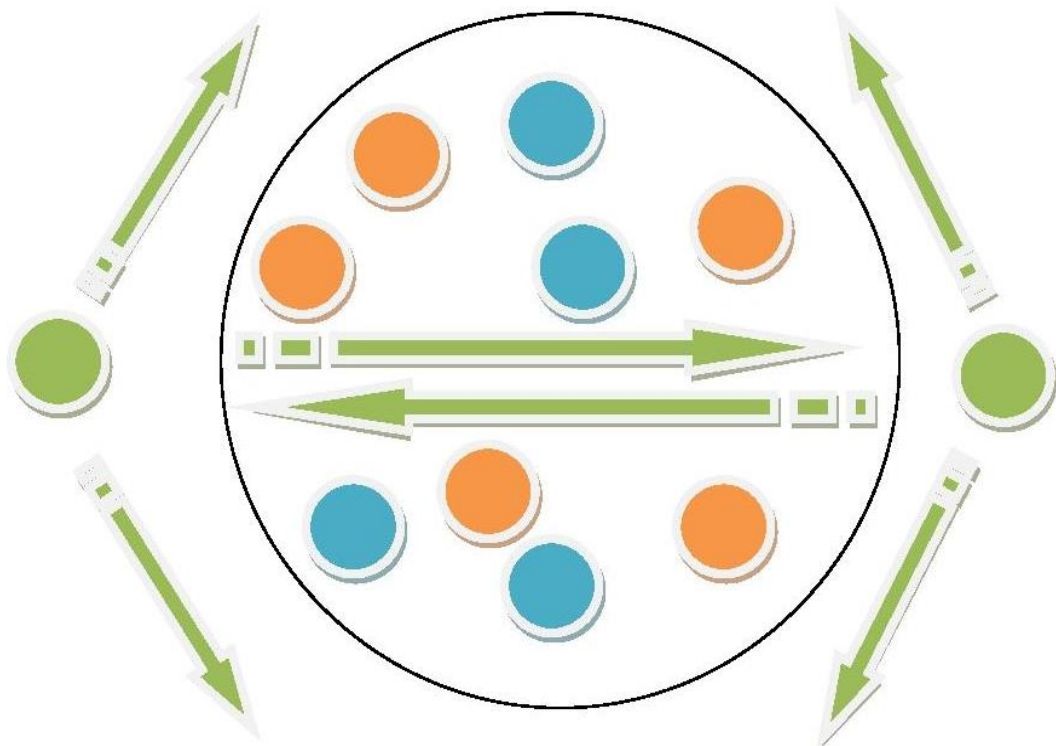
Спортивні та рухливі ігри – виступають як засіб фізичного виховання і як метод організації дитячого колективу. Граючись, діти відчують радість від реалізації своїх фізичних і розумових сил, що є невід'ємною умовою їх розвитку.

## Розробки рухливих ігор для учнів початкової школи

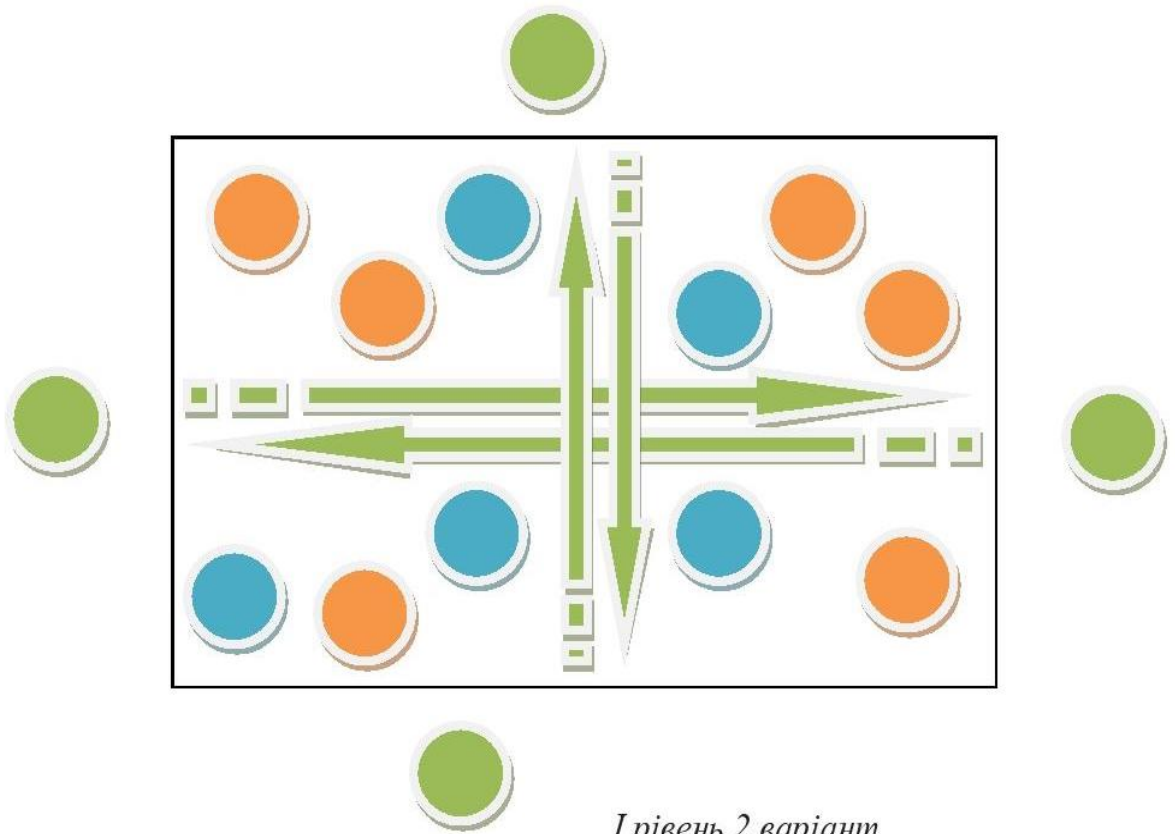
### Рухлива спортивна гра «Вибивало» 1 рівень

Всі учні перебувають у середині кола, квадрата, прямокутника залежно від місця займання чи існуючої площадки. Вибирають двох (трьох, чотирьох) учнів (капітанів), які стоять за межами кола один навпроти одного. Завдання капітанів влучити в гравців волейбольним м'ячем не перетинаючи лінію кола. Завдання гравців протриматися в грі якомога довше, не перетинаючи лінію кола. Можна ловити очки (життя) коли м'яч летить в повітрі. Перед тим не доторкнувшись землі.

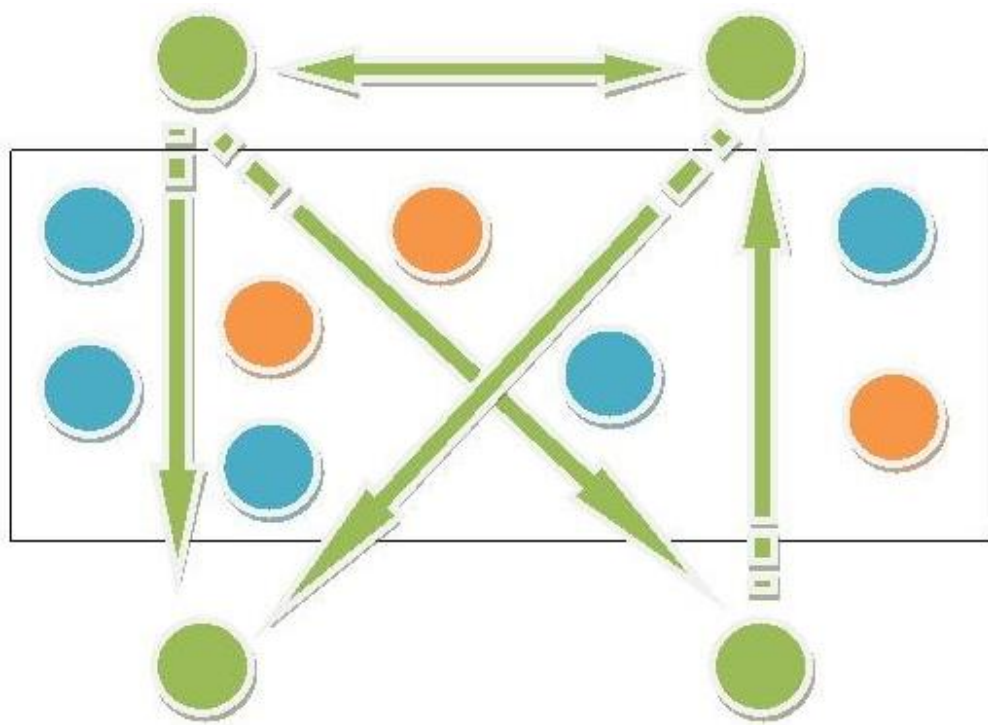
Гра продовжується до тих пір, поки на площадці не залишиться два гравці. Тоді ці учні стають капітанами та гра розпочинається зпочатку.



*1 рівень 1 варіант*



*Грівень 2 варіант*



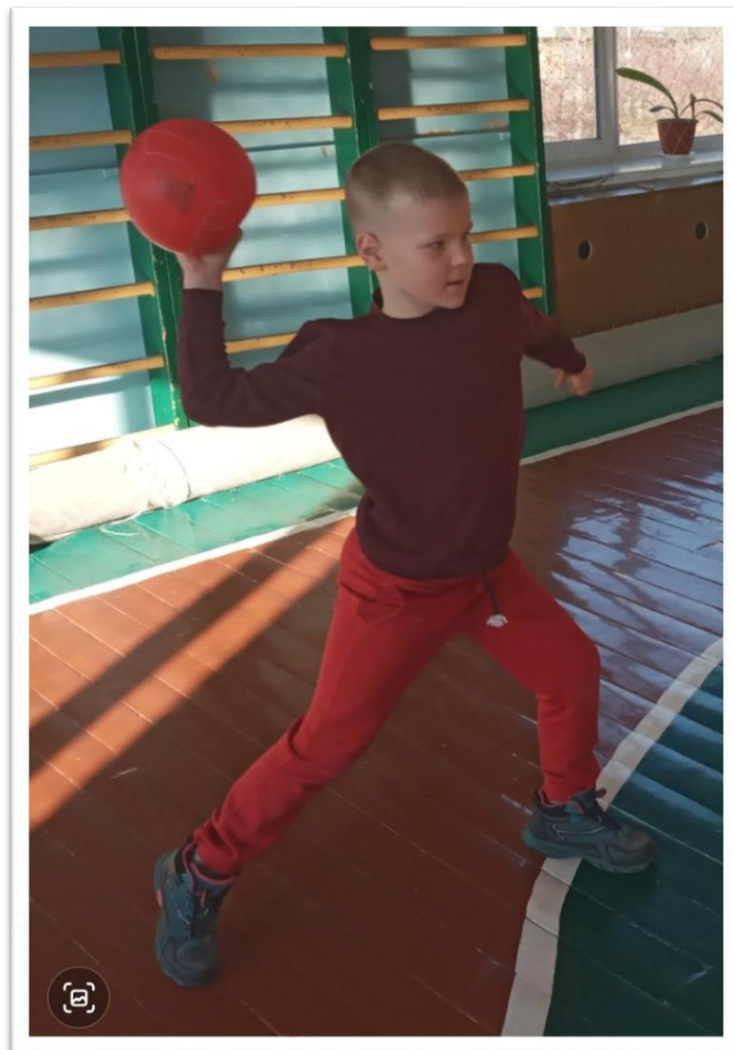
*Грівень 3 варіант*

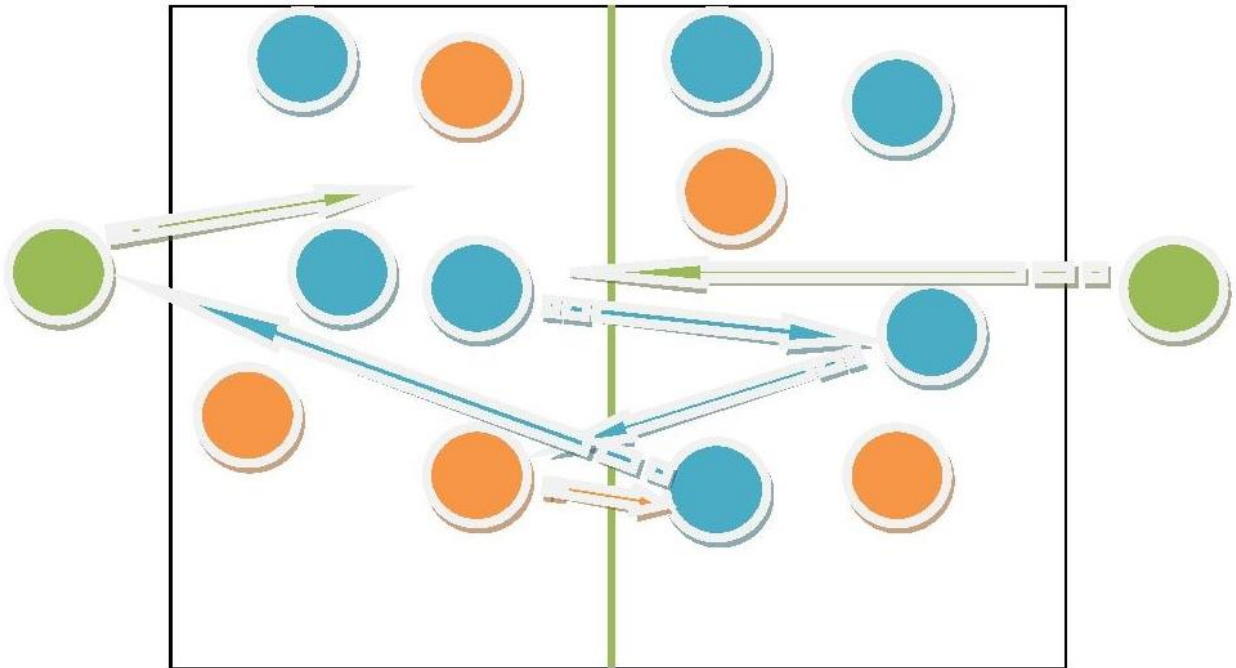




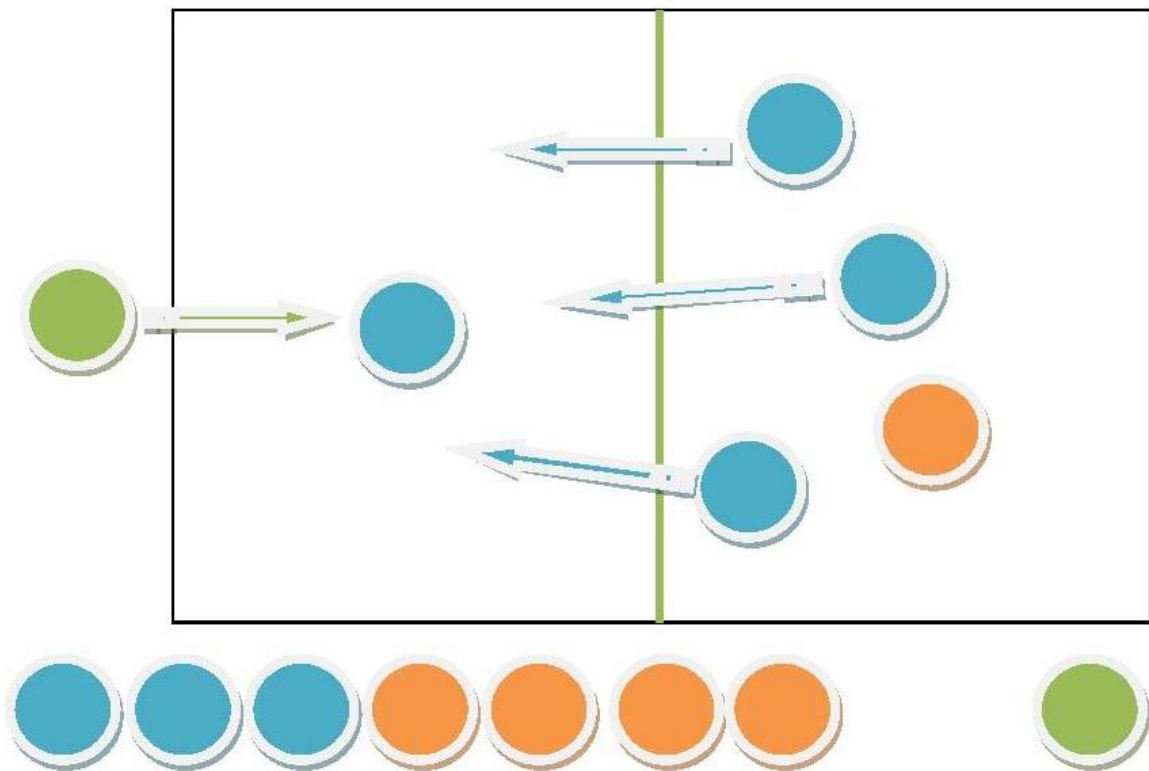
## Рухлива спортивна гра «Вибивало» 2 рівень

Вся група ділиться на дві команди. Кожна команда вибирає найспритніших капітанів (по одному з команди). На волейбольній площадці групи розташовуються одна навпроти другої. Капітани розміщуються за межами площадки команди суперника. Завдання команд вибивати гравців з команди суперника. Коли програє одна з команд на місце команди виходить капітан, але його потрібно вибити 3 рази. Завдання капітанам – ловити ..... За певну кількість зловлених очок (м'ячів) капітан визволяє своїх товаришів і вводить їх у гру. Якщо це йому не вдається – гра закінчується, або розпочинається з початку.





*Початок гри*



*Закінчення гри*

## Рухлива спортивна гра «Кукурудза»

*Завдання:* розвивати спритність, швидкість, увагу, кмітливість.

*Учасники:* одна група гравців до 30.

*Майданчик:* 3 кола діаметром 5, 10, 15м.

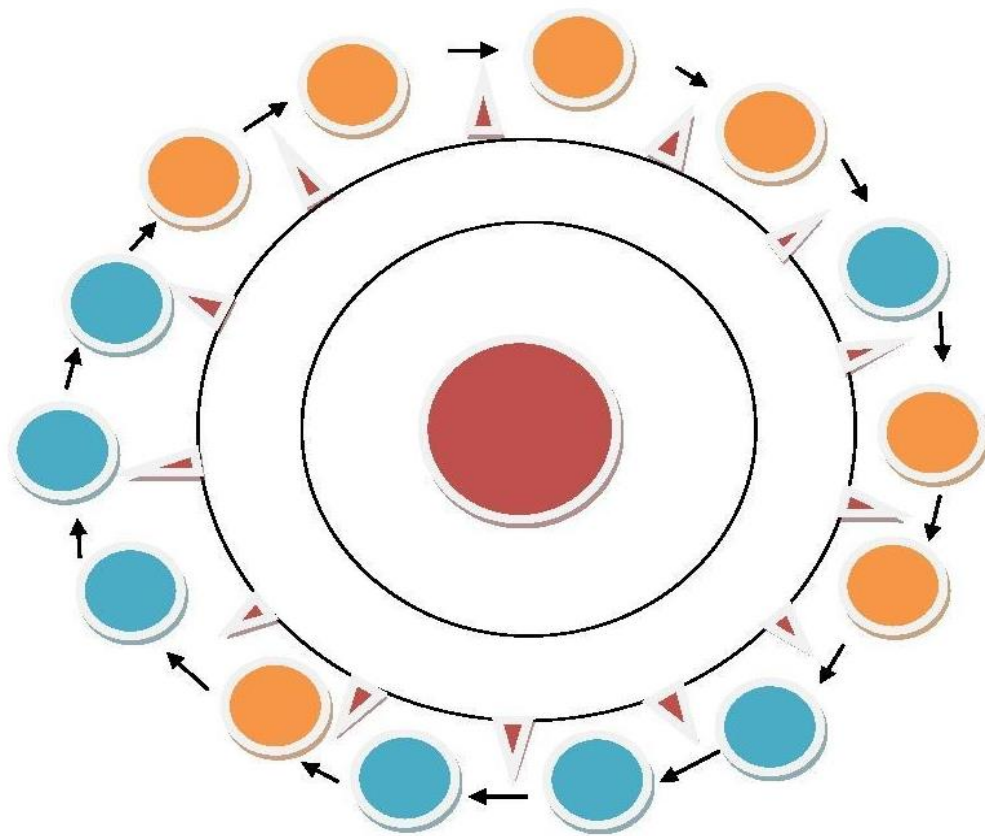
*Тривалість:* до 10 хв. в залежності від кількості гравців.

*Мета:* група учасників бігає по колу та за сигналом намагається спіймати фішку (кеглю), які стоять на лінії кола.

*Правила:* За сигналом гравці груп, що стоять перед лінією кола за годинниковою стрілкою починають біг. Бігають в повільному темпі. За спеціальним сигналом кожен гравець намагається зловити фішку (кеглю) та підняти її вгору. Кому не залишається фішки – виходить з гри, забираючи з собою фішку суперника. Поступово гравці переходять з більшого кола на менше, в залежності від зменшення кількості гравців. Закінчується гра коли залишається один гравець.

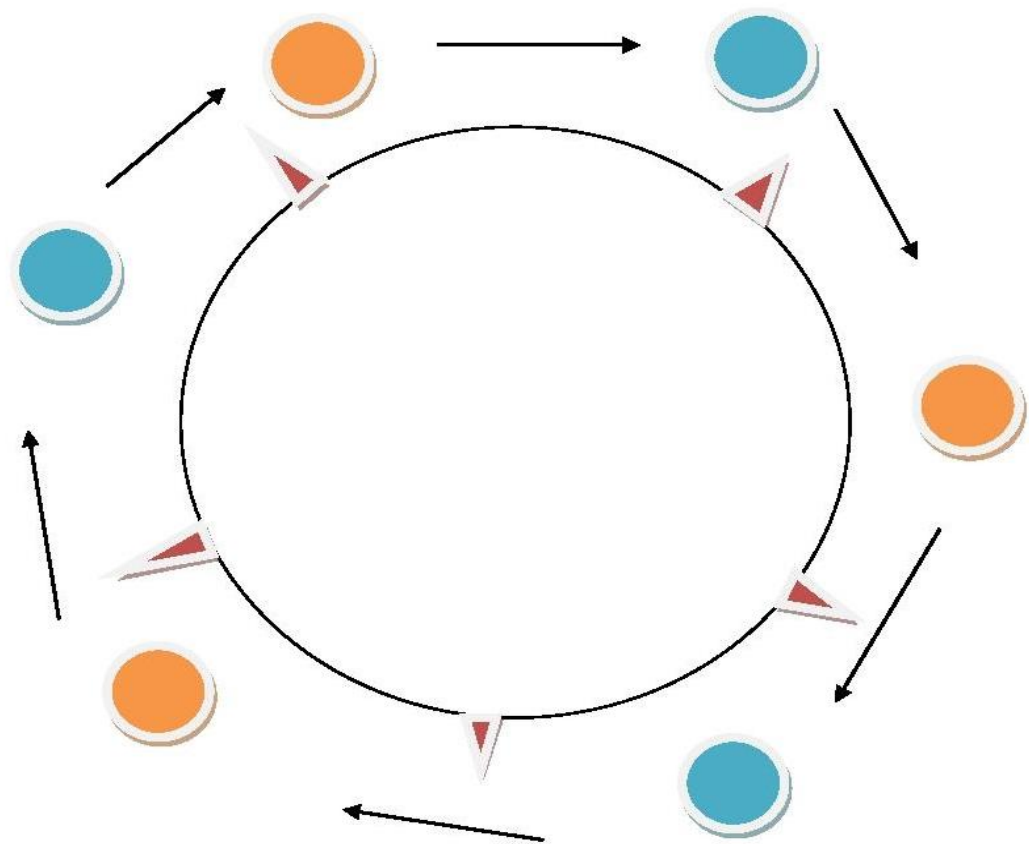
*Вказівка:* спеціальний сигнал: свисток, музика, хлопок тощо. Слід вказати, щоб суперники не заважали навмисне один одному. Фішок повинно бути на одну менше від кількості гравців.



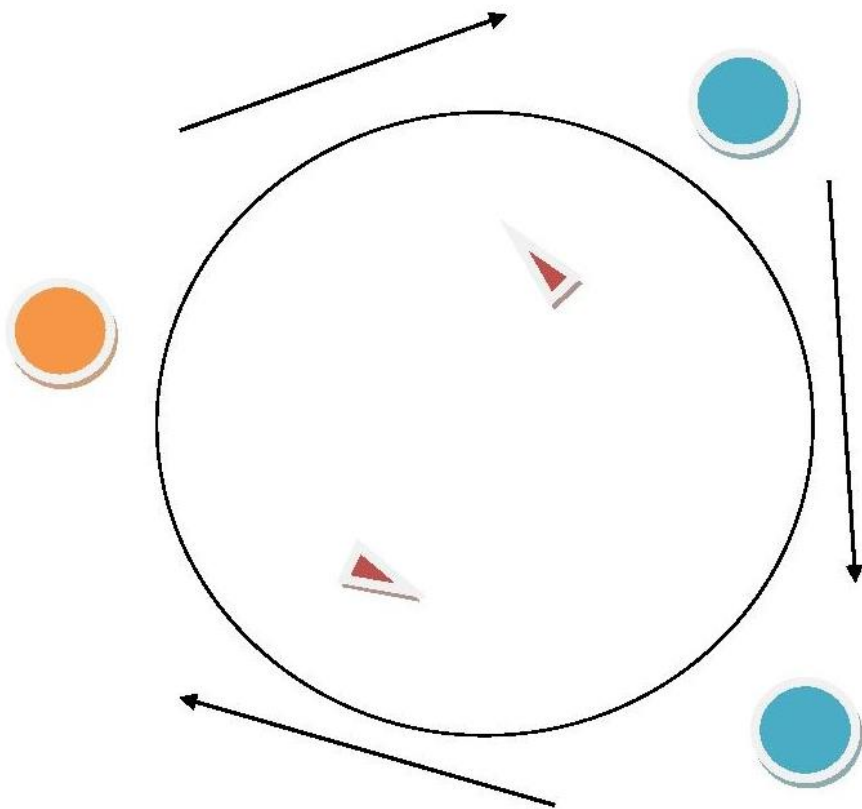


*1 варіант початок гри*





*II варіант середина гри*



*III варіант закінчення гри*

## Рухлива спортивна гра «Вудочка»

*Завдання:* розвивати увагу, стрибучість, витривалість.

*Учасники:* одна група гравців до 30.

*Майданчик:* коло діаметром 3м.

*Тривалість:* до 10 хв. в залежності від фізичної підготовки гравців.

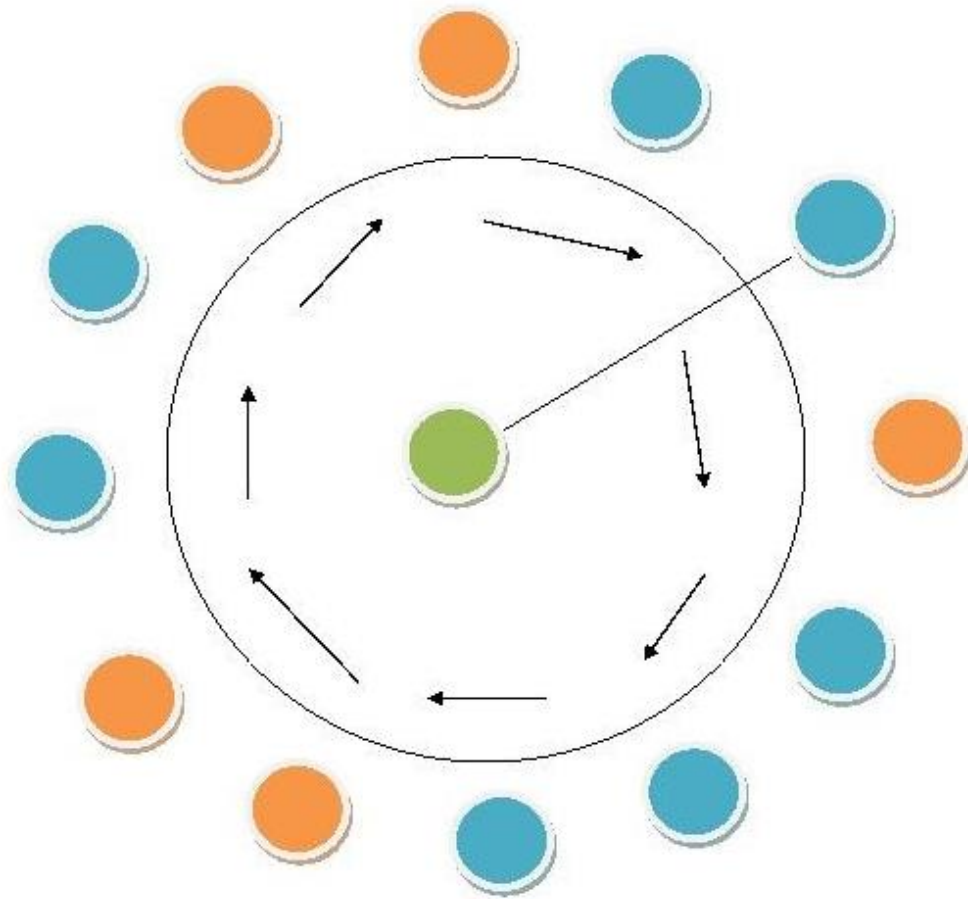
*Мета:* група учасників стоїть на лінії кола та намагається перестрибнути через обруч, прив'язаний до мотузки (скакалки).

*Правила:* за сигналом ведучого, в центрі кола, крутити скакалку на кінці якої прив'язаний обруч. Кожний гравець намагається перестрибнути через обруч. Той хто з учасників не справляється з завданням виходить з гри. Закінчується гра коли залишається один гравець.

*Вказівка:* під час гри лунає музика. Слід вказати щоб суперники навчилися не заважати один одному.

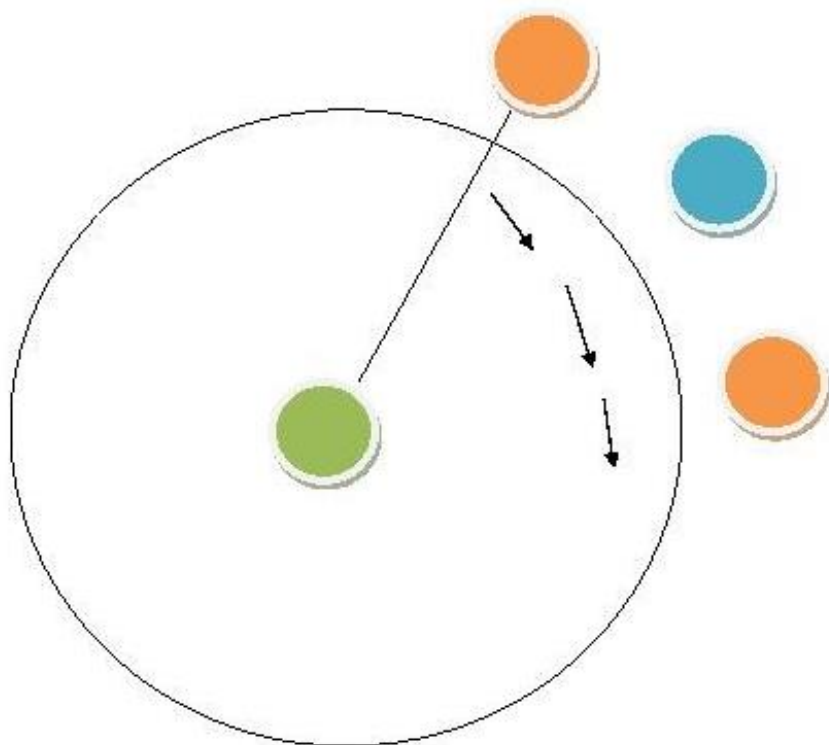






*Початок гри*





*Закінчення гри*



## **Рухлива спортивна гра «Квадрат» (з елементами футболу)**

*Завдання:* навчити ударів по м'ячу збоку; удару внутрішньою стороною стопи; удару середніх частин підйому; удару внутрішніх частин підйому; удару головою; вкидати м'яч у ціль; зупиняти м'яч грудьми; зупиняти м'яч головою.

*Мета:* Одна команда атакує та намагається забити голи в зони суперників, не пропустивши в свої. Для того, щоб гол був зарахований, обов'язково повинен пройти через зону суперника з дотиком в площадку або гравця суперника.

*Учасники:* 4 команди по 2-5 гравці. Майданчик 8\*8 м. 4 рівні за величиною поля.

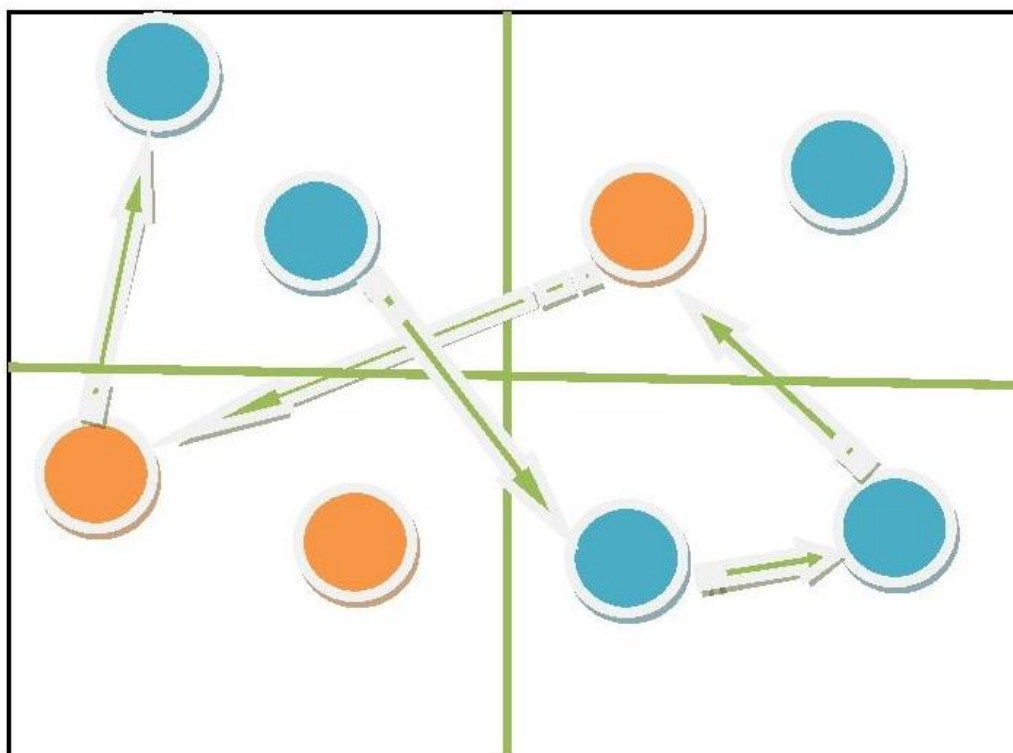
*Тривалість:* до п'яти забитих голів.

*Правила:* Один гравець вкидає м'яч з-за голови в зону суперника навпроти з першим дотиком м'яча в центрі квадратів. Той, хто втратив м'яч, чи не відбив його в зону суперника в один дотик, кожний з площадки отримує очко. Гра продовжується до тих пір, поки одна з команд не пропустить 5 очок. Вона вибуває з гри. На це місце приходить інша команда. Всі роблять перехід за годинниковою стрілкою. Удар м'яча в бокову лінію – очко, в один з середніх – спірний м'яч.

*Вказівка:* гра прийнятна для всіх, хто опанував основи футбольної техніки; для всіх вікових груп з різним рівнем підготовки. Розмір площадки визначається з урахуванням працездатності гравців, кількості учасників і залежить від вікових груп.

*Варіанти:* 1) залежить від величини ігрового поля, варіюється кількість учасників команд від 1 до 7;

- 2) не дозволяється грати руками;
- 3) не дозволяється заступати на поле суперника;
- 4) в повітрі можна жонглювати м'ячем.



*Варіант з елементами футболу*

## **Рухлива спортивна гра «Квадрат» (з елементами волейболу)**

*Завдання:* навчити ударів по м'ячу з боку; ударів по м'ячу зверху; ударів по м'ячу знизу; ударів по м'ячу зверху в ціль; удару головою; вкидати м'яч у ціль.

*Мета:* Одна команда атакує та намагається забити голи в зони суперників, не пропустивши в свої. Для того, щоб гол був зарахований, обов'язково повинен пройти через зону суперника з дотиком в площадку або гравця суперника.

*Учасники:* 4 команди по 3-5 гравці. Майданчик 8\*8 м. 4 рівні за величиною поля.

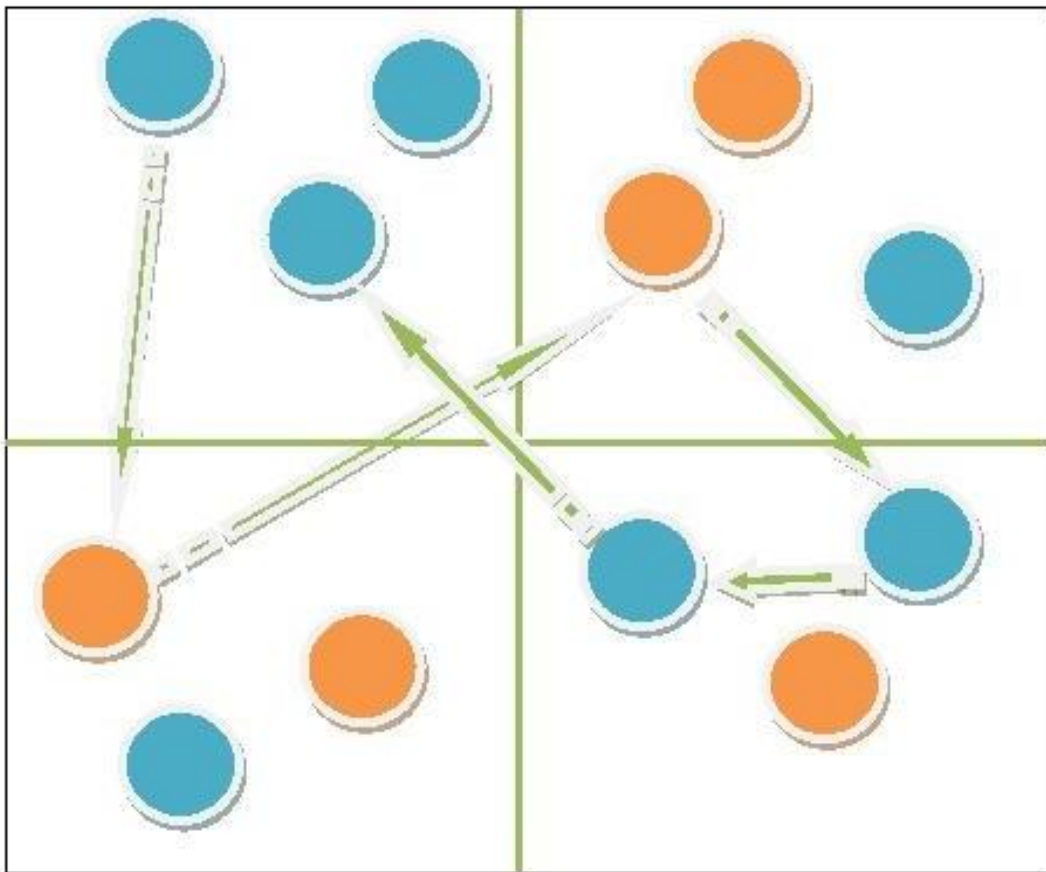
*Тривалість:* до п'яти забитих м'ячів.

*Правила:* Один гравець вкидає м'яч з-за голови в зону суперника навпроти з першим дотиком м'яча в центрі квадратів. Той, хто втратив м'яч, чи не відбив його в зону суперника в один дотик, кожний з площадки отримує очко. Гра продовжується до тих пір, поки одна з команд не пропустить 5 очок. Вона вибуває з гри. На це місце приходить інша команда. Всі роблять перехід за годинниковою стрілкою. Удар м'яча в бокову лінію – очко, в один з середніх – спірний м'яч.

*Вказівка:* гра прийнятна для всіх, хто опанував основи волейбольної техніки; для всіх вікових груп з різним рівнем підготовки. Розмір площадки визначається з урахуванням працездатності гравців, кількості учасників і залежить від вікових груп.

*Варіанти:* 1) залежить від величини ігрового поля, варіюється кількість учасників команд від 1 до 7;

- 2) не дозволяється грати руками;
- 3) не дозволяється заступати на поле суперника;
- 4) в повітрі можна жонглювати м'ячем.



*Варіант з елементами волейболу*

## **Рухлива спортивна гра «Квадрат» (з елементами флорболу)**

*Завдання:* навчити ударів по м'ячу з боку в ціль; удару по м'ячу внутрішньою стороною ключки в ціль; удару зовнішньою стороною ключки по м'ячу в ціль; навчити зупиняти м'яч зовнішньою і внутрішньою стороною ключки.

*Мета:* Одна команда атакує та намагається забити голи в зони суперників, не пропустивши в свої. Для того, щоб гол був зарахований, обов'язково повинен пройти через зону суперника з дотиком в площадку або гравця суперника.

*Учасники:* 4 команди по 3 гравці. Майданчик 8\*8 м. 4 рівні за величиною поля.

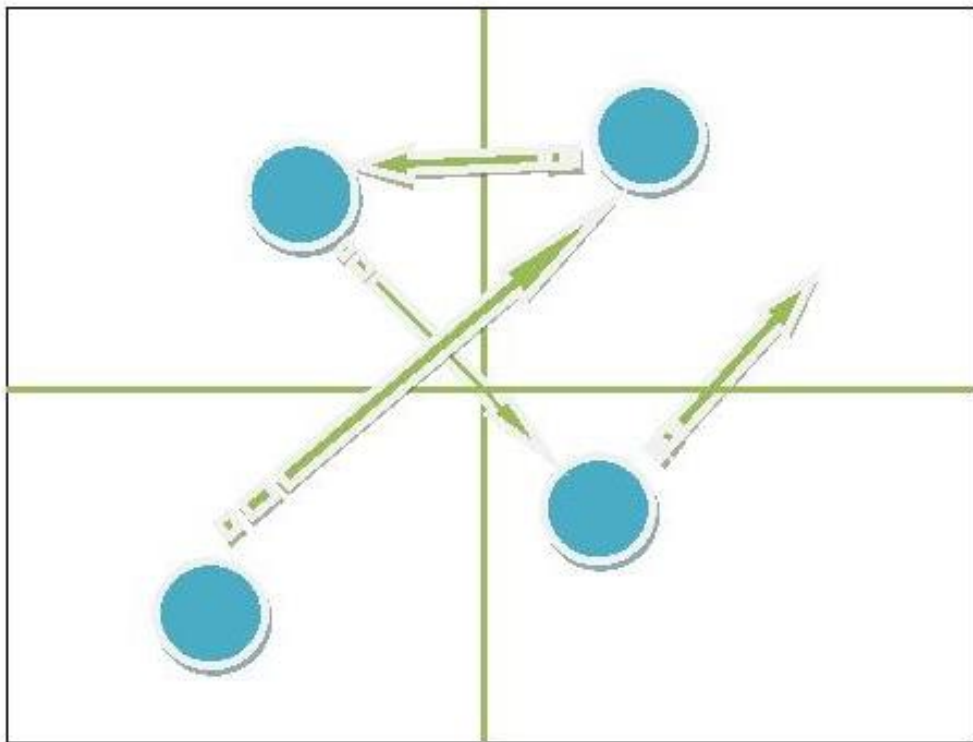
*Тривалість:* до п'яти забитих м'ячів.

*Правила:* Один гравець вкидає м'яч з-за голови в зону суперника навпроти з першим дотиком м'яча в центрі квадратів. Той, хто втратив м'яч, чи не відбив його в зону суперника в один дотик, кожний з площадки отримує очко. Гра продовжується до тих пір, поки одна з команд не пропустить 5 очок. Вона вибуває з гри. На це місце приходить інша команда. Всі роблять перехід за годинниковою стрілкою. Удар м'яча в бокову лінію – очко, в один з середніх – спірний м'яч.

*Вказівка:* гра прийнятна для всіх, хто опанував основи флорбольної техніки; для всіх вікових груп з різним рівнем підготовки. Розмір площадки визначається з урахуванням працездатності гравців, кількості учасників і залежить від вікових груп.

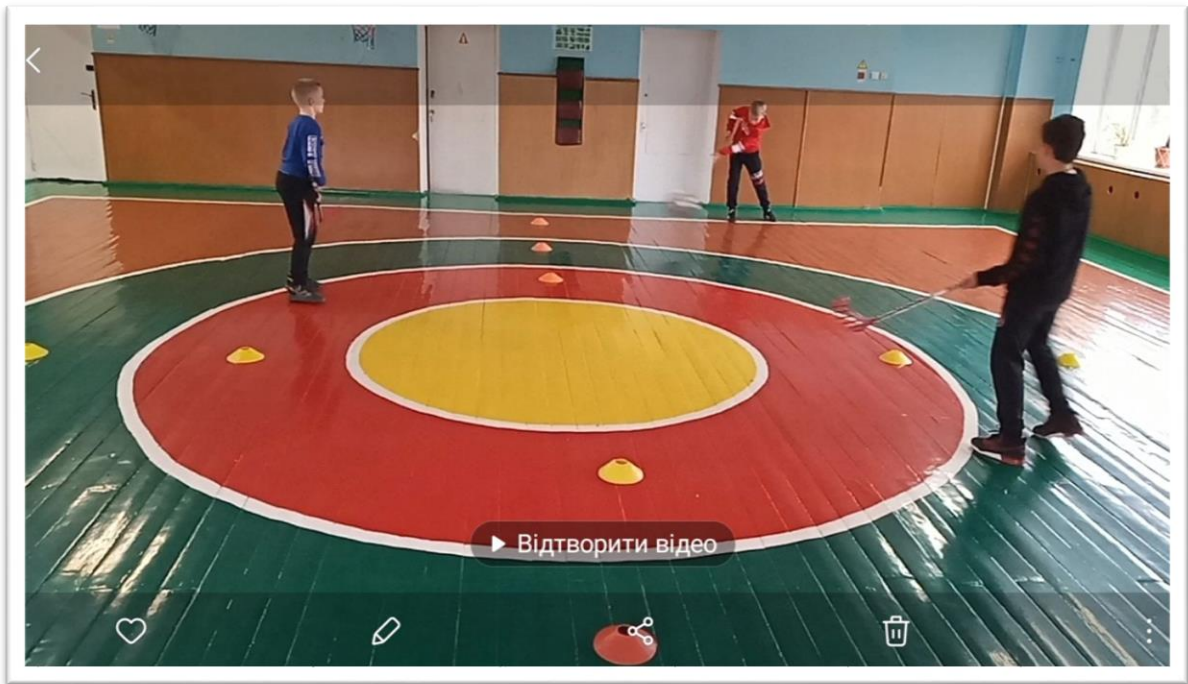
*Варіанти:* 1) залежить від величини ігрового поля, варіюється кількість учасників команд від 1 до 7;

- 2) не дозволяється грати руками;
- 3) не дозволяється заступати на поле суперника;
- 4) в повітрі можна жонглювати м'ячем.



*Варіант з елементами флорболу*





## Висновки

На сучасному етапі розвитку освіти в Україні проблема формування, збереження, зміцнення підростаючої генерації є найактуальнішою. У вирішенні зазначеної проблеми в закладах освіти значна роль відводиться цілеспрямованій руховій активності учнів, залученню молодших школярів у фізкультурно-оздоровчу діяльність. Важливе значення набуває організація раціонального рухового режиму молодших школярів, що враховує закономірні зміни розумової працездатності, які є відображенням функціонального стану центральної нервової системи й щільно пов'язані з добовим режимом фізіологічних функцій організму. З метою підвищення ефективності впливу фізичного виховання на розвиток організму школярів у наш час ученими ведуться пошуки нових підходів до організації рухової активності учнів. Відповідно до вимог сьогодення зміст і технологія навчання повинні змінюватися, оскільки в центрі педагогічних зусиль мають бути інтереси та здоров'я учня. Тому пріоритетними завданнями освітніх закладів є організація освітнього процесу з врахуванням рухових режимів особистості дитини. З метою підвищення мотивації учнів до фізкультурно-оздоровчої діяльності пропонується використовувати різні способи організації молодших школярів, музичний супровід, нетрадиційне обладнання, ігровий та змагальний методи тощо. Фізкультурно-оздоровча робота як основний напрям впровадження фізичної культури в освітнє середовище спрямована на підтримання та зміцнення здоров'я молодших школярів та здійснюється з урахуванням стану їх здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку.

## Список використаних джерел

1. Закон України «Про освіту». Дата оновлення: 19.01.2019.
2. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» затверджено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 19 серпня 2020 р. № 1043-р.
3. Андрєєва О., Головач І., Хрипко І. Формування мотивації учнів молодшого шкільного віку до оздоровчої рекреаційної рухової активності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. Вип. 20.
4. Войтович А.Ю., Красниця О.О. Здоров'язбережувальні технології як ефективний спосіб формування культури здоров'я молодших школярів. Молодий вчений. 2018. № 9 (61).
5. Єфименко М. Руховий режим учня – запорука його успіху. Учитель початкової школи. 2015. №11.
6. Жук Г., Бондар О. Застосування засобів фітнесу з дітьми молодшого шкільного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць / гол. ред. В.М. Костюкевич. Вінниця: Планер, 2014. Вип. 18, т. 1.
7. Трачук С. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2011.



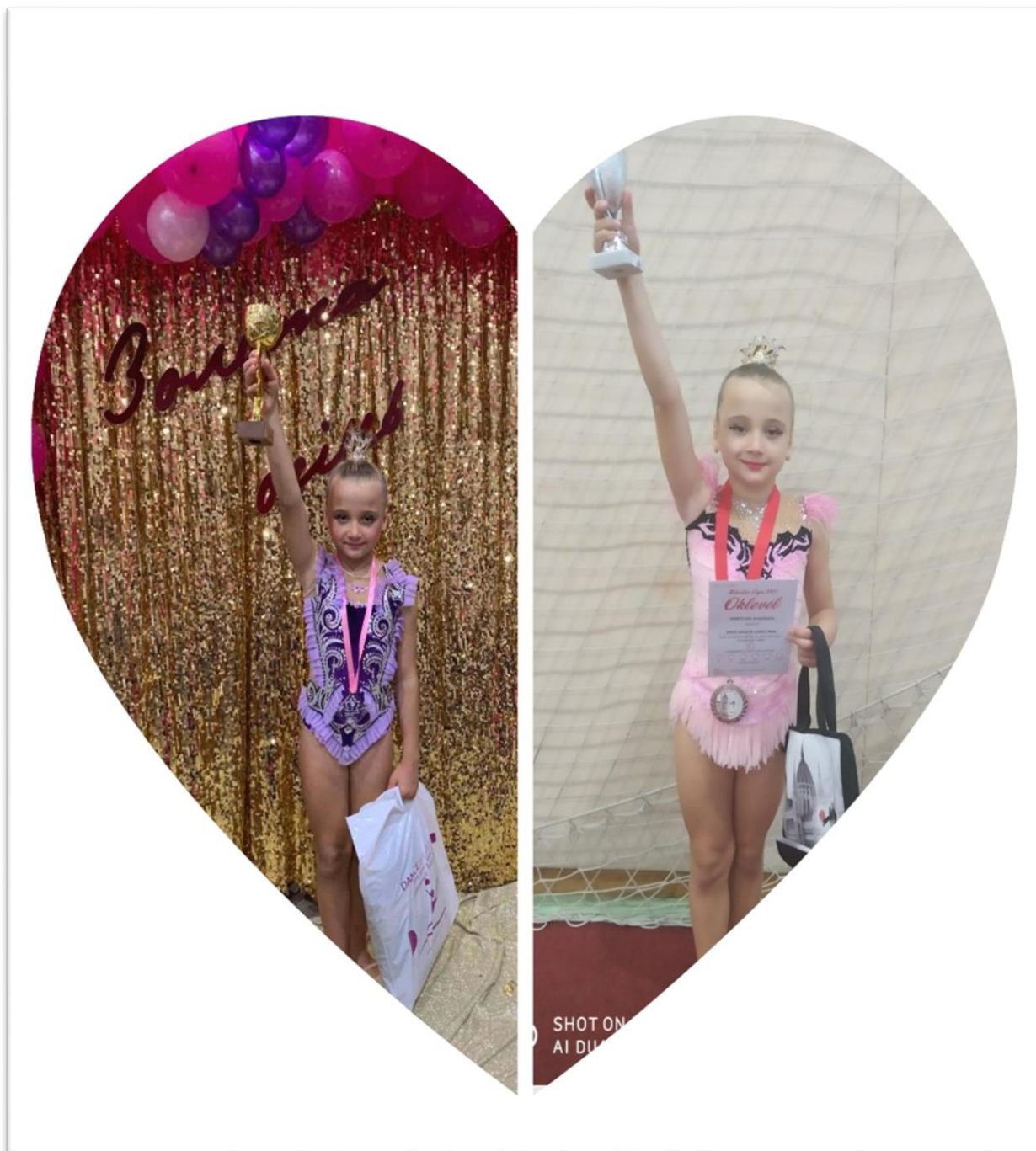
Красюк Олександр, неодноразовий переможець змагань з футболу  
2021 рік



Семерак Віктор, неодноразовий переможець змагань на байдарках та каное, 2021 рік



Остапович Вікторія, переможниця Міжнародного турніру з художньої гімнастики у м.Будапешт «Mikulas Kupa 2021» (05-07.11.2021 р.) 1 місце



Данилюк Анастасія, переможниця чемпіонату з художньої гімнастики  
«Золота осінь – kids» м. Рівне, 2021 рік

переможниця Міжнародного турніру з художньої гімнастики у м.Будапешт  
«Mikulas Kupa 2021», 2 місце



Мілаковський Тимофій, багаторазовий переможець змагань з хокею