**ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**

**МІСЬКИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ**

**Методичні рекомендації**

**Щодо шляхів реалізації національно-патріотичного виховання на уроках фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах**

******

***м. Вінниця***

**Січень 2016 р**

Укладач методист з навчальних дисциплін Старченко В.В.

**Методичні рекомендації щодо національно-патріотичного виховання на уроках фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах**

**КОЗАЦЬКІ ІГРИ***(рекомендовано застосувати для проведення спортивних змагань в часи позашкільної роботи з учнями 3-4 класу)**ПЕРЕЛІК ІГОР*

**1. Цілься в ціль.** Інвентар: для гри необхідно мати 4 тонких палець завдовжки до 1 метра, 4 кільця діаметром 30 см. (зробити їх можна з ліщини або лози). Учні шикуються в колони по 2 або 4 на відстані 10 м. Від мішеней (кілець, підвішених на дереві або стовпцях). За командою вчителя передні учні метають палиці в ціль. Ця гра може бути як командною, так і такою, що виборює особисту першість. Виграє команда або гравець, які будуть мати більше влучень в ціль.

**2. Мисливці.** На землі розміщують 10–15 гумових надувних іграшок, які зображають домашніх і лісових звірів. У грі беруть участь 2 команди, по 10 чоловік в кожній. Команди розміщуються за лінією на відстані 5–6 метрів від поляни, де розміщені звірята. За командою ведучого перші гравці команд кидають тенісний м’яч в лісових звірів і якщо гравець влучає, він забирає «здобич» своїй команді. Виграє команда, яка набирає більше очок. За кожне попадання в лісового звіра команді зараховується очко, але якщо хтось з гравців попадає в домашню тварину, то команда втрачає всі очки. Гра продовжується доти, поки не будуть вибиті всі лісові звірі .

**3. Горобці.** В ці грі може брати участь одночасно цілий клас. Всі гравці шикуються один за одним, тримаючись за пояс. Перед початком гри утворюють одну лінію або півколо. За командою вчителя – один свисток – гравець, який стоїть першим в колоні, намагається впіймати останнього гравця в команді, рухаючись стрибками на двох ногах в ліву сторону; за сигналом вчителя – два свистки, спереду стоячий гравець рухається в правий бік. Гравець, який стоїть в кінці колони, намагається якомога швидше втекти від переслідування направляючого. Якщо направляючий доторкнеться до замикаючого, тоді той вибуває з гри. Завдання вчителя полягає в тому, щоб змінювати напрямок руху, але він це може зробити тільки після того, коли із гри вибув хоч один гравець. Вся колона може рухатись стрибками ритмічно і навпаки. Якщо гравці рухались спочатку в один бік, то після вибуття з гри одного із гравців вони повинні рухатись в інший бік. Таке чергування вимагає від гравців уваги і привчає їх до колективних дій. Гра продовжується 3–5 хвилин. За цей час учні, за розрахунком, зроблять більше 100 стрибків.

**4. Стрибунці на одній нозі.** У грі може брати участь 2 або більше команд по 10 і більше гравців в кожній, але так, щоб було парне число. Учасники команди шикуються по два, захопивши одне одного рукою за пояс, парами стрибають на одній нозі на відстані 6–8 метрів, повертаються назад таким самим способом. Пара, яка прибуває першою, одержує очко. Аналогічно змагаються всі пари. Рахується за помилку, якщо один із гравців під час стрибків зробив опору на дві ноги. На поворотах можна поставити прапорець, булаву, трикутник і т. д.

**5. Горобці-стрибунці.** У цій грі може брати участь весь клас. Всі гравці шикуються в коло, крім ведучого, який займає вихідне положення в центрі кола. Він тримає в руках шнурок завдовжки 2–3 метра, до вільного кінця прив’язаний волейбольний м’яч. Всередині кола лежить невеликий гумовий м’ячик, який знадобиться комусь із гравців. Необхідно слідкувати за тим, щоб радіус не був більшим, ніж довжина шнура, тому що ведучий, як би він не зможе відігратися. Ведучий починає обертати шнур навколо себе. Низько нахилившись, він намагається, щоб м’яч котився по землі. Всі гравці повинні бути уважні, щоб м’яч не доторкнувся до ніг, для цього потрібно підібрати момент, щоб підстрибнути, пропустивши м’яч. Якщо хтось з гравців не встиг вчасно підстрибнути і зачепив ногою м’яч, то ведучий зразу кидає шнура, а всі гравці розбігаються в різні боки. Той, кого зачепив м’яч, швидко бере його, стає в центрі кола і намагається влучити в когось із гравців. Якщо не влучив, він залишається ведучим. І знову гра починається спочатку.

**6. За свою лінію.** В цій грі бере участь клас в повному складі двома командами, але з такою умовою, щоб в кожній команді була однакова кількість хлопчиків і дівчаток.Перед початком гри учні класу розраховуються на перший-другий, окремо хлопчики і дівчатка. Перші номери повертаються кругом і всі гравці беруть одне одного під руки. Вийшло так, що одна команда повернута в один бік обличчям, а друга – в інший. Між цими командами і проводяться змагання. На відстані 5–6 метрів від шеренги в один і другий бік проводимо дві лінії. За сигналом «Почали!» обидві команди намагаються перетягнути команду-суперницю за лінію. В зв’язку з тим що обидві команди прикладають зусилля, то результат перемоги визначається не відразу. Щоб одержати перемогу, достатньо перетягнути за лінію хоча б одного гравця другої команди. Після цього вчитель сигналом сирени фіксує закінчення поєдинку. При відновленні гри команди спромагаються мінятися місцями.

**7. «Горох». У** землю забивають невеликий кілок, на його верхній кінець прив’язується шнур завдовжки до 2 метри. Біля кілка, який називається «казанком», розкладають різні предмети: палки, м’ячі, шишки тощо, чим більше, тим краще. Ці предмети і є «горох», якого бажають спробувати усі гравці.

Один із гравців – ведучий (кашовар). Він бере вільний кінець шнура і швидко бігає навколо «казанка». В іншій руці у нього невеличка гілочка. Кожен гравець старається вихопити з «казанка» «горошину», не більше одного предмета. Оберігаючи «горох» в «казанку», кашовар, бігаючи навколо «казанка», намагається доторкнутись гілочкою до тих гравців, які встигли взяти «горощину». Якщо це йому вдається, «горошини» повертаються назад в «казанок». Бігати йому потрібно так, щоб шнурок весь час був натягнутий. При цьому гравцям буде легше виймати «горох» із «казанка». Кожного разу одному гравцеві дозволяється брати тільки один предмет. Вихоплені гравцем предмети повинні бути в його руках. У кого більше предметів, той – преможець. Гра закінчується після того, як будуть забрані всі предмети. Потім вибирають нового ведучого і гра починається спочатку.

**8. Вартові.** Для проведення цієї гри необхідно мати з собою один волейбольний м’яч. Гру можна проводити під час походу, в лісі, під час прогулянки, на невеличкому майданчику. Кількість гравців 20–30 учнів. Всі гравці шикуються в широке коло. Гра починається з вільного перекидання м’яча одне одному. Кожен гравець, якому кинуто м’яч, зобов’язаний відбити його долонями іншому. При цьому кожен гравець слідкує за тим, як відбивають м’яч інші гравці. І тільки після того, як м’яч впаде на землю, невдало відбитий або погано прийнятий одним із гравців, всі гравці розбігаються в різні боки, а той хто зробив помилку при прийомі м’яча, стає ведучим. Завдання ведучого – якнайшвидше підняти м’яч з землі й після цього крикнути: «Стій!». За цією командою всі гравці зупиняються на своїх місцях, де застала їх ця команда. Ведучому необхідно відіграватися. З місця, де він підняв м’яч, кидає його в гравця, який знаходиться найближче до нього. Тому дозволяється відхилятися, присідати, захищатися від м’яча, але не сходити з місця. Якщо ведучий влучає в якогось гарвця – він відігрався. І тоді гра починається спочатку. Але може бути і так, що ведучий не попав в когось із гравців м’ячем. Тоді його ставлять в центр кола “вартовим”, він стоїть на місці, не рухаючись в бік. Гра починається тільки після того, як всім треба розбігатися, «вартовий», залишається стояти на місці. В даному випадку ведучий, щоб «виручитись», може кидати і у «вартового». При вдалому кидку ведучий відіграється, а «вартовий» залишається на своєму місці. Але якщо ведучий не влучив у «вартового», тоді він займає місце «вартового», а той повертається в коло до всіх гравців.

**9. Хто швидший?** Гравці шикуються на біговій доріжці, щоб між ними була однакова відстань. Наприклад, якщо у грі бере участь 10 учнів, то на 300-метровій дистанції вони розміщуються через кожних 30 метрів один за одним. За командою всі одночасно починають біг. Завдання кожного гравця – не дати себе наздогнати наступному гравцеві, але намагатися наздогнати гравця, який біжить попереду, щоб виключити його із гри. Гравець, до якого доторкнулись, вибуває з гри, останні продовжують біг. Гра закінчується, коли на біговій доріжці залишився один гравець, якого ніхто не наздогнав.У цій грі удосконалюється техніка бігу, а також формуються такі якості фізичної підготовки, як витривалість і швидкість.

Для 1-2 класів.

1. **Бузьки** *(сприяє розвитку спритності, уваги)*. Позалу розкладені гімнастичні обручі. Усі учасники гри стають в них на одній нозі. За командою вчителя «Бузьки полетіли!» усі учасники гри залишають обручі та, бігаючи по залу, махають «крилами». Учитель забирає одне «гніздо» і говорить: «Бузьки прилетіли!». Всі учасники займають будь-які «гнізда» і стоять на одній нозі. Хто не має гнізда – вибуває із гри.

2. **«А ми просо сіяли, сіяли»***(розвиток колективізму, вміння виконувати колективні справи)*. Клас ділиться на дві групи, що стоять одна проти одної. Взявшись за руки. Перший ряд наближається до другого і співає: «А ми просо сіяли». Повторюючи ці слова вдруге – відступає назад (надалі кожен рядок пісні повторюється двічі). Якщо їй вдається це зробити, вона забирає у команди одного гравця. Коли ж ні, то лишається в «колоні». Гра продовжується.

**Учні.**- А ми просо сіяли, сіяли.

- А ми просо витопчем, витопчем

- А чим же вам витоптать, витоптать?

- А ми коні випустим, випустим.

- А ми коні, знайдемо, знайдемо.

- А ми коні випустим, випустим.

- А чим же вам викупить, викупить?

- А ми дамо сто рублів, сто рублів.

- Нам не треба й тисячі, й тисячі. А нам треба дівчина, дівчина.

- А котра ж вам дівчина, дівчина?

- А нам треба Ганнуся, Ганнуся.

- Відчиняйте ворота, ворота.

- В нашім полку прибуло, прибуло.

- А у нашім вибуло, вибуло.

- В нашім полку скачеться, скачеться.

- А у нашім плачеться, плачеться.

- В нашім полку меду п’ють, меду п’ють.

- А у нашім сльози ллють, сльози ллють.

3. **«Латка»***(сприяє розвитку швидкості, спритності, витривалості).* Ведучий промовляє: «Давайте гратися в латки!», і одразу ж торкається долонею плеча чи спини сусіда, тікає промовляючи: «Латка-битка, чоловіча нитка, на мені не була, на тобі ізгнила!». Побитий переслідує втікача, але не минає «полатати» і кожного хто потрапить під руку. Торкнувши, говорить: «Латочка-биточка, чоловікова ниточка, на мені не була, на тобі ізгнила!».

4. **«На баштані».** Діти-гравці обирають сторожа лічилкою:

Гоп, гоп, кавун.

Малайди-драйди, кавун.

Мацики-брики, не спіши!

Наш баштан стережи!

Сторож ходить по баштану, береже свій урожай, радіє, що багато вродило кавунів та динь. У цей час діти ховаються неподалік від баштану за кущами, спостерігаючи за дідом. Стомившись, той іде відпочити в холодок. Діти біжать на баштан зі словами:

Нема діда вдома,

Поїхав по дрова.

Дрова погоріли,

Діда вовки з'їли!

Вони удають, ніби рвуть кавуни, їдять їх. Сторож помічає дітей, кидається їх ловити. Кого він спіймав - той і стає сторожем.

**4. Гра «Три курені»***(сприяє розвитку сили, товариських стосунків).* Перешикування учнів у три колони. Кожна колона – козацький курінь. Посередині залу креслять коло діаметром 3–5 метрів, визначається його центр. Над ним кільце, прив’язане до основної мотузки, яке розташовується суворо над центром кола. Крім того, до середини основної мотузки прив’язується коротша, довжина якої дорівнює половині основної. Учасники гри надходять в коло, кожний береться за линву обома руками на рівна поясу. За сигналом вчителя «курені» починають тягнути линву кожний у свій бік. Завдання “куреням”: перемістити суперника ближче до своєї межи.

**5. Гра «Совушка»***(розвиває увагу, спритність).* «День» – на лісовій галявині весело. Граючи, літають «ластівки», «горобці», «стрижі» і «малинівки». «Ніч» – і в лісі все завмирає. Завмирають і “птахи” в тій позі, в якій їх застала ніч. У темному лісі летять «совушки». Прислухаються, придивляються, чи не ворухнеться яка гілка, яка-небудь пташка? Якщо ворушнеться – пропаде, схватить її «совушка».