

Г. С. Ільницька, І. В. Абашина

усі уроки
ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ
3 клас

Харків
Видавнича група «Основа»
2015

УДК 796.01
ББК 75.1
І-48

Серія «Усі уроки»
Заснована 2008 року

Ільницька Г. С., Абашина І. В.

І-48 Усі уроки фізичної культури. 3 клас.— Х. : Вид. група «Основа», — 2015. — 160 с. : іл., табл.— (Серія «Усі уроки»).

ISBN 978-617-00-2473-2.

Посібник складено за новою програмою Міністерства освіти та науки України для використання у загальноосвітньому процесі. Наведені орієнтовне календарне та тематичне планування та 105 планів-конспектів уроків з фізичної культури у 3-му класі допоможуть учителеві підготуватися до уроку (доповнюючи або дещо змінюючи запропонований матеріал власними напрацюваннями) та провести його на найвищому рівні.

Для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів і студентів відповідного фаху педагогічних навчальних закладів.

УДК 796.01
ББК 75.1

ISBN 978-617-00-2473-2

© Ільницька Г. С., Абашина І. В., 2015
© ТОВ «Видавнична група «Основа», 2015

ЗМІСТ

Передмова	4	Уроки № 64—65	100
<i>Розділ 1. РІЧНЕ ТА КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 3-го КЛАСУ</i>	<i>5</i>	Урок № 66	102
<i>Розділ 2. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 3-го КЛАСУ</i>	<i>9</i>	Уроки № 67—68	103
Урок № 1	9	Урок № 69	105
Урок № 2	12	Уроки № 70—71	106
Урок № 3	14	Урок № 72	108
Урок № 4	16	Урок № 73	109
Уроки № 5—7	18	Урок № 74	111
Уроки № 8—11	20	Уроки № 75—76	114
Урок № 12	23	Уроки № 77—78	116
Урок № 13	25	Урок № 79	117
Урок № 14	28	Урок № 80	119
Урок № 15	30	Урок № 81	120
Уроки № 16—17	32	Уроки № 82—84	122
Урок № 18	34	Урок № 85	125
Урок № 19	36	Уроки № 86—87	126
Уроки № 20—21	38	Уроки № 88—89	128
Урок № 22	40	Урок № 90	129
Урок № 23	42	Уроки № 91—93	130
Урок № 24	44	Уроки № 94—95	132
Урок № 25	46	Урок № 96	134
Уроки № 26—27	48	Урок № 97	137
Уроки № 28—29	51	Урок № 98	138
Урок № 30	53	Урок № 99	140
Урок № 31	55	Урок № 100	141
Уроки № 32—33	58	Урок № 101	143
Урок № 34	60	Урок № 102	144
Урок № 35	63	Урок № 103	146
Уроки № 36—37	65	Урок № 104	147
Урок № 38	67	Урок № 105	148
Урок № 39	68	Додатки	150
Уроки № 40—41	70	<i>Додаток 1. Правила безпеки під час занять фізичною культурою</i>	<i>150</i>
Урок № 42	72	<i>Додаток 2. Про неухильне дотримання принципів гарантування свободи педагогічної діяльності вчителя</i>	<i>151</i>
Уроки № 43—45	73	<i>Додаток 3. Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги</i>	<i>152</i>
Уроки № 46—47	77	<i>Додаток 4. Умови виконання вправ для визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей</i>	<i>155</i>
Урок № 48	79	<i>Додаток 5. Термінологія</i>	<i>156</i>
Уроки № 49—51	82	<i>Додаток 6. Положення про проведення I етапу змагань «Малі Олімпійські ігри» для учнів 3-х класів</i>	<i>157</i>
Урок № 52	84	<i>Додаток 7. Положення про проведення змагань з футболу поміж учнів 3-х класів (3—4)</i>	<i>158</i>
Урок № 53	86	<i>Додаток 8. Положення про проведення змагань «Веселі старты» поміж учнів 3-х класів</i>	<i>158</i>
Урок № 54	88	Література	159
Уроки № 55—56	91		
Уроки № 57—58	92		
Урок № 59	94		
Урок № 60	95		
Уроки № 61—62	97		
Урок № 63	98		

Передмова

Для учнів фізична культура має особливе значення, зокрема у формуванні необхідних у житті рухових умінь, навичок, опануванні основ їх практичного використання в різноманітних умовах рухової діяльності. Для учнів 3-х класів усі практичні та теоретичні знання містяться в навчальній програмі з предмета «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів. Матеріал навчальної програми реалізується під час уроків, що є основною формою організації занять з фізичної культури в школі.

Заняття з фізичної культури побудовані та проводяться на основі планування занять у навчальних закладах.

Планування — це один з основних компонентів організації та управління системою фізичного виховання учнів. Важливо, щоб учитель плануючи фіксував свої основні думки, пошуки, зважаючи на конкретні умови, у яких він (вона) працює, зокрема кліматичні особливості, наявність спортивного інвентарю та ін.

На підставі програми з фізичної культури складають один з основних документів планування — план-графік проходження навчального матеріалу за рік. У практиці використовують різні плани-графіки, однак найбільш ефективним є графік, складений за принципом постановки навчальних завдань, що необхідно розв'язувати в певному класі або на уроці.

У *першому розділі* посібника наведено річне та календарне планування з фізичної культури для учнів 3-го класу, що розподілено на 2 семестри навчального року. Календарне планування побудовано та розроблено на основі основних завдань (шкіл), що розв'язують на уроці.

Другий розділ містить 105 планів-конспектів уроків фізичної культури. Кожен урок містить:

- школу постави;
- школу культури рухів з елементами гімнастики (стройові вправи);
- школу пересувань;
- школу сприяння розвитку фізичних здібностей;
- школу активного відпочинку (рекреації, рухливі ігри (обов'язкові) згідно з програмою та додаткові (творчі)).

Також у посібнику містяться комплекси для профілактики сколіотичної постави та для профілактики появи плоскостопості.

У *додатках* наведено Правила безпеки під час занять фізичною культурою, Лист Міністерства освіти та науки України «Про неухильне дотримання принципів гарантування свободи педагогічної діяльності вчителя», що дає можливість вчителю проявляти творчість під час проведення занять та орієнтовні навчальні нормативи і вимоги, положення про проведення змагань.

Посібник складено на підставі врахування наявності спортивного інвентарю, що повинен знаходитися в кожній школі, оскільки майже всі загальноосвітні заклади України мають відповідну матеріально-технічну базу для проведення навчальних занять з фізичної культури, та допоміжного (неспортивного) інвентарю, затрати на який мінімальні, або не обов'язкові.

Нагадуємо, що урок складено тривалістю — 40 хв, але якщо навчальний час уроків дає змогу проводити урок 45 хв, то ми рекомендуємо збільшувати його обсяг за рахунок теоретико-методичних знань та дихальних вправ або вправ на релаксацію в заключній частині уроку.

Ми пропонуємо вчителю використовувати у своїй роботі наведені розгорнуті матеріали цього посібника, що містять ілюстрації для полегшеного викладення навчального матеріалу, що допоможуть організувати навчальну діяльність з фізичного виховання на високому методичному рівні.

Розділ 2. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 3-го КЛАСУ

УРОК № 1

Тема. Правила поведінки та безпеки на уроках фізичної культури. Правила безпеки на спортивному майданчику і під час самостійних занять фізичними вправами. Спортивний одяг та взуття. Основні правила загартовування

Завдання:

1. Нагадати правила поведінки та безпеки на уроках фізичної культури.
2. Ознайомити з правилами безпеки на спортивному майданчику та під час самостійних занять фізичними вправами.
3. Розповісти про основні правила загартовування та гігієну спортивного одягу та взуття.
4. Виконати організаційні вправи.
5. Провести рухливу гру «До своїх прапорців».

Місце проведення: клас, шкільний майданчик.

Інвентар: прапорці, свисток.

ХІД УРОКУ

Частина уроку	Зміст	Дозування	ОМВ
Підготовка та основна частина (34 хв)	<p>Правила поведінки та безпеки на уроках фізичної культури</p> <p>Правила поведінки учнів на уроках</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Коли вчитель входить у клас, учні підводяться, вітаються з учителем. Аналогічно учні вітають будь-якого дорослого, який увійшов до класу під час занять. 2. Учні не повинні ображати своїх однокласників. 3. Під час уроку не можна галасувати, відволікатися самому й відволікати інших товаришів від занять сторонніми розмовами, іграми й іншими справами, що не стосуються уроку! Адже це порушує права інших на здобуття необхідних знань. 4. На уроці учні мають право користуватися шкільним інвентарем, що вони повертають учителеві після заняття. Ставитися до нього необхідно дбайливо та охайно. 5. Якщо учень хоче поставити запитання вчителю або відповісти на запитання вчителя, він підводить руку. 6. Учень має право обстоювати свій погляд і свої переконання під час обговорення різних спірних та неоднозначних запитань у коректній формі. <p>Уроки фізичної культури сприяють зміцненню здоров'я. Фізичні вправи розвивають організм, підвищують імунітет, роблять витривалішими і сильнішими. Крім того, спортивні заняття поліпшують настрій, а командні ігри виховують почуття товариства і взаємодопомоги. На урок фізкультури потрібно приходити тільки у спеціальній спортивній формі. Обирайте спортивну форму залежно від місця проведення занять (спортивна зала, спортивний майданчик, стадіон) і пори року (осінь, зима, весна). Спортивна форма має бути зручною і легкою. Найкраще підійде одяг з натуральних тканин, що добре пропускають повітря влітку і зберігають тепло взимку. Простежте, щоб вам не заважали наручні годинники, прикраси, шпильки. Якщо у вас довге волосся, приберіть його, щоб воно не спадало на очі та не заважало вам і оточуючим. У роздягальні поводьтеся спокійно, не поспішайте, не грайтеся, не галасуйте. Акуратно складіть свій одяг і вирушайте на урок. Якщо роздягальню не зачинають на час проведення уроку, намагайтеся не залишати там гроші та цінні речі. Під час уроку фізкультури потрібно бути дуже уважними, зібраними, уважними й обережними. Ви рухаєтеся інтенсивно і швидко, тому найбільш велика ймовірність отримання та нанесення інших травм і ударів. Неправильно виконана вправа може зашкодити вашому здоров'ю та призвести до травми. Щоб уникнути цього, робіть лише ті вправи і тільки так, як говорить і показує вчитель. Не можна наближатися до учня, який виконує яку-небудь вправу. Потрібно бути уважними під час ігор та вправ з м'ячем, скакалкою, а також під час занять на брусах, канаті та інших спортивних снарядах. Під час командних ігор суворо дотримуйте встановлених правил. Якщо ви почуваетесь погано до або під час уроку, негайно повідомте про це вчителя. Якщо ви побачили, що вашому товаришеві стало зле, відразу ж покличете вчителя.</p>		

Частина уроку	Зміст	Дозування	ОМВ
Підготовка та основна частина (34 хв)	<p>Заходити до спортивної зали можна тільки з дозволу вчителя і тільки в години, передбачені навчальним розкладом, у спортивній формі. У спортивній залі учні не мають права користуватися спортивним обладнанням, гімнастичними снарядами та іншим спортивним інвентарем без дозволу вчителя. На робочому місці (спортзала, тренажерна зала, спортивний майданчик просто неба) не повинно бути предметів, що не пов'язані з виконанням відповідної роботи.</p> <p>Бігти з прискоренням можна тільки по своїй доріжці. У бігу на довгу дистанцію не розмовляти; у кроці, де нерівна місцевість (камінці, дерева, що лежать, кущі) бігти з підвищеною увагою. Під час бігу на короткі дистанції у разі групового старту необхідно бігти по своїй доріжці</p> <p>5—6 хв</p>		
	<p>Техніка безпеки під час занять на спортивному майданчику та самостійних занять фізичними вправами</p> <ul style="list-style-type: none"> □ У теплу пору року уроки фізкультури зазвичай проходять на свіжому повітрі. Якщо вчитель попередить, що урок фізкультури відбудеться на спортивному майданчику, потурбуйтеся про спортивну форму, зокрема спортивний костюм з довгими штанами і легку куртку. Не можна йти на урок в одній футболці, тому що ви після бігу можете застудитися. □ Приходьте на спортивний майданчик і залишайте її тільки разом зі своїм класом у супроводі вчителя. □ Не виходьте за межі спортивного майданчика. Якщо на майданчику займаються водночас два класи, не заходьте на територію іншого класу. □ Під час виконання вправ будьте уважними. Намагайтеся не впасти, не штовхнути інших учнів, не наступити на щось гостре. □ Якщо на уроці передбачене виконання таких вправ, як метання спортивних снарядів, будьте дуже обережними. Стежте за тим, щоб не влучити таким предметом в інших учнів і щоб однокласник не влучив у вас. <p>Правила безпеки під час самостійних занять фізичними вправами</p> <p>Заняття обов'язково починайте з розминки, а після завершення використовуйте процедури, що відновлюють (масаж, теплий душ, ванна).</p> <p>Пам'ятайте, що ефективність тренування буде найвищою, якщо ви використовуватимете фізичні вправи разом із гартувальними процедурами, дотримуватимете гігієнічних умов, режиму для правильного харчування.</p> <p>Намагайтеся дотримувати фізіологічних принципів тренування: поступово збільшувати навантаження вправ, обсяг й інтенсивність фізичних навантажень, правильне чергування навантажень і відпочинку між вправами, з урахуванням вашої тренованості й адекватності навантаження.</p> <p>Пам'ятайте, що результати тренувань залежать від їх регулярності, тому, що великі перерви (4—5 днів і більше) між заняттями знижують ефект попередніх занять.</p> <p>Не прагніть досягнути високих результатів за короткий термін. Поспіх може призвести до перенавантаження організму і перевтоми.</p> <p>Фізичні навантаження мають відповідати вашим можливостям, тому їх складність підвищуйте поступово, контролюючи реакцію організму на них.</p> <p>Використовуйте вправи для розвитку всіх рухових якостей (швидкості, сили, гнучкості, витривалості, швидко-силової і координаційних якостей). Це дасть вам змогу досягти успіхів.</p> <p>Якщо ви відчули втому, то на наступних тренуваннях навантаження потрібно зменшити.</p> <p>Якщо ви відчули нездужання, або якісь відхилення в стані здоров'я, перевтому, то припиніть тренування.</p> <p>Намагайтеся проводити тренування на свіжому повітрі, залучайте до тренувань своїх товаришів, членів родини, родичів, братів і сестер.</p> <p>7—8 хв</p> <p><i>Отримати зворотну інформацію</i></p>		
	<p>Основні правила загартовування та гігієна спортивного одягу і взуття</p> <p>Загартовувати означає систематично, багаторазово, дозовано впливати на організм тими чинниками, що часто спричиняють хвороби, (наприклад, досягати нормального протікання всіх процесів дитячого організму за будь-яких змін температури). Основне завдання батьків у процесі загартовування — створювати для дитини не «тепличні» умови, а такі, що дадуть їй змогу зміцнити вроджені захисні сили організму.</p> <p>Найліпшим проявом батьківської турботи є спрямування значних зусиль на формування міцного здоров'я дитини. Зміцненню імунітету сприяє загартовування, що відбувається у різні способи, зокрема:</p> <ul style="list-style-type: none"> □ прогулянки на свіжому повітрі за будь-якої погоди; □ провітрювання дитячої кімнати та спальні; 		

Частина уроку	Зміст	Дозування	ОМВ
Підготовка та основна частина (34 хв)	<p>□ обливання; □ обтирання; □ умивання прохолодною водою.</p> <p>У загартуванні можна використовувати природні чинники, що посилюють позитивний вплив фізичних вправ і сприяють зміцненню організму дитини. Під час загартування батькам слід уважного спостерігати за дитиною.</p> <p>Загальні вимоги до одягу і взуття для занять фізичними вправами передбачають, перш за все, здатність захищати організм від несприятливих умов, механічних пошкоджень і забруднення.</p> <p>Одяг для занять фізичними вправами повинен відповідати характеру занять (виду спорту) і температурним умовам, бути легким, зручним, відповідати зросту, розміру й повноті.</p> <p>Одяг має добре зберігати тепло, бути повітропроникним, гігроскопічним, еластичним, водонепроникним. Улітку та у приміщенні під час занять найкраще використовувати костюми відкритого типу, що забезпечують тепловіддачу тіла: майки, труси, футболки, шорти, легкий бавовняний костюм, за потреби — сонцезахисні головні убори. У прохолодну погоду і в зимовий період під час занять фізкультурою та спортом слід використовувати одяг із високими тепло- і вітрозахисними властивостями: костюми з натуральних тканин, шапочки, рукавички. За сильного вітру — вітрозахисну куртку. Одяг із синтетичних тканин рекомендують використовувати лише для захисту від дощу, снігу, вітру.</p> <p>Взуття повинно добре зберігати тепло, а також не пропускати воду, бути міцним, м'яким, водостійким і мати за потреби спеціальні пристосування (захисні й амортизаційні, наприклад, щітки, прокладки, шипи тощо). Улітку на свіжому повітрі або у приміщенні можна займатися босоніж чи в кедах, кросівках. Черевики для лиж та ковзанів повинні бути дещо більшими за повсякденне взуття для того, щоб додатково можна було надягнути шерстяні шкарпетки (за потреби дві пари — бавовняні й шерстяні). Одяг для занять фізичними вправами необхідно часто прати, він має бути чистим і охайним.</p> <p>5—6 хв</p> <p><i>Отримати зворотну інформацію</i></p>		
	<p>Організаційні вправи:</p> <p>□ шиккування в класі; □ організований перехід до місця занять</p>	<p>3 хв 2 хв</p>	<p>Шиккування у дві колони (хлопці та дівчата за зростом); перехід у колону по одному</p>
	<p>Рухлива гра «До своїх прапорців»</p> <p>Гравці об'єднуються у 3—4 групи, кожна з яких шикуються у кола. У центрі кожного кола перебуває гравець із кольоровим прапорцем у витягнутій вверх руці. За першим сигналом учителя всі учні, крім гравців із прапорцями, розбігаються майданчиком. За другим сигналом гравці повинні зупинитися, присісти та заплющити очі, а гравці із прапорцями за вказівкою вчителя переходять у цей час на інше місце. Після слів учителя: «До своїх прапорців!» — гравці розплющують очі та біжать до прапорців своїх кольорів, щоб першими утворити коло. Група, яка зробить це першою, перемагає</p>	<p>7—8 хв</p>	<p>Пояснити правила гри. Стежити за правильним виконанням завдань</p>
Заключна частина (6 хв)	<p>Шиккування.</p> <p>Вправи на відновлення дихання</p> <p>□ Вдих — раз, два. □ Затримання дихання — раз. □ Видих — раз, два, три. □ Затримання дихання — раз, два</p> <p>Підбиття підсумків уроку</p> <p>Організований перехід учнів до класу</p>	<p>2 хв</p> <p>2 хв</p> <p>2 хв</p>	<p>На місці в колонах. Дихання запозичене з японської школи. Основне правило такого дихання — певний час і ритм, що відводяться для вдиху і видиху. Вдих, затримання дихання і видих роблять під рівномірний рахунок</p> <p>Темп виконання — повільний</p> <p>У колону по одному</p>

УРОК № 2

Тема. Школа пересувань. Спеціальні вправи бігуна. Високий старт

Завдання:

1. Повторити різновиди ходьби та бігу.
2. Навчити спеціальних вправ бігуна.
3. Повторити біг з високого старту.
4. Провести ігри-естафети з бігом та стрибками («Хто швидше?» та «Бігуни-скакуни»).

Місце проведення: шкільний майданчик.

Інвентар: прапорці, стійки, свисток, волейбольні або баскетбольні м'ячі.

ХІД УРОКУ

Частина уроку	Зміст	Дозування	ОМВ	
Підготовча частина (14—15 хв)	Шиккування у класі та організований перехід до місця занять	1—2 хв	У колону по одному	
	Шиккування. Повідомлення завдань уроку	1,5—2 хв	Звернути увагу на зовнішній вигляд та самопочуття учнів	
	Стройові вправи (повороти): «Праворуч!», «Ліворуч!», «На місці кроком руш!»	3—4 хв		
	Ходьба на носках, на п'ятах	2 хв	Стежити за правильним виконанням вправ	
	Біг: повільний, рівномірний	2 хв	Стежити за зовнішніми ознаками стомлення	
	ЗРВ у русі для розвитку координації рухів (6—7 хв)			
	1. В. п. — кисті до плечей; ходьба з поворотами тулуба	8 р.	Стежити за поставою	
	2. В. п. — кисті до плечей; 1—4 — колові рухи руками вперед; 5—8 — те саме назад	8 р.	Збільшувати амплітуду рухів	
	3. В. п. — права рука вверх, ліва вниз; 1—4 — зміна положення рук	8 р.	Руки не згинати	
	4. 1—2 — крок лівою ногою, змах правою назад, руки вверх; 3—4 — те саме з правої ноги	12 р.	Ноги не згинати, змах із повною амплітудою	
5. 1—2 — крок лівою ногою, мах правою вперед, руки вперед; 3—4 — те саме з правої ноги	12 р.	Ноги не згинати, змах із повною амплітудою		
Основна частина (18—20 хв)	Спеціальні вправи бігуна: □ біг із високим підніманням стегна; □ біг із нахльостуванням гомілки	7—8 хв	Пояснити, показати, виправити помилки	
	Положення високого старту і пробігання дистанції 30 м (повільно). Перед початком бігу бігуни відходять від лінії старту на відстань 3 м. За командою «На старт» учні набувають в. п. перед лінією старту. Одну ногу виставляють уперед, а другу — розташовують на 1,5—2 стопи позаду і дещо в сторону, бігун нахилиється вперед, вагу тіла переносять на трохи зігнуту висунуту вперед ногу. Одну руку зігнуту в ліктьовому суглобі разом з плечем виносять уперед. Друга рука напівзігнута і відведена назад. За командою «Руш!» сильно відштовхнутися, активно виносячи махову ногу вперед для виконання першого бігового кроку. Перші бігові кроки виконують у пружній постановці ніг з дотриманням загального нахилу тулуба. Потім тулуб випрямляють, збільшення довжини кроків призупиняється, і бігуни переходять у вільний біг по дистанції	4 хв	Перешикувати дітей у 3—4 колони; кожна трійка та четвірка стартують за командою	

Частина уроку	Зміст	Дозування	ОМВ
Основна частина (18—20 хв)	Естафета «Хто швидше?» Гравців об'єднують у 2—4 рівні команди обабіч майданчика і шикують у колони. Капітани повинні за сигналом взяти по м'ячу, добігти з ним до зазначеного місця, передати м'яч до гравця, який стоїть попереду, і повернутися назад	3—4 хв	Випускати м'яч не можна. Виграє команда, яка швидше виконає завдання. Гру продовжують до тих пір, доки всі не побувають на місці капітана
	Рухлива гра «Бігуни-скакуни» Беруть участь 2 команди — «бігуни» і «скакуни». Позначають стартову лінію, де стають «скакуни». За 15—20 м від неї креслять зону завтовшки 1,5—2 м — «рів». За першим сигналом обидві команди набувають певне положення старту, за другим — прямують уперед. «Скакуни» намагаються швидше досягти «рову» і перестрибнути через нього, а «бігуни» — наздогнати бігом і схопити «стрибунів». Кому вдасться це зробити — отримує бал. Потім команди міняються ролями	4—5 хв	Гра сприяє розвитку спритності, швидкості, уваги. Інтенсивність висока
Заключна частина (6 хв)	Шикування в коло. Вправи на відновлення дихання Праву ніздрю закрити пальцями правої руки і повільно, плавно вдихати повітря крізь ліву ніздрю. Потім закрити ліву ніздрю, а повітря вдихати правою ніздрею	3 хв	
	Підбиття підсумків уроку	1 хв	
	Організований перехід учнів до класу	1—2 хв	

ДОДАТОК

Примітка.

За наявності навчального часу уроку можна додати рухливу гру або замінити рекомендовану.

Рухлива гра «Лисиця і курчата»

Мета: сприяти вдосконаленню навичок бігу; розвивати орієнтування в просторі, кмітливість, сміливість.

Хід гри

На одному боці майданчика за однією лінією ставлять перешкоду. Це — «курник». На протилежному боці позначають «нору» для «лисиці». Середина майданчика — це «подвір'я». З-поміж гравців обирають ведучого — «лисицю», решта учнів — «курчата». Вони ходять майданчиком, «шукають їжу». На сигнал керівника «Лисиця!» «курчата» тікають до «курника», ховаючись від неї.

Гра завершується, коли «лисиця» спіймає визначену кількість «курчат».