

Кредит №2

Практичне заняття №4-5 (4 год.)

Тема: Методика проведення рухливих ігор для дітей середнього шкільного віку.

Завдання. Ознайомлення студентів з рухливими іграми для дітей середнього шкільного віку, ігри з елементами загально розвиваючих вправ, ігри з бігом на швидкість.

Ознайомлення з методикою їх проведення.

Знати: зміст рухливих ігор з загально розвиваючими вправами, іграми з бігом на швидкість.

Зміст: на практичному занятті студенти приймають безпосередню участь в іграх: “Передача м’ячів в колонах”, “Вартові й розвідники”, “Білі ведмеді”, “День і ніч”, “Невід”, “Боротьба за прапорці”.

«Передача м’ячів в колонах»

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: волейбольні м’ячі.

Підготовка до гри.

Гравці діляться на декілька команд, кожна з них шикується в колону поодиноці, одна паралельно іншій. Гравці в колонах стоять на відстані витягнутих рук. У гравців, що стоять попереду в колонах, в руках по м’ячу. Це – капітани команд.

Опис гри. По сигналу гравці, що стоять попереду капітани команд, передають м’яч над головою тим, що стоять позаду них. Ті таким ж самим способом передають м’яч назад тим, що стоять. Кожного разу останній гравець в колоні, отримавши м’яч, біжить праворуч від колони до капітана команди, а потім стає першим в своїй колоні. Команда того, хто принесе м’яч раніше інших, одержує вигравне очко. Потім також по сигналу починають передавати м’яч в колонах. І так грають до тих пір, поки всі учасники не побувають в кінці колон і не доставлять м’яч керівнику. Виграє та команда, яка отримає більше очок.

Правила гри. 1. Гра кожного разу починається тільки по сигналу керівника. 2. Передавати м’яч можна тільки над головою, а не іншим способом. 3. Гравець, який упустив м’яч, повинен його підняти, встати на місце і продовжити гру.

Так само можна передавати м’яч і під ногами, широко їх розставивши.

«Вартові і розвідники» («Два табори»)

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: волейбольний або баскетбольний м’яч.

Підготовка до гри.

Гравці діляться на дві рівні команди - «вартових» і «розвідників» - і шикуються в шеренги уздовж двох протилежних сторін майданчика на відстані 10-20м одна від одної. Перед носками граючих кресляться лінії. Посередині майданчика на однаковій відстані від команд малюється кружок. В нього кладуть м’яч або інший предмет.

Опис гри. Команда розвідників повинна відносити м’яч, а команда вартових повинна його стерегти.

За сигналом керівника двоє гравців (крайні з правого флангу кожної шеренги)— розвідник і вартовий — вибігають на середину майданчика до м’яча. Розвідник повинен понести м’яч до себе. Вартовий стежить за ним і не дає йому понести, торкаючись його, якщо він м’яч схопить. Щоб відвернути увагу вартового, розвідник робить різні рухи. Вартовий зобов’язаний повторювати його рухи і в той же час стежити за м’ячем. Якщо розвідник схопить м’яч, вартовий старається його піймати і узяти в полон.

Якщо вартовий не піймає розвідника з м'ячем до його табору, то сам йде в полон і встає в чужу шеренгу з лівого флангу. Кожний полонений стає, з своїм переможцем на лівому фланзі шеренги або збоку від шеренги. Гра продовжується до тих пір, поки не переграють всі вартові і розвідники.

В кінці гри підраховуються полонені в кожній команді. Виграє команда, яка має більше полонених.

Потім грають другий раз, помінявшись ролями. Після другої гри знову підраховуються полонені. Перемагає команда, яка зуміла в ролі розвідників і вартових захопити більше полонених. Можна грати і один раз. В цьому випадку, щоб зрівняти умови гри, в кожній команді розраховуються на перший — другий. Граючі під першим номером в одній команді стають розвідниками, в іншій — вартовими. У граючих під другими номерами ролі міняються. Можна ускладнити гру: гравці розраховуються по порядку номерів, і керівник викликає різні номери гравців, на свій розсуд (непарні — розвідники, парні — вартові в одній команді і навпаки в іншій).

Правила гри. 1. Вибігати до м'яча на середину майданчика можна тільки за сигналом керівника. 2. Вартовий повинен повторювати всі рухи на такій же відстані від круга, як і розвідник. Той, хто не повторює всі рухи розвідника програє. 3. Ловити тікаючого гравця можна тільки до його табору. 4. Якщо тікаючий упусти м'яч, не добігши до свого табору, він вважається спійманим. 5. Якщо розвідник торкнувся м'яча, але не узяв його, то розвідника можна ловити або схопити м'яч, і розвідник вважається спійманим.

«Білі ведмеді»

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар:-----.

Підготовка до гри.

Для гри обкреслюється площадка «море»-приблизно 10X12м. Осторонь обмежується невелике місце «крижина». Один що водить «білий ведмідь», решта граючі - «ведмежата». Ведмідь йде на крижину, ведмежата розміщуються довільно по всьому майданчику.

Опис гри. Ведмідь кричить: «Виходжу на лов!», біжить з крижини в морі і починає ловити ведмежат. Піймає ведмежа, відведе на крижину і ловить другого. Два спіймані ведмежата беруться за руки і починають ловити решту граючих. Ведмідь відходить на крижину. Наздогнавши кого-небудь, пара ведмежат сполучає вільні руки так, щоб спійманий опинився між руками. Після цього вони кричать: «Ведмідь, на допомогу!» Ведмідь підбігає і осалює спійманого. Засалений гравець йде на крижину. Коли на крижині виявляться ще двоє спійманих, вони також беруться за руки і починають ловити ведмежат. Гра продовжується до тих пір, поки не будуть переловлені всі ведмежата. Останній спійманий стає білим ведмедем.

Правила гри. 1. Пари можуть ловити граючих, тільки оточивши їх руками. 2. При лові забороняється хапати гравців руками і тягнути їх силою. 3. Гравці, що вибігли за межу майданчика, вважаються спійманими і йдуть на крижину. 4. Ведмежа, оточене парою, може вислизнути, поки його не засалив ведмідь. 5. Як тільки ведмідь піймав першу пару ведмежат, він сам вже не ловить, а тільки «осалює» спійманих ведмежат.

«Невід»

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар:-----.

Підготовка до гри.

Зал (майданчик) — «море». Всі граючі — «риби». Двоє що водять — «рибалки» остеронь за межею. «Риби» «плавають» (бігають) в морі.

Опис гри. Рибалки, взявшись за руки, і, знаходячись на «березі» за межею моря, оголошують: «Рибалки виходять на лов!» Після цього вони починають ловити риб, оточуючи їх руками. Спійманий встає між рибалками. Всі троє беруться за руки і продовжують ловити риб, оточуючи їх. Таким чином, кожний спійманий встає між рибками, утворюючи «сіть». Рибалки ловлять риб, оточуючи їх сіттю. Гра кінчається, коли всі риби будуть переловлені. Дві останні спіймані риби стають рибалками при повторенні гри.

Правила гри. 1. Риба може плавати тільки в межах обмеженого майданчика. Якщо вона вийде за межу на берег, то вважається спійманою. 2. Щоб піймати рибу, треба замкнути її в сіті, але не затягувати руками. 3. Риби можуть вислизнути з сіті, але тільки до тих пір, поки сіть не замкнулася. Розривати сіть не можна.

«День і ніч»

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар:-----.

Підготовка до гри.

Посередині майданчика упоперек неї кресляться дві паралельні лінії на відстані 1-1,5м, а по обидві сторони від них — в 10-20м паралельно ним —

лінії «будинків». Гравці діляться на дві рівні команди, які шикуються у своїх середніх ліній і повертаються обличчям до своїх будинків. Таким чином, вони стоять спиною один до одного. Граючих можна побудувати і боком один до одного (обличчям до керівника). По долі одна команда «День», інша — «Ніч».

Опис гри. Керівник встає збоку у середніх ліній і несподівано вимовляє: «День!» Після цього сигналу гравці команди «Ніч» тікають в свій будинок, а гравці команди «День» їх наздоганяють і осалюють. Засалені гравці підраховуються (записується їх число) і відпускаються до своїх. Потім команди знову стають у середніх ліній спиною до них. Керівник вигуком подає сигнал, стараючись, щоб він був несподіваним для гравців (строге чергування небажано). Можна в грі використовувати кружок з одного боку білий, з іншого — чорний. В цьому випадку керівник підкидає кружок і залежно від того, якою стороною він впаде (чорної або білої), командує: «Ніч!» або «День!» Такий варіант зручний для проведення гри самими дітьми.

Перед сигналом керівник, щоб відвернути увагу граючих, може запропонувати їм робити різні вправи (наприклад, підняти руки вгору, вперед, опустити вниз або сісти, встати, піднятися на носочпінки і т. п.). Несподівано керівник вимовляє: «День!» або «Ніч!» Вправу можна проводити з музичним супроводом. Кожного разу спіймані підраховуються і відпускаються.

Гра проводиться кілька разів, після чого підраховуються спіймані в кожній команді за однакову кількість раз. Припустимо, «День» викликали 4 рази, а «Ніч» викликали 3 рази. Спіймані підраховуються після першої гри. Перемагає команда, яка піймала більше гравців.

Правила гри. 1. Забороняється тікати в свій будинок до того, як керівник крикне «День!» або «Ніч!». 2. Ловити або осалити можна тільки до межі дома. 3. Спіймані гравці після підрахунку знову беруть участь в грі нарівні з іншими.

Цю гру можна проводити і з учнями 3-го класу.

«Перебігання з виручкою» («Боротьба за прапорці»)

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: прапорці або кеглі (10шт.).

Підготовка до гри.

Майданчик ділиться поперечною лінією на дві рівні ділянки. На відстані 2м паралельно коротким сторонам майданчика проводиться по «гральній межі». За гральною межею на рівних відстанях уздовж всієї ширини майданчика розставляється по 10 городків (10 прапорців). Гравці діляться на дві рівні команди і розташовуються в довільному порядку на своїй половині поля, розташованій ближче до своїх городків.

Опис гри. По сигналу керівника гравці обох команд починають перебігати на сторону супротивника, прагнучи заволодіти городками. Захопивши городок, що грає прагне понести його на свою сторону. Гравці селять супротивників на своїй стороні поля. Засалений залишається там, де його торкнулися, а узятий городок повертається на місце. Засаленого може виручити гравець своєї команди, що торкнувся його рукою. Вилучений учасник гри вступає в загальну гру.

Грають встановлений час. Виграє команда, що зуміла перенести на свою сторону більше городків.

Правила гри. 1. Салить супротивників можна тільки на своїй половині поля. 2. Гравець, що підбіг до городків супротивника, може узяти тільки один городок. 3. Якщо гравець засалений з містечком, то містечко відбирається і ставиться на місце, а гравець зупиняється на тому місці, де його засалили, і чекає виручки.