

Кредит №2

Практичне заняття №6-8 (6 год.)

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

Завдання. Ознайомлення студентів з рухливими іграми для дітей середнього шкільного віку, ігри зі стрибками, ігри з метанням в ціль, ігри підготовчі до баскетболу. Ознайомлення з методикою їх проведення.

Знати: зміст рухливих ігор зі стрибками, ігор з метанням в ціль, підготовчих ігор до баскетболу.

Зміст: на практичному занятті студенти приймають безпосередню участь в іграх: “Вудка”, “Мотузка під ногами”, “Стрибок за стрибком”, “Захист укріплення”, “Мисливці і качки”, “Не давай м’яча гравцю що водить”.

«Вудка»

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: мотузочок для стрибків з мішечком на кінці або спеціально зроблений мотузок (завдовжки 3-4м) з мішечком, наповненим піском або горохом.

Підготовка до гри.

Всі гравці стають в круг, а той хто водить з мотузком в руках — всередині круга.

Опис гри. Що водить, стоячи в середині круга, обертає мотузок з мішечком так, щоб мішечок ковзав по підлозі під ногами підстрибуючих гравців.

Учасники гри уважно спостерігають за рухом мішечка і підстрибують в той момент, коли мішечок біля їх ніг. Мішечок або мотузок, що зачепив, ногами встає в середину круга та починає обертати мотузок, а той, хто колишній водив йде на його місце.

Грають встановлений час. Виграє той, хто жодного разу не зачепив мотузочок з мішечком.

Правила гри. 1. Спійманим вважається той, чиєї ноги торкнеться мотузок або мішечок не вище за щиколотку. 2. При обертанні мотузка йти від свого місця не дозволяється. Той, хто порушив це правило вважається спійманим.

«Мотузочок під ногами»

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: стійки або булави, скакалки.

Підготовка до гри.

2-4 команди шикуються в колони поодиноці паралельно одна іншій на відстані 2м. Відстань між гравцями в колонах не менше 1м. Кожний гравець позначає своє місце кружком або хрестом. На відстані 6-8м проти кожної колони ставлять по стійці або булаві. Гравці, що стоять в колонах попереду, одержують по скакалці (або мотузку завдовжки 2м).

Опис гри. По сигналу гравці з скакалками біжать до своєї стійки, огинають її, і, повернувшись до своєї колони, подають один кінець скакалки гравцю, який стоїть попереду. Тримаючи скакалку за кінці, вони біжать уздовж своєї колони, один зліва, інший праворуч від неї, і проводять скакалку під ногами гравців всієї колони. Гравці в колонах перестрибують через мотузочок. Пара проводить мотузок до кінця колони, після чого перший гравець, який починав гру, залишається в кінці колони, а другий біжить з скакалкою до своєї стійки, огинає її, повертається до колони і передає один кінець скакалки наступному попереду тому, що стоїть. Удвох вони знову проносять скакалку під ногами всієї колони.

Гра продовжується до тих пір, поки ті, що всі стоять в колоні не пробіжать зі скакалкою до стійки та уздовж колони з партнером. Коли скакалку отримає гравець, що починав гру, він піднімає її вгору і подає команду «Струнко!». Вся колона приймає стійку «струнко». Виграє команда, гравці якої закінчили гру раніше й не мали штрафних балів (не зачіпали ногами мотузок).

Правила гри. 1. Кожного разу, коли попереду той, що стоїть зі скакалкою біжить до стійки, ті, що всі стоять в колоні пересуваються на одне місце вперед. 2. Якщо гравці, проводячи скакалку під ногами, відпустять її, то повинні почати проведення з того місця, де це відбулося. 3. Якщо гравець, що перестрибує через скакалку, зачепив її ногами, він одержує штрафне очко.

Примітка. Цю гру можна проводити тільки уздовж своєї колони без бігу до стійки і назад. В цьому випадку перший гравець відразу подає один кінець скакалки ззаду тому, що стоїть (другому), і вони удвох проводять мотузку до кінця.

Потім перший залишається в кінці, а другий біжить уздовж колони вперед і відразу передає кінець скакалки третьому гравцю, який стоїть попереду, і т.д.

Замість скакалки можна використовувати гімнастичну палицю.

«Стрибок за стрибком»

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: скакалки.

Підготовка до гри.

Гравці розділяються на дві рівні команди, кожна з яких шикується в колону по два. Обидві колони шикуються паралельно одна іншій на відстані 2м. Всі пари граючих тримають за короткі кінці скакалки, розтягнувши їх на відстані 50-60 см від підлоги. Відстань між парами 1м.

Опис гри. За сигналом керівника перші пари кожної колони швидко кладуть скакалки на землю і біжать уздовж своєї колони в її кінець, один справа, інший зліва від неї. З кінця колони вони послідовно перестрибують через скакалки всіх пар, що стоять в їх колоні. Повернувшись на свої місця, обидва гравці зупиняються, беруть із землі свою скакалку і, розтягнувши її, піднімають на висоту 50-60 см. Як тільки вони підняли скакалку, гравці другої пари в колоні кладуть свою скакалку на землю, стрибають через першу скакалку, також оббігають свою колону до кінця, повертаються, перестрибують через скакалки до свого місця, беруть свою скакалку, розтягують і піднімають її. Так само поступає вся решта пар.

Перемагає команда, що зуміла першою закінчити перебігання з перестрибуванням скакалок.

Правила гри. 1. Пара може починати перебігання тільки тоді, коли попередня пара візьме із землі скакалку і підійме її. 2. Гравці біжать з обох боків колони, кожний з тієї сторони, яка до нього ближче. 3. Перестрибувати через скакалки учасники можуть одночасно один за іншим, на свій розсуд. 4. Скакалки опускати на землю не можна. Вони повинні бути на висоті 50—60 см. За помилки нараховуються штрафні бали.

«Захист укріплення»

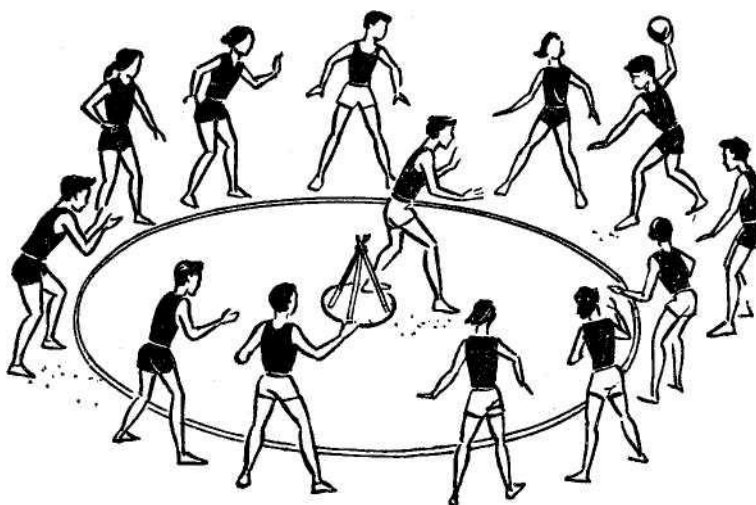
Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: волейбольний м'яч, гімнастичні палки.

Підготовка до гри.

Гравці встають по колу на відстані витягнутих рук або трохи більше. Перед їх носками на підлозі (землі) креслиться коло, в центрі якого

ставиться зміцнення з 3 палиць, зв'язаних вгорі. Триножник бажано обвести межею. Вибирається той, що водить, який встає в середину кола для захисту укріплення. У тих, що стоять по колу — волейбольний м'яч.



Опис гри. По встановленому сигналу гравці починають збивати м'ячем зміцнення (триножник). Захисник закриває триножник, відбиваючи м'яч руками і ногами. Гравець, якому вдасться збити зміцнення, міняється місцем із захисником.

Грають встановлений час. На закінчення наголошуються кращі захисники, які довше за інші захищали укріплення, а також кращі гравці, що добре проявили себе при метанні.

Правила гри. 1. Граючим не можна заходити за межу кола. 2. Захисник не має права тримати укріплення руками. 3. Якщо укріплення зсунуто м'ячем з місця, але не впало, захисник продовжує охороняти його. 4. Якщо захисник сам повалить укріплення, то на його місце йде гравець, у якого у цей момент виявиться м'яч.

Примітка. Цю гру добре проводити, навіть, коли є два кола із змаганням між двома командами. Коли учні ознайомляться з грою добре, то можна розділити їх на дві команди і побудувати в два кола. В кожному крузі своє укріплення. Захисником укріплення стає гравець з протилежної команди. Якщо приміщення не дозволяє побудувати два кола, можна побудувати кожену команду в шеренгу у короткої сторони залу і поставити укріплення на відстані 4—6м від шеренги. Грають встановлений час (5—7хв), після чого наголошується команда-переможниця, що збила зміцнення більшу кількість раз. В командній грі захисник залишається після падіння зміцнення або замінюється іншим гравцем з його команди.

«Не давай м'яча тому, хто водить»

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: волейбольний м'яч, гімнастичні палки.

Підготовка до гри.

Гравці стають в коло на відстані витягнутих рук. Перед їх носками проводять лінію. Вибирають 2—4 що водять, які йдуть в середину кола. Якщо грають не більше 15 чоловік, то вибирають того, що водить, одного. Ті, хто стоять по колу одержують м'яч.

Опис гри. Гравці перекидають м'яч у повітрі і передають по землі так, щоб ті, що водять не могли його торкнутися. Ті, хто водять, бігаючи по колу, прагнуть доторкнутися до м'яча. Якщо кому-небудь з них це вдається, то на його місце йде гравець, при кидку якого м'яч був засалений тим, що

водить, або той, у кого м'яч був засалений в руках. Той, хто водить, стає на його місце.

Грають встановлений час. На закінчення наголошуються гравці, які жодного разу не були тими, хто водять.

Правила гри. 1. М'яч можна перекидати у повітрі, перекидати з відскоком від землі і перекочувати по землі. 2. Якщо м'яч вилетів з кола, то гравці повинні швидше підняти його і, повернувшись на свої місця, продовжувати гру.

«Мисливці і качки»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Інвентар: волейбольний м'яч, гімнастичні палки.

Підготовка до гри.

На підлозі (землі) креслиться максимально велике коло. Якщо гра проводиться у вузькому залі, то рекомендується намалювати посередині дві риси упоперек залу на відстані 7—10 м одна від одної. Таким чином, вийде прямокутник, дві сторони якого — стіни залу, і дві — накреслені лінії.

Гравці діляться на 2 команди — «мисливців» і «качок». Мисливці шикуються по колу за межею його або за накресленими лініями, розділившись навпіл. Качки довільно розташовуються в середині кола або в середині прямокутника. У одного з мисливців в руках м'яч.

Опис гри. По сигналу керівника мисливці, перекидаючи м'яч у різних напрямках, не входячи в круг (або прямокутник), прагнуть засалити їх («підстрілити») качок. Підстрелена качка виходить з гри. Качки, бігаючи і стрибаючи усередині кола, вивертаються від м'яча. Мисливці, перекидаючи м'яч, несподівано кидають його в качок. Коли всі качки будуть підстрілені, керівник відзначає, протягом якого часу мисливці «убили» всіх качок. Гравці міняються ролями (мисливці стають качками, а качки — мисливцями), і гра продовжується.

Після двох ігор наголошується, яка команда мисливців швидше перестріляла всіх качок. Вона і вважається переможницею.

Примітки. Можна гру проводити на якийсь час: 3 хв. стріляють одні мисливці, потім 3 хв. — інші. Наголошується, хто більше настріляв качок за цей час.

Правила гри. 1. Кидаючи м'яч в качок, мисливці не повинні переступати лінію кола. Гравцям, що переступили лінію, попадання не зараховується. 2. Засаленими вважаються качки, яких м'яч торкнувся в будь-яку частину тіла, за винятком голови. 3. Якщо в качку потрапив м'яч, що відскочив від землі (підлоги) або від іншого гравця, то засаленою вона не вважається. 4. Якщо качка, вивертаючись від м'яча, вибігла за коло, вона вважається засаленою. 5. Підстрілені качки до зміни команд в грі не беруть участь.