

Кредит №1

Самостійна робота 1

Самостійні заняття студентів передбачають вивчення програмного матеріалу за рекомендованою літературою, виконання домашніх завдань. Домашні завдання пропонуються у вигляді індивідуальних письмових робіт до яких входить самостійна підготовка гри на прикладі вивченого матеріалу, з урахуванням вікових особливостей, їх підготовленості і умов проведення.

1. Підготувати 9 рухливих ігор для молодшого шкільного віку з елементами загально розвиваючих вправ.
2. Підготувати 9 рухливих ігор для молодшого шкільного віку переважно з елементами бігу.
3. Підготувати 9 рухливих ігор для молодшого шкільного віку зі стрибками в висоту, у довжину і з метанням.

«Кіт йде»

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар:-----.

Опис гри.

Що водить — «кіт» у себе в «будинку». Всі інші — «мишки» — в «нірках». Керівник говорить:

«Мишки, мишки, виходьте, попустуйте, потанцюйте. Виходьте скоріше, спить вусатий кіт-лиходій!»

Мишки вибігають на середину майданчика і починають пританцьовувати із словами:

«Тра-та-та, тра-та-та, не боїмося ми kota!»

По сигналу керівника «Кіт йде!» всі мишки завмирають на місці без руху. Кіт крадеться до них і того, хто ворухнеться, забирає до себе в «будиночок».

Кіт ловить мишок до тих пір, поки керівник не скаже «Кіт пішов!» Кіт йде, а мишки знову починають бігати. Кіт виходить по сигналу 2—3 рази.

Правила гри. Після цього підраховуються спіймані їм мишки, вибирається новий кіт, а спіймані мишки повертаються в гру.

Примітка. Даний варіант гри зручно проводити під музику: мишки рухаються під одну мелодію (польку, галоп), а кіт приходиться за ними під іншу (вальс, марш).