

## Кредит №2 Самостійна робота.

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 5 рухливих ігор для середнього шкільного віку з елементами загально розвиваючих вправ та ігор з бігом на швидкість.
- 2 Підготувати 5 рухливих ігор для середнього шкільного віку зі стрибками у висоту, у довжину.
- 3 Підготувати 5 рухливих ігор для середнього шкільного віку з метанням на дальність та в ціль, підготовчі ігри до занять з футболу.

«Передача (гонка) м'ячів над головою, під ногами і комбінована»

Місце проведення: спортивний зал або спортивний майданчик.

Інвентар: волейбольні м'ячі.

Підготовка до гри.

Гравці розділяються на 2—4 рівні команди. Кожна команда шикується в колону поодиноці одна паралельно іншій. Гравці в колонах стоять на відстані витягнутих рук. У тих, хто стоїть попереду в колонах – по м'ячу.

Опис гри. За сигналом керівника гравці, які стоять попереду, передають м'яч над головою тим, що стоять позаду них. Ті таким же чином передають м'яч ззаду тим, що стоять і так до кінця колони. Кожного разу останній гравець в колоні, отримавши м'яч, біжить праворуч від своєї колони, стає першим і передає м'яч назад над головою. Так продовжується до тих пір, поки гравець, що почав гру, не повернеться на своє переднє місце в колоні. Повернувшись на своє місце, він повинен підняти м'яч вгору і дати команду своїй колоні «Струнко!». Вся група приймає положення «Струнко!».

Перемагає команда, що закінчила гру першою.

Правила гри. 1. Передавати м'яч можна тільки своєму сусіду. Не дозволяється перекидати м'яч через декількох гравців. За порушення цього правила команді зараховується штрафне очко. 2. Гравець що упустив м'яч, повинен сам підняти його, встати на місце і передати м'яч тому, хто стоїть ззаду. 3. Кожного разу, як тільки останній гравець перебіжить на перше місце, вся колона пересувається на півкроку назад. 4. Виграє команда, що закінчила гру першою і не мала штрафних очок.

«Передача м'ячів під ногами»

Місце проведення: спортивний зал або спортивний майданчик.

Інвентар: волейбольні м'ячі.

Підготовка до гри.

Побудова також, як і в попередній грі, але відстань між гравцями 1,5 кроки.

Опис гри. М'яч передають або перекочують під широко розставленими ногами. М'яч можна прокотити відразу від початку до кінця колони.

Правила гри. Якщо м'яч викотиться, то гравець, перед яким це відбулося, повинен узяти м'яч, повернутися на своє місце і покотити його далі.

#### «Передача м'ячів над головою і під ногами»

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: волейбольні м'ячі.

Підготовка до гри.

Гравці розділяються на 2—4 рівні команди. Кожна команда шикується в колону поодиноці одна паралельно іншій. Гравці в колонах стоять на відстані витягнутих рук. У тих, хто стоїть попереду в колонах – по м'ячу.

Опис гри. М'яч передається над головою, потім всі повертаються докола, широко розставляють ноги і назад прокочують м'яч під ногами. Протягом гри всі залишаються на своїх місцях.

Правила гри. Передача проводиться 2-4 рази підряд, і після цього виявляється переможець.

#### «Гонка м'ячів по колу»

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: волейбольні м'ячі.

Опис гри.

Гравці стають в коло на відстані витягнутих в сторони рук і розраховуються на перші і другі номери. Перші номери — одна команда, другі — інша.

Двох гравців, що стоять поряд, призначають капітанами і дають їм по м'ячу.

За сигналом капітани починають передавати (перекидати) м'ячі по колу-один вправо, інший вліво своїм найближчим гравцям, тобто через одного. М'ячі перекидають до тих пір, поки вони не повернуться до капітанів.

Виграє команда, що зуміла швидше провести м'яч по всьому колу. Отримавши м'яч, капітани підіймають руки з м'ячем вгору. Гру можна проводити кілька разів підряд.

Правила гри. 1. М'яч передавати або перекидати обов'язково своєму найближчому сусіду. Кожний пропуск гравця зараховується як штрафне очко. 2. Якщо м'ячі зіткнулися в повітрі, то гравці, після кидка яких вони зіткнулися, повинні швидко узяти свої м'ячі і, вставши на місце, продовжувати гру. 3. Перемагає та команда, яка закінчила передачу м'яча по колу раніше і не має штрафних балів.

#### «Ловля парами»

Місце проведення: спортивний зал або спортивний майданчик.

Інвентар:-----.

Опис гри.

Гра аналогічна «Білим ведмедям» тільки відсутня образність: немає ні ведмедів, ні ведмежат. Той, що один водить знаходиться осторонь. Всі інші розміщуються довільно на обмеженому майданчику.

По сигналу той, що водить починає ловити тікаючих. Піймавши когонебудь, він бере його за руку, і вони удвох починають ловити інших, оточуючи вільними руками. Спійманий відходить убік. Коли спійманий другий, вони утворюють нову пару і починають ловити самостійно. Таким чином, кількість пар весь час збільшується.

Правила гри. Гра закінчується, коли всіх буде переловлено.

#### «Вудка командна»

Місце проведення: спортивний зал або спортивний майданчик.

Інвентар: мотузка або скакалка.

Опис гри.

Граючі, стоячи по колу, діляться на дві команди, розраховуючись на перші і другі номери.

Той, який водить, весь час один і той же. Той, хто зачепив мотузочок програє очко. Після кожної помилки рахунок голосно оголошується.

Правила гри. Виграє команда, що зробила менше помилок. Гра триває 3-4 хв.

Примітка. Два останні варіанти зручно проводити з невеликою кількістю учасників. Якщо граючих дуже багато, можна розділити учнів на 2-3 групи і проводити гру в кожній групі окремо, якщо дозволяє приміщення.

#### «Захист булав (кеглів)»

Місце проведення: спортивний зал або спортивний майданчик.

Інвентар: булави або кеглі, волейбольні м'ячі.

Опис гри.

Гравці встають по колу на відстані витягнутих рук або трохи більше. Перед їх носками на підлозі (землі) малюється коло, в центрі якого ставиться 3-5 пластмасових кеглів (для старших школярів можна поставити 5 булав). Вони ставляться в шаховому порядку недалеко один від одного.

Вибирається той, що водить, який встає в середину кола для захисту кеглів або булав. У тих, що стоять по колу — волейбольні м'яч, вони збивають кеглі м'ячем. Задача того, хто водить: не дати впасти всім кеглям. Якщо впала кегля, то він має право підняти і поставити на місце. Гравці ж продовжують збивати м'ячем кеглі не зупиняючись.

Правила гри. Той, хто водить, змінюється в цьому випадку тільки тоді, коли будуть збиті всі кеглі або коли він сам упустисть (зіб'є) останню кеглю.

В цій грі коло бажано зробити по ширше, особливо коли грають з булавами.

#### «Естафета з лазінням і перелазанням»

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: гімнастична колода, гімнастичні мати.

Підготовка до гри.

На відстані 10м від гімнастичної стінки паралельно їй ставиться колода на висоті 1м.

Гравці діляться на 2-4 команди і шикуються в колони поодинці. Між колонами 1-2 кроки. Перед граючими креслиться лінія старту. Біля стінки кладуться мати

Опис гри. По команді керівника перші гравці в командах біжать до колоди, перелазять через неї, підбігають до гімнастичної стінки, влізають по ній, торкаються рукою верхньої рейки, спускаються вниз (не зістрибуючи), повторно перелазять через колоду, підбігають до тих, хто стоїть попереду в своїх колонах і торкаються їх рук. Ті проробляють такі ж самі вправи і так до останнього учасника команди.

Гра продовжується до тих пір, поки черга не дійде до тих, що починали гру. Гравець, який кожного разу повернувся, встає в кінець своєї колони, і вся колона пересувається на півкроку вперед так, щоб черговий гравець стояв у лінії старту. Перемагає команда, яка закінчила гру раніше інших.

Правила гри. 1. Гравець, який повернувся, торкається правою рукою лівої витягнутої руки чергового гравця, зліва обходить колону і стає в її кінець. 2. При влізанні на стінку треба обов'язково торкнутися рукою її верхньої рейки. В протилежному випадку команді записується штрафне очко. 3. Якщо гравець не перелізе через колоду, а оббіжить її, він одержує штрафне очко. 4. При підведенні підсумків гри враховуються штрафні очки. Команда, яка закінчила гру раніше, але має більше штрафних очок, програє.