

Самостійна робота №4.

Тема 4: Рекреаційні рухливі ігри в позаурочний час.

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 конспектів ігор які використовуються на перервах, шкільному святі, в групах подовженого дня.
- 2 Підготувати 5 конспектів ігор які використовуються в оздоровчих таборах.
- 3 Підготувати 5 конспектів ігор для проведення на місцевості.

«Зміна пар»

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: -----.

Підготовка до гри. Гравці встають парами по великому колу, а гравець що водить без пари — в середину кола.

Опис гри. Під музику учасники в парах починають танцювати який-небудь танець. Музика замовкає, і керівник оголошує: «Зміна пар!». Всі швидко міняються місцями, складаючи нові пари, гравець, що водить також прагне встати з ким-небудь в пару. Гравець, що залишився без пари стає тим, який водить. По вказівці керівника танець поновлюється, потім музика знову припиняється, і за сигналом керівника відбувається зміна пар. Так грають кілька разів.

Правила гри. 1. За командою всі повинні змінити партнерів, в протилежному випадку один з пари стає тим, який водить. Це правило не завжди можна дотримувати, оскільки при великій кількості учасників важко помітити цю помилку. 2. Після зміни пар всі знову встають по колу і продовжують танцювати кожний з новим партнером. 3. Якщо граючих дуже багато, можна зробити 3-5 гравців, що водять, які по сигналу шукатимуть собі пару.

«Рукою по ковпаку»

Місце проведення: спортивний зал, коридор.

Інвентар: повітряні кулі або легкі м'ячі, табурет.

Опис гри. Ставиться табурет і на нього кладеться надутий пакет. Можна його замінити повітряною кулею або легким м'ячем. Задача - підійти до табурета з певної відстані із закритими очима і ударити по пакету (кулі) рукою.

«Салки»

Місце проведення: спортивний зал або майданчик, клас.

Інвентар: кольорові хусточки.

Підготовка до гри. Вибирається гравець, який водить, він бере кольорову хусточку і встає посередині. Всі інші оточують його в довільному порядку. Великий майданчик необхідно обмежити.

Опис гри. Гравець, що водить -«салка» - піднімає руку з хусточкою вгору і говорить: «Я- салка!» Після цього всі розбігаються в межах майданчика, а він прагне наздогнати кого-небудь з тікаючих. Гравець, якого він торкнувся рукою або хусточкою, вважається засаленим і стає салкою; гравець, який був водячим, передає йому хусточку, і гра продовжується. Кожного разу, коли салка піймає кого-небудь, він передає йому хусточку, і спійманий стає салкою.

Правила гри. 1. Гравець, який водить може ловити тільки після того, як скаже: «Я- салка!» 2. Той новий, який водить не має права відразу ловити того, хто поперед водив. 3. Той, хто вибіг за межу майданчика вважається упійманим і стає новою салкою.

Варіант «Салки ноги від землі»

Побудова та ж, але, рятуючись від гравця, який водить, гравці прагнуть схопитися за що-небудь, і тоді салка не має права їх ловити. Таку гру краще всього проводити в гімнастичній залі або в класі, де є предмети, на які граючі можуть залізти.

Варіант «Салки з будинком»

Побудова та ж, але для граючих креслять «будинок», в якому той, що водить не має права ловити.

Варіант «Салки-перестрибалки»

Тікаючи можуть виручати один одного, перетинаючи дорогу між наздоганяючим салкою і тікаючим. Як тільки хто-небудь перебіжить дорогу, салка повинен ловити його. Гра продовжується до тих пір, поки салка не засалить кого-небудь з перетинаючих дорогу. Після цього упійманий стає салкою.

Варіант «Салки „Дай руку!“»

Побудова та ж. Салка ловить. Тікаючий від салки кричить кому-небудь з товаришів: «Дай руку!» Якщо товариш встигне дати йому руку, то салка не має права їх засалити. В цій грі стояти парами для порятунку від салки не можна. Схопивши за руку гравці можуть триматися не більше 4 разів.

«Заєць без лігва»

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: волейбольний м'яч, ковпак.

Підготовка до гри. Граючі, за винятком тих, що двох гравців, які водять, розділяються на групи по 3-5 чоловік. З цією метою краще всього побудувати їх в коло і розрахувати по три або по п'ять, залежно від кількості граючих. Групи утворюють кухлі і розміщуються в різних місцях майданчика на відстані 2-4 м. В кожному кружку - «лігві»- перший номер встає в середині і зображує зайця.

Один з тих, що водить - «мисливець», інший - «заєць», який не має лігва «бездомний». Ті гравці, які водять встають в стороні від кружків.

Опис гри. Керівник дає команду для початку гри: «Раз, два, три!» На «раз» заєць, який водить, починає тікати, а на «три» мисливець починає його ловити. Заєць, рятуючись від мисливця може забігти в будь-яке лігво (коло), в якому гравці тримаються за руки. Тоді заєць, який знаходився там, вибігає, а мисливець починає переслідувати вже його. Якщо мисливець піймає зайця, то вони міняються ролями. Після того, як перші номери зайців побігали, керівник зупиняє гру і пропонує стати зайцями другим номерам, а першим зайняти місця в колах. Потім стають зайцями треті номери і т.д. Можна мінятися ролями і таким чином: кожного разу, коли заєць забіжить в лігво, він міняється місцем з черговим гравцем, який стоїть в колі. По закінченню гри наголошуються зайці, жодного разу не упіймані.

Правила гри. 1. Мисливець може ловити зайця тільки ззовні лігва. 2. Пробігати зайцям через лігво не можна. Якщо заєць вбіг в лігво, він повинен там залишитися. 3. Як тільки заєць вбіг в лігво, де знаходиться гравець, то повинен негайно вибігти. 4. Гравці, створюючи кружок, не повинні заважати зайцям вбігати і тікати.

Якщо граючих мало, то коло утворюють 2-3 дітей. В даному випадку вбігаючий заєць встає спиною до будь-якого з граючих. Гравець, який виявився позаду нього тікає.