

Игры с музыкальным сопровождением на уроках физической культуры

Бросок в движении одной рукой сверху после ведения

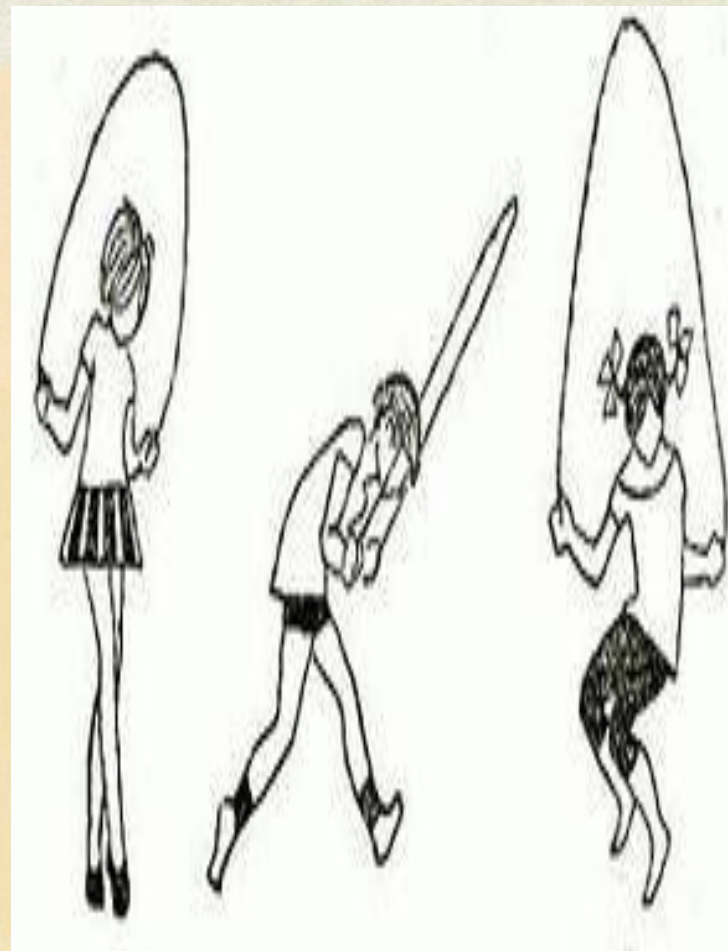
Учебно-методическое пособие

Т. Н. Курушина

учитель физической культуры

МАОУ «Гимназия №76»

Г. Набережные Челны





На уроках физической культуры игры с музыкальным сопровождением используются для закрепления и совершенствования танцевальных движений, развития двигательных способностей учащихся в усложненных

(соревновательных) условиях. Эти игры могут проводиться без предметов, так и с различными предметами.

Предлагаю игры, которые можно использовать на уроках физической культуры для учащихся 1-11 классов.



Игры со скакалкой

Поймай свободный конец скакалки

Игра в парах. Один из учащихся выполняет «змейку» скакалкой, а другой должен поймать свободный конец. Музыкальное произведение исполняется в среднем и быстром темпе.



« Окно »

Двое стоят лицом друг другу с натянутыми скакалками, остальные учащиеся по очереди перепрыгивают через первую скакалку и пробегают под второй. «Окно» делается то уже, то шире в зависимости от подготовленности учащихся. Музыкальное произведение исполняется в медленном и среднем темпе.

« Салочки »

Пары держат сложенные вдвое скакалки и играют в «салочки». Музыкальное произведение исполняется в быстром темпе.



Перешагни через скакалку

Играющие построены в колонны на расстоянии примерно 1-1,5 м друг от друга. Первые перешагивают скакалку, сложенную вдвое, и передают следующему и т.д. Выигрывает команда, первой выполнившая задание. Музыкальное произведение исполняется в медленном темпе.

«Змейка»

Скакалки располагают на полу на расстоянии 2-3 м друг от друга.

Играющие по команде под музыку пробегают «змейкой» между ними (перекатывают мяч, прыгают на одной или двух ногах, через скакалку, вращая ее вперед)

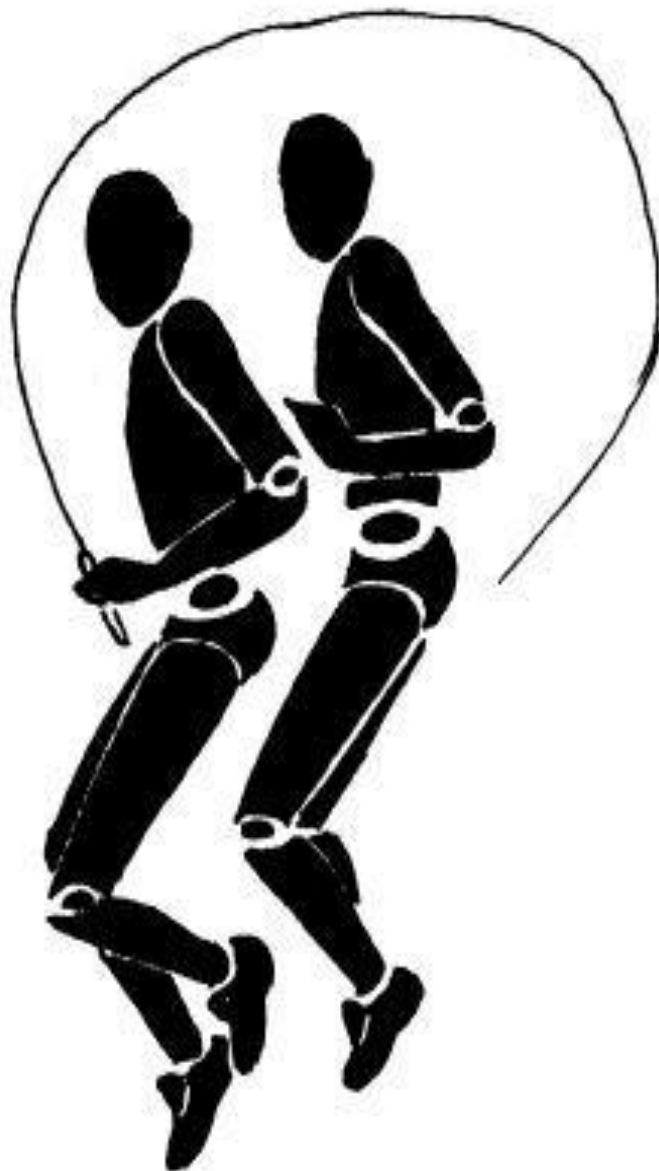
Перешагни через скакалку

Играющие построены в колонны на расстоянии примерно 1-1,5 м друг от друга. Первые перешагивают скакалку, сложенную вдвое, и передают следующему и т.д. Выигрывает команда, первой выполнившая задание. Музыкальное произведение исполняется в медленном темпе.

«Змейка»

Скакалки располагают на полу на расстоянии 2-3 м друг от друга.

Играющие по команде под музыку пробегают «змейкой» между ними (перекатывают мяч, прыгают на одной или двух ногах, через скакалку, вращая ее вперед)



Шеренга по парам

« Цепочка»

Каждый из игроков держит одной рукой конец своей скакалки, а другой скакалку партнера. Бег в «цепочке» по кругу, с преодоление препятствий под музыкальное сопровождение.

« Быстро по местам »

Играющие строятся в колонны по одному с равным количеством игроков. Интервал между колоннами – 3м. У каждого играющего в руках скакалка. По сигналу учителя играющие произвольно разбегаются по залу и под музыку выполняют прыжки вперед через скакалку. Прыжки выполняются, пока звучит музыка. Как только музыка замолкает, игроки по команде « Быстро по местам!» бегут в свои колонны. Выигрывает команда, которая построилась быстрее и организованнее других.



Передай скакалку

Игроки стоят в колоннах на расстоянии примерно 3м друг от друга.

Последние в каждой колонне по сигналы выполняют под музыкальное сопровождение 10 прыжков, вращая скакалку вперед, затем передают ее стоящему перед ним игроку. Выигрывает команда, первая правильно выполнившая задание.

«Кто кого перепрыгает?»



Играющие со скакалками выстраиваются в две шеренги (команды). Расстояние между шеренгами 3-4 метра, между игроками в шеренгах 1,5-2м. Для каждой команды свой судья. Можно использовать учащихся старших классов в роли судей.

По команде играющие под музыкальное сопровождение начинают прыжки на месте на 32 счета:

1-8-й (8 прыжков) - вращая скакалку вперед (ноги вместе);

9-16-й (8 прыжков) - вращая скакалку назад (ноги вместе);

17-24-й – вращая скакалку вперед (ноги врозь);

25-32-й - вращая скакалку назад (ноги скрестно).

Затем повтор упражнения.

Ошибками (их фиксируют судьи) во время выполнения прыжков считаются:

Выполнение прыжков не в такт музыкального произведения (медленнее или быстрее);

Пропуск одного из прыжков;

Сбой при выполнении прыжков (запутывание скакалки);

Выигрывает команда, сделавшая наименьшее количество ошибок.



Игры с мячом.

Перебрасывание мяча друг другу

Игру проводят под музыкальное произведение на $\frac{3}{4}$. Игроки выстраиваются в круг на расстоянии 1-2 шага друг от друга. В первой части музыкального произведения, определенной учителем, игрок перебрасывает мяч игроку справа или слева. Бросок выполняется на счет 1, а ловля мяча на счет 2 каждого музыкального такта.

Во второй части музыкального произведения игроки перебрасывают мяч друг другу через игрока, стоящего в центре круга. Выполняют бросок на счет 1 одного такта, а ловят на счет 2 следующего такта.

При возобновлении первой части музыкального произведения мяч снова перебрасывается вправо или влево.





Передача мяча по кругу

Играющие образуют 2-3 круга лицом к центру. У каждого из них в руках резиновый мяч. Музыкальное произведение исполняется в медленном, среднем и быстром темпе. При медленном темпе мяч перебрасывается игроку вправо, при среднем – передается влево, при быстром – перекатывается по полу вправо. Игрок, допустивший ошибку, получает штрафное очко и продолжает игру. Победителями считаются игроки, получившие наименьшее количество штрафных очков.





Десяточка

Условия: мяч: количество участников от двух человек.

Игра называется так по количеству упражнений, которые нужно выполнить с мячом. Игроки выполняют их по очереди. Как только игрок ошибется, ход переходит к другому, а сам он встает в конец очереди и ждет, пока она снова до него не дойдет (в следующий раз он опять начинает выполнять упражнения с первого). Вот десять упражнений, которые обычно выполняются в этой игре:

- 1) бросить мяч о стену и поймать;
- 2) бросить мяч о стену и поймать, но за то время, пока он летит, успеть хлопнуть в ладоши;
- 3) бросить мяч о стену и поймать, но за то время, пока он летит, успеть хлопнуть в ладоши два раза;
- 4) бросить мяч о стену и поймать, но за то время, пока он летит, успеть повернуться кругом;
- 5) бросить мяч о стену, дать ему удариться о землю и тогда поймать;
- 6) бросить мяч о стену, дать ему удариться о землю и перепрыгнуть через него;
- 7) бросить мяч о землю так, чтобы, отскочив, он ударился о стену, затем поймать его;
- 8) бросить мяч о стену из-под правой ноги и поймать его;
- 9) бросить мяч о стену из-под левой ноги и поймать его;
- 10) бросить мяч о стену и поймать его одной любой рукой.

Лови — бросай

Условия: мяч; количество участников — от шести человек.

Игроки становятся в круг и начинают перебрасываться мячом. Кто не поймает мяч или поймает, но выронит, получает штраф: становится на одну ногу и так продолжает игру. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, то наказание снимается: он снова может встать на обе ноги. Если же, стоя на одной ноге, игрок еще раз роняет мяч, его опять штрафуют: велят опуститься на одно колено. А после еще одной ошибки — на оба. Но если в этом трудном . положении игрок сумеет поймать мяч, ему все прощается, и он продолжает игру, как все, стоя на обеих ногах. В случае же четвертой ошибки, игрок вообще выбывает из игры.