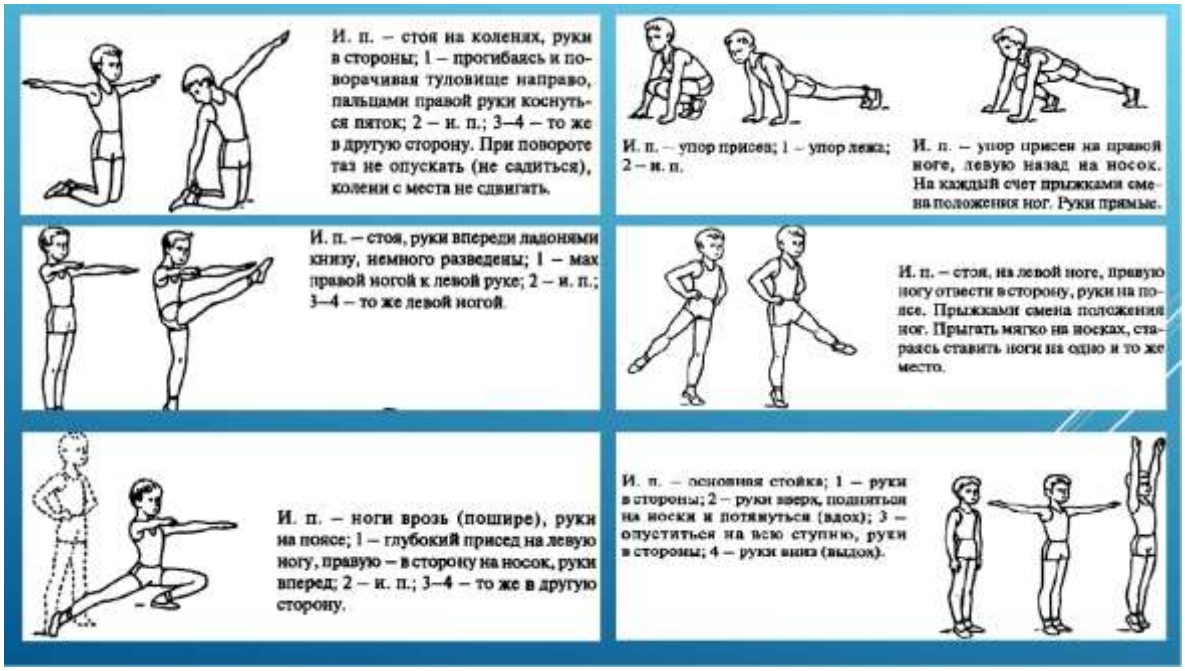
20.05.2020г. МАТЕРИАЛ ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ объединения «Подвижные игры» педагога Лакеева Ю.М.

Тема: «Общеразвивающие упражнения», «Игры».



Упражнения повторить 4-6 раз.

Подвижные игры.

Чей отскок дальше

Играют возле глухой стены или у баскетбольного щита. Играющие поочередно бросают теннисный мяч в стену (щит), чей отскочит дальше, тот и победитель. Броски можно производить с места и с разбега.

В другом варианте игры мяч ударяется с силой о землю и поднимается ввысь. После удара все дружно начинают считать от единицы до тех пор, пока мяч не коснется земли. У кого сильнее удар, его мяч дольше продержится в воздухе.

Самые быстрые

Играют две команды, игроки каждой рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Они становятся в общий круг (через одного) лицом к центру. В середине круга лежит мяч (булава). Ведущий называет любой номер. Игроки под этим номером из обеих команд обегают круг снаружи (оба бегут в одну сторону, о чем договариваются заранее), а достигнув места, где стояли раньше, бегут к мячу, чтобы овладеть им. Кто сделает это первым, приносит своей команде выигрышное очко.

Гонка мяча по кругу

Все играющие встают в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Два рядом стоящих игрока — капитаны, у них в руках по мячу.

После сигнала мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрокам своей команды. Каждая команда стремится передать мяч как можно быстрее, чтобы он скорее вернулся к капитану. Если мячи столкнулись, их поднимают, и с места падения продолжают игру.

Второй вариант игры заключается в том, что мячи находятся в разных сторонах круга и передаются (по сигналу) в одну и ту же сторону (вправо или влево). Задача команды — делать передачи быстрее, чтобы один мяч догонял Другой.

Гонка мяча по квадрату

Четыре команды располагаются по сторонам квадратной площадки размером в половину волейбольной. Игроки выстраиваются в колонны, у первых в руках мячи.

По сигналу игроки ударами о землю ведут мяч вправо, стараясь при этом на протяжении круга догнать находящегося впереди и коснуться его, они ведут мяч второй круг до тех пор, пока удача придет к одной из команд. Игрок, потерявший мяч, поднимает его и продолжает ведение. Чтобы играющие не срезали углов площадки, можно поставить на поворотах флажки или стойки, положить заметные предметы (цветные пластмассовые кубики, кегли, набивные мячи). После первых номеров в борьбу вступают вторые, затем третьи и т. д.

Побеждает команда, набравшая больше очков.