

A group of children are participating in a physical activity in a gymnasium. They are arranged in a line, leaning forward with their hands on the floor, holding colorful balloons. The background features a yellow padded wall and a wooden floor. The text "ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ" is overlaid on the image.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Выполнила: Мезенцева Юлия

"Двумя мячами через сетку"

Подготовка. Игра проводится на волейбольной площадке. Вместо волейбольной сетки может быть натянута верёвка с прикрепленными ленточками. Игроки делятся на две равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

Содержание игры. По свистку судьи команды перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Дается свисток, игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает другой команде одно очко. Мячи возвращаются в команды и снова (по сигналу) начинается их переброска.

Побеждает команда, которая первой наберёт 10 очков.

Правила игры: 1. Мяч не должен пролетать под сеткой. 2. Мяч не должен падать за границу площадки противника. 3. Оба мяча не должны оказываться одновременно на стороне противника. 4. Если мячи столкнулись в воздухе при подаче, игроки повторяют подачу мячей. 5. Если игрок бросил мяч через сетку до свистка, его команда проигрывает очко. 6. За каждое нарушение правил команде засчитываются штрафные очки.

Гонка мячей по кругу приставными шагами

Цель: развитие быстроты, ловкости, внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с приемом, ведением, передачей мяча в баскетболе.

Организация: класс делится на 2 команды, которые шеренгами выстраиваются напротив друг друга за лицевыми линиями баскетбольной площадки. В 2 м перед каждой шеренгой мелом очерчивают круг диаметром 6 м, а направляющему дают мяч.

Проведение: По сигналу игроки обеих шеренг начинают ведение мяча приставными шагами по своему кругу, совершая первый виток правым боком вперед, а второй игрок – левым боком, после чего передают мяч вторым номерам своих шеренг и отходят в сторону. Побеждает команда, закончившая задание первой.

Тяни в круг

Играющие становятся с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По указанию учителя дети двигаются по кругу вправо или влево, затем по сигналу (свистку) останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!