

Презентация на тему: «Весёлые старты»



Автор работы
Учитель физической культуры МБОУ
«Гимназия № 2»
Чистопольского муниципального
района Республики Татарстан
Саттаров Ринат Илхамович

Цели и задачи

Цель- пропагандировать здоровый образ жизни.

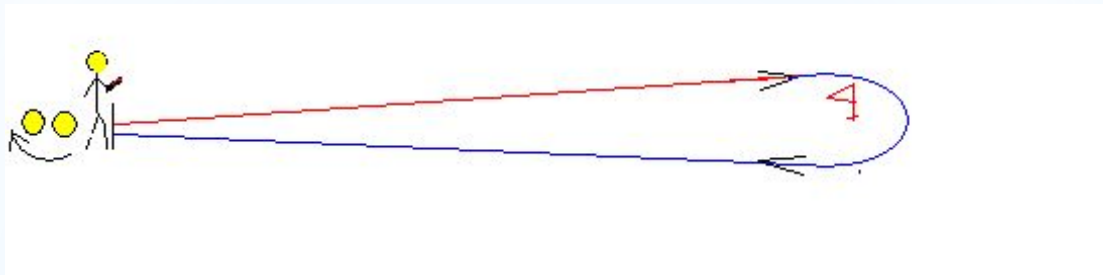
Задачи - совершенствовать технику приёма и передачи мяча.

- развить «чувство мяча», ловкость, точность передачи, координацию движений.
- воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь

Спортивный инвентарь - кегли, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, 2-е эстафетные палочки, 2-е скамейки, свисток.

.

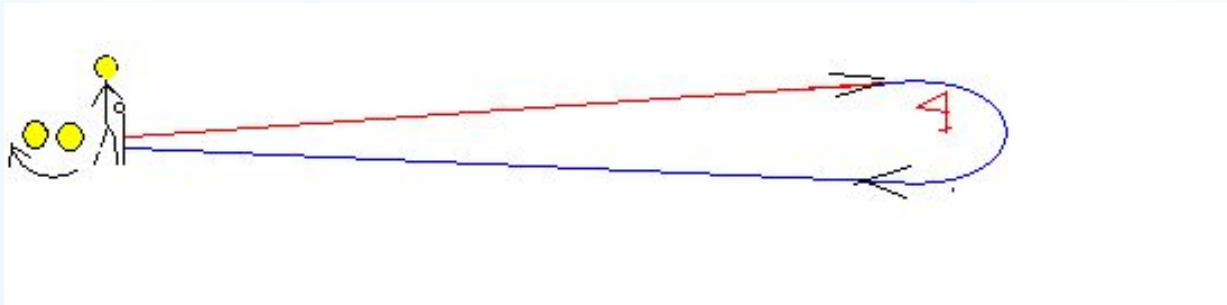
Бег с эстафетной палочкой



1. Команда стоит в колонну по одному, первый участник по команде стартует с эстафетной палочкой в руках, бежит до флажка, обегает флажок, возвращается к команде, передаёт эстафетную палочку за линией старта следующему участнику, сам встаёт в конец колонны и т. д.



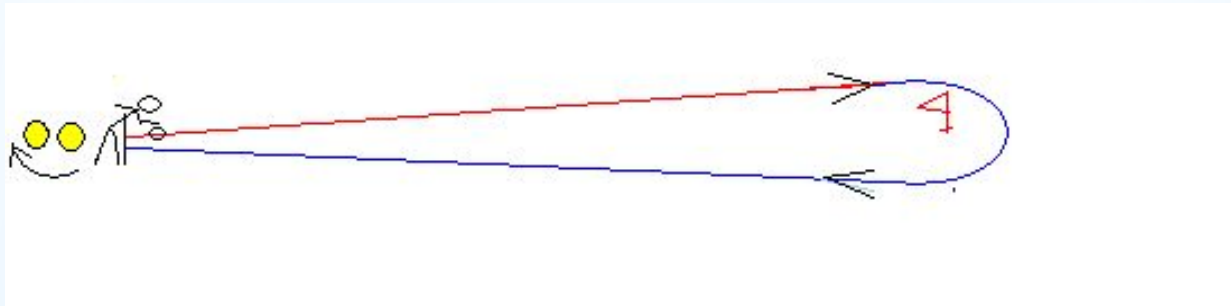
Ведение баскетбольного мяча



2. Команда стоит в колонну по одному, первый участник стартует по команде, ведя баскетбольный мяч правой рукой до поворотного флажка, а обратно левой рукой, передав мяч следующему, сам встаёт в конец колонны.



Ведение волейбольного мяча эстафетной палочкой.



3. Команда стоит в колонну по одному, первый участник стартует по команде, ведя волейбольный мяч эстафетной палочкой до поворотного флажка и обратно, за линией старта передаёт эстафетную палочку с мячом следующему участнику, сам встаёт в конец колонны.



Переноска мяча на животе при провисах на ногах и руках.



4. Команда стоит в колонну по одному, первый участник стартует по команде, держа баскетбольный мяч на животе, стартует ногами вперёд, доходит до флажка на руках и ногах в провисе, берёт мяч в руки, обегая флажок, бежит к линии старта и кладёт мяч на живот следующему участнику, сам встаёт в конец колонны и т.д.



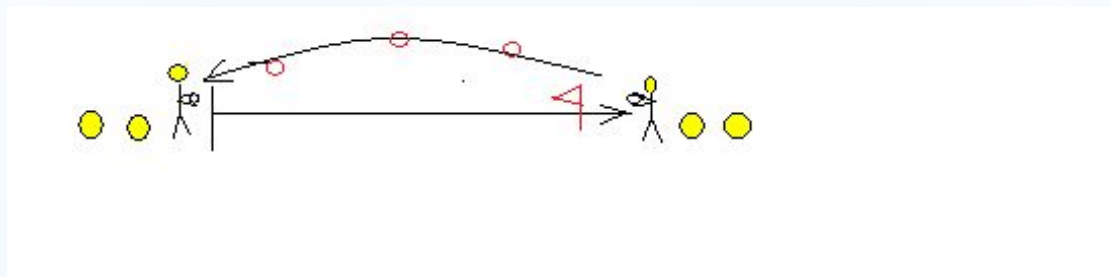
Прыжки сидя на мяче



5. Команда стоит в колонну по одному, первый участник, сидя на баскетбольном мяче по команде начинает прыгать, сидя на мяче до поворотного флажка, у флажка, взяв мяч в руки, обегая флажок, бежит к линии старта, передаёт мяч следующему участнику, сам встаёт в конец колонны и т. д.



Передача мяча после перемещения



6. Команда стоит в колонну по одному, первый участник стартует по команде с баскетбольным мячом в руках, бежит до флажка, встаёт лицом к команде, делает передачу мяча от груди следующему участнику, тот с мячом в руках бежит до флажка и встаёт перед участником и т.д.



