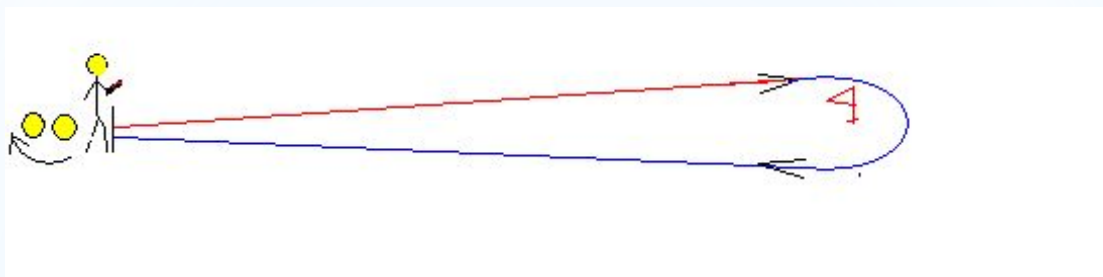


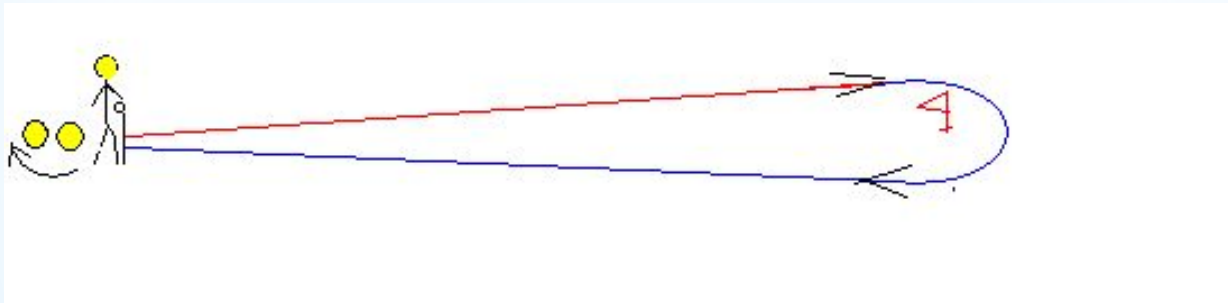
«Весёлые старты»

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.



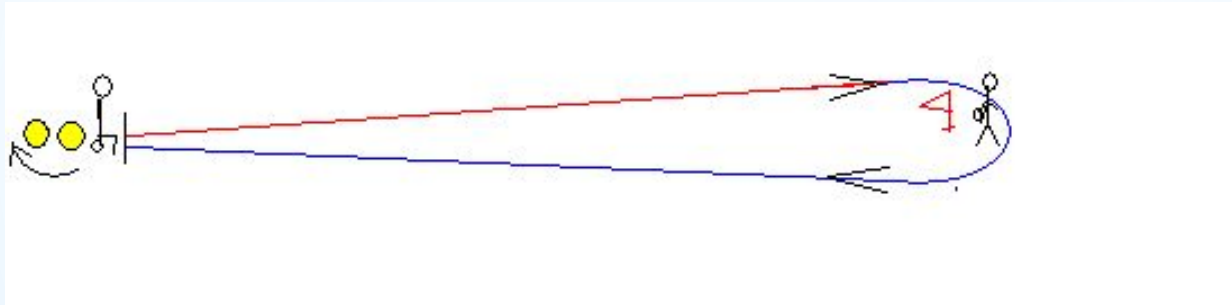
3. Команда стоит в колонну по одному, первый участник стартует по команде, ведя волейбольный мяч эстафетной палочкой до поворотного флажка и обратно, за линией старта передаёт эстафетную палочку с мячом следующему участнику, сам встаёт в конец колонны.

Переноска мяча на животе при провисах на ногах и руках.



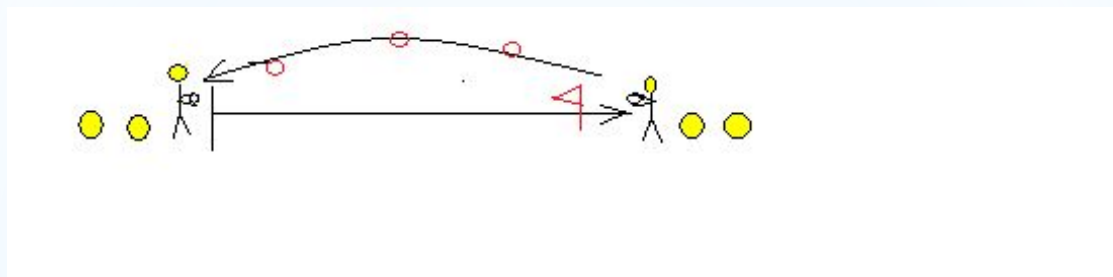
4. Команда стоит в колонну по одному, первый участник стартует по команде, держа баскетбольный мяч на животе, стартует ногами вперёд, доходит до флажка на руках и ногах в провисе, берёт мяч в руки, обегая флажок, бежит к линии старта и кладёт мяч на живот следующему участнику, сам встаёт в конец колонны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

Прыжки сидя на мяче.



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.