
— Спортивный пробег —

“Разминка”

Назовите популярные игры с мячом:

1. Игры где забивают голы - мяч должен попасть в ворота или другую цель:

- американский футбол
- футбол
- хоккей с мячом
- хоккей на траве
- водное поло
- баскетбол
- гандбол
- пушбол

2. Игры, где мяч нужно перекинуть через сетку - мяч должен быть отбит на половину соперника так, чтобы тот не смог его отбить:

- волейбол
- теннис
- настольный теннис
- пляжный волейбол

3. Игры, где по мячу бьют битой - мяч должен быть отбит так, чтобы отбивающий мог добежать до цели

- бейсбол
- крикет
- лапта

4. Игры, где каждый игрок должен поразить мячом цель - мяч должен поразить цель за наименьшее количество ударов ли наибольшее количество целей за удар:

- гольф
- боулинг

5. Игры на точность позиционирования:

- петанк
- боулз
- бочче

6. Игры, где нет победителей и проигравших. Просто ради удовольствия:

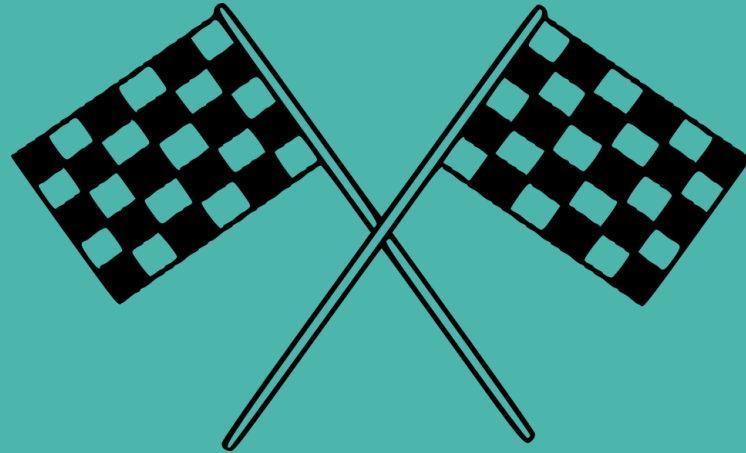
- популярная в Бирме игра - Чинлон
- Японская Темари (Кемари)

Цель - подбивая (преимущественно ногами) небольшой мяч в кругу игроков, как можно дольше удержать его в воздухе

7. Мяч в неигровых видах спорта:

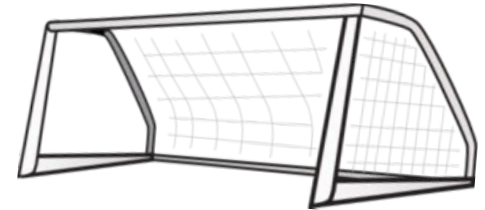
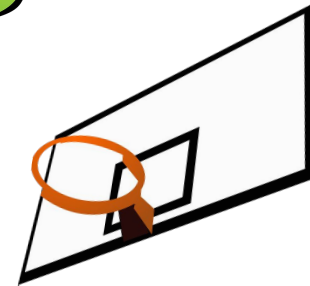
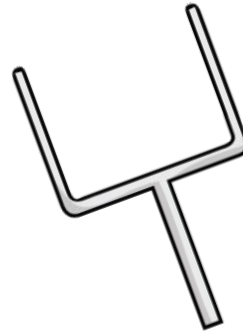
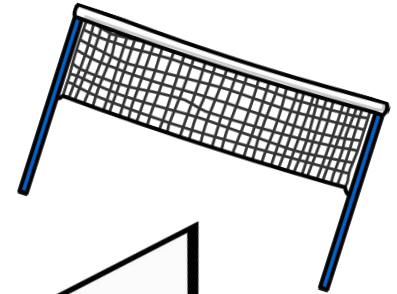
- художественная гимнастика
- метание ядра

СТАРТ



Задание №1

Распределите правильно мячи



Задание №2

Определи правильную последовательность подготавливающих упражнений.

Упражнения подготавливающие к броску мяча в корзину:

1. Передача мяча
2. Перебрасывание мяча через сетку натянутую выше головы ребенка (произвольным способом)
3. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра снизу, сверху, из-за головы
4. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит

Задание №2 (Правильный ответ)

Упражнения подготавливающие к броску мяча в корзину:

1. Перебрасывание мяча через сетку натянутую выше головы ребенка (произвольным способом)
2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра снизу, сверху, из-за головы
3. Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину стоящую на полу, удобным для детей способом
4. Передача мяча

Задание №3

Определи правильную последовательность подготавливающих упражнений.

Упражнения подготавливающие к ведению мяча:

1. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой
2. Удары мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе
3. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча
4. Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом)

Задание №3 (Правильный ответ)

Упражнения подготавливающие к ведению мяча:

1. Удары мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе
2. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой
3. Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом)
4. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча

5. Ведение мяча с изменением скорости и направлением

Задание №4

Заполните таблицу, используя предложенные варианты:

Ходьба на лыжах, баскетбол, бадминтон, катание на велосипеде, катание на санках, хоккей, катание на коньках, футбол, плавание, скольжение, городки, настольный теннис.

Спортивные упражнения	Спортивные игры

“Остановись, подумай!”

Толковый словарь

1. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни. **(Здоровье)**

2. Это педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства. **(Физическое воспитание)**

3. Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. **(Здоровьесберегающая технология)**

4. Это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. **(Выносливость)**

5. Играя обучаться, без того, чтобы об этом знать и без того, чтобы напрягаться - ... **(Имплицитное обучение)**

6. Неожиданное чувство успеха, а также радости для мотивации игры. **(“Дофамин души”)**

“Дофамин душ”

Игра с мячами “Мяч путешественник”

Командная игра “Угадай вид спорта”

Правила игры: команда должна выбрать вид спорта и обыграть его, а другая должна угадать, что было задумано

“Привал”

Творческие задания

Музыкальная пауза

Угадайте, о каких видах спорта напоминают строчки из известных песен?

1. “Вот кто-то с горочки спустился...” (санный)
 2. “Мы на лодочке катались...” (гребля)
 3. “Я по жизни загулял, словно в темный лес попал...” (биатлон)
 4. “Твоя вишневая “девятка”, меня совсем с ума свела...” (ралли)
 5. “Все бегут, бегут, бегут, бегут, бегут, бегут...”
 6. “Кони в яблоках, кони серые...” (легкая атлетика)
 7. “Я буду долго гнать велосипед...” (конный)
 8. “если вы в своей квартире, лягте на пол - 3-4, выполняйте правильно движения...” (велогонки)
 9. “Крутится волчок, крутится волчок... люблю волчок - забаву детства...” (спортивная гимнастика)
- (фигурное катание)

Закончите пословицы

- Я буду произносить начало пословицы, а вы должны их закончить.

1. В здоровом теле - **здоровый дух.**
1. Без осанки конь - **корова.**
1. Пешком ходить - **долго жить.**
1. Со спортом не дружишь - **не раз потом потужишь.**
1. Крепок телом - **богат и делом.**
1. Держи голову **в холоде** , живот **в голоде** , а ноги **в тепле.**
1. Начинай новую жизнь не с понедельника, а **с утренней зарядки.**

P.S. “Правила жизни”

(по солнышку)

Делай добро

Люби и прощай людей

Бойся обидеть человека

Найди свою цель в жизни

Познай себя и мир

Не теряй веры в себя

Победи слабость и лень!

Уважай себя!

Умей дарить радость!

Не ошибается только тот,
кто ничего не делает

Заботься о своем здоровье

Принцип “начни с себя”!

Спасибо за внимание!