Физкультура

Тема: « Повторение. Подвижные игры с элементами баскетбола. Правила игры « попади в обруч».

1. Выполни разминку. (вспоминаем упражнения, которые выполняли в начале каждого урока)
2. Познакомься, с основными правилами игры « Попади в обруч».

Что развивает? Благодаря основной цели игры – попасть мячом в обруч – развивается ловкость ребёнка, его меткость, умение обращаться с мячом и координировать свои движения.

Для игры понадобятся: небольшой мяч; обруч.

Как играть (правила)

Шаг 1. Закрепите обруч вертикально на расстоянии примерно в два метра от места нахождения игроков.

Шаг 2. Игроки по очереди бросают мяч так, чтобы попасть в обруч. Бросать можно из-за спины правой или левой рукой, удобнее всего делать это через плечо.

Шаг 3. Побеждает тот, кто ни разу не промахнётся или сделает это наибольшее количество раз.

Важно помнить! Удобно использовать для этой игры сразу два мяча – пока один мяч приносят от обруча к игрокам, второй можно одновременно бросать, это сэкономит время и усилия игроков. Если игра становится слишком лёгкой, можно постепенно отодвигать обруч дальше и дальше.