

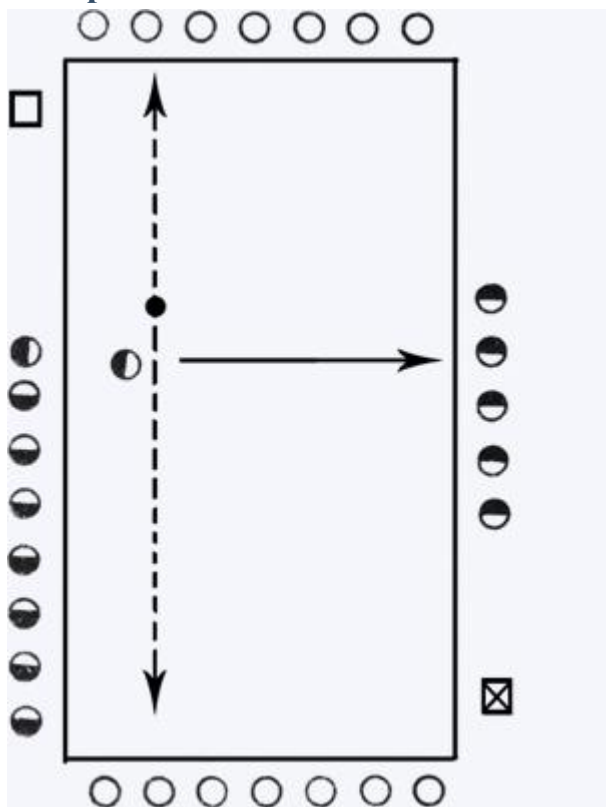
Охотники и зайцы

Задачи: закрепление навыков броска и ловли мяча; развитие ловкости, быстроты, координации движения, меткости.

Инвентарь: резиновый или гандбольный мяч.

Место: спортивный зал, площадка (игровое поле размером 10x15 м).

Построение



Содержание

Участники игры делятся на две команды—"охотников" и "зайцев".

"Охотники" располагаются за лицевыми линиями поля.

Они разыгрывают мяч и бросают его в "зайцев", которые от одной из боковых линий поля по одному перебегают на противоположную сторону и обратно.

Как только вернется один "заяц", выбегает другой.

Правила

Засчитывается каждое прямое попадание.

Побеждает команда, которая раньше (либо больше) выбила "зайцев".

После одного круга игры участники должны меняться ролями.

ОМУ

В игре могут участвовать от 6 до 20 человек (в двух командах).

«Река и ров»

Содержание: Занимающиеся построены на середине зала (площадки) в колонну по одному. Справа от колонны – ров, слева – река. Через реку надо переплыть (идти, имитируя руками движения пловца), через ров – перепрыгнуть. По сигналу учителя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Все возвращаются и строятся посреди зала. По сигналу «Река – справа!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Попавшему в ров подают руку, он возвращается к товарищам. Выигрывает игрок, совершивший меньше ошибок.

