

Подвижные игры и эстафеты (пояснительная записка)

В данной работе необходимо расписать 3 игры и 3 эстафеты по образцу представленном ниже. И провести практическое занятие с однокурсниками.

№	Название игры/эстафеты	Описание	Инвентарь	Цель игры/эстафеты
1	Игра «Подвижная цель»	<p><u>Подготовка.</u> Ученики образуют большой круг (стоят в двух-трёх шагах друг от друга). Перед носками игроков можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит в середину круга.</p> <p><u>Содержание игры.</u> По сигналу руководителя дети стараются прямым попаданием попасть в водящего волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, уворачивается. Кому это удастся сделать, становится водящим. Игру можно проводить в двух-трёх кругах.</p> <p>Побеждает игрок, который дольше всех пробыл в роли водящего.</p> <p><u>Правила игры:</u> 1. В ходе игры бросающим мяч не разрешается заступать ногой за черту. 2. Не засчитывается попадание в игрока после отскока мяча от земли. 3. Если водящему удалось поймать мяч, он не выбывает из игры. 4. Попадание в голову не засчитывается.</p>	В данной игре понадобится мел и волейбольный мяч	Развитие ловкости, гибкости, быстроты и реакции
2	Эстафета «Стакан воды»	Учащиеся располагаются на две команды и строятся в колонны один за другим. У первых игроков из каждой команды по стакану воды. На расстоянии 6м напротив каждой команды стоит по флажку. За сигналом ведущего первые игроки двух команд должны быстро добежать до флажка и вернуться назад, не разлив при этом воду. Потом передать стакан следующему игроку. Выигрывает та команда, которая справится с заданием первой.	В данной эстафете потребуется: 2 стакана с водой, флажки или их заменяющие средства	Данная эстафета развивает быстроту, координацию движений, ловкость.

Образец титульного листа

<p>Московский государственный областной университет</p> <p>Подвижные игры и эстафеты</p> <p>Выполнил:</p> <p style="text-align: center;">.....</p> <p>Проверил:</p> <p>Москва 2013</p>
