

ПЛАН
ПРОВЕДЕНИЯ ИГРОВОГО ЗАНЯТИЯ С ГРУППАМИ ОФП
« ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ » С ГРУППАМИ ОФП

- 1 задание - «Ноша» (переносят в парах на двух гимнастических палках баскетбольный мяч, передают его следующей паре)
- 2 задание - «Нырряющий мяч» (первый номер в команде передает мяч над головой, прогнувшись назад; второй – между ног, нагнувшись; и т.д.)
- 3 задание - «Дружные медвежата» (пара движется на четвереньках до стойки, зажав мяч между плеч, обратно бегом)
- 4 задание - «Веселая гусеница» (члены команды сидят друг за другом на расстоянии 1м. Зажав мяч стопами, передают его следующему игроку, ложась на спину. Следующий участник берет мяч руками и зажимают его между стоп)
- 5 задание - «Колобок» (катить большой мяч рукой, вокруг стойки и обратно)
- 6 задание - «Передай сидя» (участники команд сидят по-турецки на полу друг за другом. Передают мяч впереди сидящему со спины.)
- 7 задание - «Чеканить» (выбегать к стойке, отбивать мяч коленом, перехватывая руками, по 3 удара. Если мяч падает – начинать сначала. Какая команда быстрее выполнит задание)
- 8 задание - «Передай мяч» (команды стоят в кругах. Первый участник с мячом в руках оббегает круг и передает мяч следующему.)
- 9 задание - «Широкие штаны» (наполнить штаны мячами. Какая команда больше мячей положит в штаны, надетые на самом высоком игроке.)

Необходимый инвентарь:

- | | |
|-----------------|---------|
| - гимнаст.палки | - 8 шт |
| - стойки | - 4 шт. |
| - б/б мячи | - 4 шт |
| - легкие мячи | - 30 шт |
| - штаны | - 4 шт |