

КАРТОТЕКА

Игровые упражнения «Школа мяча»

Инструктор по Ф.К. Гончар И.В.

Цель: закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом.

Развивать координацию движений, глазомер, ловкость.

◆ **Игровые упражнения с подбрасыванием мяча**

- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать.
- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол.
- ◆ То же с хлопком.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть под коленом, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.
- ◆ Продвигаясь вперед, подбрасывать мяч вверх.

◆ **Игровые упражнения с ударом мяча об пол**

- ◆ Ударить мячом об пол и поймать его двумя руками.
- ◆ Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши и поймать его.
- ◆ Ударить мячом об пол, повернуться вокруг себя и поймать его.
- ◆ Ударить мячом об пол и поймать его правой (левой) рукой.
- ◆ Ударить мячом об пол, перенести ногу над мячом, пока он ударяется об пол, поймать его.
- ◆ Отбивать мячом об пол двумя руками 5-6 раз подряд.
- ◆ Отбивать мячом об пол двумя руками, продвигаясь вперед.
- ◆ Отбивать мячом об пол правой (левой) рукой по 5-6 раз, продвигаясь вперед.

- ◆ Ударить мячом об пол, хлопнуть впереди и сзади себя, поймать мяч.
- ◆ Ударить мячом об пол, сделать хлопок под коленом, поймать мяч.
- ◆ Непрерывно ударять мячом о пол, переноса над ним ногу.

«Кто быстрее» ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой.

◆ Игровые упражнения с ударом мяча о стену

- ◆ Ударить мячом о стену и поймать его двумя руками.
- ◆ Ударить мячом о стену, хлопнуть в ладоши, поймать мяч.
- ◆ Ударить мячом о стену, хлопнуть впереди и позади себя, поймать мяч.
- ◆ Ударить мячом о стену, хлопнуть руками под коленом, поймать мяч.
- ◆ Ударить мячом о стену, дать ему удариться об пол и поймать его.
- ◆ Ударить мячом о стену, повернуться вокруг себя и поймать мяч.
- ◆ Ударить мячом о стену, дать ему удариться об пол, повернуться вокруг себя и поймать его.
- ◆ Повернуться к стене спиной, бросить мяч через голову в стену, повернуться и поймать его.
- ◆ То же, но поймать после того, как мяч ударится об пол.
- ◆ Бросить мяч одной рукой в стену и поймать его.
- ◆ Отбивать мяч двумя руками о стенку 5-6 раз: ладонями, пальцами; вниз, вверх.
- ◆ Ударить мячом о стену, перепрыгнуть через него.
- ◆ Ударить мячом о стену, присесть и поймать мяч.
- ◆ Ударить мячом о стену из-под ноги правой (левой) рукой.
- ◆ Ударить мячом о стену из-за спины.
- ◆ Ударить мячом о стену из-за головы.
- ◆ Ударить мячом о колено и поймать мяч двумя руками.

- ◆ Ударить мячом о колено и поймать мяч правой (левой) рукой.
- ◆ Ударить мячом о колено и поймать мяч правой (левой) рукой.
- ◆ Ударить мяч коленом о стену и поймать его двумя руками.
- ◆ Ударить мяч коленом о стену и поймать его правой (левой рукой).
- ◆ Один ребенок бросает мяч в стену, а другой ловит его.
- ◆ То же самое, но с ударом мяча об пол.
- ◆ Стоя спиной к стене, бросить мяч между ногами так, чтобы он ударился об пол и о стену, и поймать его после отскока от стены.

◆ **Перебрасывание мяча «Лови, бросай, падать не давай»**

- ◆ Перебрасывание мяча друг другу снизу.
- ◆ Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный бросок).
- ◆ Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.
- ◆ Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол.
- ◆ Перебрасывание мяча друг другу с хлопками перед ловлей.
- ◆ Дети перебрасывают мяч, стоя в шеренгах (расстояние между детьми около 2-2,5 метров), указанными выше способами.

◆ **Перебрасывание мяча через веревку или сетку**

- ◆ Перебрасывание мяча через сетку снизу.
- ◆ Перебрасывание мяча через сетку из-за головы.
- ◆ Перебрасывание мяча через сетку, при этом тот, кто ловит мяч, дает ему удариться об пол.
- ◆ Подбросить мяч вверх перед собой и отбивать его через сетку.
- ◆ Отбивать через сетку 2-3 раза.

◆ **Передача и перебрасывание мяча в кругу**

- ◆ Передавать мяч друг другу, не пропуская, влево и вправо (на близком расстоянии).
- ◆ То же, но за спиной.
- ◆ Передавать мяч друг другу над головой (ставить детей по росту), после передачи мяча быстро опустить руки.
- ◆ Перебрасывание мяча друг другу через круг.
- ◆ Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол.
- ◆ Передача мяча друг другу во время ходьбы по кругу.
- ◆ Перебрасывание мяча друг другу из-под колена.

Игровое упражнение для индивидуальной работы «Если все мы встанем в круг, мяч тебе я брошу, друг»

Цель: закрепление умения ориентирования (справа - слева), развитие ловкости, внимания, словесного обозначения действия.

Ход игры.

Дети становятся в круг на некотором расстоянии друг от друга и перекидывают мяч, говоря при этом:

«Мяч бросаю вправо, Лене. Лена, лови!», «Мяч бросаю влево, Саше. Саша, лови!»

Игровое упражнение для индивидуальной работы «Справа, слева, впереди в обруч точно попади»

Цель: закрепление умения ловить мяч после отскока двумя руками, ориентирования в пространстве (справа, слева), развитие моторики, ловкости, внимания, памяти, закрепление навыков счета.

Оборудование небольшие обручи двух цветов, мячи.

Ход игры.

Ребенок с мячом становится между двумя обручами разного цвета, лежащими на полу. Предлагаем ребенку следующие задания:

- Какой обруч находится слева (справа)?

- Стукни три раза мячом в правый обруч.
- Стукни четыре раза мячом в левый обруч.
- Стукни мячом два раза перед собой и четыре раза в правый обруч.
- Стукни мячом три раза в левый обруч и четыре раза перед собой.

Игровое упражнение «Вдоль цепочки из колец ходит ловкий молодец»

Цель: развитие ловкости, координации движений, ориентации в пространстве.

Оборудование: дорожка из трех - пяти обручей, мячи.

Ход игры.

Дети выстраиваются в колонну напротив дорожки из обручей. Детям предлагается пройти дорожку, ударя мячом в каждый обруч:

Я вдоль обручей иду,

В каждый обруч попаду.

Вариант: можно усложнить, попадая мячом в обруч через один.

Игровое упражнение «Прокати мяч»

Цель: Упражнять в прокатывании мяча. Развивать у детей наблюдательность, ловкость.

Катить мяч «змейкой» (по прямой; по кругу, изменяя направление и т.п.) одной или двумя руками. Когда эти движения хорошо освоены, можно использовать эстафету.

«Догони и поймай мяч»

Ребенок катит мяч из разных исходных положений: из положения стоя, сидя «по-турецки», в приседе, лежа на животе. Затем он догоняет мяч. Надо «догнать» до того, как мяч достиг веревки.