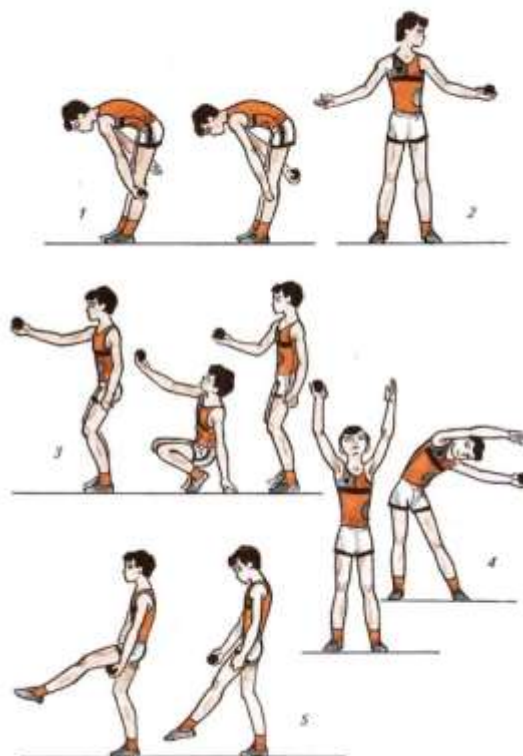


Комплекс упражнений с малым мячом

1. Потягивание, мяч вверх и возвращение в и. п.
2. Наклоны вперед и передача мяча за голени.
3. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой.
4. Подбрасывание мяча с приседанием.
5. Наклоны в сторону с выпуском и ловлей мяча.
6. Взмах ногами с переключением мяча из руки в руку.
7. Удар мяча об пол, поворот кругом и ловля мяча.
8. Прыжки с ударами мяча об пол.
9. Ходьба на месте.



Комплекс ОРУ с большим мячом.

1. «Мяч за голову». И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. Вып: мяч вверх, посмотреть за голову (голове не опускать), поднять вверх, и.п. Пов:4-6 раз.
2. «Положи». И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди. Вып: присесть, положить мяч на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять мяч, и.п. Пов:4-5 раз.
3. «Голову на мяч». И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч между ног. Вып: наклониться, достать головой мяча, выпрямиться, посмотреть вверх. Пов:5-6 раз
4. «Спрячем мяч». И. п.: лёжа на спине, мяч на животе. Вып: согнуть ноги в коленях, головой тянуться к мячу, и.п. Пов:4-5 раз.
5. «Подними вверх». И. п.: сидя на коленях, мяч в руках. Вып: встать на колени, поднять мяч вверх, и.п. Пов:5-6 раз.
6. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, лежащего на полу. Чередовать с ходьбой



«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЯЧОМ»

Старт за мячом

Руководитель с мячом в руках встает между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Бросая мяч вперед, руководитель называет какой-либо номер. Игроки под этим номером бросаются за мячом и стараются попасть им в корзину. Тот, кому это удастся, приносит своей команде два очка. Если игрок, овладевший мячом, не попал в корзину, то борьба продолжается до попадания. В этом случае за попадание дается одно очко. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

Школа мяча

В этой игре выполняются упражнения в порядке возрастающей трудности. Нужен небольшой резиновый мяч. Во дворе можно установить стенд, на котором изображена последовательность выполнения упражнений. Вот некоторые из них:

— Бросить мяч вверх и поймать его сначала двумя руками, потом только правой, потом — левой.

— Бросить мяч вверх, присесть, дотронуться пальцами до носков ног, затем подняться и поймать мяч сначала двумя руками, затем только одной.

— Перебросить мяч над головой из правой руки в левую и обратно.

— Бросить мяч высоко вверх, подпрыгнуть, повернувшись в воздухе, и поймать мяч двумя руками.

— Наклонившись вперед, бросить мяч между ногами и, выпрямившись, поймать его впереди.

— Бросить мяч вверх, сесть на пол и поймать его, не вставая, бросить опять мяч вверх, встать и поймать его.

Ряд упражнений можно выполнить у стены, если она есть во дворе.

— Бросать мяч о стену и ловить с поворотами, приседаниями и пр.

— Игрок сильным броском ударяет мяч о землю так, чтобы он ударился о стену и отскочил от нее по направлению к играющему, который должен поймать мяч.

Мячом в цель

Посередине площадки кладут волейбольный мяч, а играющие с теннисными (резиновыми) мячами в руках стоят в 10 шагах от него за чертой. Выигрывает тот, кто не промахнулся и у кого после удара волейбольный мяч откатился дальше.

Во втором варианте играющие с теннисными мячами в руках становятся в круг. Водящий подбрасывает волейбольный мяч вверх, играющие кидают свои мячи, стараясь попасть в летящую мишень. За каждое попадание начисляется очко. Побеждает тот, кто за 8—10 попыток набрал больше очков.



