

Упражнения с мячом.



ЭСТАФЕТЫ С БОЛЬШИМИ МЯЧАМИ.

«Школа мяча».

Команды строятся в колонны по одному, в руках у направляющих мяч. Перед каждой колонной на полу нанесен круг диаметром 60—70 см. По сигналу направляющий ударяет мячом о пол двумя руками сверху вниз и становится в конец колонны. Мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т. д. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету и сделавшая меньше ошибок.

«Мяч в корзину».

Команды строятся в колонны по одному перед линией броска, а руках у первых номеров по мячу. На расстоянии 2—4 м от направляющих стоят большие корзины (ящики). По сигналу учащиеся выполняют броски двумя руками снизу из стойки ноги врозь, стараясь забросить мяч в корзину. Выполнивший бросок переходит в конец колонны. Побеждает команда, у которой будет больше попаданий.

«Быстро и точно».

Команды строятся в колонны по одному перед линией броска, в руках у направляющих по мячу. На расстоянии 2 — 4 м перед каждой командой стоят корзины или другие цели. По сигналу первый игрок из исходного положения стойка ноги врозь бросает мяч в корзину (цель) бежит за ним, вынимает его из корзины или подбирает с пола и возвращается в конец колонны, после чего посылает мяч вперед между ногами играющих, второй номер, поймав мяч, повторяет то же и т.д. Выигрывает команда, которая первой и с большим количеством попаданий закончит эстафету. Способы броска сначала двумя руками снизу, затем — одной или двумя руками от груди.



«Попади в обруч».

Команды делятся на две подгруппы, которые строятся в колонны по одному лицом друг к другу на расстоянии 4 - 5 м. Между ними находится стойка с вертикально закрепленным обручем на высоте 1,5 м (обруч могут держать учащиеся). По сигналу направляющий бросает мяч через обруч первому номеру находящейся напротив подгруппы, а сам перебегает в конец своей колонны. Игрок, поймавший мяч, бросает его обратно и также становится сзади и т.д. Если игрок не попал в обруч, он подбирает мяч и бросает вторично. Эстафета заканчивается, когда мяч вновь окажется у направляющего.

«Передача мячей».

Команды строятся в колонны по одному на расстоянии 1 - 2 шага (в зависимости от способа передачи мяча) в исходном положении стойка ноги врозь. Мяч в руках у направляющего. По сигналу направляющий передает мяч из рук в руки обусловленным способом и также возвращается назад. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Способы передачи мяча различны

«Переноска мячей».

Команды строятся в колонны по одному. Перед направляющими лежат по 2 - 3 больших мяча. По сигналу первый номер поднимает с пола мячи и бежит с ними до указанной линии, где оставляет их, затем бегом возвращается назад. Второй номер бежит, поднимает с пола мячи и, возвратившись назад, кладет их перед командой и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Варианты: 1) каждая команда делится на две группы, выполняется встречная переноска мячей со сменой мест; 2) первый номер не оставляет мячи за линией, а перекатывает их поочередно обратно, оставаясь сам за линией, второй номер, подобрав мячи, повторяет то же.

Игры и упражнения с большим мячом для развития мелкой моторики.

Упражнения для развития мелкой моторики:

- а) обе ладони лежат на мяче - правая внизу, левая – сверху, по команде ладони меняются местами, правая вверх, левая вниз;
- б) левая ладонь вертикально вверх на мяче, к её нижней части приставляется кулачок, затем положение рук меняется;
- в) пальцы рук гуляют по мячу, как по дорожке.

Упражнение на развитие мелкой моторики с большим мячом.

«Мяч одной рукой играет и к другой перебегает (прокатываем мяч из правой руки в левую)

Дружит мяч с моей рукой. Вот я фокусник, какой!»

(Круговые вращения мяча пальцами обеих рук поочередно)

«Мячики дорожки». С этими мячиками дети выполняют задания: пальчики гуляют по дорожкам мяча, выполняя различные рисунки: «зигзаг», «круг», « волнистую линию».

«Солнце».

« Утром солнышко выходит высоко.

Вечером заходит глубоко»(нарисовать зигзаг).

«Мячики-пуговички». На этих мячиках пальчики перешагивают, перепрыгивают с пуговички на пуговичку или путешествуют по пуговичкам определенного цвета, размера.

Игра « по дорожке».

Мы капусту рубим-рубим,

Мы капусту трем-трем,

Мы капусту жмем-жмем».

«Мячики для массажа ладошек, пальчиков». Это мячики с песком, горохом, пшеном.

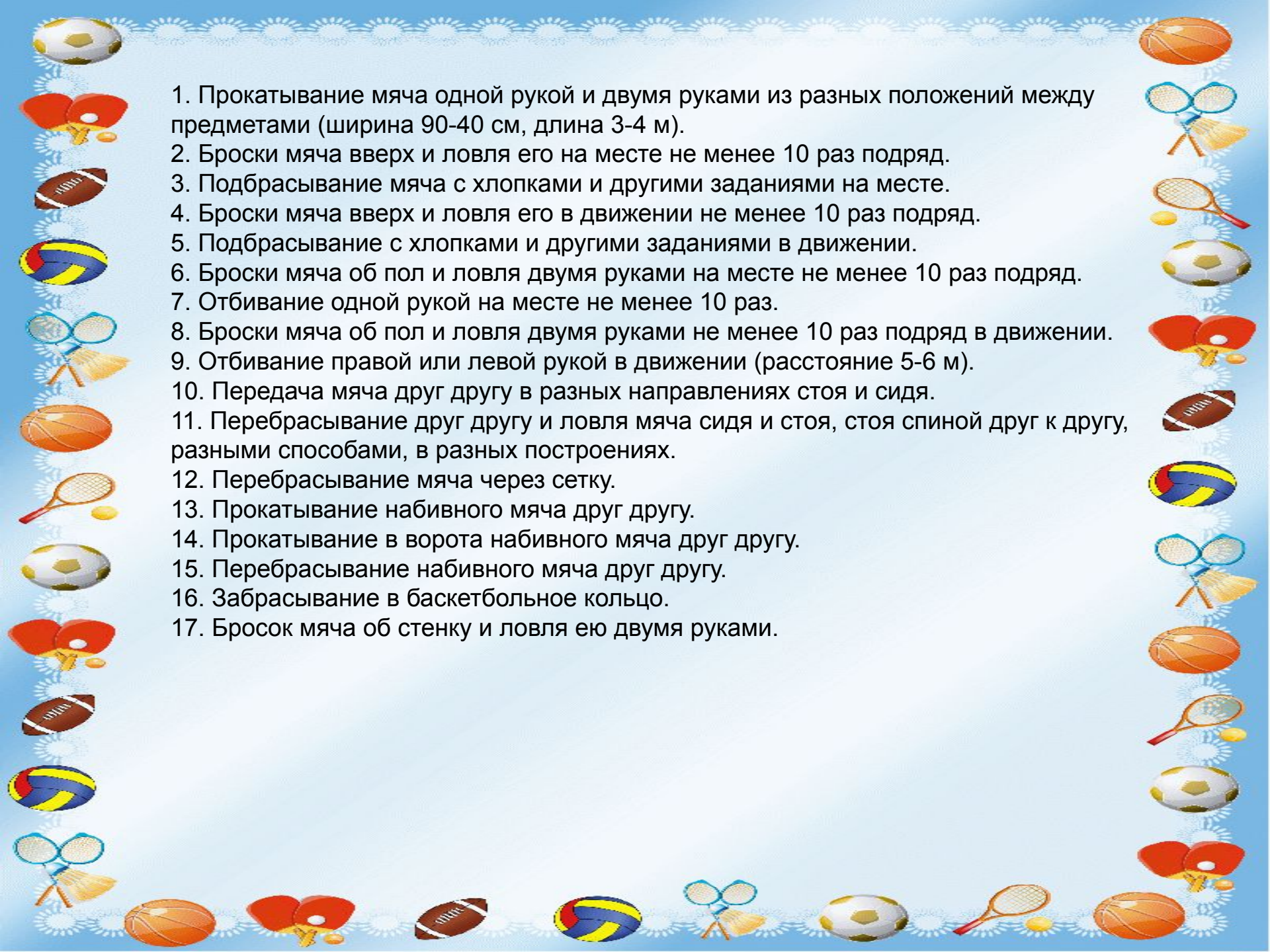
Игра « Мячик».

« Я мячом круги катаю, взад- вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку , будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко

Как сжимает лапу кошка».

- 
1. Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90-40 см, длина 3-4 м).
 2. Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд.
 3. Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте.
 4. Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 10 раз подряд.
 5. Подбрасывание с хлопками и другими заданиями в движении.
 6. Броски мяча об пол и ловля двумя руками на месте не менее 10 раз подряд.
 7. Отбивание одной рукой на месте не менее 10 раз.
 8. Броски мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении.
 9. Отбивание правой или левой рукой в движении (расстояние 5-6 м).
 10. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.
 11. Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя, стоя спиной друг к другу, разными способами, в разных построениях.
 12. Перебрасывание мяча через сетку.
 13. Прокатывание набивного мяча друг другу.
 14. Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.
 15. Перебрасывание набивного мяча друг другу.
 16. Забрасывание в баскетбольное кольцо.
 17. Бросок мяча об стенку и ловля ею двумя руками.

Игры и игровые упражнения с мячом

«Школа мяча»

Вариант 1

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.
5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.

Вариант 2

1. Ударить мячом об землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.
2. Сильно ударить мяч перед собой об землю, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).
4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой об землю, так чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч левой рукой. Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

Примечание. Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется - увеличивается количество бросков. Упражнения выполняются последовательно одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, за выполненное со второй попытки - одно очко. Побеждает набравший большее число очков.

«Школа мяча» (с теннисным мячом)

1. Бросить мяч правой, а потом левой рукой об пол и оба раза поймать его обеими руками.
2. Бросить мяч правой, а потом левой рукой вверх и оба раза поймать его обеими руками.