

https://vk.com/fizkult__ura

ФИЗКУЛЬТУРА В ДЕТСКОМ САДУ

ШКОЛА МЯЧА

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

- на ловкость,
- быстроту реакции,
- координацию,
- внимание



1 ШКОЛА МЯЧА ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ



Ходьба: 1) прокатывание мяча по скамье; 2) ходьба обычная рядом со скамьей, ударяя о неё мячом.

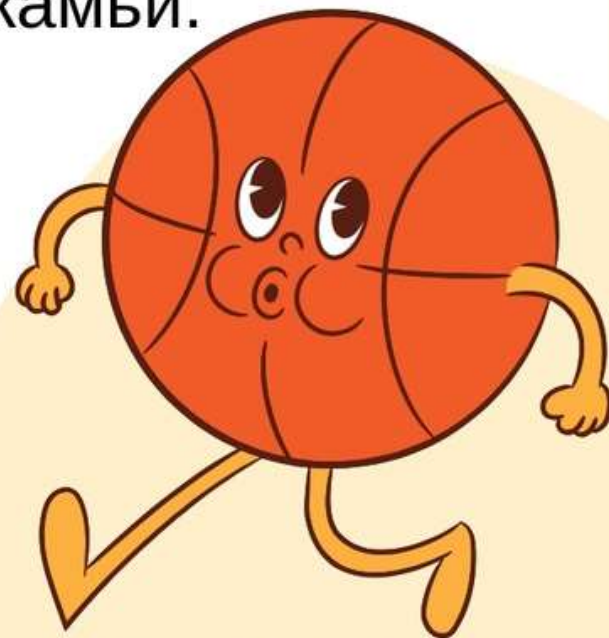
Упражнения в равновесии и координации:

3) Дети встают вдоль гимнастической скамьи.

По команде поднимаются на скамью, делая шаг с правой ноги, руки с мячом поднимают над головой.

Спуститься со скамьи нужно поставив первой левую ногу.

4) Стойка ноги врозь. Перебрасывание мяча над головой из руки в руку.



2

ШКОЛА МЯЧА

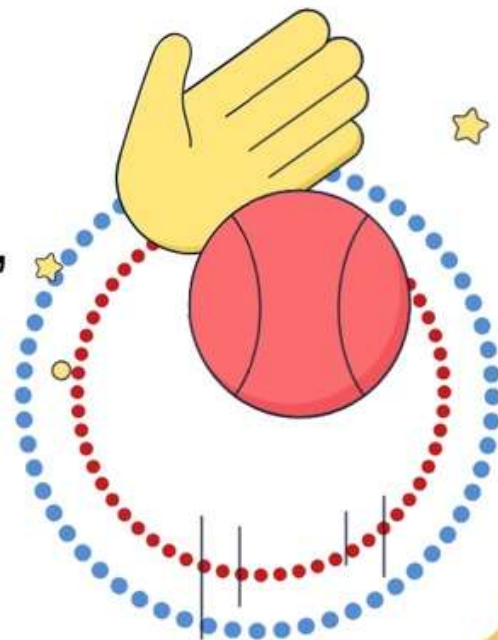


ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1) Стойка ноги врозь. Перебрасывание мяча над головой из руки в руку.

2) Ходьба обычная рядом со скамьей, ударяя мячом о нее. Встать рядом с обручем, лежащем на полу, и ударить в середину обруча мячом, мяч после отскока от пола поймать.

3) Круги мячом во фронтальной плоскости, руки вверх, перекладываем мяч в левую руку, руки вниз назад, перекладываем мяч в правую руку.



3

ШКОЛА МЯЧА



ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ

- Ходьба:** 1) на носочках, руки с мячом над головой.
2) прокатывая мяч то правой, то левой рукой сбоку от себя.
3) Прокатывание мяча с горки двумя руками (одной рукой) и бег за ним.

Упражнения с мячом в парах

- 4) Бросок мяча друг другу с различными заданиями и из разных исходных положений (с хлопком, поворотом, отскоком от земли, стоя лицом и спиной на коленях, сидя по-турецки, лежа.





ШКОЛА МЯЧА



ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ

- 1) Прыжки вправо-влево (можно через небольшое препятствие). Мяч в согнутых руках перед грудью.
- 2) И.п. — стойка правая нога впереди в наклоне вперед. Перекатывание мяча по полу между стопами (восьмеркой). Меняем ногу и повторяем упражнение.
- 3) **Упражнение с мячом в паре:**
И.п. — стойка на коленях в упоре лицом друг к другу, мячи у обоих партнеров. Встречное перекатывание мячей по полу.



5

ШКОЛА МЯЧА



ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ

- 1) **Дриблинг:** Ведение мяча на месте двумя руками поочередно одной другой рукой (по три раза каждой) с последующей передачей партнеру.
- 2) Ведение мяча с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча.
- 3) Броски мяча об пол из основной стойки и ловля, быстро присесть и поймать у самого пола.



6 ШКОЛА МЯЧА ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1) Сед мяч в руках за спиной. Перекатывание мяча вокруг себя под поднятыми ногами. Усложняем упражнение - выполняя его с закрытыми глазами.

Игра в паре: 2) Стойка ноги на ширине плеч, спиной друг к другу. Передача мяча над головой и между ногами. Во время передачи мяча партнеру следить за его руками и движением мяча.

3) Броски мяча партнеру с ударом об пол. Постепенно увеличивать расстояние.

