***Игровые и эстафетные задания с мячами для младших школьников.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Рисунок*** | ***Описание*** | ***Рекомендации*** |
|  | *Бег с мячом в руках.* | *Варианты:** *по прямой*
* *«змейкой»*
* *правым, левым боком*
 |
|  | *Прокат одного или двух мячей по полу.* | *Варианты:** *по прямой*
* *«змейкой»*
* *правым, левым боком*
 |
|  | *Ведение мяча ногами.* | *Варианты:** *по прямой*
* *змейкой*
* *со сменой ног*
 |
|  | *Перенос одного или двух-трех мячей ногами и руками.* | *Задание не рекомендуется выполнять на большое расстояние.* |
|  | *Передвижение, сидя на мяче прыжками.* | *«Медицынбол» большого диаметра.* |
|  | *Передвижение «паучком», мяч на животе.* | *Задание не рекомендуется выполнять на большое расстояние.* |
|  | *Перенос двух-трех мячей руками.* | *Использование мячей одного типа (волейбольных или баскетбольных), третий мяч придерживать подбородком.* |
|  | *Перенос мяча с помощью лобной части головы в парах или тройках.* | *Передвижение приставным шагом или спиной вперед, руки на плечах соседа.* |
|  | *Перенос мяча в парах с помощью груди или спины.* | *Передвижение приставным шагом, руки партнеров сцеплены.* |
|  | *Перенос трех мячей в паре.* | *Передвижение приставным шагом.* |
|  | *Перенос мяча в паре, один партнер - правой рукой ,другой -левой.*  | *По мере подготовленности взять в свободные руки по мячу.* |
|  | *Перенос двух мячей в паре правой и левой руками.* | *Передвижение приставным шагом, мячи одного размера. Рекомендуется выполнять в одну сторону.* |
|  | *Перенос трех мячей, удерживая их руками и грудью, либо головой.* | *Рекомендуется выполнять на небольшое расстояние.* |