Упражнения с мячом

И. п. (исходное положение). О. с. (основная стойка). Мяч в одной руке.

 1. Руки вперед, показать мяч, отвести руки назад - вниз, спрятать мяч.

 2. Вытянуть руки вперед, переложить мяч из правой руки в левую, из левой в правую.

 3. Переложить мяч внизу перед собой из одной руки в другую и наоборот.

 4. Руки в стороны на уровне плеч, свести их, вытянув вперед, переложить мяч попеременно из руки в руку.

 5. Поднять руки через стороны вверх над головой, переложить мяч.

 6. Вытянуть руки вперед на уровне плеч. Поднять их вперед-вверх над головой, переложить мяч.

 7. Приподнимаясь на носках, руки развести в стороны вверх, взять мяч обеими руками, посмотреть вверх, опустить руки через стороны вниз, мяч остается в другой руке.

 8. Поставить ногу на носок вперед (назад, в левую, правую сторону), поднять руки вперед-вверх, опустить, спрятать руки назад, переложить мяч в другую руку.

 9. В парах, в шаге друг от друга, у одного мяч в правой руке, у другого - в левой. Вытянуть руки вперед, передать мяч партнеру правой рукой в правую (левой в левую).

 10. Поднять руки в стороны, опустить через стороны вперед - вниз, переложить мяч, поднять в стороны, опустить назад - вниз, снова переложить в ту же руку.

 11. Выполнить все упражнения, но только с двумя мячами.

 12. Проделать упражнения в быстром темпе.

 13. Несколько раз подряд переложить мяч из одной руки в другую.

 14. Перекладывать два мяча из одной руки в другую в медленном и быстром темпе.

 15. Перекладывать мяч, поднимая поочередно правую (левую) ногу, согнутую в колене или прямую.

 16. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, наклониться вперед, поднять мяч другой рукой.

 17. Руки в стороны, в каждой по мячу. Присесть на корточки, положить мячи сбоку. Повернуться кругом, взять мячи, встать.

 Эти упражнения способствуют развитию мышц плечевого пояса, развивают внимание, ловкость.

Упражнения с подбрасыванием

 И. п.: о. с. Мяч в одной руке.

 1. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками (выполняют одновременно 12-15 детей); поймать правой рукой; поймать левой рукой.

 2. Бросить мяч на пол, хлопнуть в ладоши, поймать двумя руками.

 3. Подбросить мяч высоко вверх, дать ему стукнуться о пол, поймать двумя руками; попеременно правой и левой; поймать после поворота кругом.

 4. Ударить мяч о стену, поймать двумя руками; перед тем как поймать мяч, подпрыгнуть на одной или обеих ногах.

 5. Бросить мяч о стену, после отскока от пола поймать двумя руками; одной рукой поочередно.

 6. Стукнуть мяч о пол так, чтобы он коснулся стены, поймать.

 7. Стукнуть мяч о пол, дать ему еще раз коснуться пола и поймать.

 8. Вести мяч одной рукой, как баскетбольный мяч: на месте; сидя на корточках; стоя; с продвижением вперед; обходя предметы.

 Эти упражнения воспитывают чувство мяча, координируют движения, развивают ловкость, служат первой ступенькой к дальнейшему освоению более сложных игр.

Общеразвивающие упражнения с большим мячом.

1. И.п.: о.с., мяч в обеих руках внизу. 1-2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 – И.п. (6-7 раз).

2. И.п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 – прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 – влево (6 раз).

3. И.п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 – наклониться, прокатить мяч то одной ноги к другой; 3-4–И.п. (6 раз).

4. И.п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 – поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3-4 – И.п. То же левой ногой (6 раз).

5. И.п.: о.с., мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.

6. И.п.: о.с., мяч в согнутых руках. 1 – присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 – И.п. (6 раз).

7. И.п.: о.с., мяч на полу, руки на поясе. 1-8 – прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).