

ПОРТФЕЛЬ УЧИТЕЛЯ



В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



Упражнения и игры с мячами

В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий

Предисловие..... 4

Методические основы преподавания физкультуры с мячами
в средней школе..... 5

Физическая культура

Упражнения и игры с мячами

Методическое пособие

Мячи.....	83
Упражнения с малым (теннисным) мячом.....	88
Упражнения с мячом, выполняемые стоя.....	88
Упражнения с мячом в стойке на коленях, сидя, лежа.....	94
Упражнения с попрыгунчиками и воздушным мячом.....	97
Упражнения с бросками мяча об пол, в стену и через нее.....	101
Примерные комплексы упражнений с малыми мячами.....	106
Подвижные игры и игровые задания с мячами.....	109
Передача мячей в колоннах и рядах.....	110
Эстафеты с мячом.....	115
Игры с мячиком, мяче по дальности.....	118
Игры с бросками мяча на точность.....	120
Игры с воздушным мячом.....	124
Игровые задания с мячом.....	126

Москва

«Издательство ИЦ ЭНАС»

1000 «ЭНАС ИН» 2002

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. К 89
Упражнения и игры с мячами: Метод, пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС,
2002. - 136 с. - (Портфель учителя).

5-93196-113-5

В пособии описаны физические упражнения, подвижные игры, эстафеты, игровые задания с набивными, большими и малыми мячами. Приведены примерные комплексы упражнений с мячами для учащихся разных возрастных групп. Ко всем упражнениям даны рисунки, описание и методическое руководство.

Для учителей физической культуры, преподавателей физического воспитания средних специальных и высших учебных заведений, тренеров, а также для тех, кто занимается самостоятельно.

УДК 372.8:796

ББК 74.200.55

ISBN 5-93196-113-5

О В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, 2001
© ЗАО «Издательство НЦ ЭНАС», 2001

Предисловие	4
Методические основы проведения занятий с мячами	5
Упражнения с набивными и большими мячами	12
Упражнения с мячом, выполняемые стоя.....	12
Упражнения с мячом в стойке на коленях.....	22
Упражнения с мячом сидя	25
Упражнения с мячом лежа	31
Индивидуальные упражнения в бросках и ловле мяча	36
Упражнения в бросках и ловле мяча в парах	51
Упражнения в бросках мяча в стену	54
Упражнения с ведением мяча на месте и в движении.....	59
Прыжковые упражнения с использованием мячей.....	61
Упражнения с мячами в беге	67
Упражнения с мячами в парах	69
Упражнения с мячом на гимнастической скамейке	73
Упражнения с мячом с использованием гимнастической стенки	77
Упражнения с мячом на гимнастическом коне	80
Примерные комплексы упражнений с набивными и большими мячами	83
Упражнения с малым (теннисным) мячом	88
Упражнения с мячом, выполняемые стоя.....	88
Упражнения с мячом в стойке на коленях, сидя, лежа.....	94
Упражнения в подбрасывании и ловле мяча	97
Упражнения в бросках мяча об пол, в стену и ловле его	101
Примерные комплексы упражнений с малыми мячами	106
Подвижные игры и игровые задания с мячами.....	109
Передача мячей в колоннах и шеренгах	110
Эстафеты с мячом	115
Игры с метанием мяча на дальность	118
Игры с бросками мяча на точность	120
Игры с ведением мяча	124
Игровые задания с мячом	126
Использованная литература	131

Предисловие

Учебный материал представлен в пособии в виде рисунков и методических рекомендаций, иллюстрирующих систему упражнений с набивными, большими и малыми мячами. Дана методика составления комплексов физических упражнений с мячами. Упражнения и игры в пособии расположены с учетом их двигательной и координационной сложности и последовательности освоения.

Упражнения с мячами применяют для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков, развития физических качеств (силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости и др.), профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей и взрослых (нарушение осанки, ожирение и т.п.).

Приведенные упражнения, игровые задания, эстафеты, подвижные игры с набивными, большими и малыми мячами можно успешно применять в физическом воспитании детей в дошкольных учреждениях, учащихся общеобразовательных школ, колледжей, средних специальных учебных заведений, вузов, в учебно-тренировочном процессе подготовки юных спортсменов, занимающихся в детско-юношеских спортивных школах, в группах ОФП, группах здоровья, а также в специальных медицинских группах.

Методические основы проведения занятий с мячами

Упражнения с различными мячами (малыми, большими, набивными) динамичны и эмоциональны, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательных реакций, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Они эффективно влияют на развитие у детей дошкольного и школьного возраста как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

Упражнения с мячами можно использовать в качестве общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений в оздоровительной физической культуре, в физическом воспитании детей дошкольного и школьного возрастов, студенческой молодежи, в учебно-тренировочных занятиях юных спортсменов. При проведении занятий с использованием мячей необходимо придерживаться следующих методических положений:

1. Включать в занятия упражнения, наиболее соответствующие решению задач физического воспитания занимающихся (общеобразовательных, оздоровительных, воспитательных) с учетом их возраста, пола и физической подготовленности.
2. Соблюдать при подборе и применении упражнений чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, т.е. очередность выполнения упражнений должна быть такой, при которой в определенной последовательности происходит смена участвующих в работе мышечных групп, например: «руки – туловище – ноги» или «руки – ноги – туловище».
3. Подбирать упражнения с учетом их локального влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств. Воздействовать на отстающие группы мышц в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся и уровнем их физического развития.

4. Придерживаться принципа постепенности и последовательности повышения нагрузок. Например, постепенно увеличивать вес набивного мяча, менять число повторений упражнения в зависимости от веса мяча; чередовать медленные упражнения с быстрыми, метание утяжеленных и легких мячей, чередовать работу одних мышечных групп с отдыхом других, после сложного и тяжелого упражнения давать более легкое, способствующее восстановлению сил и дыхания.

5. Применять упражнения с мячами по правилу «прогрессирования» в виде нарастания нагрузки за счет увеличения амплитуды и скорости движений, количества повторений.

6. Разумно сочетать в занятии различные по характеру и направленности упражнения. Например, после выполнения упражнений скоростно-силового характера должна следовать серия силовых упражнений, затем серия упражнений на развитие гибкости. Заключительная часть занятия с мячами должна обязательно содержать упражнения на расслабление мышц.

7. Обеспечивать по возможности равномерную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

При проведении занятий с мячами физическая нагрузка регулируется за счет изменения следующих факторов:

- числа упражнений (в комплексе, в занятии);
- сложности и трудности упражнений;
- продолжительности выполнения упражнений;
- темпа (интенсивности) выполнения упражнений;
- интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);
- характера отдыха (пассивный, активный);
- исходных положений перед выполнением упражнений (одно и то же упражнение, выполняемое из разных исходных положений, по-разному влияет на величину нагрузки).

При составлении комплексов физических упражнений с мячами нецелесообразно выполнение подряд нескольких упражнений из одного и того же исходного положения; подбор и чередование упражнений зависят от пола, возраста и уровня физической подготовленности занимающихся. Упражнения могут выполняться на время (например, выполнять броски в течение 1 мин), на число повторений (например, выполнить определенное число бросков), на точность, на выполнение левой и правой рукой, двумя руками.

Упражнения можно выполнять индивидуально, в парах, с использованием различного инвентаря и оборудования, например, гимнастических скамеек, стенок, бревен, коня и др.

При выполнении упражнений с мячами в парах следует придерживаться следующих методических указаний:

1. Подбирать партнеров по полу, росту и физической подготовленности.

2. Размещать занимающихся так, чтобы пары не мешали друг другу.

3. Проводить упражнения под счет, соблюдая темп и согласованность движений или соответствующие команды, распоряжения и указания преподавателя.

4. Предусматривать смену ролей партнеров в тех упражнениях, где они выполняют движения, разные по форме и содержанию.

При выполнении упражнений в парах рекомендуется периодически использовать соревновательный метод (например, чья пара быстрее выполнит 30 бросков; чья пара сделает большее число бросков в течение 30 с).

При проведении упражнений в бросках и ловле мячей необходимо сначала научить занимающихся правильно ловить мяч (особенно набивной мяч), так как неумение принять летящий мяч может привести к травмам (повреждениям пальцев, ушибам и т.п.). Поэтому сначала следует применять индивидуальные бросковые упражнения с мячом и только после этого – в парах, постепенно увеличивая расстояние между партнерами, вес мячей и сложность заданий.

При выполнении бросковых упражнений в парах одновременно с двумя мячами следует указывать, кто бросает мяч по более высокой траектории, кто – по более низкой. Во время выполнения упражнений, связанных с бросками мячей, занимающиеся должны обязательно смотреть на летящий мяч до тех пор, пока тот не будет пойман руками.

Упражнения в бросках и ловле мячей (особенно набивных) требуют строгого порядка и дисциплины. Беспорядочные и неточные броски могут стать причинами травм.

Большинство упражнений, выполняемых в положении стоя, можно заменить аналогичными упражнениями в положении стоя на коленях, сидя, лежа.

Для повышения интереса занимающихся к упражнениям с мячами и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные способы проведения этих упражнений.

Раздельный способ проведения упражнений характеризуется тем, что после выполнения каждого упражнения делается пауза. Упражнения с мячами выполняют: 1) после предварительного показа и объяснения преподавателя; 2) одновременно с показом и объяснением преподавателя; 3) только по показу преподавателя.

Поточный способ проведения упражнений заключается в том, что весь комплекс упражнений с мячами выполняется непрерывно, без остановок. Этот способ применяется на занятиях с достаточно подготовленным контингентом занимающихся. Упражнения при поточном способе должны быть простыми и хорошо знакомыми занимающимся. При подборе упражнений необходимо продумать логический переход от одного упражнения к другому, чтобы конечное положение одного упражнения являлось исходным для последующего. Важно также сохранять однотипный счет. Рекомендуется подбирать упражнения, главным образом, на два или четыре счета. Упражнения поточным способом можно проводить только по показу. В этом случае занимающиеся выполняют новое упражнение одновременно с преподавателем.

Для выполнения упражнений с мячами используют следующие виды построений: 1) в одну или несколько шеренг; 2) в колонну; 3) уступом; 4) в круг; 5) круг в круге лицом друг к другу.

Упражнения с мячами можно выполнять не только на месте, но и в движении, при этом группа перемещается по залу (площадке) в колонне по одному, по два или по четыре.

На уроках физической культуры и во внеурочных формах занятий (секций ОФП и др.) при выполнении упражнений с мячами используют следующие методы:

1. **Повторный метод** – заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).

2. **Интервальный метод** – предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

3. **Вариативный метод** – предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

4. **Метод сопряженных взаимодействий** – основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения

(в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

5. **Игровой метод** – характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

6. **Соревновательный метод** – это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

7. **Метод круговой тренировки** – предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения 8–12 «станций» (т.е. рабочих мест с соответствующим оборудованием и инвентарем), которые располагаются в спортивном зале или на площадке по кругу, на каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий.

При проведении круговой тренировки занимающихся распределяют на несколько подгрупп по числу запланированных упражнений. В каждую подгруппу желательно включать четное количество занимающихся. Это позволяет выполнять упражнения в парах и с помощью одного из партнеров. Желательно только, чтобы юноши и девушки упражнялись на разных «станциях».

Начало выполнения упражнений и их окончание, переходы от одной «станции» к другой проводятся по команде преподавателя, который следит за временем выполнения упражнений и паузами отдыха и, если требуется, делает необходимые замечания и дает указания перед началом упражнений на очередной «станции».

На каждой «станции» упражнения выполняют на время (например, 15–30 с) и число повторений. По окончании запланированного числа повторений в упражнении (или времени выполнения упражнения) следует переход на следующую «станцию». Занимающиеся переходят от одного упражнения к другому, от одного места к другому, передвигаясь по кругу. Закончив выполнение всех упражнений серии на последней «станции», занимающиеся вновь возвращаются к первому упражнению, таким образом замыкая круг. Круг упражнений можно повторять несколько раз в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности занимающихся.

Объем и интенсивность нагрузки в круговой тренировке с мячами постепенно повышается для всех занимающихся независимо от возраста и пола, но с учетом индивидуальных особенностей и показателей частоты сердечных сокращений.

Нагрузку при проведении занятий методом круговой тренировки можно повысить:

- увеличением количества повторений без изменения времени выполнения упражнений на каждой из «станций» или сокращением времени на выполнение того же количества повторений упражнений;
- неоднократным повторением (2–3 раза и более) всего комплекса упражнений, составляющих один круг;
- сокращением пауз отдыха между отдельными «станциями» и кругами;
- введением в комплекс новых, более сложных, упражнений.

Число повторений на каждой «станции» устанавливают индивидуально, в зависимости от показателей так называемого повторного максимума (ПМ) – предварительного испытания на предельное число повторений в каждом упражнении.

Показание ПМ служит исходным для выбора индивидуальной нагрузки. В качестве тренировочной нормы применяются нагрузки от $\frac{1}{3}$ до $\frac{2}{3}$ ПМ.

Примерный вариант круговой тренировки с набивными мячами представлен на рис. 1.

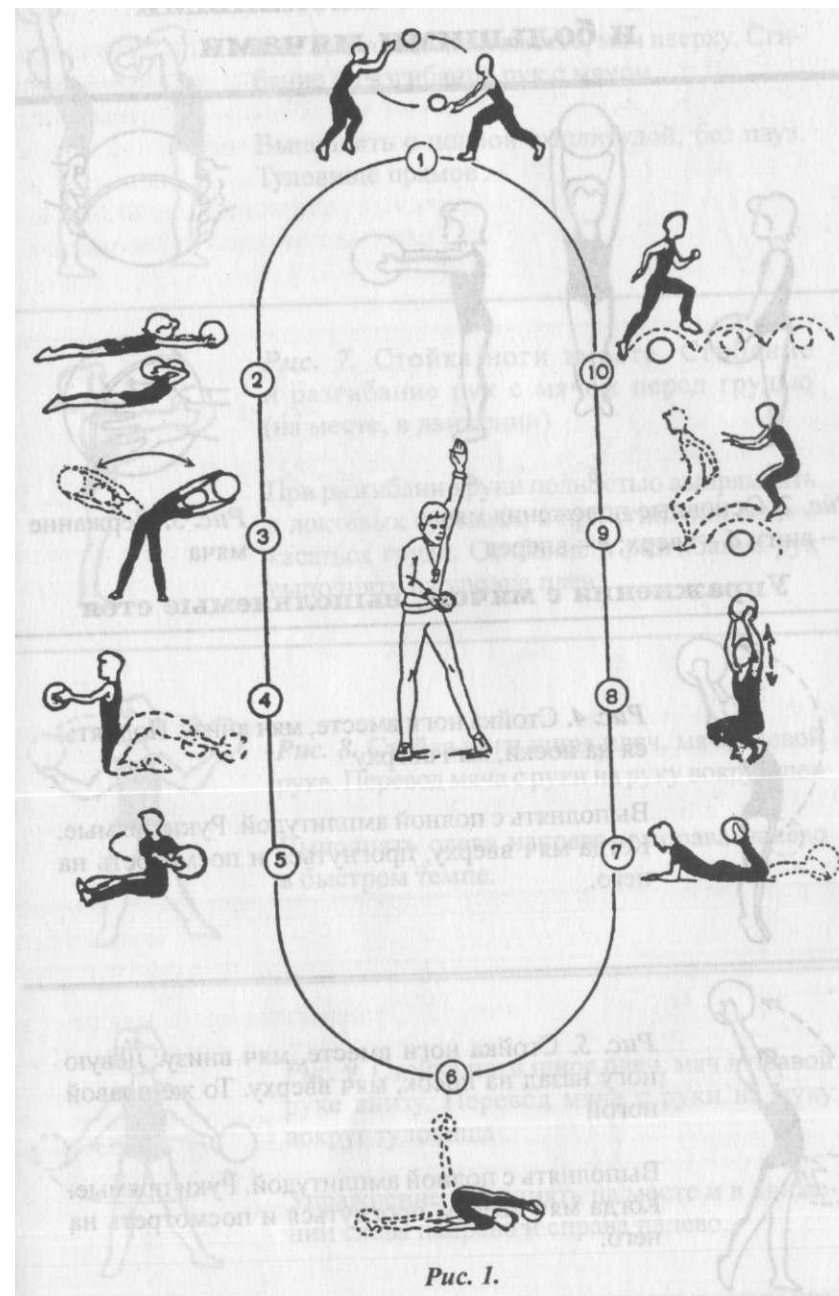


Рис. 1.

Упражнения с набивными и большими мячами

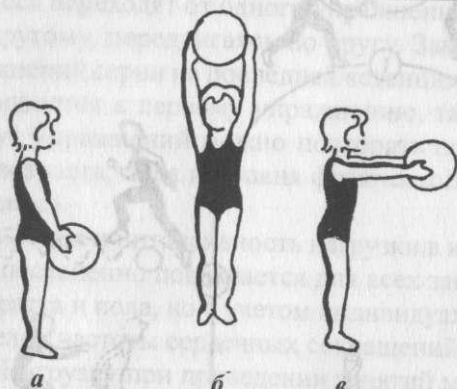


Рис. 2. Основные положения мяча:
а – вниз; б – вверх; в – вперед



Рис. 3. Держание мяча

Упражнения с мячом, выполняемые стоя



Рис. 4. Стойка ноги вместе, мяч внизу. Подняться на носки, мяч вверх

Выполнять с полной амплитудой. Руки прямые. Когда мяч вверх, прогнуться и посмотреть на него.



Рис. 5. Стойка ноги вместе, мяч внизу. Левую ногу назад на носок, мяч вверх. То же правой ногой

Выполнять с полной амплитудой. Руки прямые. Когда мяч вверх, прогнуться и посмотреть на него.

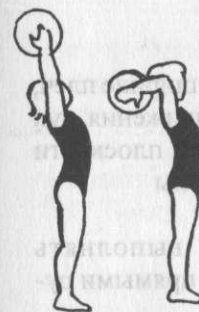


Рис. 6. Стойка ноги вместе, мяч вверх. Сгибание и разгибание рук с мячом

Выполнять с полной амплитудой, без пауз. Туловище прямое.



Рис. 7. Стойка ноги вместе. Сгибание и разгибание рук с мячом перед грудью (на месте, в движении)

При разгибании руки полностью выпрямлять в локтевых суставах, а при сгибании мячом касаться груди. Сгибание и разгибание рук выполнять на уровне плеч.

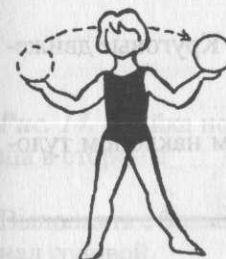


Рис. 8. Стойка ноги шире плеч, мяч в левой руке. Перевод мяча с руки на руку вокруг шеи

Выполнять слева направо и справа налево в быстром темпе.

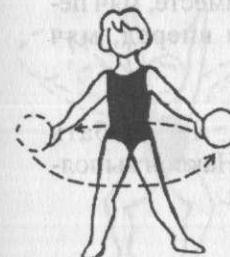


Рис. 9. Стойка ноги шире плеч, мяч в правой руке внизу. Перевод мяча с руки на руку вокруг туловища

Упражнение выполнять на месте и в движении слева направо и справа налево.

6



Рис. 10. Стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу. Круговые движения рук с мячом в вертикальной плоскости в правую и левую стороны

Круговые движения выполнять с большой амплитудой прямыми руками.

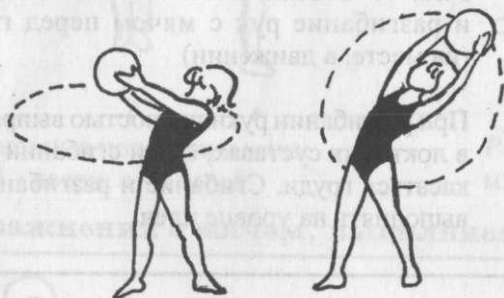


Рис. 11. Стойка ноги на ширине плеч, мяч впереди. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны

Выполнять с полной амплитудой и максимальным наклоном туловища назад.



Рис. 12. Стойка ноги вместе, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вверх

При наклоне ноги не сгибать в коленных суставах. Наклон выполнять прямыми руками.

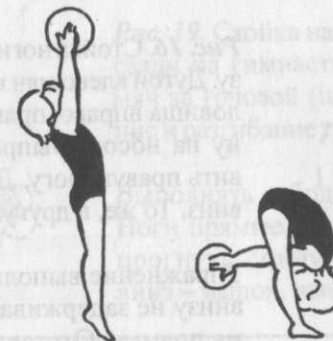


Рис. 13. Стойка ноги шире плеч, мяч вверх. Наклон вперед-вниз, мяч между ногами («дровосек»)

Выполнять с полной амплитудой. При наклоне ноги в коленях не сгибать. Дыхание: при наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох.



Рис. 14. Стойка ноги на ширине плеч, мяч вверх. Наклоны туловища в стороны

Выполнять с большой амплитудой. Руки прямые. Мяч держать строго над головой.



Рис. 15. Стойка ноги на ширине плеч, полуприсед, мяч вверх. Наклоны туловища в стороны

Выполнять с большой амплитудой. Руки прямые. Мяч держать строго над головой.



Рис. 16. Стойка ноги вместе, мяч внизу. Дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок. Выпрямиться, приставить правую ногу. Дугой влево – мяч вниз. То же, в другую сторону

Упражнение выполнять слитно, мяч внизу не задерживать. Руки все время прямые. Отставляя ногу в сторону на носок, вес тела на нее не переносить. Все движения делать в лицевой плоскости.



Рис. 17. Стойка на левой ноге, правая на гимнастической скамейке, мяч вверху. Наклоны вправо. То же, со сменой положения ног

Выполнять с большой амплитудой, без пауз. Руки прямые. Мяч удерживать строго над головой.



Рис. 18. Стойка ноги шире плеч. Руки в стороны, мяч на правой руке. Перевод мяча с руки на руку над головой

При отведении руки с мячом в сторону нога сгибается в коленном суставе. Мяч над головой, ноги прямые.



Рис. 19. Стойка на левой ноге, правая сзади на гимнастической скамейке, мяч за головой (или вверху). Сгибание и разгибание туловища (наклоны)

Выполнять с большой амплитудой. Ноги прямые. Поднимая мяч вверх, прогнуть спину. Дыхание: наклон вниз – выдох, выпрямиться – вдох.

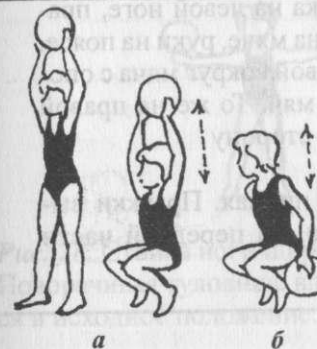


Рис. 20. Стойка ноги на ширине плеч. Приседания:
а – мяч вверху;
б – мяч внизу за спиной

Выполнять с полной амплитудой движения, без пауз. Спину держать прямо.

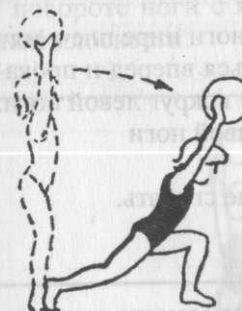


Рис. 21. Стойка ноги вместе, мяч вверху. Выпад правой (левой) ногой вперед, мяч вверх

Туловище и руки держать прямо. Мяч строго над головой.



Рис. 22. Стойка ноги вместе, мяч внизу за спиной. Выпад левой (правой) ногой вперед, мяч назад-вверх

Руки прямые, отводить до уровня плеч.



Рис. 23. Стойка ноги вместе, мяч внизу. Присед (полуприсед) на правой, левую вперед, мяч вперед. То же на другой ноге

Выполнять с большой амплитудой, без пауз. Туловище держать прямо.



Рис. 24. Стойка на левой ноге, правая в сторону на мяче, руки на поясе. Прыжки на левой вокруг мяча с опорой правой о мяч. То же на правой ноге в другую сторону

Нога на мяче прямая. Прыжки выполнять мягко, на передней части стопы.



Рис. 25. Стойка ноги шире плеч, мяч внизу. Наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой ноги. То же вокруг правой ноги

Ноги в коленях не сгибать.



Рис. 26. Стойка ноги вместе, мяч внизу. Наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног (в обе стороны)

Ноги в коленях не сгибать. Мяч перекатывать по замкнутому кругу один раз влево, другой – вправо. Мяч все время придерживать, чтобы он не укатился в сторону.



Рис. 27. Стойка ноги шире плеч, мяч внизу. Наклоняясь вперед, прокатить мяч по полу вокруг правой, затем вокруг левой ноги и «восьмеркой»

Ноги в коленях не сгибать.



Рис. 28. Стойка ноги шире плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Поворачивая туловище влево, передать мяч в левую руку и вернуться в исходное положение. То же в другую сторону

При повороте ноги с места не сдвигать. Движения рук плавные, в одной плоскости.

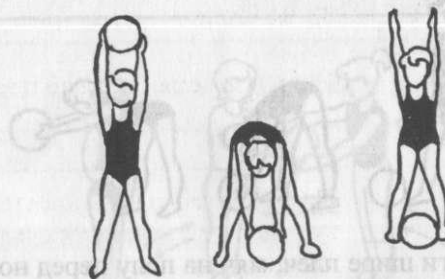


Рис. 29. Стойка ноги шире плеч, мяч вверх. Наклониться вперед, мяч положить на пол за пятками ног, выпрямиться, руки вверх. Затем снова наклониться вперед, взять мяч и вернуться в исходное положение

При выполнении упражнения руки и ноги должны быть прямыми.

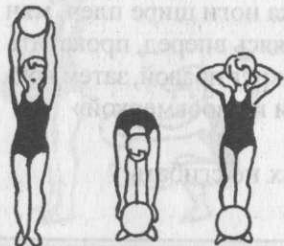


Рис. 30. Стойка ноги вместе, мяч вверху. Наклон туловища вперед, мяч положить на пол, выпрямиться, руки за голову. Затем снова наклониться вперед, взять мяч и вернуться в исходное положение

При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать.



Рис. 31. Стойка ноги шире плеч, мяч на полу сбоку (слева или справа). Наклониться вперед в сторону и взять мяч, выпрямиться. Наклониться в другую сторону и положить мяч сбоку, выпрямиться и вернуться в исходное положение

Наклоны выполнять с предварительным поворотом туловища, ноги прямые, пятки от пола не отрывать.



Рис. 32. Стойка ноги шире плеч, мяч на полу перед ногами. Наклониться вперед и прямыми руками взять мяч. Поднимая мяч вверх, прогнуть спину в наклоне, опустить мяч, положить его на пол. Выпрямиться и вернуться в исходное положение

В прогибе туловище и руки должны быть в горизонтальном положении, составляя как бы одну линию, голова поднята (смотреть на мяч), ноги прямые.

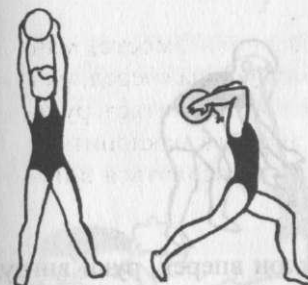


Рис. 33. Стойка ноги шире плеч, мяч вверху. Поворот туловища влево сгибая левую руку, мяч за голову. Вернуться в исходное положение и выполнить то же в другую сторону

Туловище держать прямо. Одновременно сгибать ногу и руки с мячом.



Рис. 34. Стойка ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. Мах правой ногой вперед, передать мяч в левую руку под ногой. Приставляя правую ногу, руки в стороны, мяч в левой руке. Выполнить то же другой ногой

Туловище держать прямо. Мах выполнять прямой ногой.

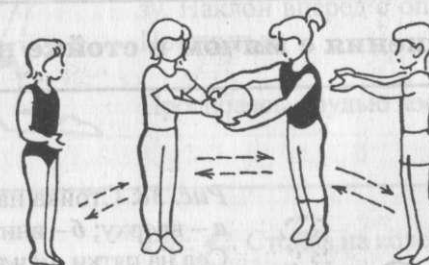


Рис. 35. Стойка ноги вместе, руки внизу. Передача мяча по кругу вправо и влево

Мяч точно передавать из рук в руки партнеру. Расстояние между партнерами должно быть таким, чтобы передавать и принимать мяч прямыми руками.



Рис. 36. Стойка ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки внизу. Перекатывание мяча по кругу вправо и влево

Мяч перекачивать строго в направлении к партнеру, двумя или одной рукой.



Рис. 37. Стойка ноги вместе, наклон вперед, руки внизу. Перекатывание мяча в шеренгах (расстояние 3–4 м)

Направлять мяч точно в руки своему партнеру. Расстояние между шеренгами увеличивать постепенно.

Упражнения с мячом в стойке на коленях

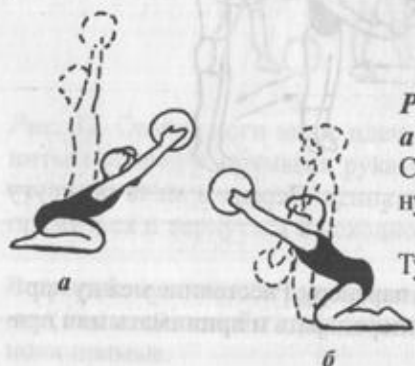


Рис. 38. Стойка на коленях, мяч: *а* – вверх; *б* – вниз. Сед на пятки, мяч вверх–вперед. Вернуться в исходное положение. Туловище и руки держать прямыми.



Рис. 39. Сед на пятках с упором согнутых рук на мяч (касаясь грудью). Выпрямляясь в стойку на коленях и поднимая мяч вверх, прогнуться, голову назад. Вернуться в исходное положение

Прогибаясь, подавать вперед бедра и таз.

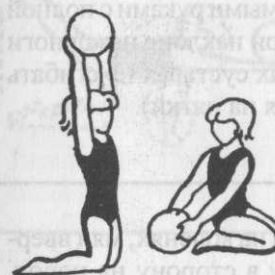


Рис. 40. Стойка на коленях, мячверху. Сядься на пятки и поворачивая туловище вправо, опустить мяч и коснуться им пола у правого носка. Вернуться в исходное положение. Выполнить то же в другую сторону

Опуская мяч, руки держать прямыми. Выпрямляясь, вытянуться «в струнку».



Рис. 41. Стойка на коленях, руки внизу. Наклон вперед с опорой на мяч. Прогнуться. Прогибаясь, грудью коснуться пола.



Рис. 42. Стойка на коленях, мяч внизу за спиной. Наклон вперед (голова касается пола), мяч назад–вверх. Отведение рук назад–вверх

Выполнять прямыми руками с полной амплитудой.



Рис. 43. Стойка на коленях, мяч за спиной внизу. Пружинистые отведения мяча назад–вверх

Выполнять прямыми руками с полной амплитудой.

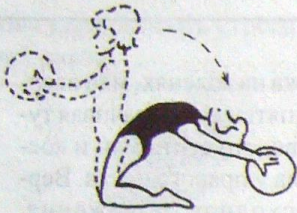


Рис. 44. Стойка на коленях, мяч впереди. Наклон назад, прогнуться, мяч вверх

Выполнять прямыми руками с полной амплитудой. При наклоне назад ноги в тазобедренных суставах не сгибать (т.е. не садиться на пятки).

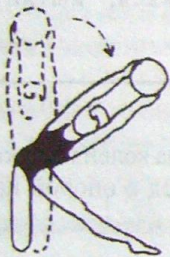


Рис. 45. Стойка на коленях, мяч вверх. Левую ногу в сторону на носок, наклон влево, мяч вверх. Вернуться в исходное положение и выполнить то же в другую сторону

При наклоне влево (вправо) смотреть на мяч. Выполнять прямыми руками с полной амплитудой.

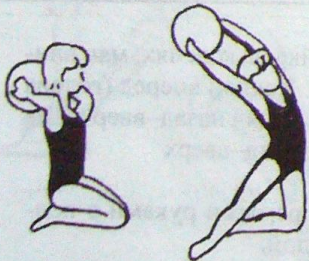


Рис. 46. Сед на пятках, мяч за головой. Выпрямляясь, правую ногу в сторону на носок, руки вверх и наклон вправо. Вернуться в исходное положение и выполнить то же в другую сторону

При наклоне мяч удерживать прямыми руками строго над головой.

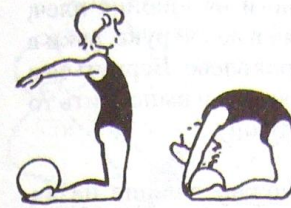


Рис. 47. Стойка на коленях, мяч между стопами, руки разведены в стороны. Наклониться назад, стараясь коснуться руками мяча

Ноги в тазобедренных суставах не сгибать, на пятки не садиться.



Рис. 48. Упор стоя на коленях, мяч на полу между руками. Левую ногу назад, мяч в правой руке вверх. Вернуться в исходное положение и выполнить то же другой ногой и рукой

В положении мячаверху, прямая рука должна быть на уровне плеча. При отведении ноги назад не сгибать ее в колене.

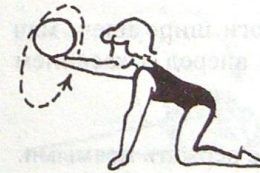


Рис. 49. Упор стоя на коленях, наклон вперед, мяч на ладони правой (левой) руки. Круговые движения рукой с мячом

Выполнять прямой рукой с большой амплитудой в правую и левую стороны.

Упражнения с мячом сидя



Рис. 50. Сед, мячверху. Мяч перед грудью, мяч вперед

Спину держать прямо. Выполнять с полной амплитудой, без пауз.

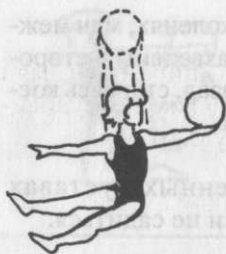


Рис. 51. Сед ноги на ширине плеч, мяч вверху. Мяч в левой руке, руки в стороны, поворот влево. Вернуться в исходное положение и выполнить то же в другую сторону

Отвести как можно дальше назад прямую руку с мячом.



Рис. 52. Сед ноги перекрестно (правая нога сверху), мяч перед грудью. Поворот влево, мяч вперед. Вернуться в исходное положение и выполнить то же в другую сторону

Туловище держать прямо. При поворотах в стороны прямые руки держать на уровне плеч. Повороты туловища выполнять с полной амплитудой.



Рис. 53. Сед ноги шире плеч, мяч вверху. Наклон вперед с касанием мячом пола

Руки и туловище держать прямыми. При наклоне ноги в коленях не сгибать, смотреть на мяч.



Рис. 54. Сед ноги шире плеч, мяч вверху. Наклоны вперед к правой и левой ноге

Руки и туловище держать прямыми. При наклоне ноги в коленях не сгибать, смотреть на мяч. Грудью коснуться колена (бедра).

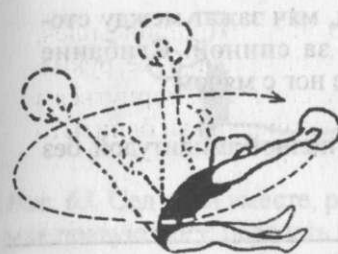


Рис. 55. Сед ноги шире плеч, мяч вверху. Круговые движения туловища в правую и левую стороны

Выполнять с большой амплитудой.



Рис. 56. Сед руки вверх, ноги вместе, мяч сзади на полу. Наклон назад, лечь спиной на мяч, прогнуться, прямыми руками коснуться пола за головой

Мяч расположен на уровне поясницы. При подъеме в сед туловище держать прямо. Таз от пола не отрывать.



Рис. 57. Сед ноги вместе с упором руками на мяч, лежащий на полу за спиной. Наклон назад до касания пола головой

При наклоне назад таз от пола не отрывать.



Рис. 58. Сед в упоре сзади, мяч зажат между стопами. Слегка поднимая ноги, согнуть их и выпрямить, вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется только за счет движений ногами, туловище остается прямым, руки в упоре не сгибать.



Рис. 59. Сед, мяч зажат между стопами, руки за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом

Выполнять с полной амплитудой, без пауз.

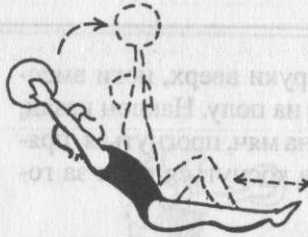


Рис. 60. Сед согнув ноги, мячверху. Наклон назад с разгибанием ног

При наклоне назад пятки от пола не отрывать. Туловище и руки держать прямыми.



Рис. 61. Сед, мяч зажат между стопами. Подъем и опускание мяча прямыми ногами

Поднимая мяч вверх, туловище назад не отклонять.



Рис. 62. Сед ноги вместе, мячверху. Лечь на спину, мяч вверх с одновременным подъемом ног вперед

Руки с мячом и ноги держать прямыми. Выполнять без пауз.



Рис. 63. Сед ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. Поднимая правую ногу, передать мяч под ней в левую руку. Вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. Выполнить то же другой ногой

Поднимая поочередно ноги вверх, не сгибать их в колене. Стараться как можно меньше отклоняться назад.



Рис. 64. Сед ноги вместе, мяч на полу у коленей слева. Поднять: а – слегка согнутые ноги; б – прямые ноги.

Толкнуть мяч рукой, прокатить его под ногами и, остановив его другой рукой, опустить ноги на пол. Выполнить то же в другую сторону

Поднимая ноги, стараться как можно меньше отклоняться назад.



Рис. 65. Сед ноги вместе, мяч у левого бедра. Прокатить мяч по полу вокруг ног слева направо и наоборот

Ноги в коленях не сгибать.

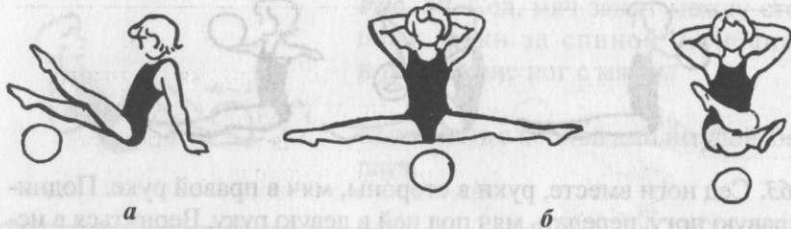


Рис. 66. Сед ноги врозь:

a – упор сзади;

б – руки за головой.

Мяч на полу перед ногами. Перекрестные движения ногами над мячом

При выполнении перекрестных движений ноги в коленях не сгибать.



Рис. 67. Сед ноги на ширине плеч, руки за головой, мяч между стопами. Поднять прямые ноги вверх, соединить их над мячом и, разводя в стороны, вернуться в исходное положение

Стараться как можно меньше отклоняться назад. Упражнение выполнять прямыми ногами (в коленях не сгибать).



Рис. 68. Сед ноги вместе, руки за головой, мяч на полу около ног (справа). Перенос прямых ног через мяч вправо и влево

Стараться как можно меньше отклоняться назад. Упражнение выполнять прямыми ногами (в коленях не сгибать).

Упражнения с мячом лежа



Рис. 69. Лежа на груди, мяч держать сверху. Сгибая руки, отвести мяч за голову и, поднимая плечи, прогнуться. Вернуться в исходное положение

Поднимая голову и плечи, стараться ноги от пола не отрывать.



Рис. 70. Лежа на груди, мяч вверх. Поднимая плечи, выполнить круговые движения руками с мячом в левую и правую стороны

Выполнять прямыми руками с большой амплитудой.

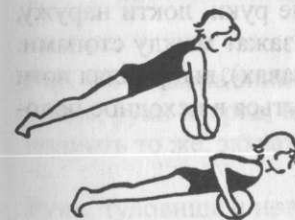


Рис. 71. Упор лежа, мяч между руками. Согнуть руки, коснуться грудью мяча, вернуться в исходное положение

Туловище держать прямым. Выполнять без пауз.



Рис. 72. Упор лежа, мяч под ногами (около колен). Толчком перенести ноги через мяч и прийти в упор стоя согнувшись. Затем вернуться в упор лежа

Выполнять без пауз в среднем и быстром темпе.



Рис. 73. Упор лежа на предплечьях. Мяч зажат между стопами. Сгибание и разгибание ног

Выполнять с полной амплитудой, без пауз.



Рис. 74. Лежа на груди с опорой на согнутые руки, локти наружу, кисти одна на другой под подбородком, мяч зажат между стопами. Согнуть ноги с мячом назад (в коленных суставах), выпрямляя ноги назад повыше, поднять голову и плечи. Вернуться в исходное положение

Выполнять с полной амплитудой, без пауз.

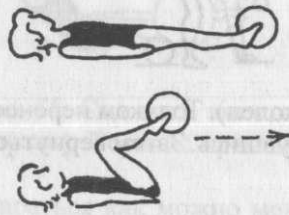


Рис. 75. Лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажать между стопами. Согнуть ноги с мячом вперед и вернуться в исходное положение

Движение ногами выполнять по большой амплитуде, не выпуская мяч, голени горизонтально.



Рис. 76. Лежа на спине, руки в стороны, мяч зажат между стопами. Переход в сед с одновременным сгибанием ног, подтягиванием их к туловищу и захватом руками голени (группировка)

При переходе в сед мяч удерживать стопами на весу, руки обхватывают голень. Упражнение выполнять без пауз, равномерно.

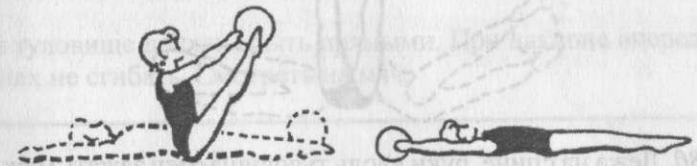


Рис. 77. Лежа на спине, мяч зажать между стопами, руки вверху. Сед углом, руки вперед, взять мяч. Лечь на спину, мяч вверх. Затем выполнить то же, захватывая мяч ногами

Руки, туловище и ноги должны быть прямыми.



Рис. 78. Лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажать между стопами. Согнуть ноги с мячом вперед, разогнуть ноги с мячом вперед, согнуть ноги с мячом и вернуться в исходное положение

Движение ногами выполнять с большой амплитудой, не выпуская мяч.

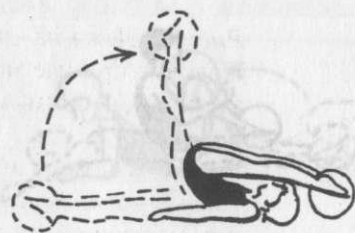


Рис. 79. Лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажать между стопами. Поднять прямые ноги вперед–вверх, опустить их за голову и вернуться в исходное положение

Движения ногами выполнять с большой амплитудой, не выпуская мяч.

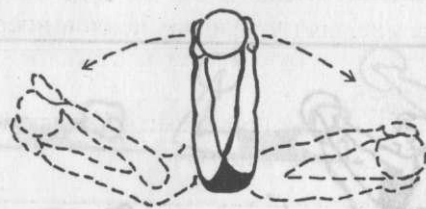


Рис. 80. Лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажать между стопами. Поднять прямые ноги вперед и опускать их в правую и левую стороны

Движение ногами выполнять с большой амплитудой, не выпуская мяч.



Рис. 81. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в упоре на мяч. Выполнить «мост»:

а – с опорой двумя ногами;

б – с опорой одной ногой, другая вперед (согнута в колене)

Выпрямить руки и ноги.



Рис. 82. Лежа на спине, мяч вверх. Поднять прямые ноги, опустить их за голову, коснуться мяча

Руки с мячом от пола не отрывать. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять с большой амплитудой, без пауз.



Рис. 83. Лежа на спине, мяч у головы. Наклон вперед, мяч между стопами

Руки и туловище должны быть прямыми. При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать. Смотреть на мяч.

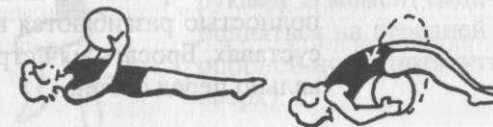


Рис. 84. Лежа на спине, мяч впереди. Приподняв туловище (опираясь на лопатки и стопы), обводить мяч вокруг тела

Упражнение выполнять в правую и левую стороны.



Рис. 85. Лежа на спине, мяч впереди. Сделать перекат влево (вправо) на живот, поднимая руки вверх и прогибаясь

Выполняя перекал, руками и мячом пола не касаться.

Индивидуальные упражнения в бросках и ловле мяча



Рис. 86. Стойка ноги вместе, руки с мячом впереди. Подбрасывание мяча вверх и ловля его

Упражнение выполнять прямыми руками.



Рис. 87. Стойка ноги шире плеч, мяч перед грудью. Разгибая руки вверх, подбросить мяч и, слегка приседая, поймать его

Во время броска мяча вверх руки полностью разгибаются в локтевых суставах. Бросать мяч строго вертикально перед собой.

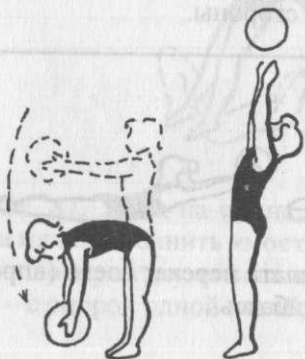


Рис. 88. Стойка ноги вместе, мяч впереди. Наклон вперед. Разгибая туловище и руки, подбросить мяч вверх и поймать

Бросок мяча вверх выполнять прямыми руками. Обратит внимание на согласованное (одновременное) движение рук с мячом и туловища.



Рис. 89. Стойка ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Подбросить мяч вправо вверх (по окружности) и поймать его двумя руками с левой (правой) стороны (над головой). То же в другую сторону

Броски выполнять круговыми движениями прямых рук в вертикальной плоскости. Повторять непрерывно 3–5 раз в одну сторону, затем в другую.

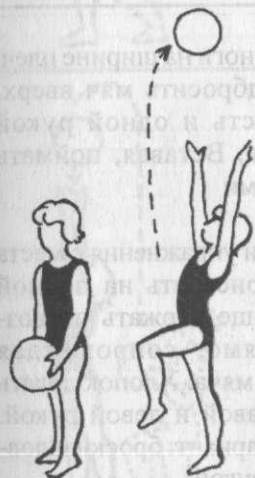


Рис. 90. Стойка ноги вместе, мяч внизу. Подбросить мяч вверх двумя руками с одновременным сгибанием ноги в коленном суставе. Поймать мяч прямыми руками сверху

Броски мяча выполнять прямыми руками. В момент окончания броска подняться на передней части стопы опорной ноги (потянуться за мячом вверх).

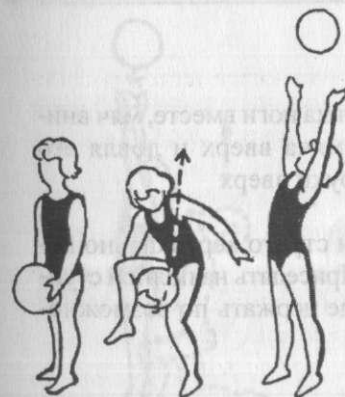


Рис. 91. Стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу. Бросок мяча вверх под левой (правой) ногой и ловля в стойке ноги врозь, руки вверх

Бросать мяч строго вертикально перед собой.

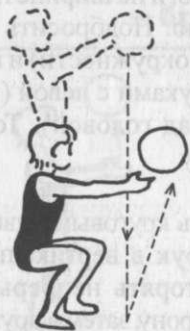


Рис. 92. Стойка ноги на ширине плеч, мяч впереди. Ударить мячом об пол, затем быстро присесть и, вставая, поймать мяч двумя руками

Бросать мяч строго вертикально перед собой. Задание можно усложнить, если во время приседания делать хлопки руками о колени или об пол.



Рис. 93. Стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу. Подбросить мяч вверх, быстро присесть и одной рукой коснуться пола. Вставая, поймать мяч двумя руками

При выполнении упражнения с места не сходить. Присесть на полной ступне, туловище держать по возможности прямо, сопровождая взглядом полет мяча. Хлопок делать поочередно правой и левой рукой. Усложненный вариант: броски и ловля мяча одной рукой.



Рис. 94. Стойка ноги вместе, мяч внизу. Бросок мяча вверх и ловля его в приседе, руки вверх

Бросать мяч строго вертикально перед собой. Присесть на полной ступне, туловище держать по возможности прямо.



Рис. 95. Присед, мяч за головой. Разгибая ноги и руки, подбросить мяч вверх и поймать его в положении стоя, руки вверх

При выполнении упражнения ноги и руки должны разгибаться одновременно (согласованно). Бросок мяча строго вертикально вверх.



Рис. 96. Упор стоя на одном колене, мяч перед грудью, локти внизу. Разгибая ноги и руки, подбросить мяч вверх и поймать его в положении стоя, руки вверх

В момент окончания броска подняться на передней части стопы (потянуться за мячом вверх).



Рис. 97. Упор стоя на одном колене, мяч за головой. Разгибая ноги и руки, подбросить мяч вверх и поймать его в положении стоя, руки вверх

Бросок мяча строго вертикально вверх. В момент окончания броска подняться на передней части стопы (потянуться за мячом вверх). Руки и ноги разгибаются одновременно.

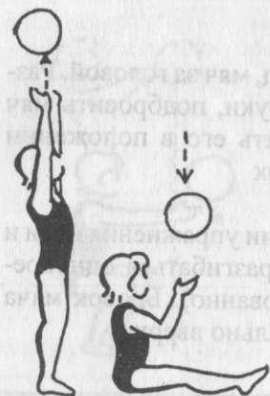


Рис. 98. Стойка ноги вместе, мяч внизу. Подбросить мяч вверх и поймать его в положении сидя

Бросок мяча строго вертикально вверх на такую высоту, чтобы можно было успеть сесть на пол и приготовить руки к приему мяча.



Рис. 99. Стойка ноги вместе, мяч перед грудью в одной руке (локоть внизу). Бросок мяча вверх одной рукой, поворот кругом (180°) и ловля мяча в стойке руки вверх

Бросок мяча строго вертикально вверх.

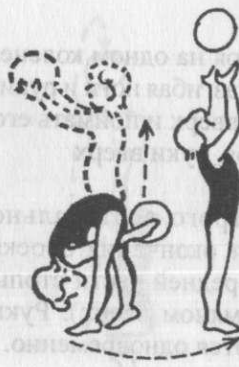


Рис. 100. Стойка ноги шире плеч, мяч вверх. Наклон вниз с последующим броском мяча за спину вверх. Выпрямляясь, повернуться кругом и поймать мяч над головой

Бросок мяча строго вертикально вверх.

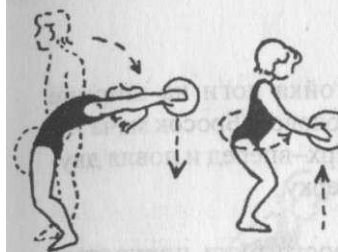


Рис. 101. Стойка ноги вместе, мяч внизу. Наклон назад, мяч вверх. Отпустить мяч. С поворотом кругом поймать мяч после отскока от пола

При наклоне назад руки с мячом прямые.

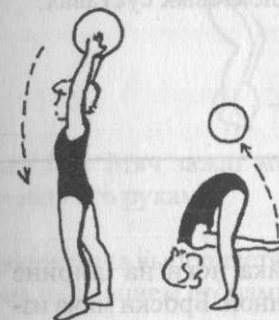


Рис. 102. Стойка ноги шире плеч, мяч вверх. Наклон вниз с последующим броском мяча за спину вверх-вперед

При наклоне вниз руки завести как можно дальше назад между ногами.

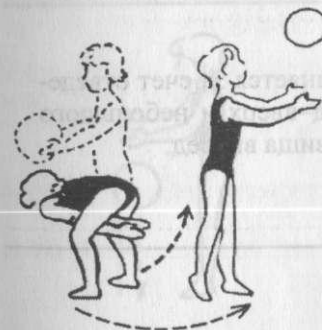


Рис. 103. Стойка ноги шире плеч, мяч впереди. Наклониться вниз с последующим броском мяча вверх, выпрямиться, повернуться и поймать мяч

При наклоне вниз мяч направлять вверх по вертикали на высоту, удобную для того, чтобы его поймать при повороте.

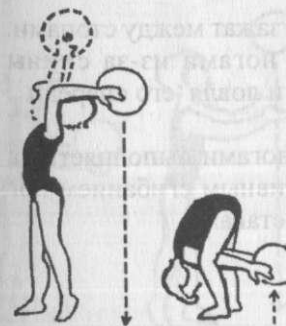


Рис. 104. Стойка ноги шире плеч, мяч вверх. Прогнувшись назад, отпустить мяч вниз за спиной, наклониться вперед и поймать мяч после удара об пол (руки между ногами)

При наклоне назад опускать мяч строго вниз, не прикладывая усилий, и с места не сходить.



Рис. 105. Стойка ноги на ширине плеч, мяч за головой. Бросок мяча из-за головы вверх-вперед и ловля двумя руками сверху

В момент броска руки полностью разгибаются в локтевых суставах.



Рис. 106. Стойка ноги на ширине плеч, мяч за спиной. Броски мяча из-за спины вверх-вперед и ловля его спереди

Бросок выполняется за счет отведения рук назад-вверх и небольшого наклона туловища вперед.



Рис. 107. Мяч зажат между стопами. Бросок мяча ногами из-за спины вверх-вперед и ловля его спереди

Бросок мяча ногами выполняется в прыжке, с активным сгибанием ног в коленных суставах.

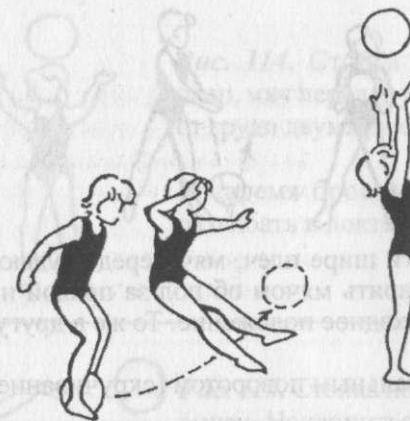


Рис. 108. Мяч зажат между стопами. Бросок мяча ногами вверх и ловля его руками

Бросок мяча выполняется прямыми ногами в прыжке с заключительным движением стопами вверх.



Рис. 109. Стойка ноги на ширине плеч, мяч впереди. Бросок мяча об пол и ловля его после отскока

Бросок мяча выполнять прямыми руками, туловище не наклонять, ноги не гнуть в коленных суставах.

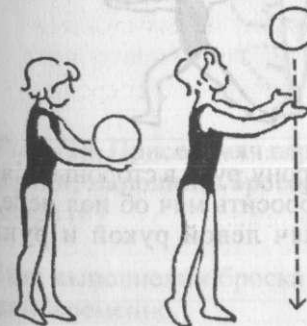


Рис. 110. Стойка ноги на ширине плеч, мяч впереди. Высокое подбрасывание мяча и ловля его после отскока

Подбрасывать мяч строго по вертикали вверх прямыми руками, выпрямляя ноги.

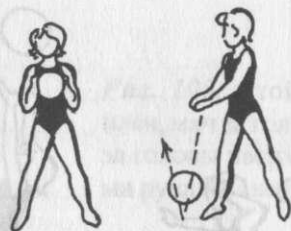


Рис. 111. Стойка ноги шире плеч, мяч перед грудью. С поворотом туловища вправо ударить мячом об пол за правой ногой. Поймать мяч и вернуться в исходное положение. То же в другую сторону

Выполнять с максимальным поворотом (скручиванием) туловища.

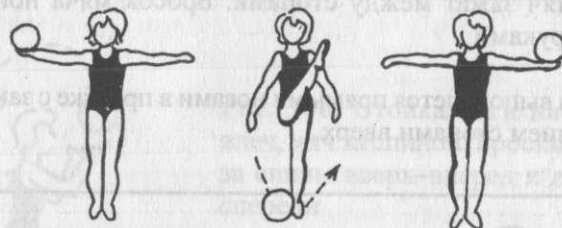


Рис. 112. Стойка ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. Мах правой ногой вперед с ударом мяча об пол под ногой. Опуская правую ногу, поймать мяч левой рукой. То же в другую сторону

Мах выполнять прямой ногой. Туловище держать прямо. Опорную ногу во время маха не сгибать.



Рис. 113. Стойка выпад правой ногой в сторону, руки в стороны. Мяч в правой руке. Выпрямляя правую ногу, бросить мяч об пол перед собой. Сгибая левую ногу, поймать мяч левой рукой и руки в стороны. То же в другую сторону

Выполнять с большой амплитудой.

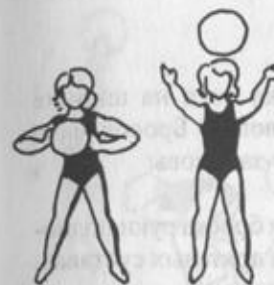


Рис. 114. Стойка ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Броски мяча от груди двумя руками вверх-вперед

Во время броска руки полностью разгибать в локтевых суставах.

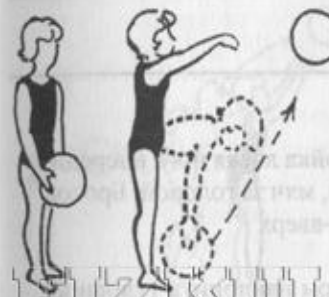


Рис. 115. Стойка ноги шире плеч, мяч внизу. Наклониться вперед и с разгибанием туловища и рук выполнить бросок вперед-вверх

Руки с мячом и туловище должны разгибаться одновременно.

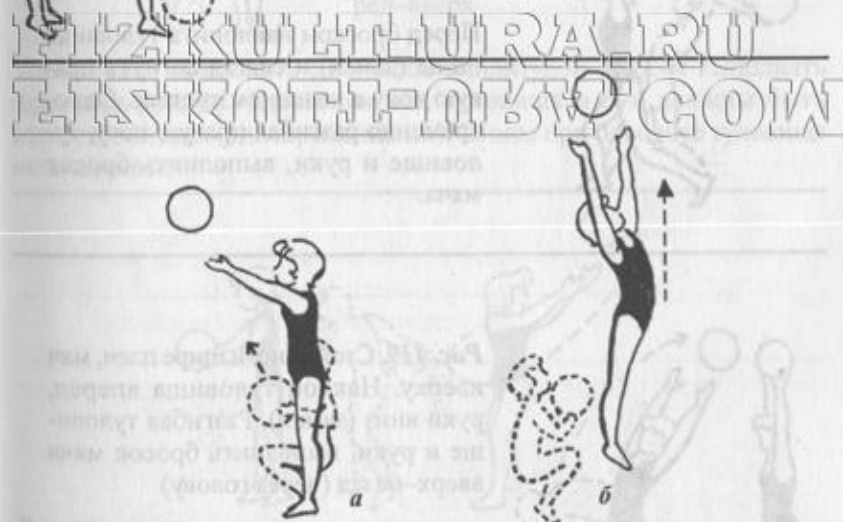


Рис. 116. Присед, мяч перед грудью, локти в стороны. Разгибая ноги и руки, выполнить бросок вперед-вверх (а). То же с выпрыгиванием вверх (б)

При выполнении броска руки с мячом и ноги должны разгибаться одновременно.



Рис. 117. Стойка ноги на ширине плеч, мяч за головой. Бросок мяча вперед–вверх из-за головы

При выполнении броска руки полностью разгибают в локтевых суставах. Локти вниз не опускать.



Рис. 118. Стойка левая нога впереди, правая сзади, мяч за головой. Бросок мяча вперед–вверх

Перед броском наклонить туловище назад (замах) и слегка согнуть правую ногу в коленном суставе. Одновременно разгибая правую ногу, туловище и руки, выполнить бросок мяча.

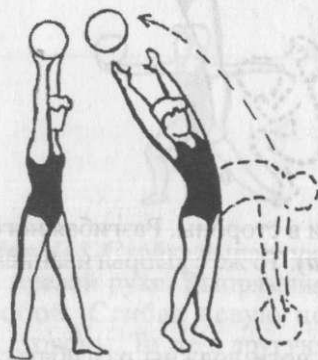


Рис. 119. Стойка ноги шире плеч, мяч вверху. Наклон туловища вперед, руки вниз (замах). Разгибая туловище и руки, выполнить бросок мяча вверх–назад (через голову)

При выполнении броска туловище и руки разгибаются одновременно. Перед выпуском мяча руки в локтевых суставах не сгибать.



Рис. 120. Стойка ноги шире плеч, мяч над головой. Наклон туловища вниз с последующим броском мяча назад–вверх

Выполнять упражнение с большой амплитудой, предварительно наклонив туловище назад (замах).

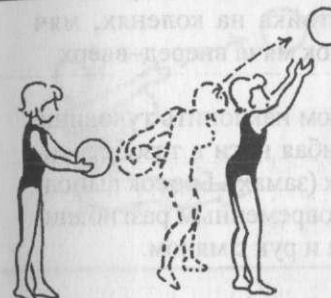


Рис. 121. Стойка ноги шире плеч, мяч впереди. Выполнить поворот туловища вправо (влево), слегка сгибая ноги (замах). Не задерживаясь в этом положении, поворачивая туловище в обратном направлении, выполнить бросок мяча сбоку двумя руками вперед–вверх

Упражнение выполнять с большой амплитудой. Бросок выполнять прямыми руками. Движения ног, туловища и рук должны быть согласованными (одновременными). Стопы при повороте туловища неподвижны.

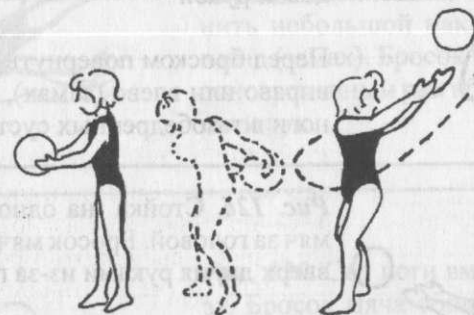


Рис. 122. Стойка ноги шире плеч, мяч впереди. Выполнить поворот туловища вправо (влево), слегка сгибая ноги (замах). Бросок мяча двумя руками сбоку назад–вверх с поворотом туловища влево (вправо)

Упражнение выполнять с большой амплитудой. Бросок выполнять прямыми руками. Движения ног, туловища и рук должны быть согласованными (одновременными).



Рис. 123. Стойка на коленях, мяч у груди. Бросок мяча вперед–вверх

Перед броском наклонить туловище назад, не сгибая ноги в тазобедренных суставах (замах). Бросок выполняется с одновременным разгибанием туловища и рук с мячом.

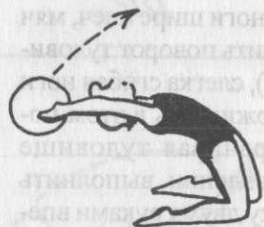


Рис. 124. Стойка на коленях, мяч вверху. Бросок мяча вперед–вверх

Перед броском наклонить туловище назад, не сгибая ноги в тазобедренных суставах (замах). Бросок выполняется с одновременным разгибанием туловища и рук с мячом.



Рис. 125. Стойка на коленях, мяч у правого плеча. Бросок мяча вперед–вверх одной рукой от плеча. То же левой рукой

Перед броском повернуть туловище вправо или влево (замах), не сгибая ноги в тазобедренных суставах.



Рис. 126. Стойка на одном колене, мяч за головой. Бросок мяча вперед–вверх двумя руками из-за головы

Перед броском наклонить туловище назад (прогнуться), не сгибая опорной ноги в тазобедренном суставе (замах). Бросок выполняется с одновременным разгибанием туловища и рук с мячом.



Рис. 127. Стойка на одном колене, мяч в правой руке. Бросок мяча вперед–вверх одной рукой. То же левой рукой

Перед броском слегка повернуть туловище вправо или влево (замах).

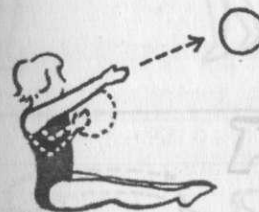


Рис. 128. Сед ноги вместе, мяч перед грудью. Бросок мяча вперед–вверх от груди двумя руками

При выполнении броска руки полностью разгибать в локтевых суставах. Туловище держать прямо (не горбиться).



Рис. 129. Сед ноги на ширине плеч, мяч за головой. Бросок мяча вперед–вверх двумя руками из-за головы

Перед выполнением броска выполнить небольшой наклон туловища назад (замах). Бросок выполняется с одновременным разгибанием туловища и рук.



Рис. 130. Сед ноги вместе, мяч внизу. Бросок мяча сбоку назад–вверх с поворотом туловища влево (вправо)

Перед броском выполнить поворот туловища в противоположную сторону (замах).



Рис. 131. Лежа на груди, мяч вверх. Бросок мяча вверх-влево (вправо) двумя руками

Бросок мяча выполняется за счет одновременного подъема плеч вверх-назад и поворота туловища.



Рис. 132. Лежа на груди, мяч за головой. Бросок мяча вперед-вверх через препятствие (гимнастическая скамейка)

Перед броском приподнять плечи вверх-назад, прогнуться (замах).



Рис. 133. Лежа на спине, ноги вместе, мяч вверх. Бросок мяча вперед-вверх двумя руками

Бросок выполняется из положения лежа на спине с переходом в сед, ноги вместе. Упражнение начинается со сгибания туловища вперед. Прямые руки с мячом следуют за туловищем. При сгибании туловища вперед пятки от пола не отрывать.

Упражнения в бросках и ловле мяча в парах

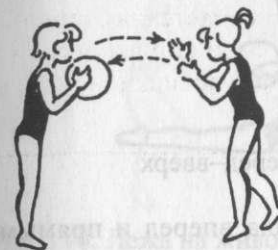


Рис. 134. Броски мяча вперед-вверх от груди двумя руками

При броске руки полностью разгибать в локтевых суставах, направляя мяч точно партнеру.

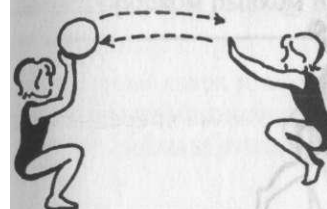


Рис. 135. Броски мяча вперед-вверх от головы двумя руками в приседе

Мяч направлять точно в руки партнера.

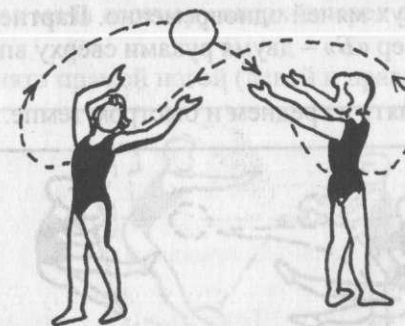


Рис. 136. Стоять спиной друг к другу, броски мяча назад-вверх «восьмеркой» с поворотом туловища вправо (влево)

Упражнение выполнять с максимально возможным поворотом туловища. Стопы при броске и приеме мяча не поворачивать.

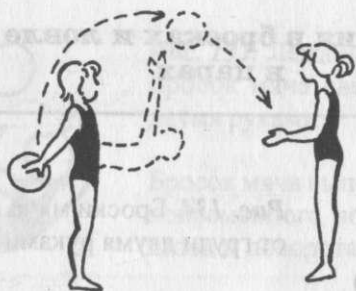


Рис. 137. Броски мяча из-за спины снизу вперед-вверх

Бросок выполняется с наклоном туловища вперед и прямыми руками.

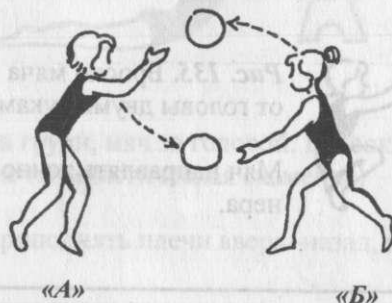


Рис. 138. Броски двух мячей одновременно. Партнер «А» – двумя руками снизу, партнер «Б» – двумя руками сверху вперед-вверх

Упражнение выполнять в среднем и быстром темпе.



Рис. 139. Сид лицом друг к другу, ноги врозь. Бросок мяча от плеча одной рукой (вторая рука поддерживает мяч) с поворотом туловища

Руки во время броска выпрямлять и направлять мяч точно в руки партнеру.

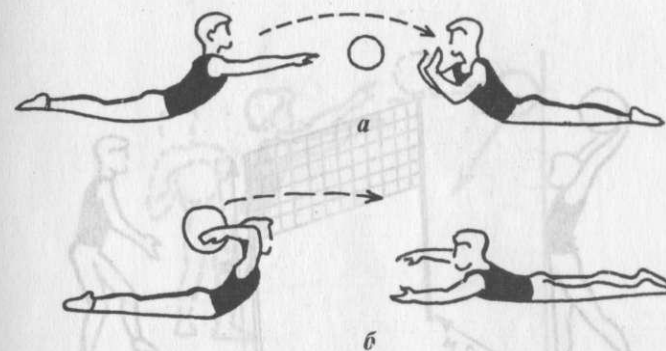


Рис. 140. Лежа на животе лицом друг к другу. Броски мяча от груди двумя руками вперед (а). То же из-за головы двумя руками (б)

Перед броском рывком прогнуться.



Рис. 141. Бросок мяча партнеру вверх-вперед одной ногой

Броски выполнять прямой ногой (левой и правой).



Рис. 142. Мяч зажат между стопами. Броски мяча ногами вперед-вверх в прыжке

Броски выполнять с прямыми ногами.

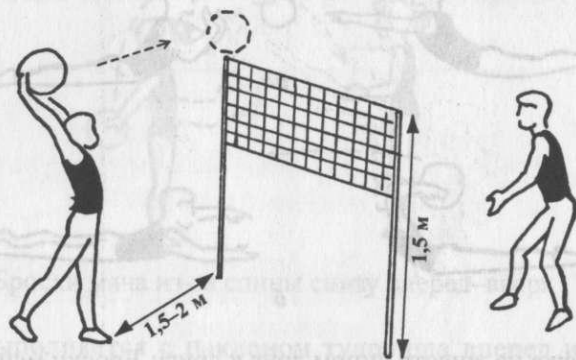


Рис. 143. Броски мяча вперед-вверх через препятствие (волейбольную сетку и т.п.) из-за головы двумя руками

Броски выполняют из положения ноги врозь или левая нога впереди, правая сзади. Перед броском наклонить туловище назад (замах). В момент завершения броска руки должны быть прямыми.

Упражнения в бросках мяча в стену

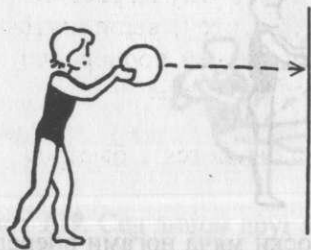


Рис. 144. Стойка левая нога впереди, правая сзади. Броски мяча от груди двумя руками в стену и ловля его

При выполнении упражнения обязательно смотреть на летящий мяч и не спускать с него глаз до тех пор, пока мяч не пойман руками.

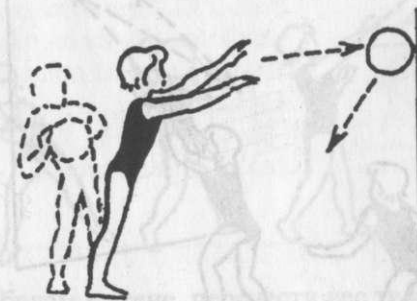


Рис. 145. Стойка ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Броски мяча в стену с поворотом туловища вправо (замах) и сгибанием ног

При выполнении броска руки полностью разгибать в локтевых суставах. Разгибание ног и рук происходит одновременно.

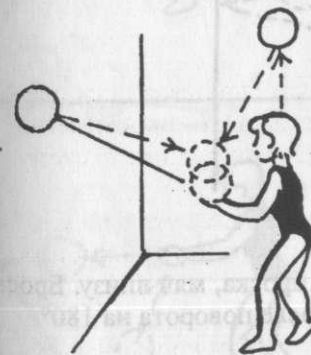


Рис. 146. Стоя в углу на расстоянии 4-5 м от стен, выполнять броски двух мячей поочередно в одну и другую стены

Броски выполняются в быстром темпе.

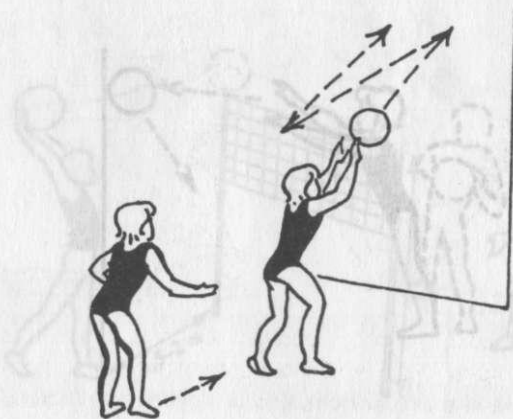


Рис. 147. Броски мяча двумя руками от груди (из-за головы) в стену и ловля его партнером, стоящим сзади

Бросок мяча выполнять о стенку строго в заданном направлении с соблюдением определенного расстояния.



Рис. 148. Стоять спиной к направлению броска, мяч внизу. Броски мяча в стену двумя руками и ловля его после поворота на 180°

Бросок и ловля мяча от стенки должны определяться расстоянием от стенки и направлением движения мяча.

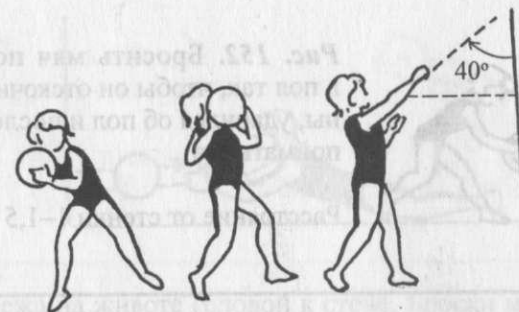


Рис. 149. Стоя боком к стене, перенести вес тела на правую согнутую ногу, мяч у плеча на правой руке (левая поддерживает мяч). Толкание (бросок) мяча в стену от плеча одной рукой (правой, левой)

Бросок мяча в стенку выполнять с выпрямлением руки и перемещением туловища с правой ноги на левую и наоборот.

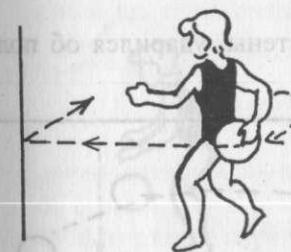


Рис. 150. Бросок мяча из положения стоя левым (правым) боком к стене на расстоянии 3–4 м. Выполнять броски правой (левой) рукой из-за спины в стену так, чтобы мяч отлетал от стенки, и ловить его

По мере улучшения техники владения мячом темп можно увеличивать, а расстояние уменьшать.

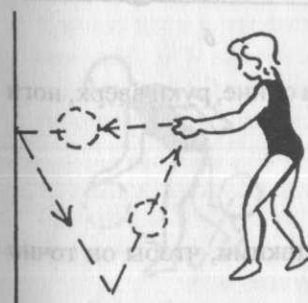


Рис. 151. Поочередное бросание двух мячей двумя руками от груди в стену так, чтобы, отскочив от стены, мяч ударялся об пол и возвращался в руки

Расстояние до стены 3–5 м. Темп средний.



Рис. 152. Бросить мяч под углом в пол так, чтобы он отскочил от стены, ударился об пол и после отскока поймать его

Расстояние от стенки 1–1,5 м.

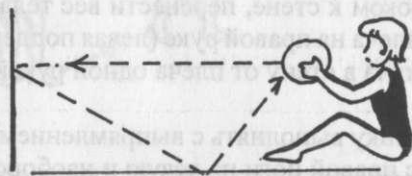
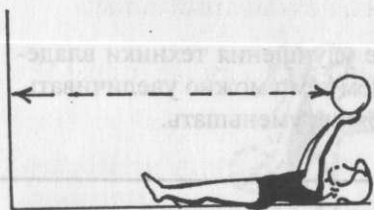
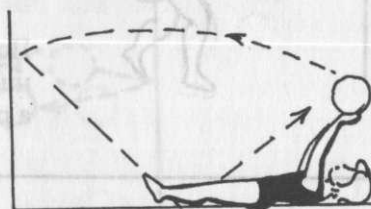


Рис. 153. Броски мяча двумя руками в стену из положения сидя на полу лицом к стене

Бросить мяч так, чтобы он отскочил от стены, ударился об пол и после отскока поймать его.



а



б

Рис. 154. Броски мяча из положения лежа на спине, руки вверх, ноги врозь. Ловить мяч:

а – после отскока от стены;

б – после отскока от пола

Прилагаемые усилия к мячу должны быть такими, чтобы он точно попадал в руки после отскока.



Рис. 155. Лежа на животе головой к стене. Броски мяча в стену от груди двумя руками

Определить оптимальное расстояние до стены.

Упражнения с ведением мяча на месте и в движении



Рис. 156. Ведение мяча на месте и в движении перед правой ногой, перед левой ногой, сбоку и сзади, чередуя высокий и низкий отскоки мяча

При ведении мяча взгляд направлен на мяч.



Рис. 157. Ведение мяча с переводом с правой руки на левую и обратно ударом мяча об пол между ногами

Ведение мяча выполнять на месте и в движении.



Рис. 158. Ведение мяча вокруг ног в одну сторону, затем в другую

Ведение мяча выполнять в низкой стойке.



Рис. 159. Стоя на колене, попеременно вести мяч руками под согнутой ногой

Ведение мяча выполнять переводом с руки на руку.

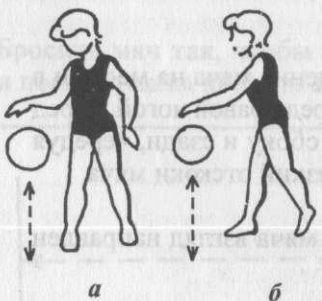


Рис. 160. Ведение мяча на месте и в ходьбе:

а – мяч сбоку;
б – впереди (перед собой)

При выполнении упражнения взгляд направлен на мяч. Затем, по мере усвоения упражнения, взгляд направлен вперед, голова приподнята.

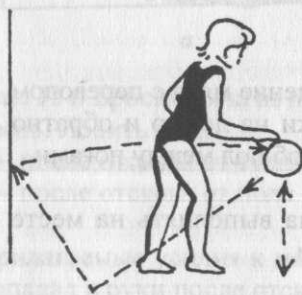


Рис. 161. Ведение мяча стоя спиной к стене на расстоянии 1 м. Ударить мячом об пол так, чтобы он ударился в стену и отскочил от нее с другой стороны туловища

При ведении мяча следить за направлением его отскока от пола и движением руки, ведущей мяч.

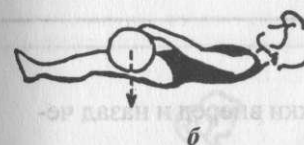


Рис. 162. Ведение одновременно двух мячей обеими руками

Соблюдать синхронность и темп во время ведения мяча.



а



б

Рис. 163. Ведение мяча правой, затем левой рукой в положении:

а – сидя;
б – лежа

Ведение мяча выполнять равномерно, независимо от исходного положения.

Прыжковые упражнения с использованием мячей



Рис. 164. Прыжки вверх с мячом, зажатым между коленями, руки на поясе

Прыжки выполнять на передней части стопы. Вариант выполнения упражнения: прыжки с мячом, зажатым между коленями, с продвижением вперед.



Рис. 165. Прыжки вверх с подтягиванием колен к туловищу, мяч зажат между стопами

Прыжки выполнять на передней части стопы, туловище прямое.



Рис. 166. Ноги на ширине плеч, мяч между ногами. Подпрыгнуть вверх, соединить стопы над мячом и вернуться в исходное положение

Прыжки выполнять на передней части стопы в среднем темпе.



Рис. 167. Прыжки вперед и назад через мяч

Прыжки выполнять на передней части стопы в среднем и быстром темпе.



Рис. 168. Прыжки через мяч с поворотом на 180°, руки на поясе (или за головой)

Прыжки выполнять на передней части стопы.



Рис. 169. Прыжки вверх со сменой положения ног в воздухе («разножка»), мяч за головой

Туловище держать прямо. «Разножку» выполнять с большой амплитудой.



Рис. 170. Прыжки вверх с передачей мяча партнеру двумя руками от груди

Прыжки выполнять на передней части стопы.



Рис. 171. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой

Прыжки на одной ноге выполнять на передней части стопы.



Рис. 172. Подскоки с продвижением вперед, мяч за головой

Подскоки выполнять на передней части стопы.



Рис. 173. Прыжки в приседе с продвижением вперед, мяч впереди

Руки с мячом прямые, на уровне плеч. Туловище держать прямо. Прыжки выполнять на передней части стопы.



Рис. 174. Прыжки в приседе с продвижением вперед, мяч вверх

Руки с мячом прямые. Туловище держать прямо. Прыжки выполнять на передней части стопы.



Рис. 175. Стойка ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу сбоку. Прыжки на двух ногах вокруг мяча

Прыгать мягко, на носках, сохраняя определенный темп. Прыгать можно по кругу левым боком к мячу, а затем правым. После прыжков перейти на ходьбу.



Рис. 176. Стойка на одной ноге, наступив на мяч другой ногой. Прыжками на одной ноге катить мяч другой, слегка касаясь его подошвой

После нескольких прыжков можно менять ногу. Мяч от себя не отпускать.



Рис. 177. Руки на поясе, мяч зажат между стопами. Прыжки на месте (или в движении) с удержанием мяча

Прыгать мягко, на носках.



Рис. 178. Прыжки с продвижением левым (правым) боком через установленные в ряд набивные мячи

Прыгать мягко, на носках.



Рис. 179. Прыжки с ноги на ногу через набивные мячи с продвижением вперед

Прыгать мягко, на носках.



Рис. 180. Прыжки на двух ногах через набивные мячи с продвижением вперед

Прыгать мягко, на носках.



Рис. 181. Спрыгивание с повышенной опоры и продвижение вперед прыжками на двух ногах через набивные мячи

Прыгать мягко, на носках. Высота повышенной опоры 40–50 см.



Рис. 182. Спрыгивание с повышенной опоры и продвижение вперед прыжками на двух ногах через набивные мячи. Завершается упражнение прыжком на двух ногах через вертикальное препятствие (планку)

Прыгать мягко, на носках. Высота повышенной опоры и вертикального препятствия 40–50 см.



Рис. 183. Прыжки на одной ноге через набивные мячи с продвижением вперед

Прыгать мягко, на носках.



Рис. 184. Спрыгивание с повышенной опоры на одной ноге с последующими прыжками (на одной ноге) через набивные мячи. Завершается упражнение прыжком на одной ноге через вертикальное препятствие

Прыгать мягко, на носках. Высота повышенной опоры и вертикального препятствия 30–40 см.

Упражнения с мячами в беге



Рис. 185. Бег через набивные мячи (8–10 мячей)

Бег выполнять на передней части стопы. Расстояние между набивными мячами можно изменять: уменьшать, увеличивать.



Рис. 186. Бег через набивные мячи с последующим прыжком в длину и приземлением в яму (или на гимнастический мат)

Бег выполнять на передней части стопы.



Рис. 187. Бег в гору (или по ступенькам лестницы), мяч за головой

Во время бега ногу ставить на переднюю часть стопы.

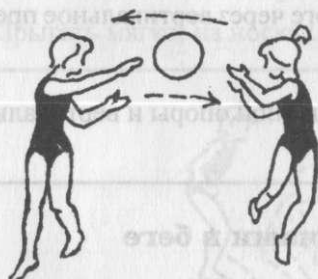


Рис. 188. Бег с продвижением боком — вперед и передачей мяча партнеру от груди двумя руками

Во время бега боком контролировать направление движения мяча, передачу его партнеру.

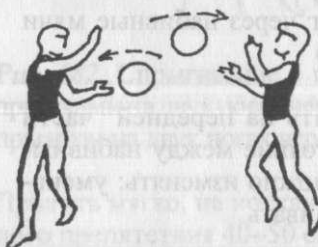


Рис. 189. Бег с продвижением боком — вперед и встречной передачей мячей партнерами от груди двумя руками

Контролировать направление движения мяча во время его передачи друг другу. Мяч направлять на грудь партнера.

Упражнения с мячами в парах



Рис. 190. 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.



Рис. 191. Стойка ноги на ширине плеч, в затылок друг к другу на расстоянии большого шага, первый партнер, стоя впереди, держит мяч внизу. Затем, поднимая мяч вверх и наклоняясь назад, передает его своему партнеру. Второй, приняв мяч сверху, опускает его вниз и передает снова в руки первого, который также выполняет наклон вперед и принимает мяч

Передачу мяча производить на доступном расстоянии.

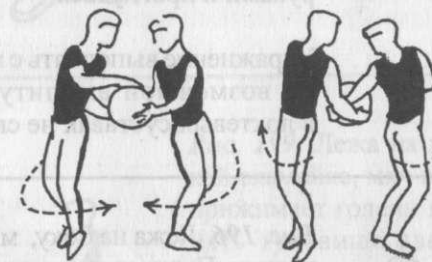


Рис. 192. Стойка ноги на ширине плеч, спиной друг к другу. Передача мяча сбоку (по кругу) влево и вправо

Первый, поворачивая туловище влево, передает мяч второму. Второй, приняв его справа, поворачивается влево и передает мяч первому, который поворачивается вправо.



Рис. 193. Передача мяча по «восьмерке». Первый, поворачиваясь налево, передает мяч второму сзади, который также поворачивает туловище влево. Приняв мяч, второй, поворачиваясь вправо вместе с первым, описывает мячом круг и передает его обратно партнеру



Упражнение выполняется:
а – стоя;
б – сидя.

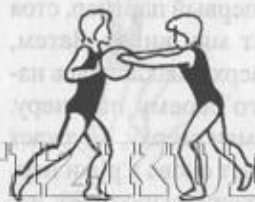


Рис. 194. Стоя лицом друг к другу, мяч держат в руках перед собой оба партнера. Попеременно толкать мяч вперед, преодолевая сопротивление партнера

Руки от мяча не отрывать.



Рис. 195. Лежа на животе, мяч держать вверх. Партнер прижимает ноги к полу. Поднять мяч прямыми руками и прогнуться

Упражнение выполнять с максимальной возможной амплитудой. Руки в локтевых суставах не сгибать.



Рис. 196. Лежа на боку, мяч держать вверх. Партнер прижимает ноги к полу. Поднять туловище вверх и вернуться в исходное положение

Руки в локтевых суставах не сгибать и удерживать мяч точно над головой.



Рис. 197. Партнеры лежат на спине головами друг к другу, взявшись за руки, мяч у первого зажат между ступнями ног. Партнеры одновременно поднимают ноги вперед-вверх и второй, захватывая мяч ступнями, забирает его у первого, затем оба опускают ноги вниз. То же, в другую сторону

Передачу мяча выполнять прямыми ногами, не теряя темпа.



Рис. 198. Первый партнер стоит на коленях, мяч вверх. Второй партнер прижимает его голени к полу. Наклонить туловище вперед-вниз и вернуться в исходное положение

Руки с мячом прямые. Мяч удерживать строго над головой.

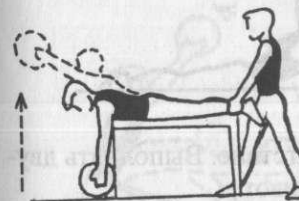


Рис. 199. Лежа на животе на высокой скамейке, мяч впереди. Партнер прижимает голени к скамейке. Поднять туловище вверх-назад (прогнуться), руки вверх и вернуться в исходное положение

Упражнение выполнять с большой амплитудой. Руки в локтевых суставах не сгибать.

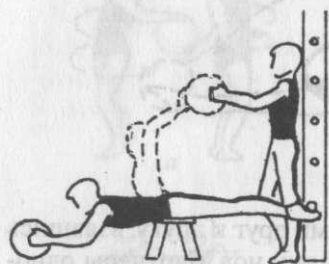


Рис. 200. Лежа на бедрах поперек гимнастической скамейки, ноги на ширине плеч закреплены за рейку гимнастической стенки, мяч впереди. Поднять туловище вверх-назад (прогнуться), передать мяч партнеру, вернуться в исходное положение. Затем снова поднять туловище и взять мяч у партнера

Упражнение выполнять с большой амплитудой. Руки с мячом держать прямыми.

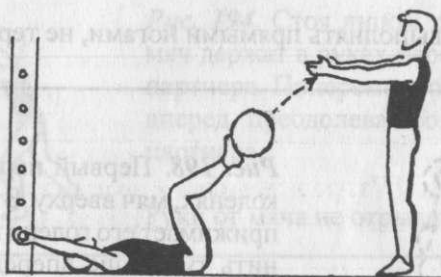


Рис. 201. Лежа головой к гимнастической стенке, хват руками снизу за рейку стенки, ноги согнуты. Партнер набрасывает мяч на стопы. Разгибая ноги, вытолкнуть мяч ногами партнеру в руки

Упражнения выполнять в быстром темпе.



Рис. 202. Броски мяча партнеру через препятствие. Выполнять двумя руками от груди из положения лежа на животе

Перед броском приподнять плечи вверх-назад, прогнуться (замах).

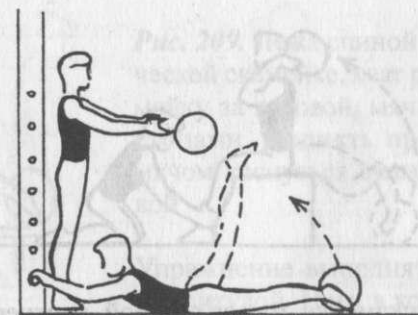


Рис. 203. Лежа на животе головой к гимнастической стенке, хват руками сверху за рейку гимнастической стенки, мяч зажат между стопами. Партнер стоит спиной к стенке. Поднимая ноги вверх-назад, прогнуться, передать мяч ногами партнеру и вернуться в исходное положение. Затем поднять ноги вверх-назад и взять ногами мяч у партнера

Упражнение выполнять с большой амплитудой.

Упражнения с мячом на гимнастической скамейке



Рис. 204. Стойка ноги шире плеч, мяч вверху. Наклон вперед, коснуться мячом пола и вернуться в исходное положение

Упражнение выполнять прямыми ногами. При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать.



Рис. 205. Сед на скамейке, ноги шире плеч, мяч вверху. Наклон вперед, коснуться мячом пола и вернуться в исходное положение

При наклоне вперед мяч удерживать в прямых руках строго над головой. Ноги в коленях не сгибать.

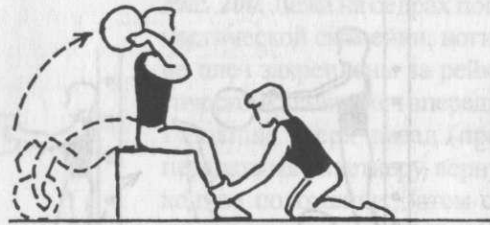


Рис. 206. Сед на скамейке, мяч за головой, партнер прижимает ноги к полу. Наклон назад, коснуться мячом пола и вернуться в исходное положение

При выполнении упражнения туловище держать прямо.



Рис. 207. Лежа на бедрах поперек гимнастической скамейки, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, мяч вверх. Наклон назад, мяч за голову (прогнуться) и вернуться в исходное положение

Упражнение выполнять с большой амплитудой.



Рис. 208. Сед на гимнастической скамейке, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, мяч за головой. Наклон назад (до горизонтального положения), повороты туловища влево и вправо

Упражнение выполнять с большой амплитудой.



Рис. 209. Лежа спиной на гимнастической скамейке, хват руками за скамейку за головой, мяч зажат между стопами. Поднять прямые ноги и мячом коснуться скамейки за головой

Упражнение выполнять с большой амплитудой. Ноги в коленях не сгибать.



Рис. 210. Стойка ноги шире плеч на двух гимнастических скамейках, мяч внизу. Приседания с мячом в руках

Выполнять с большой амплитудой. Спину держать прямо. Вариант упражнения: выпрыгивания с мячом вверх из приседа.

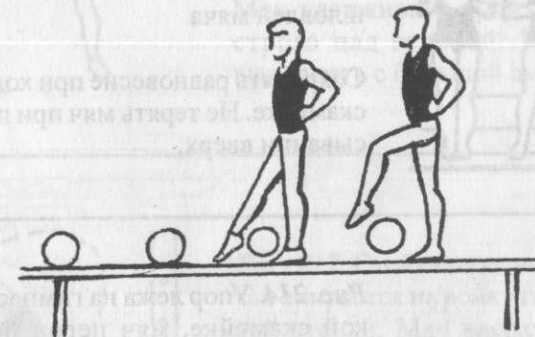


Рис. 211. Ходьба по гимнастической скамейке с переступанием через набивные мячи (руки на поясе)

Не терять равновесия при переступании через мячи.

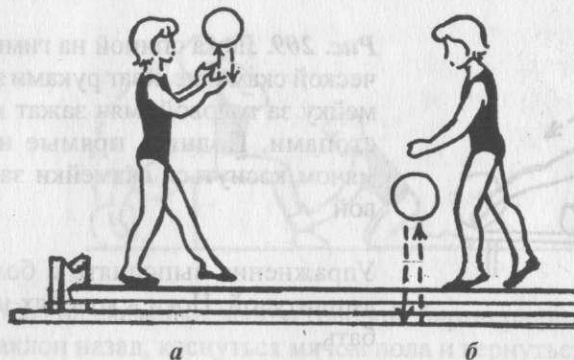


Рис. 212. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: *а* – с подбрасыванием (от груди) и ловлей мяча; *б* – с ударами мяча об пол и ловлей его после отскока

Сохранять равновесие при ходьбе по скамейке. Не терять мяч при подбрасывании вверх.

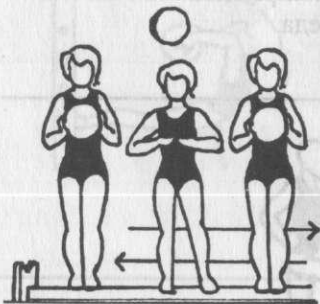


Рис. 213. Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными шагами с подбрасыванием (от груди) и ловлей мяча

Сохранять равновесие при ходьбе по скамейке. Не терять мяч при подбрасывании вверх.



Рис. 214. Упор лежа на гимнастической скамейке, мяч перед ногами. Прыжки через мяч вперед (упор присев) и назад (упор лежа)

Руки не сгибать. Упражнение выполнять без пауз.



Рис. 215. Прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперед, мяч вверх

Прыжки выполнять на передней части стопы, без пауз.

Упражнения с мячом с использованием гимнастической стенки



Рис. 216. Стойка на одной ноге, другая опирается на рейку гимнастической стенки. Мяч вверх. Наклоны туловища в сторону гимнастической стенки и к опорной ноге

Мяч удерживать прямыми руками строго над головой. Упражнение выполнять с большой амплитудой.

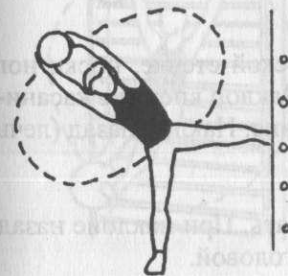


Рис. 217. Стойка на одной ноге, другая опирается на рейку гимнастической стенки. Мяч вверх. Круговые движения туловища

Упражнение выполнять с большой амплитудой.



Рис. 218. Стойка на одной ноге спиной к гимнастической стенке, другая опирается на рейку. Мяч вверх. Наклон вперед с касанием мячом пола. Разгибаясь прогнуться

При наклоне вперед опорную ногу не сгибать в колене. Упражнение выполнять с большой амплитудой.



Рис. 219. Стойка на одной ноге спиной к гимнастической стенке, другая опирается на рейку. Мяч перед опорной ногой на полу. Прыжки через мяч на одной ноге вперед и назад

При выполнении прыжка необходимо определить оптимальное расстояние от мяча и темп прыжка.

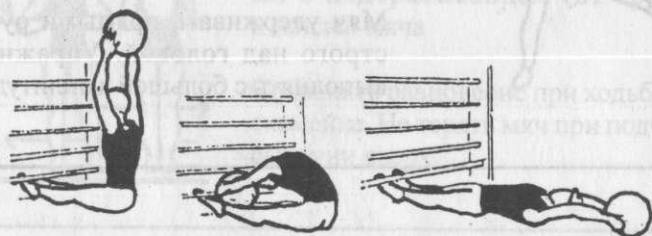


Рис. 220. Сид на полу лицом к гимнастической стенке, носки ног закреплены за нижнюю рейку, мяч вверх. Наклон вперед с касанием мячом ног, вернуться в исходное положение. Наклон назад (лечь на спину), мяч вверх

При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать. При наклоне назад мяч удерживать в прямых руках строго над головой.



Рис. 221. Вис спиной на гимнастической стенке, мяч зажат между стопами. Поднимание ног с мячом до положения прямого угла

Ноги прямые, в коленях не сгибать.



Рис. 222. Вис спиной на гимнастической стенке, мяч зажат между стопами. Выполнить вис согнув ноги (подтянуть согнутые ноги к туловищу) и вернуться в исходное положение

Упражнение выполнять с большой амплитудой, без пауз.



Рис. 223. Вис спиной на гимнастической стенке, мяч зажат между стопами. Круговые движения ногами вправо и влево

Ноги в коленях не сгибать. Упражнение выполнять с большой амплитудой.

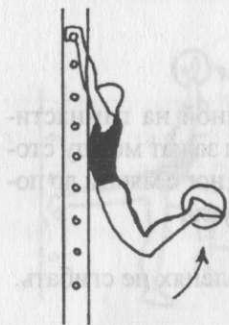


Рис. 224. Вис лицом на гимнастической стенке, мяч зажат между стопами. Прогнуться, согнуть ноги в коленях назад и вернуться в исходное положение

Упражнение выполнять с большой амплитудой, без пауз.

Упражнения с мячом на гимнастическом коне



Рис. 225. Сед на коне с захватом ногами снизу, мяч вверх. Наклон назад, лечь на коня спиной и вернуться в исходное положение

Туловище держать прямо. Упражнение выполнять без пауз.

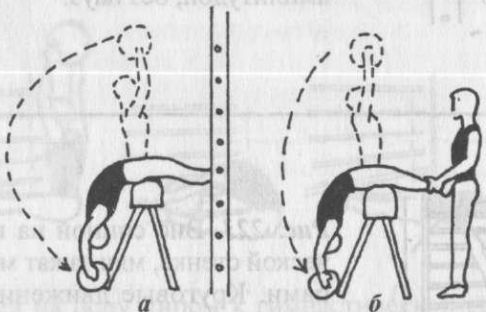


Рис. 226. Сед на коне, мяч вверх: *а* – ноги закреплены за рейку гимнастической стенки; *б* – ноги держит партнер (за голень). Наклон назад, мячом коснуться пола и вернуться в исходное положение

Упражнение выполнять с большой амплитудой, без пауз. Руки прямые, в локтях не сгибать. Мяч удерживать строго над головой.

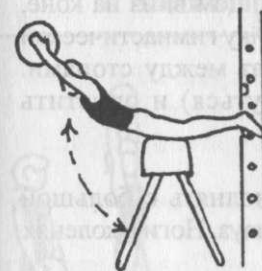


Рис. 227. Лежа бедрами на коне лицом вниз, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, мяч вверх. Сгибание и разгибание туловища

Упражнение выполнять с большой амплитудой, без пауз. Руки прямые, в локтях не сгибать. Мяч удерживать строго над головой.

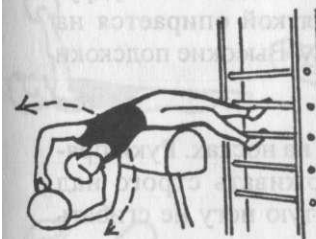


Рис. 228. Сед на коне, ноги закреплены за рейки гимнастической стенки, мяч вверх. Наклон назад с поворотом туловища вправо. Вернуться в исходное положение. Наклон назад с поворотом туловища влево

Упражнение выполнять с большой амплитудой, без пауз. Мяч удерживать строго над головой. Вариант выполнения упражнения: круговые движения туловища вправо и влево.

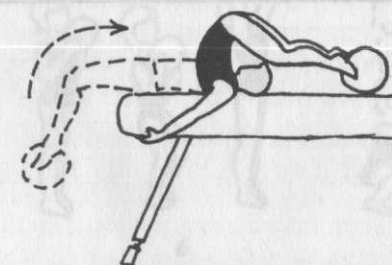


Рис. 229. Лежа спиной на гимнастическом коне с захватом его руками снизу. Таз на краю коня, ноги опущены вниз, мяч зажат между стопами. Поднять прямые ноги вверх–назад, опустить их за голову, мячом коснуться поверхности коня и вернуться в исходное положение

Упражнение выполнять с большой амплитудой, без пауз.

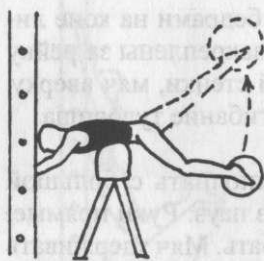


Рис. 230. Лежа лицом вниз на коне, хват руками за рейку гимнастической стенки, мяч зажат между стопами. Поднять (прогнуться) и опустить прямые ноги

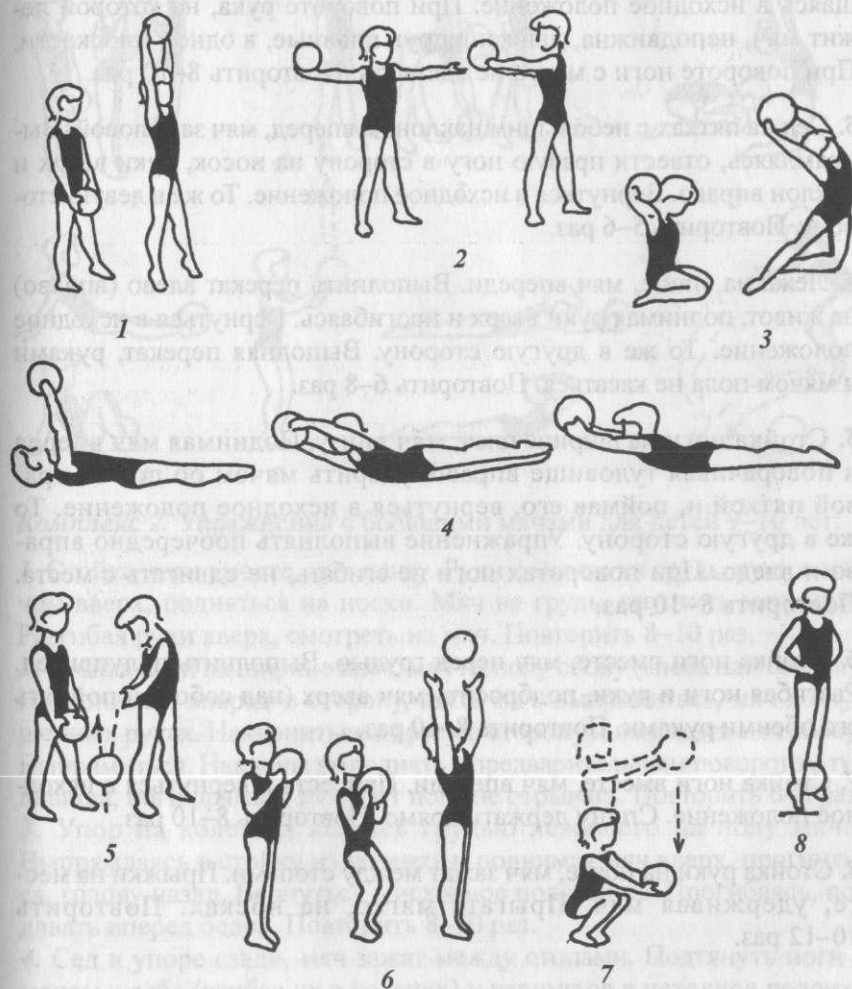
Упражнение выполнять с большой амплитудой, без пауз. Ноги в коленях не сгибать.



Рис. 231. Стойка на одной ноге, другая (прямая) пяткой опирается на коня, мяч вверх. Высокие подскоки на одной ноге

Прыгать мягко, на носках. Руки прямые. Мяч удерживать строго над головой. Поднятую ногу не сгибать в колене.

Примерные комплексы упражнений с набивными и большими мячами



Комплекс 1. Упражнения с большими мячами для детей 7–8 лет:

1. Стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу. Поднимая мяч вверх, подняться на носки и потянуться. Вернуться в исходное положение. Движения выполнять прямыми руками, смотреть на мяч. Повторить 6–8 раз.

2. Стойка ноги шире плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Поворот туловища вправо, мяч в левую руку. Вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же, делая поворот влево и возвращаясь в исходное положение. При повороте рука, на которой лежит мяч, неподвижна, движения рук плавные, в одной плоскости. При повороте ноги с места не сдвигать. Повторить 8–10 раз.

3. Сид на пятках с небольшим наклоном вперед, мяч за головой. Выпрямляясь, отвести правую ногу в сторону на носок, руки вверх и наклон вправо. Вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. Повторить 5–6 раз.

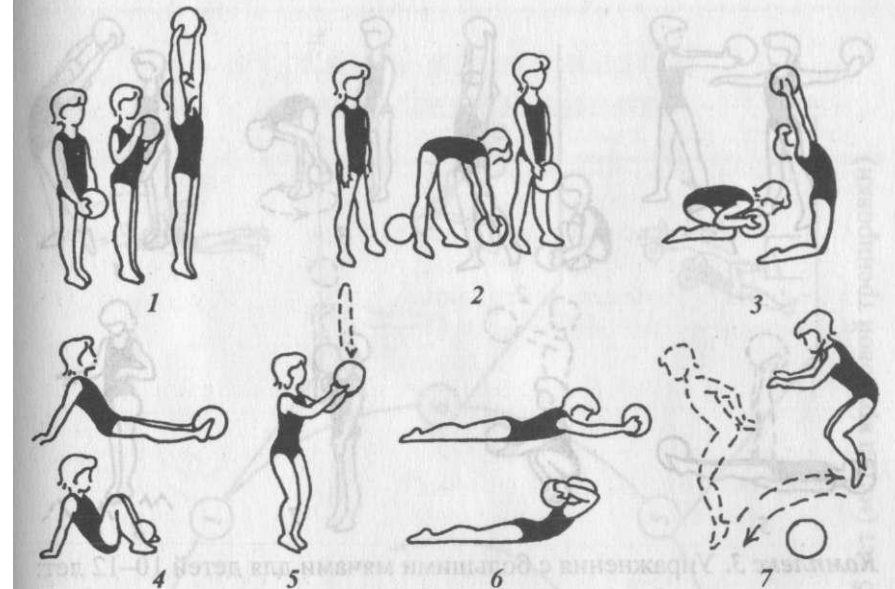
4. Лежа на спине, мяч впереди. Выполнить перекаат влево (вправо) на живот, поднимая руки вверх и прогибаясь. Вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Выполняя перекаат, руками и мячом пола не касаться. Повторить 6–8 раз.

5. Стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу. Поднимая мяч вперед и поворачивая туловище вправо, ударить мячом об пол за правой пяткой и, поймав его, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Упражнение выполнять поочередно вправо и влево. При поворотах ноги не сгибать, не сдвигать с места. Повторить 8–10 раз.

6. Стойка ноги вместе, мяч перед грудью. Выполнить полуприсед. Разгибая ноги и руки, подбросить мяч вверх (над собой) и поймать его обеими руками. Повторить 8–10 раз.

7. Стойка ноги вместе, мяч впереди. Присесть и вернуться в исходное положение. Спину держать прямо. Повторить 8–10 раз.

8. Стойка руки на поясе, мяч зажат между стопами. Прыжки на месте, удерживая мяч. Прыгать мягко, на носках. Повторить 10–12 раз.



Комплекс 2. Упражнения с большими мячами для детей 9–10 лет:

1. Стойка ноги вместе, мяч внизу. Руки с мячом на грудь, руки с мячом вверх, подняться на носки. Мяч на грудь, опустить мяч вниз. Разгибая руки вверх, смотреть на мяч. Повторить 8–10 раз.

2. Стойка ноги на ширине плеч, мяч на полу сбоку (слева или справа). Наклониться вперед—в сторону, взять мяч, выпрямиться, мяч в опущенных руках. Наклониться в другую сторону и положить мяч сбоку. Выпрямиться. Наклоны выполнять с предварительным поворотом туловища, ноги прямые, пятки от пола не отрывать. Повторить 6–8 раз.

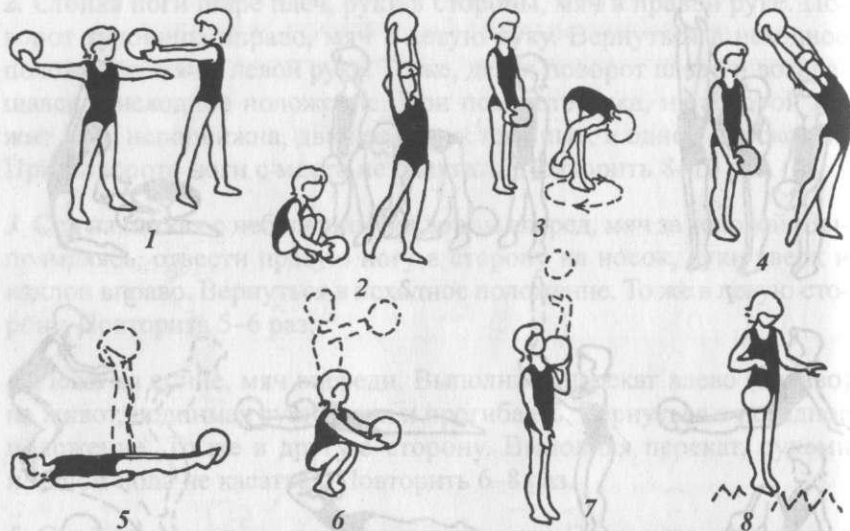
3. Упор на коленях, касаясь грудью лежащего на полу мяча. Выпрямляясь в стойку на коленях и поднимая мяч вверх, прогнуться, голову назад. Вернуться в исходное положение. Прогибаясь, подавать вперед бедра. Повторить 8–10 раз.

4. Сид в упоре сзади, мяч зажат между стопами. Подтянуть ноги с мячом к себе (сгибая их в коленях) и вернуться в исходное положение. Повторить 6–8 раз.

5. Стойка ноги вместе, мяч внизу. Подбросить мяч вверх и поймать его обеими руками. Повторить 8–10 раз.

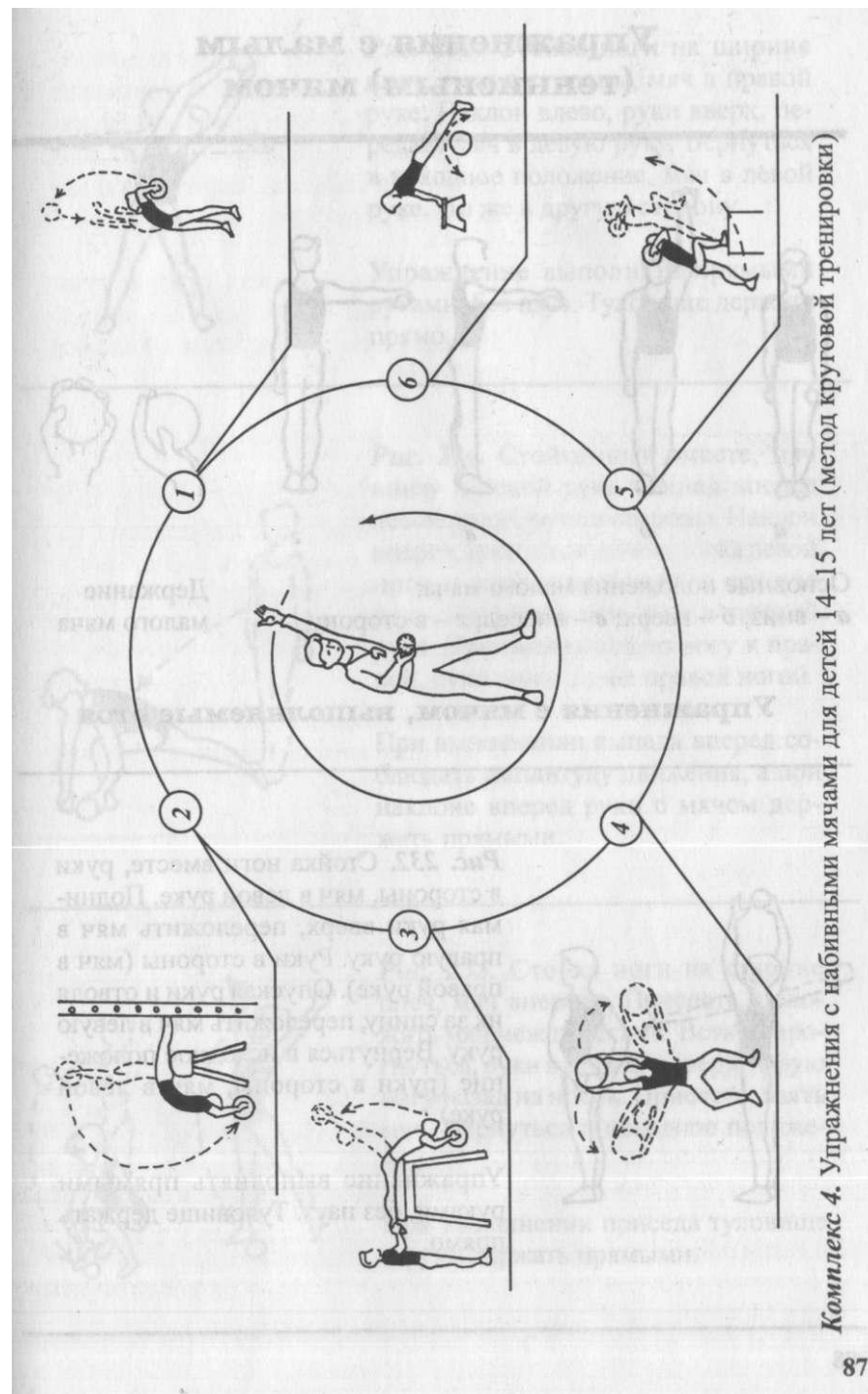
6. Лежа на животе, мяч сверху. Прогнуться, мяч за голову, локти приподнять над полом. Поднимая голову и плечи, стараться ноги от пола не отрывать. Повторить 6–8 раз.

7. Стойка ноги вместе, руки внизу, мяч у ног. Прыжки через мяч вперед—назад. Прыгать мягко, на носках. 20–25 прыжков.



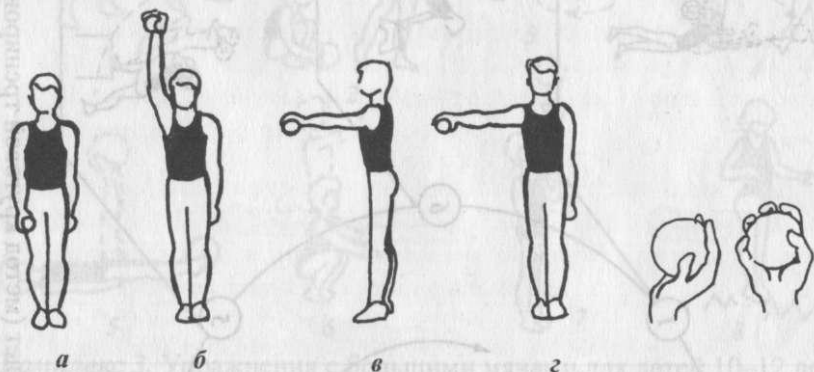
Комплекс 3. Упражнения с большими мячами для детей 10–12 лет:

1. Стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Поворот вправо, мяч переложить в левую руку. Вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 8–10 раз.
2. Глубокий присед, мяч на полу в руках перед собой. Выпрямиться, прогнуться, руки с мячом вверх, правую ногу назад на носок. Вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Повторить 8–10 раз.
3. Стойка ноги вместе, мяч внизу. Наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 4–6 раз в одну и в другую стороны.
4. Стойка ноги вместе, мяч в опущенных руках. Наклон вправо, руки с мячом вверх, правую ногу вправо на носок. Вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Упражнение выполнять без пауз, мяч внизу не задерживать. Руки все время прямые. Отставляя ногу в сторону на носок, вес тела на нее не переносить. Повторить 6–8 раз.
5. Лежа на спине, мяч зажат между стопами. Ноги вверх с мячом. Вернуться в исходное положение. Повторить 6–8 раз.
6. Стойка ноги вместе, мяч впереди. Присесть и вернуться в исходное положение. Повторить 8–10 раз.
7. Стойка ноги вместе, правая рука внизу, мяч в левой у плеча. Подбросить мяч вверх, поймать его левой рукой. То же правой рукой. Повторить 8–10 раз каждой рукой.
8. Ведение мяча правой (левой) рукой с продвижением вперед прыжками. Прыгать мягко, на передней части стопы.



Комплекс 4. Упражнения с набивными мячами для детей 14–15 лет (метод круговой тренировки)

Упражнения с малым (теннисным) мячом



Основные положения малого мяча:
a – вниз; *б* – вверх; *в* – вперед; *г* – в сторону

Держание
 малого мяча

Упражнения с мячом, выполняемые стоя

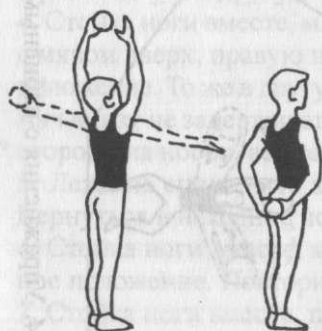


Рис. 232. Стойка ноги вместе, руки в стороны, мяч в левой руке. Поднимая руки вверх, переложить мяч в правую руку. Руки в стороны (мяч в правой руке). Опуская руки и отводя их за спину, переложить мяч в левую руку. Вернуться в исходное положение (руки в стороны, мяч в левой руке)

Упражнение выполнять прямыми руками, без пауз. Туловище держать прямо.



Рис. 233. Стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Наклон влево, руки вверх, передать мяч в левую руку. Вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же в другую сторону

Упражнение выполнять прямыми руками, без пауз. Туловище держать прямо.

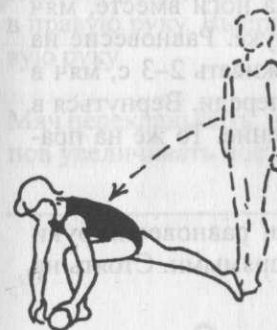


Рис. 234. Стойка ноги вместе, мяч внизу в левой руке. Выпад вперед левой ногой, руки в стороны. Наклон вперед, коснуться мячом носка левой ноги и переложить мяч в правую руку. Выпрямиться, мяч в правой руке. Приставить левую ногу к правой, руки вниз. То же правой ногой

При выполнении выпада вперед соблюдать амплитуду движения, а при наклоне вперед руки с мячом держать прямыми.

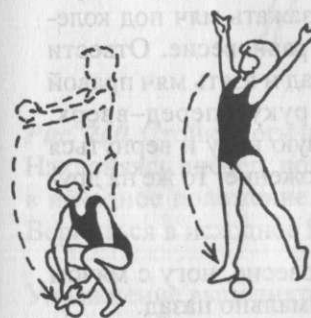


Рис. 235. Стойка ноги на ширине плеч, мяч впереди. Присесть, положить мяч между ногами. Встать, прогнуться, руки в стороны вверх, левую ногу назад на носок. Присесть, взять мяч. Вернуться в исходное положение

При выполнении приседа туловище и руки держать прямыми.



Рис. 236. Стойка ноги вместе, мяч перед грудью. Руки вверх, подняться на носки, прогнуться. Руки к груди, наклониться вперед, руки вниз, коснуться мячом пола. Вернуться в исходное положение

Поднимаясь на носках, прямые руки отвести как можно дальше назад. При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать.



Рис. 237. Стойка ноги вместе, мяч внизу в левой руке. Равновесие на левой ноге удерживать 2–3 с, мяч в прямых руках впереди. Вернуться в исходное положение. То же на правой ноге

При выполнении равновесия руки и ноги держать прямыми. Стоять на полной стопе.



Рис. 238. Стойка ноги вместе, мяч внизу в левой руке. Поднять левую ногу вперед и зажать мяч под коленом, сохраняя равновесие. Отвести левую ногу назад и взять мяч правой рукой, левую руку вперед–вверх. Выпрямить левую ногу и вернуться в исходное положение. То же на другой ноге

Сохраняя равновесие, ногу с мячом отводить максимально назад.

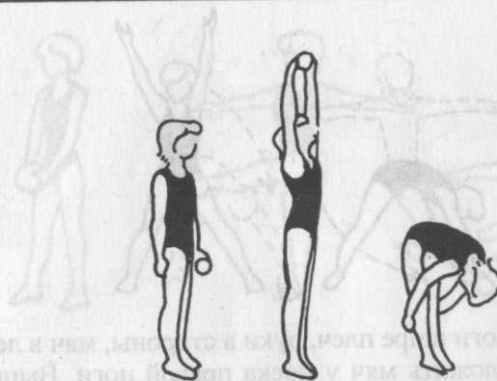


Рис. 239. Стойка ноги вместе, мяч внизу в левой руке. Руки вверх. Наклон вперед и, опуская руки, переложить мяч позади голени в правую руку. Выпрямиться, руки вверх. Наклон вперед, мяч в левую руку

Мяч переключать, наклоняясь как можно ниже. Амплитуду наклонов увеличивать постепенно, не сгибая при этом ноги.

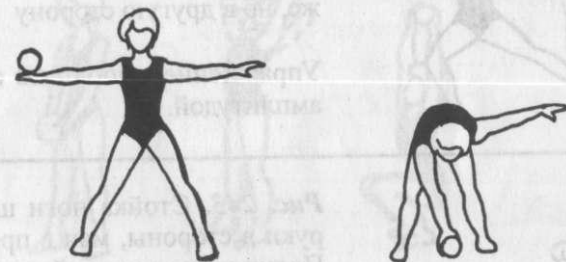


Рис. 240. Стойка ноги шире плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Наклоняясь вперед, положить мяч на пол между ногами. Вернуться в исходное положение. Наклоняясь вперед, взять мяч левой рукой. Вернуться в исходное положение

Упражнение выполнять прямыми руками. При наклоне ноги в коленях не сгибать.

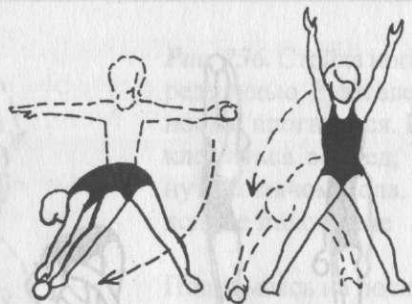


Рис. 241. Стойка ноги шире плеч, руки в стороны, мяч в левой руке. Наклониться и положить мяч у носка правой ноги. Выпрямиться, руки вверх. Наклониться вперед, взять мяч правой рукой. Выпрямиться

При наклоне ноги в коленях не сгибать. Вариант выполнения упражнения: то же, но класть мяч у пятки с наружной стороны стопы.



Рис. 242. Стойка ноги вместе, мяч внизу в левой руке. Выпад влево, руки вверх, переложить мяч в правую руку. Приставить ногу, руки вниз. То же, но в другую сторону

Упражнение выполнять с большой амплитудой.



Рис. 243. Стойка ноги шире плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Полуприсед на левой ноге с наклоном вперед, опустить руки и переложить мяч под коленом в левую руку. Вернуться в исходное положение. То же, наклоняясь к правой ноге

Упражнение делать плавно, не спеша, прогибаясь при разведении рук в стороны и поворачивая ладони кверху.



Рис. 244. Стойка ноги вместе, мяч внизу. Поднять вперед левую ногу, руки в стороны, мяч в правой руке. Присесть на правой ноге, удерживая мяч на ладони. Встать, вернуться в исходное положение. То же другой рукой и приседая на левой ноге

Выполнять приседания на одной ноге, туловище держать прямым, поднятую ногу в колене не сгибать.

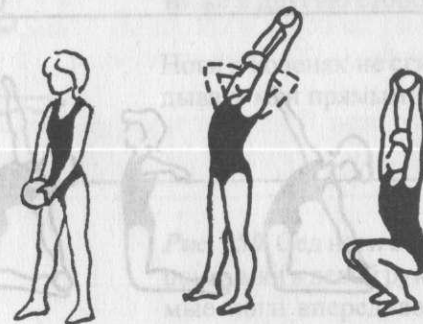


Рис. 245. Стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу. Поднять руки вверх, прогнуться. Сгибая руки, мяч за голову. Выпрямить руки вверх, присесть. Вернуться в исходное положение

Поднимаясь на носках, прямые руки отвести как можно дальше назад. При приседании спину и руки держать прямыми.

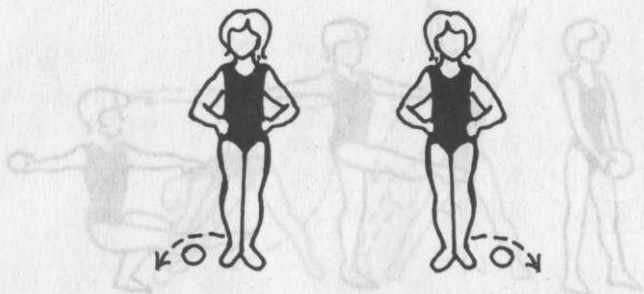


Рис. 241. Стойка ноги шире плеч, руки в стороны, мяч в левой руке.

Рис. 246. Стойка ноги вместе, руки на поясе, мяч у левой (правой) ноги. Прыжком влево перепрыгнуть через мяч. Прыжок на месте. Прыжком вправо перепрыгнуть через мяч. Прыжок на месте

Прыжки выполнять мягко, на носках.

Упражнения с мячом в стойке на коленях, сидя, лежа

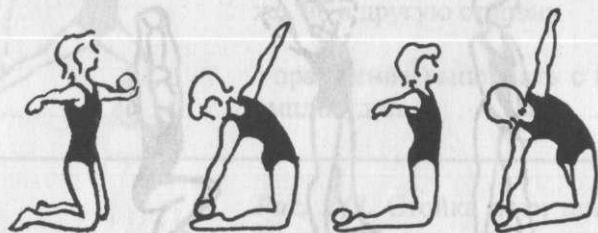


Рис. 247. Стойка на коленях, руки в стороны, мяч в правой руке. Поворачивая туловище вправо, положить мяч между стопами. Вернуться в исходное положение. Поворачивая туловище влево, взять мяч левой рукой. Вернуться в исходное положение

Упражнение выполнять с большой амплитудой.



Рис. 248. Упор стоя на правом колене, мяч между руками. Взять мяч правой рукой, поднять ее вверх, левую ногу отвести назад. Голову поднять вверх. Вернуться в исходное положение. То же другой рукой

Выполнять упражнение по полной амплитуде, отводя руки с мячом вверх-назад, ногу назад-вверх.



Рис. 249. Сед руки в стороны, мяч в правой руке. Поднимая правую ногу вперед-вверх, переложить мяч под ней в левую руку. Вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же в другую сторону



Ноги в коленях не сгибать. Переключать мяч прямыми руками.



Рис. 250. Сед ноги вместе, руки в стороны, мяч в левой руке. Поднять прямые ноги вперед-вверх и, опуская руки, переложить мяч под коленями из левой руки в правую. Опустить ноги, руки в стороны (мяч в правой руке). То же, переключая мяч из правой руки в левую

Ноги в коленях не сгибать. Передавать мяч прямыми руками.



Рис. 251. Лежа на спине, мяч сверху. Наклониться вперед, мяч зажать стопами. Вернуться в исходное положение

При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать.

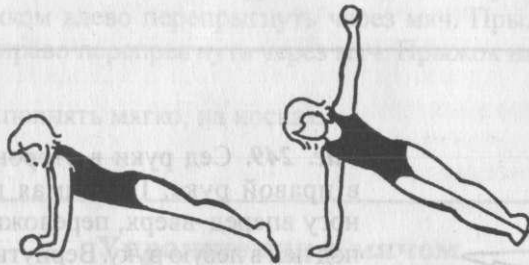


Рис. 252. Упор лежа, мяч между руками. Взять мяч левой рукой и, поворачивая туловище влево, в упор лежа боком, поднять прямую левую руку с мячом вверх. То же правой рукой

При переходе в упор лежа боком опорную руку не сгибать в локтевом суставе. Туловище и ноги составляют одну прямую линию.



Рис. 253. Лежа на животе, мяч сверху. Прогнуться, мяч за голову. Вернуться в исходное положение

Упражнение выполнять с большой амплитудой. Ноги (стопы) не отрывать от пола.

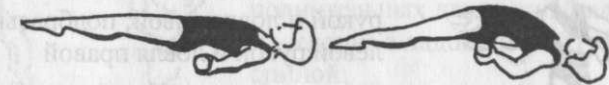


Рис. 254. Лежа на спине, руки в стороны, мяч в левой руке. Опираясь пятками и лопатками, прогнуться, поднимая туловище, и передать за спиной мяч в правую руку. Вернуться в исходное положение, мяч в правой руке

Перекладывая мяч за спиной, ноги и туловище держать прямыми.

Упражнения в подбрасывании и ловле мяча



Положение кисти при ловле мяча:
а – ладонь вверх; б – ладонь вниз

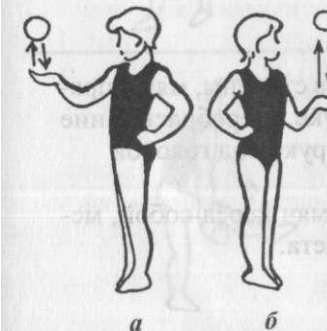


Рис. 255. Подбрасывание и ловля мяча: а – правой рукой; б – левой рукой

Подбрасывать мяч перед собой, меняя высоту полета.



Рис. 256. Подбрасывание мяча правой рукой и ловля левой; подбрасывание левой рукой и ловля правой

Подбрасывать мяч перед собой, меняя высоту полета.



Рис. 257. Подбрасывание мяча под вытянутой вперед рукой и ловля его

Броски мяча производить под прямой рукой.



Рис. 258. Подбрасывание мяча вверх и ловля его обеими руками

Подбрасывать мяч перед собой, меняя высоту полета.



Рис. 259. Руки в стороны, мяч в правой (левой) руке. Перебрасывание мяча из руки в руку над головой

Подбрасывать мяч перед собой, меняя высоту полета.



Рис. 260. Подбрасывание мяча вверх и ловля его обеими руками после дополнительных движений (заданий):

а – хлопок в ладони перед грудью, за спиной;
б – присесть, хлопок в ладони перед собой, встать и поймать мяч

Подбрасывать мяч перед собой, меняя высоту полета.

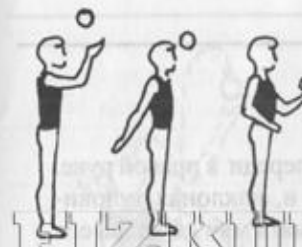


Рис. 261. Руки в стороны, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх, выполнить хлопок в ладони за спиной и поймать мяч левой рукой. То же другой рукой

Подбрасывать мяч перед собой, меняя высоту полета.



Рис. 262. Подбрасывание и ловля мяча перед собой в ходьбе: кистью снизу, кистью сверху

Подбрасывать мяч перед собой, меняя высоту полета.



Рис. 263. Подбрасывание мяча под прямой поднятой ногой и ловля его

Мяч не должен касаться поднятой ноги.

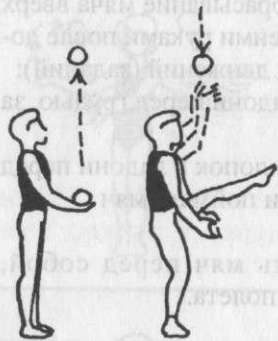


Рис. 264. Подбрасывание мяча вверх одной рукой. Поднять прямую ногу вперед-вверх, выполнить хлопок в ладони под ногой и поймать мяч двумя руками

Опорную ногу в колене не сгибать.



Рис. 265. Мяч впереди в правой руке. Отпустить мяч и, наклоня туловище вперед, поймать мяч до удара его об пол

Мяч ловить рукой хватом сверху.



Рис. 266. Ноги вместе, мяч внизу за спиной. Подбросить мяч обеими руками вверх-вперед (из-за спины) и поймать его прямыми руками над головой

Мяч подбрасывать рукой из-за спины вверх, не наклоня туловище вперед.



Рис. 267. Мяч внизу в левой руке. Перебрасывать мяч, отводя руку с мячом за спину и бросая его по дуге вперед через плечо. Ловить правой (левой) рукой с поворотом туловища вправо (влево)

Соблюдать определенную траекторию и направление движения мяча.



Рис. 268. Подбрасывание мяча правой рукой назад-вверх (за спину) и ловля его правой рукой с одновременным поворотом туловища вправо. То же левой рукой

Подбрасывать мяч с пружинистым сгибанием и разгибанием ног в коленных и бедренных суставах.

Упражнения в бросках мяча об пол, в стену и ловля его



Рис. 269. Бросок мяча об пол перед собой и ловля его обеими руками после отскока

Высота отскока мяча – до уровня плеч.



Рис. 270. Бросок мяча об пол перед собой правой (левой) рукой и ловля его после отскока

Мяч ловить после отскока на уровне плеч.



Рис. 271. Бросок мяча об пол сбоку и ловля его после отскока правой (а), левой (б) рукой

Вариант выполнения упражнения: бросок мяча об пол одновременно правой и левой рукой и ловля его. Упражнение выполнять без пауз.

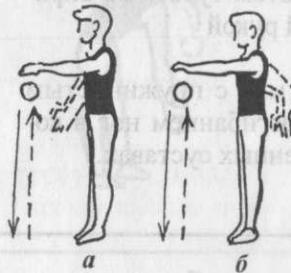


Рис. 272. Бросок мяча об пол и ловля его после хлопка в ладони: а – перед собой; б – за спиной

Бросок мяча об пол производить прямой рукой на уровне плеча.



Рис. 273. Руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз. Выпустить мяч из левой руки и после отскока, поворачивая туловище влево, поймать мяч правой рукой. То же другой рукой в другую сторону

Мяч выпускать на уровне плеча, не сгибая рук, ног. Ловить с поворотом одной рукой хватом сверху.

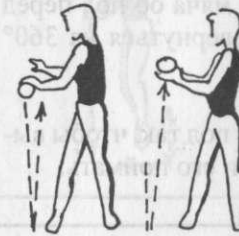


Рис. 274. Мяч в левой руке. Повернуть туловище вправо, ударить мячом об пол у правой пятки и поймать мяч двумя руками. То же с поворотом влево

Удар по мячу производить так, чтобы при отскоке от пола его можно было поймать.



Рис. 275. Руки в стороны, мяч в левой руке. Поднять левую ногу вперед. Ударить мячом об пол под ногой так, чтобы мяч отскочил немного вправо. Опуская ногу, поймать мяч правой рукой. То же под другой ногой

Удар мячом об пол производить так, чтобы во время отскока и маха ногой вперед можно было его поймать.

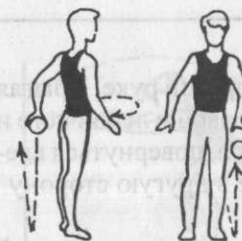


Рис. 276. Мяч внизу в левой руке. Броски мяча об пол сзади с поворотом туловища вправо. Поймать мяч после отскока правой рукой. То же в другую сторону

Броски производить так, чтобы после отскока и поворота его можно было поймать.

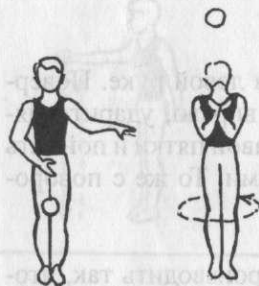


Рис. 277. Руки в стороны, мяч в правой руке. Броски мяча об пол перед собой, быстро повернуться на 360° и поймать мяч

Ударить мячом об пол так, чтобы выполнить поворот и его поймать.



Рис. 278. Броски мяча об пол, присесть, хлопнуть в ладони и, вставая, поймать мяч двумя руками

Ударить мячом об пол так, чтобы во время вставания его можно было поймать.



Рис. 279. Руки впереди, мяч в левой руке. Разжать пальцы, выпустить мяч из левой руки и, быстро приседая, поймать его двумя руками у самого пола после отскока. Вернуться в исходное положение и выполнить то же правой рукой

Вариант выполнения упражнения: ловля мяча после отскока от пола одной рукой.



Рис. 280. Мяч в правой руке. Прыгая поочередно на правой и левой ноге и отбивая мяч об пол, повернуться влево на 180°. То же в другую сторону

Прыжки выполнять на передней части стопы.



Рис. 281. Подпрыгивая на носках, поочередно ударять ладонями о мяч так, чтобы он отскакивал от пола не выше пояса

Упражнение выполнять не менее 30 с.

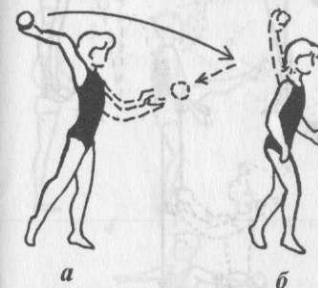


Рис. 282. Броски мяча в стену одной рукой и ловля его после отскока: а – обеими руками; б – одной рукой

Броски мяча в стенку производить с оптимального расстояния.



Рис. 283. Броски мяча в стену одной рукой (правой и левой) и ловля его одной рукой после хлопка в ладони: а – перед грудью (лицом); б – за спиной

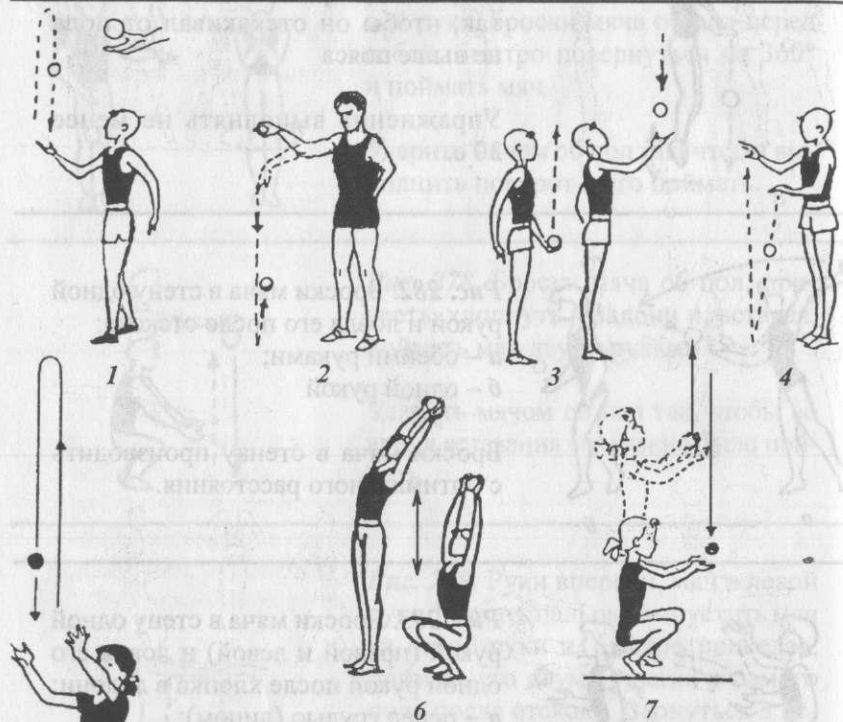
Броски мяча о стенку производить с оптимального расстояния.



Рис. 284. Мяч за головой, ноги слегка согнуты в коленях. Наклониться вперед, бросить мяч в стену, поймать его двумя руками и вернуться в исходное положение

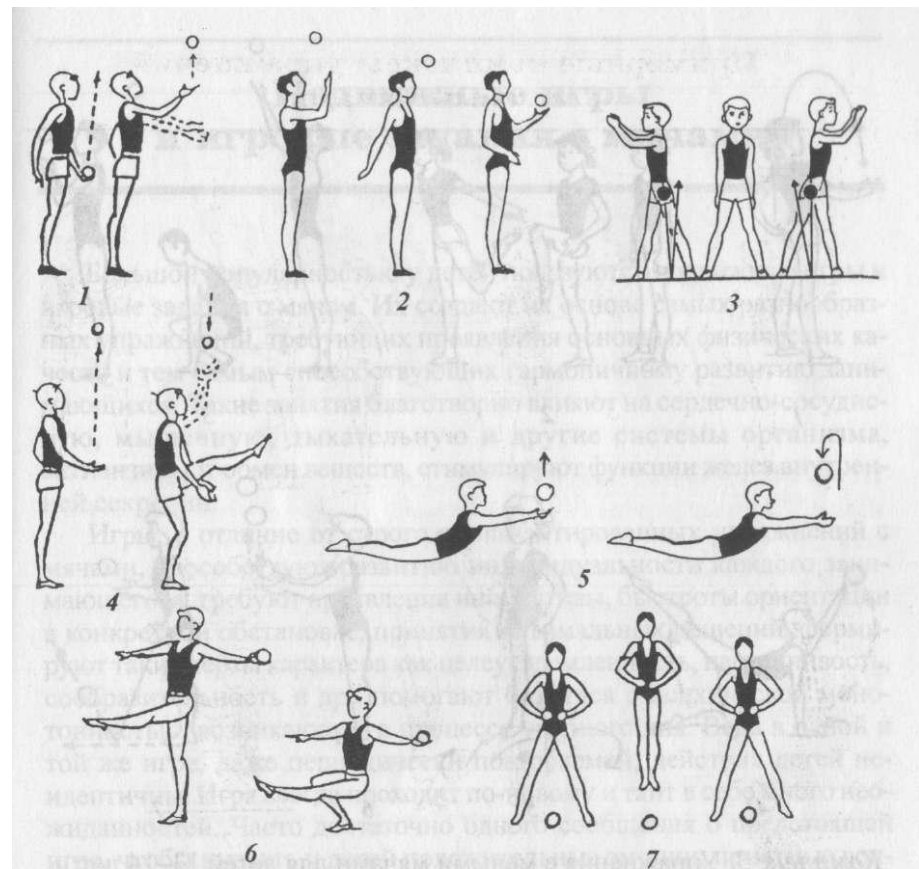
Броски мяча в стенку производить с оптимального расстояния.

Примерные комплексы упражнений с малыми мячами



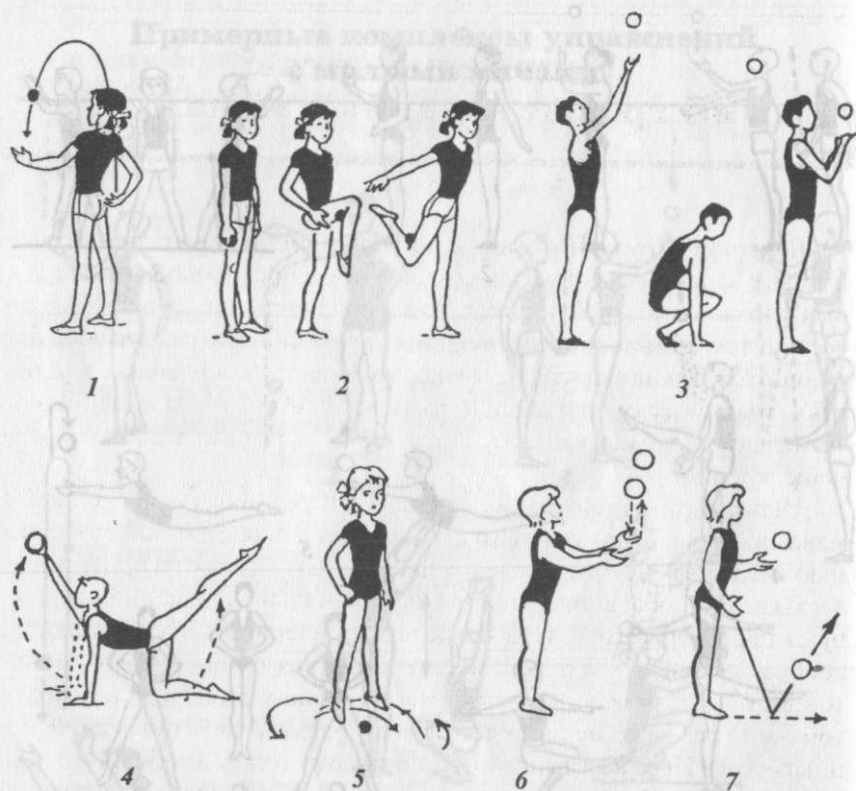
Комплекс 1. Упражнения с малыми мячами для детей 7–8 лет:

1. Мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх и поймать. То же левой рукой.
2. Мяч в правой руке. Бросить мяч об пол и поймать после отскока. То же левой рукой.
3. Мяч в левой руке. Подбросить мяч вверх и поймать правой рукой и наоборот.
4. Мяч в правой руке. Бросить мяч об пол и поймать после отскока левой рукой.
5. Стойка ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Повернуть туловище вправо, подбросить мяч вверх, поймать его двумя руками и вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.
6. Мяч в прямых руках над головой. Приседания (держать спину прямо).
7. Мяч в руках внизу, подбросить мяч вверх, присесть и поймать мяч двумя руками в приседе.



Комплекс 2. Упражнения с малыми мячами для детей 11–12 лет:

1. Мяч в левой руке. Подбросить мяч вверх и поймать его правой рукой после хлопка в ладони (перед собой).
2. Мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх и поймать его левой рукой после хлопка в ладони за спиной.
3. Стойка ноги на ширине плеч. Выполнить бросок мяча об пол и поймать его после поворота туловища вправо и хлопка в ладони. То же в другую сторону.
4. Мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх, поднять левую ногу вперед, выполнить хлопок в ладони под ногой и поймать мяч.
5. Лежа на животе, подбросить мяч вверх и поймать его после хлопка в ладони.
6. Мяч в отведенной в сторону левой руке, левую ногу поднять. Приседания (пролуприсед) на правой ноге.
7. Стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе, мяч между ногами. Выполнить прыжок вверх (ноги вместе) и вернуться в исходное положение.



Комплекс 3. Упражнения с малыми мячами для детей 13–14 лет:

1. Броски мяча правой рукой из-за спины через левое плечо вперед и ловля его левой рукой.
2. Мяч в правой руке, согнуть вперед правую ногу, зажать мяч под коленом, отвести согнутую ногу назад и прогнуться, правую ногу вперед и левой рукой взять мяч, опустить ногу вниз. То же левой ногой.
3. Подбросить мяч вверх, быстро присесть, коснувшись руками пола. Вставая, поймать мяч двумя руками.
4. В упоре стоя на коленях поднять вверх одновременно левую руку с мячом и правую ногу. Прогнуться и вернуться в исходное положение.
5. Прыжки через малый мяч со сменой положения ног в воздухе («разножка») и поворотом влево. То же в другую сторону.
6. Жонглирование малыми мячами в движении на прямых руках.
7. Жонглирование малыми мячами двумя руками в движении: одной подбрасывать мяч вверх, другой – ударять мячом об пол.

Подвижные игры и игровые задания с мячами

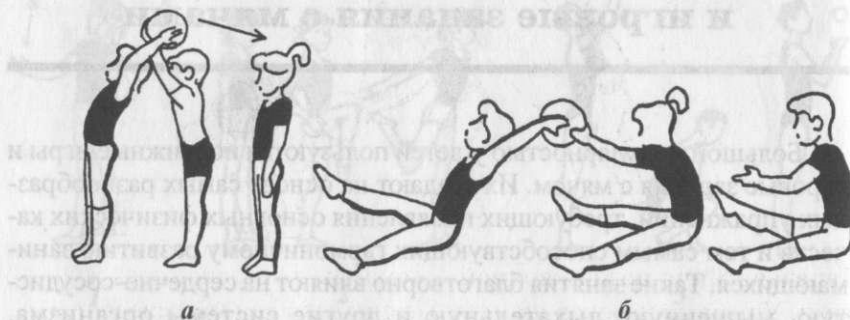
Большой популярностью у детей пользуются подвижные игры и игровые задания с мячом. Их создают на основе самых разнообразных упражнений, требующих проявления основных физических качеств и тем самым способствующих гармоничному развитию занимающихся. Такие занятия благотворно влияют на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма, активизируют обмен веществ, стимулируют функции желез внутренней секреции.

Игры, в отличие от строго регламентированных упражнений с мячами, способствуют развитию индивидуальности каждого занимающегося, требуют проявления инициативы, быстроты ориентации в конкретной обстановке, принятия оптимальных решений, формируют такие черты характера как целеустремленность, настойчивость, сообразительность и др., помогают бороться с психической монотонностью, возникающей в процессе учебного дня. Ведь в одной и той же игре, даже периодически повторяемой, действия детей неидентичны. Игра всегда проходит по-новому и таит в себе много неожиданностей. Часто достаточно одного сообщения о предстоящей игре, чтобы вызвать у детей положительные эмоции, приятные волнения перед началом игры, при этом не важно, с каким результатом игра закончится.

Игровые задания и подвижные игры с мячами даны в разнообразных видах движений: ходьбе, беге, прыжках, метаниях, бросках и ловле. Их можно использовать в различных организационных формах: на уроках физической культуры, на физкультурных занятиях в группах продленного дня, в секциях общей физической подготовки, в туристических походах, при самостоятельных занятиях и др.

Подбирая игровые задания или подвижные игры с мячами для той или иной организационной формы, необходимо принимать во внимание возрастные особенности занимающихся, продумывать методические приемы проведения игр, дозировать нагрузку с учетом уровня физической подготовленности детей, число играющих, число повторений и интервалов отдыха между ними. Кроме того, следует учитывать размеры площадки, длительность игровых действий, а также соблюдать правила безопасности жизни, здоровья детей.

Передача мячей в колоннах и шеренгах



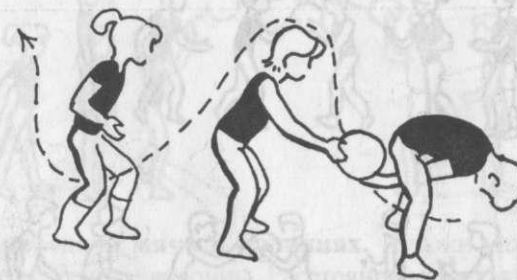
Передача мяча над головой назад. Команды выстраиваются колоннами. У первых игроков в руках по мячу. По сигналу игрок передает мяч над головой прямыми руками стоящему сзади, тот – следующему, и так до последнего в колонне (а). Число игроков в колоннах одинаково. Выигрывает команда, закончившая передавать мяч первой.

Вариант игры: 1) мяч передается над головой назад и вперед (к первому игроку); 2) последний игрок с мячом бежит вперед, встает перед первым и передает снова; 3) передача мяча над головой в положении сидя (б).



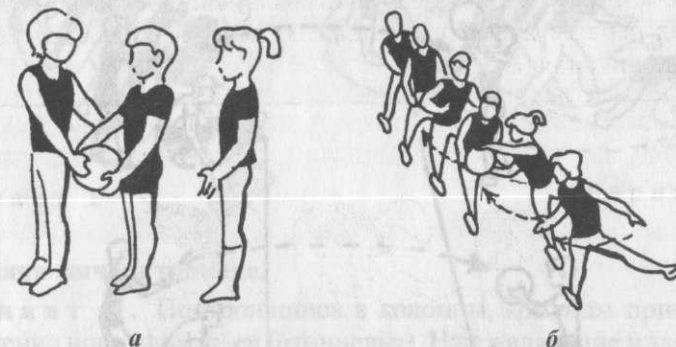
Передача мяча назад между ногами. Команды выстраиваются колоннами. У первых игроков по мячу. По сигналу мяч передается прямыми руками между ногами стоящему сзади, тот – следующему, и так до последнего в колонне. Количество игроков в колоннах одинаково. Выигрывает команда, закончившая передачи первой.

Вариант игры: 1) мяч передается между ногами назад и обратно (вперед) к первому игроку; 2) мяч передается назад между ногами, обратно (вперед) над головой.



Передача мяча назад «волной». Команды выстраиваются колоннами. У первых игроков по мячу. По сигналу первый передает мяч назад между ногами, второй над головой, третий между ногами и так до последнего в колонне. Количество игроков в колоннах одинаково. Выигрывает команда, закончившая передачи первой.

Вариант игры: 1) мяч передается назад «волной», обратно (вперед) к первому игроку над головой; 2) последний игрок с мячом бежит вперед, встает впереди колонны и передает снова.

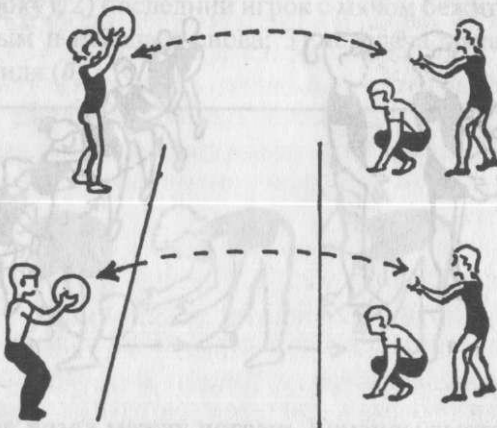


Передача мяча слева (справа). Команды выстраиваются колоннами. У первых игроков в руках по мячу. По сигналу игрок передает мяч прямыми руками слева стоящему сзади, тот – следующему, и так до последнего (а). Число игроков в колоннах одинаково. Выигрывает команда, закончившая передачи первой. То же справа.

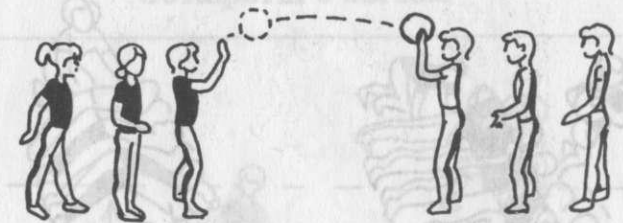
Вариант игры: 1) мяч передается от первого игрока к последнему и обратно; 2) передача мяча слева (справа), сидя на полу (б).



Гонка мячей по шеренгам. Две команды выстраиваются шеренгами. У первых игроков в руках по мячу. По сигналу игрок передает мяч стоящему рядом, тот – следующему, и так до последнего в шеренге, который в том же порядке передает его назад. Число игроков в шеренгах одинаково. Выигрывает команда, закончившая передачи первой.



Передал – садись. Равные команды в колоннах за чертой. Капитаны с мячом на расстоянии 4–5 м (можно более) лицом к командам. По сигналу капитаны передают мяч первым игрокам своей команды. Те, поймав мяч, передают обратно и тотчас приседают. Затем передача следующему игроку и т.д. Завершением игры считается тот момент, когда последний игрок, передав мяч капитану, приседает, а капитан, поймав мяч, поднимает его вверх.



Встречная передача мяча в колоннах. Игроки каждой команды образуют две встречные колонны. Расстояние между колоннами 6–8 м (можно более). По сигналу стоящий впереди игрок одной из колонн руками передает мяч первому игроку противоположной колонны, а сам встает в конец своей колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам встает в конец своей колонны и т.д. Игра заканчивается, когда одна из команд первой займет первоначальное положение.



Вариант 1

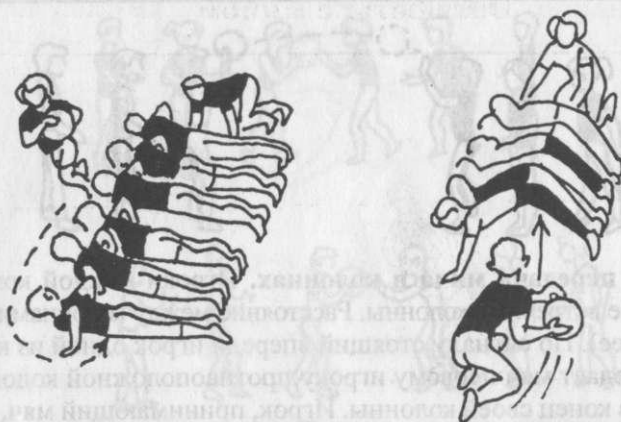


Вариант 2

Передача мяча в тоннеле.

Вариант 1. Построившись в колонны, команды принимают положение ноги шире плеч («тоннель»). Направляющие и замыкающие стоят лицом друг к другу. В руках у направляющего мяч. По сигналу первый толчком одной руки перекатывает мяч между ногами игроков («по тоннелю»). Замыкающий (последний в колонне игрок), поймав катящийся мяч, бежит с ним вперед (перебегает на место направляющего), перекатывает его также сквозь тоннель новому замыкающему и встает впереди шеренги ноги врозь. Игра заканчивается в тот момент, когда направляющий одной из команд, получив мяч в руки, первым вернется на свое место.

Вариант 2. То же, но мяч перекатывает вперед игрок, стоящий сзади, а ловит его направляющий (т.е. игрок, стоящий первым в колонне).



Вариант 3. Построившись в шеренги, команды принимают исходное положение – упор лежа на согнутых руках. Направляющие и замыкающие стоят лицом друг к другу. В руках у направляющего мяч. По сигналу игроки отжимаются от пола и, поднимая таз, принимают положение упор согнувшись. Направляющий толчком двух рук (или одной) перекатывает мяч по образовавшемуся тоннелю и ложится на пол. Замыкающий, поймав мяч, перебегает на место направляющего. В это время все остальные игроки, сгибая руки, ложатся на пол, а новый направляющий встает для принятия мяча и т.д. Игра заканчивается в тот момент, когда направляющий, получив мяч в руки, вернется на свое место, а команда встанет в одношеренговый строй.



Вариант 4. Те же условия, что и в варианте 2, но исходное положение игроков – сед с упором рук сзади, а в момент перекатывания мяча – сед углом в упоре сзади, прямые ноги вверх.

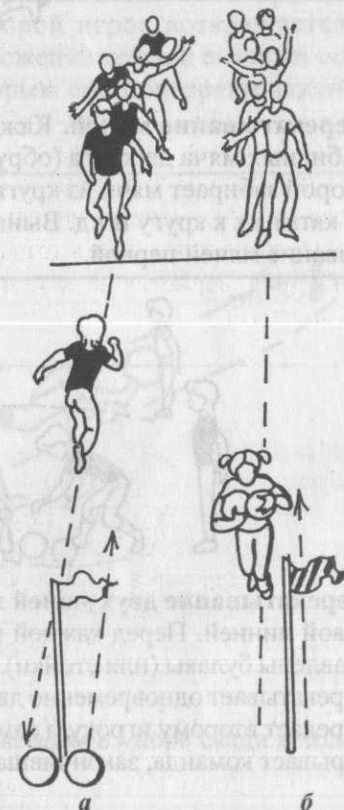
Эстафеты с мячом

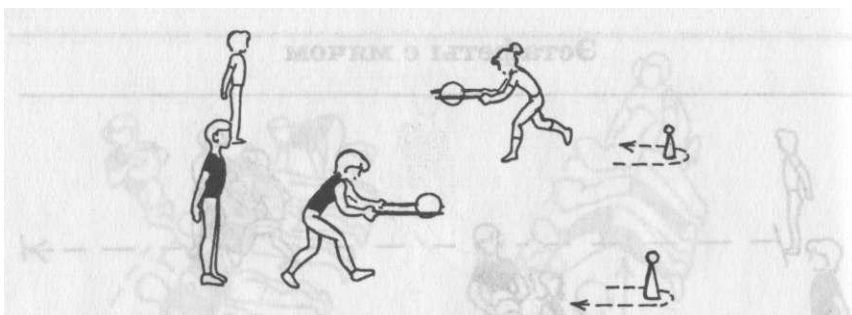


Перенос трех мячей. Два игрока, держа по мячу, бегут, стараясь не уронить третий мяч (зажатый между мячами игроков). На обратном пути передают мячи партнерам.

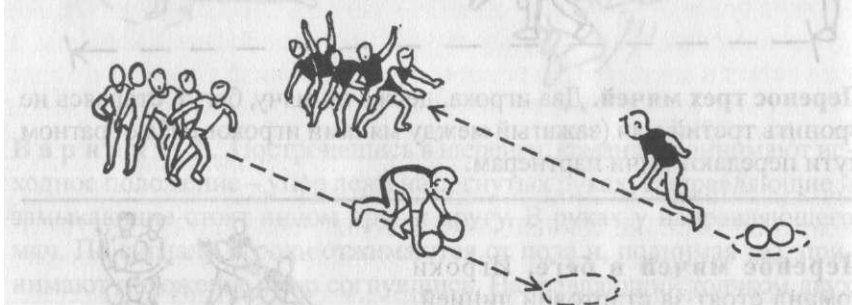
Перенос мячей в беге. Игроки команд стоят за стартовой линией. Перед каждой командой (на равном расстоянии) находится стойка (булава, обруч, нарисованный мелом круг и т.п.). По сигналу первый участник каждой команды бежит с двумя набивными мячами к стойке, оставляет их там, бежит обратно, ударяет второго игрока по вытянутой руке (а). Второй игрок бежит к стойке, забирает мячи, возвращается назад, передает их третьему игроку и т.д. Выигрывает команда, закончившая перенос мячей первой.

Вариант игры: 1) по сигналу игрок каждой команды бежит с двумя (или тремя) мячами до стойки, обегает ее, возвращается с мячами назад и передает их второму игроку, а сам становится последним в своей команде и т.д. (б);

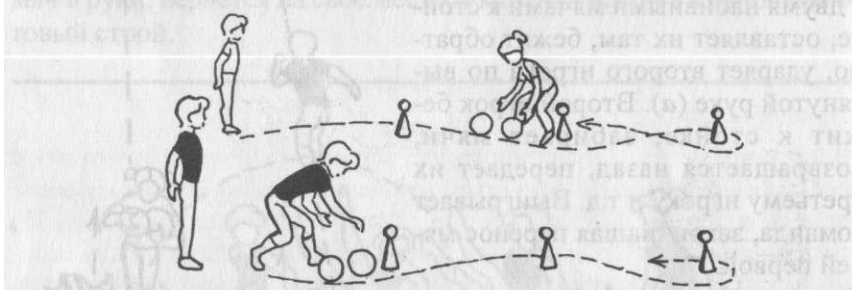




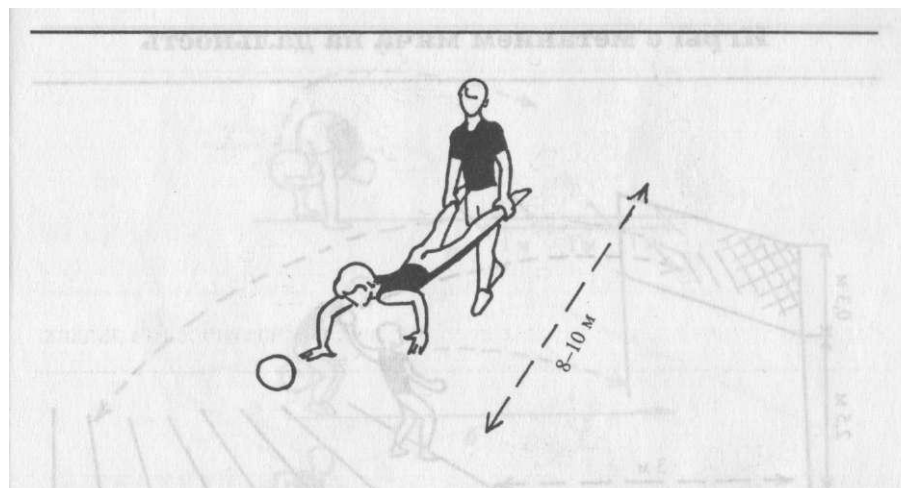
2) перенос мяча в беге, удерживая его на двух гимнастических палках.



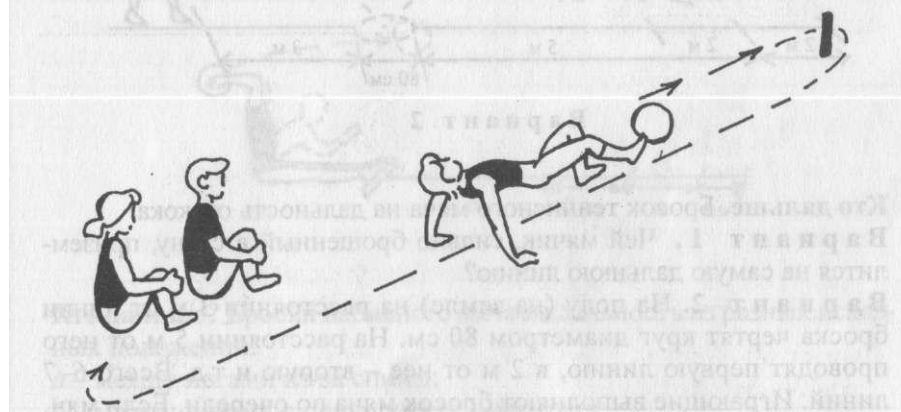
Перекачивание мячей. Каждый игрок команды катит руками два набивных мяча до круга (обруча), оставляет их там, бежит обратно; второй забирает мячи из круга и катит назад, к команде, третий снова катит их к кругу и т.д. Выигрывает команда, закончившая перекачивание мячей первой.



Перекачивание двух мячей змейкой. Игроки команд стоят за стартовой линией. Перед каждой командой (на равном расстоянии) расставлены булавы (или стойки). По сигналу первый участник команды перекачивает одновременно два мяча, обводя булавы «змейкой». Мяч передает второму игроку, а сам становится в конце колонны и т.д. Выигрывает команда, закончившая перекачивание мячей первой.

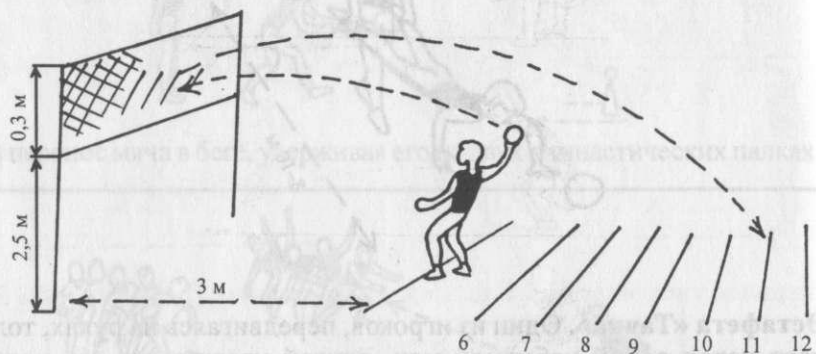


Эстафета «Тачка». Один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой набивной мяч, другой удерживает его ноги. Пройдя финишную линию, первый игрок остается на противоположной стороне площадки, а второй игрок возвращается с мячом бегом назад и принимает положение лежа, а его ноги подхватывает следующий игрок, с которым они повторяют задание и т.д.

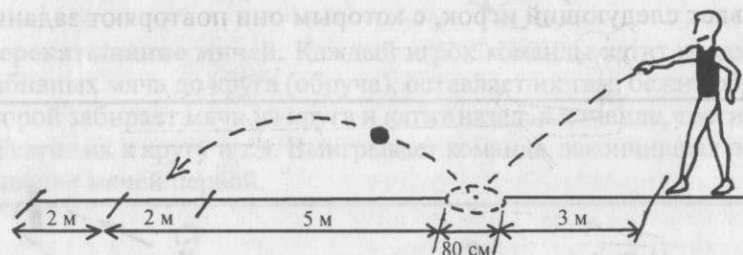


Гонка мячей. Гонка мячей с продвижением в упоре сзади и толканием мяча ногой вперед.

Игры с метанием мяча на дальность



Вариант 1

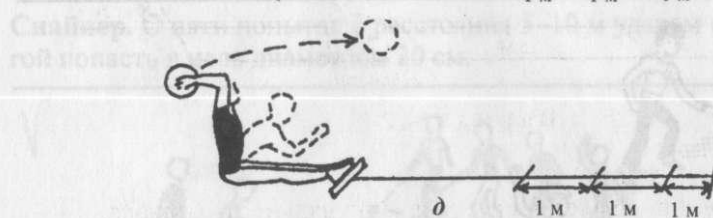
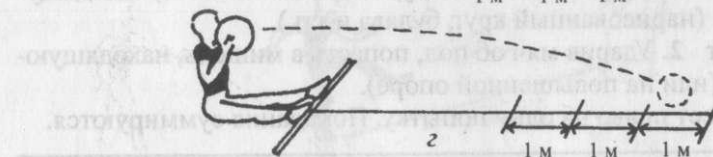


Вариант 2

Кто дальше. Бросок теннисного мяча на дальность отскока.

Вариант 1. Чей мячик, сильно брошенный в стену, приземлится на самую дальнюю линию?

Вариант 2. На полу (на земле) на расстоянии 3 м от линии броска чертят круг диаметром 80 см. На расстоянии 5 м от него проводят первую линию, в 2 м от нее – вторую и т.д. Всего 6–7 линий. Играющие выполняют бросок мяча по очереди. Если мяч, попав в круг, отскочит за первую линию, то бросающий получает 1 очко, за вторую – 2 очка и т.д. Побеждает набравший больше очков за три броска. Броски можно выполнять как правой, так и левой рукой.



Кто дальше? Броски набивного мяча на дальность из разных исходных положений:

a – между ногами из-за спины;

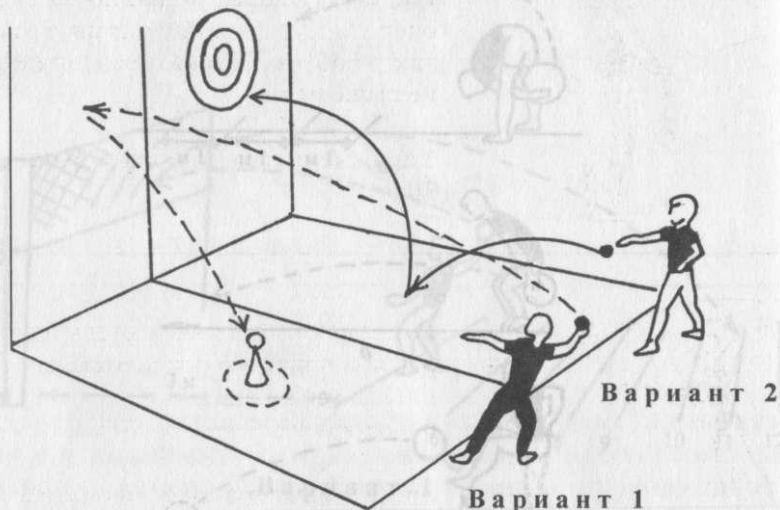
б – между ногами в полуприседе, мяч сзади;

в – в прыжке двумя ногами;

г – от груди в положении сидя, ноги врозь;

д – из-за головы в положении сидя, ноги вместе.

Игры с бросками мяча на точность



Вариант 2

Вариант 1

Попадание мячом в цель с отскока.

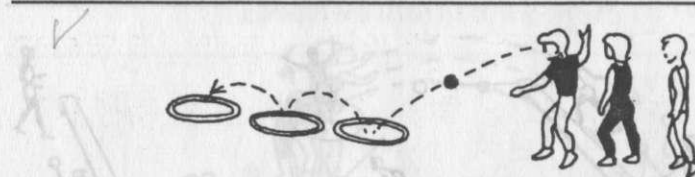
Вариант 1. Ударив мяч об стену, попасть в мишень, находящуюся на полу (нарисованный круг, булава и т.п.).

Вариант 2. Ударив мяч об пол, попасть в мишень, находящуюся на стене (или на повышенной опоре).

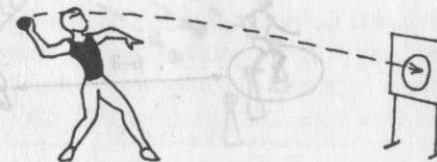
Команда имеет право на одну попытку. Попадания суммируются.



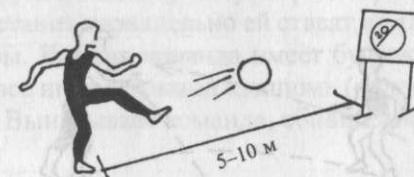
Мячик в корзину. Ударить мячом об пол так, чтобы он с отскока попал в корзину.



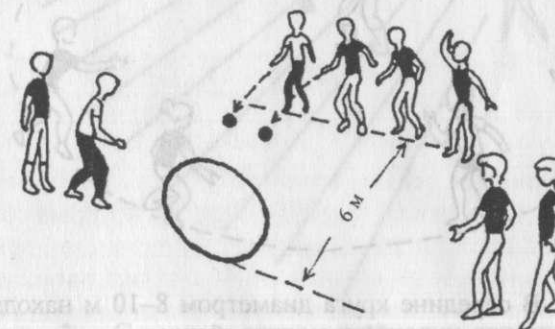
Из обруча – в обруч. Бросить мяч в первый обруч так, чтобы он с отскока попал во второй и третий обручи.



Точно в цель. С десяти попыток (с определенного расстояния) попасть в отверстие щита наибольшее число раз. Размер щита 1×1 м, диаметр отверстия 50 см.

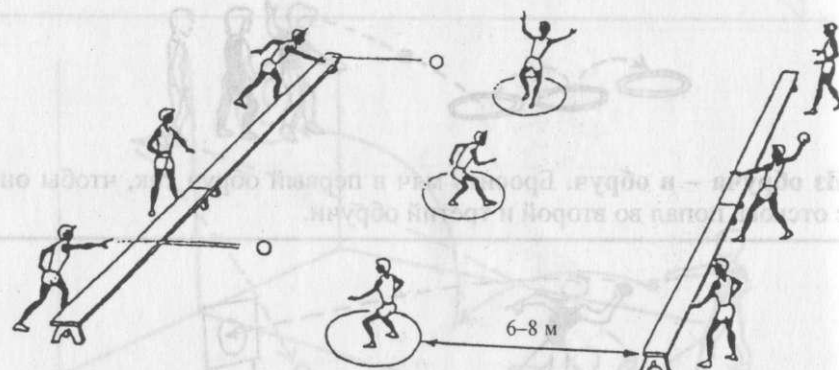


Снайпер. С пяти попыток с расстояния 5–10 м ударом по мячу ногой попасть в цель диаметром 20 см.

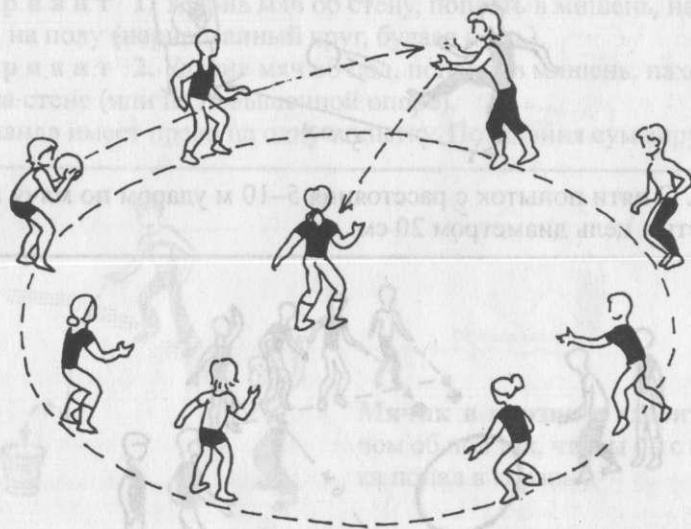


Попади в обруч. С расстояния 6–7 м попасть теннисным мячом в катящийся обруч.

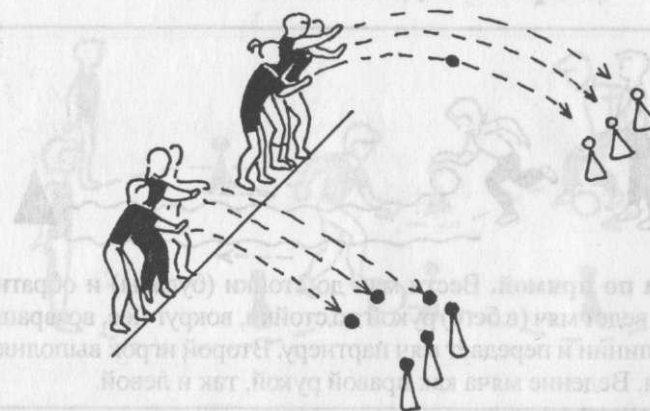
Вариант игры: с расстояния 6–7 м попасть теннисным мячом в катящийся волейбольный или баскетбольный мяч.



Игрок в круге. Один из игроков находится в круге диаметром 1,5 м. Двое других становятся с противоположных сторон на расстоянии 6–7 м от круга и пытаются попасть мячом в стоящего в круге. Тот, кто попадет в игрока, меняется с ним местами.

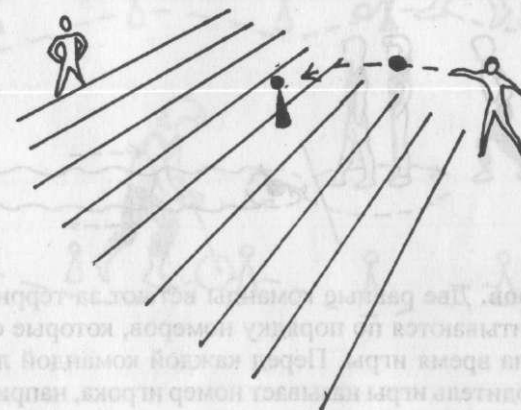


Живая цель. В середине круга диаметром 8–10 м находятся водящий, играющие за кругом. Игроки, перебрасывая мяч, стараются запятнать водящего (можно целиться только ниже пояса). Запятнавший занимает место водящего. Водящий уворачивается от мяча любыми движениями (бег, прыжки, приседания и т.д.) в пределах круга.



Метко в цель.

Вариант 1. Играющие становятся в одну шеренгу и рассчитываются на «первый–второй». Первые номера составляют одну команду, вторые – другую. Проводят черту, с которой производят метание. У игроков в руке по малому мячу. Перед шеренгами на расстоянии 6 м от черты метания параллельно ей ставят в ряд (напротив каждого игрока) булавы. Каждая команда имеет булавы определенного цвета. По сигналу все игроки команд «залпом» (одновременно) метают мячи в булавы. Выигрывает команда, сбившая больше булав.



Вариант 2. С разных сторон площадки два игрока бросают поочередно малый мяч в булаву. Кто собьет булаву, тот переставляет ее на одну черту ближе. Кто приведет булаву к себе (на ближнюю к себе черту), тот и выигрывает.

Игры с ведением мяча



Ведение мяча по прямой. Вести мяч до стойки (булавы) и обратно. Первый игрок ведет мяч (в беге) рукой до стойки, вокруг нее, возвращает к исходной линии и передает мяч партнеру. Второй игрок выполняет те же действия. Ведение мяча как правой рукой, так и левой.

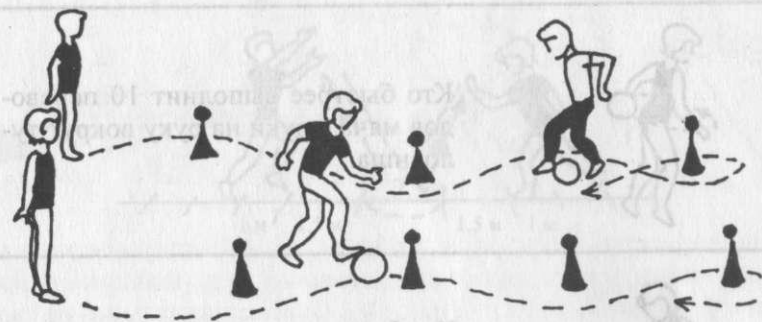


Обводка препятствия со сменой рук. Вести мяч (в беге) между стойками (булавами) вперед правой рукой, обратно – левой.



Вызов номеров. Две равные команды встают за территорией площадки, рассчитываются по порядку номеров, которые сохраняются за игроками на время игры. Перед каждой командой лежит мяч (в круге). Руководитель игры называет номер игрока, например – «три». Оба игрока, имеющих номер «три», выбегают вперед, берут мяч и ведут его до стоек, обводят их и возвращаются назад, положив мяч на прежнее место (в круг). Затем вызывают другие номера. За каждого игрока, пришедшего первым, команда получает очко. За пять минут нужно набрать большее количество очков.

Игры с ведением мяча



Ловкий футболист. Ведение мяча ногой «змейкой» между булавами вперед и назад.



Ловкий хоккеист. Ведение теннисного мяча гимнастической палкой между булавами (стойками) вперед и назад.

Игровые задания с мячом



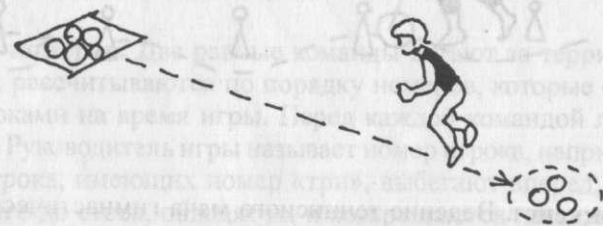
Кто быстрее выполнит 10 переводов мяча с руки на руку вокруг талии.



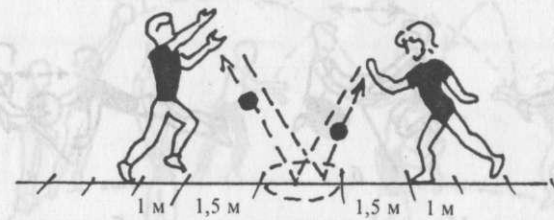
Кто быстрее, сидя на полу, «нарисует» круг мячом, зажатым между стопами.



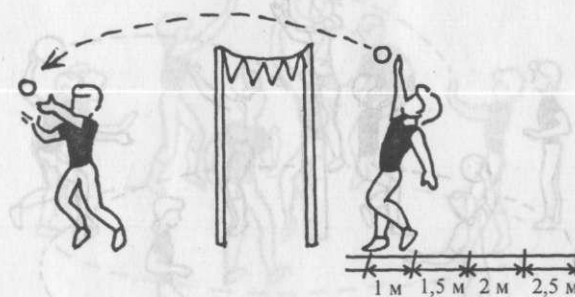
Кто быстрее перенесет мячи ногами в положении упора сидя с одной стороны площадки на другую.



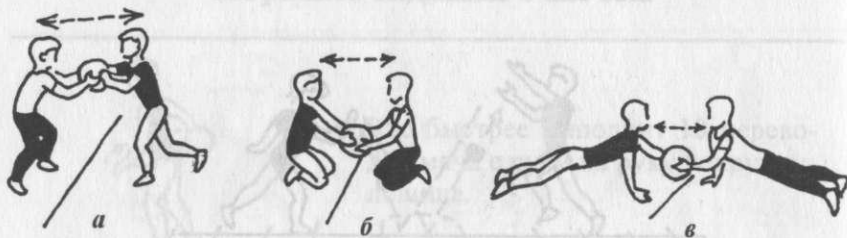
Кто больше перенесет мячей (в беге) на заданное расстояние.



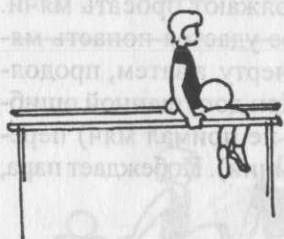
Играющие одновременно бросают теннисные мячи в круг и после отскока от земли (пола) ловят мячи, брошенные партнером. Перед очередным броском они последовательно переходят с одной черты на другую, дальше от круга, и продолжают бросать мячи. Задание считается выполненным, если паре удастся попасть мячами в круг и поймать их, отойдя на пятую черту, а затем, продолжая игру, дойти обратно до первой линии. При допущенной ошибке (если игрок не попал мячом в круг или не поймал мяч) перебрасывание начинается сначала (с первой линии). Побеждает пара, быстрее других закончившая игру.



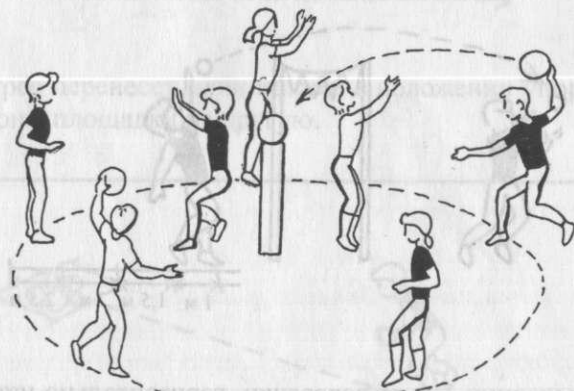
Стоя на расстоянии 1 м от веревочки, горизонтально натянутой на двух стойках на высоте 2,5 м, перебросить мяч через веревочку и, побеговав вперед, поймать его на другой стороне. То же, стоя в 1,5; 2; 2,5; 3 м и т.д. Побеждает тот, кто выполнит задание на большем расстоянии от стойки.



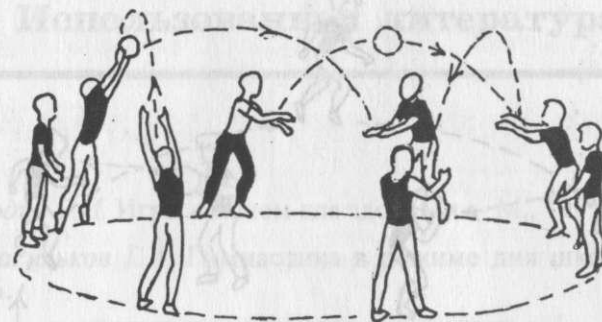
Вырывание мяча. Игроки располагаются по обе стороны разделительной линии, в шаге друг от друга, лицом к лицу, взявшись за мяч: *а* – силой вырвать мяч из рук партнера (или перетянуть его на свою сторону); *б* – то же, но игроки стоят на коленях; *в* – то же, но игроки в упоре лежа с опорой на одну руку.



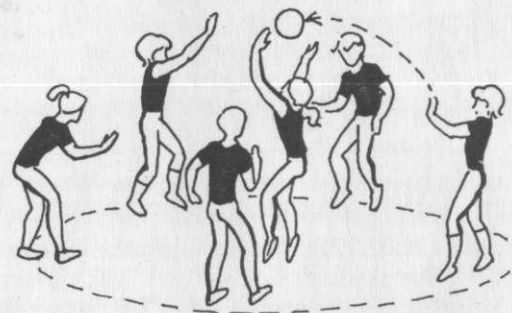
Переправа. Пройти по брусью на руках, удерживая мяч на бедрах.



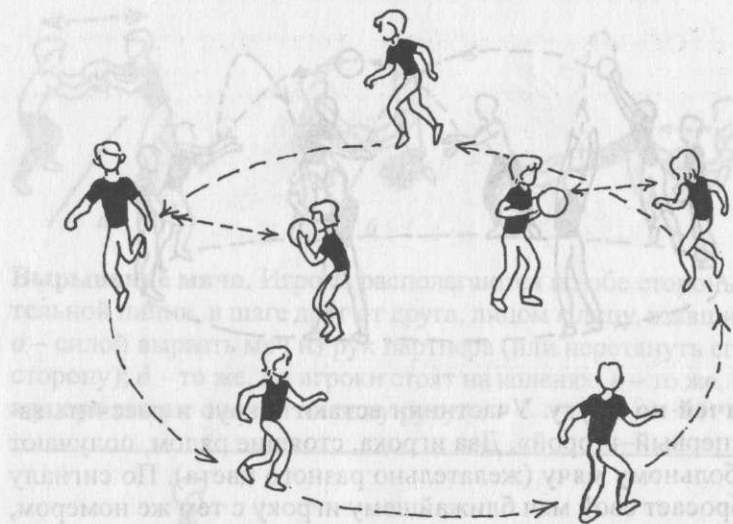
Осажденная крепость. Игра с двумя защитниками. Число нападающих по кругу – не менее пяти. Подставка под мяч должна быть устойчивой. Необходимо сбить мяч, лежащий на подставке. Игра может быть с пятью защитниками и пятью нападающими (пять мячей).



Гонка мячей по кругу. Участники встают в круг и рассчитываются на «первый–второй». Два игрока, стоящие рядом, получают по волейбольному мячу (желательно разного цвета). По сигналу каждый бросает свой мяч ближайшему игроку с тем же номером, т.е. через одного игрок (если первый номер бросает направо, то второй – налево. Команда (первых или вторых номеров), мяч которой вернулся раньше, получает одно очко. Игра повторяется несколько раз. Команда, получившая большее число очков, выигрывает.



Не давай мяч водящему. Все играющие становятся по кругу, кроме водящего, который входит в середину круга. Его задача коснуться рукой мяча (или перехватить его), который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, которому удалось коснуться мяча, в середину круга становится тот, кто не сумел точно передать мяч игрокам, стоящим по кругу.



Передачи по кругу через центр. Два игрока с мячами стоят спиной друг к другу в центре круга. Передают мячи бегущим по кругу, а те возвращают обратно. Каждый из игроков должен побывать в середине круга.

Использованная литература

1. Бодин В.И. Игры с мячом для здоровья. – М., 1991.
2. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме дня школьников. – М., 1976.
3. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту. – М., 1985.
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск, 1985.
5. Клименко В.С. Упражнения с набивными мячами // Легкая атлетика. – 1966. – № 5. – С. 5–6.
6. Колодницкий Г.А. Физическая культура в начальной школе. – М., 1996.
7. Колтановский А.П. Общеразвивающие и специальные упражнения. – М., 1973.
8. Миронов В.М., Рабиль Г.Б. Сегодня утром, завтра и ежедневно. – Минск, 1988.

ISBN 5-93196-113-5



9 785931 961132

Учебное издание

**Кузнецов Василий Степанович,
Колодницкий Георгий Александрович**

Физическая культура

Упражнения и игры

с мячами

Методическое пособие

Редактор *Е.В. Казакова*

Художники: *В.Е. Горин, А.Е. Жданова*

Художественный редактор *В.Е. Горин*

Компьютерная верстка *М.А. Толокновой*

Корректоры: *И.Н. Баханова, Н.Н. Шитулина*

Лицензия № 071727 от 01.09.98.

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.02.953.Д.000626.02.02 от 04.02.2002 г.

Подписано в печать 20.02.2002. Формат 60x90/16. Бумага офсетная.

Гарнитура Таймс. Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,5. Уч.-изд. л. 8,6.

Тираж 10 000 экз. (1-й завод 1 – 3 000 экз.). Заказ № 64.

ЗАО «Издательство НЦ ЭНАС».

115201, г. Москва, Каширское ш., 22, корп. 3.

Тел./факс (095) 113-53-90, 234-71-82.

E-mail: pr@enas.ru

www.enas.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ФГУП Московской типографии № 6 Министерства РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых телекоммуникаций.
109088, г. Москва, ул. Южнопортовая, 24.

Уважаемый учитель!

Вы держите в руках книгу из серии
«Портфель учителя».

Назначение серии – передать российскому
учителю-предметнику разнообразный дополнительный
материал, с помощью которого можно украсить,
оживить урок, организовать увлекательные внеклассные
занятия, школьные соревнования, олимпиады, наладить
кружковую работу.

Начинающему учителю будут полезны методические
и дидактические разработки авторов серии –
талантливых ученых, опытных педагогов,
учителей-новаторов, победителей конкурсов
«Учитель года».

Обмен опытом через книгу – вот главная задача
серии «Портфель учителя» постоянно развивается.
Приглашаем учителей, которым есть чем поделиться
со своими коллегами, стать авторами будущих
книг серии.

Издательство



«Издательство НЦ ЭНАС».

115201, г. Москва, Каширское ш., д. 22, корп. 3.
Тел./факс (095)113-53-90, 234-71-82. www.enas.ru
E-mail: pr@enas.ru

