

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 70 «Голубок»

Школа мяча

Учитель по физической культуре
Цветкова МА

г.Сургут 2022

Школа мяча

(средняя группа)

Задачи: продолжать учить детей владеть мячом разного диаметра, при выполнении разнообразных упражнений; продолжать учить детей подбрасывать, отбивать мяч из разных исходных положений, соблюдать при этом правильную позицию; прокатывать, забрасывать, метать, перебрасывать мяч разными способами.

Упражнения и игры с мячом - развивают глазомер, смекалку, координацию;

- способствуют общей выносливости организма, общей двигательной активности детей.

Виды упражнений с мячом диаметром 20см.

1. «Солнышко». Подбросить и ловить мяч двумя руками.
2. «Хлопушки». Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного и двух хлопков.
3. «Отбивалки». Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.
4. «Правый – левый». Отбивать мяч правой – левой рукой поочередно.
5. «Подскок». Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.
6. «Хлоп-гоп». Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.

Виды упражнений с мячом у стены.

1. «Бим –Бом». Отбивать от груди мяч двумя руками о стенку. Расстояние от 50 см до 1 м и более.
2. «Волна». Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол.

Виды упражнений с мячом в движении.

1. Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед (мяч отбивать сбоку, чтобы не мешал движению).
2. Отбивать мяч с продвижением в разных направлениях и с увертыванием от ловишки.

Игры с большим мячом

Дети под руководством ведущего, взрослого соревнуются, у кого лучше, быстрее и без ошибок получится:

- Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками;
- Подбросить мяч вверх и поймать его правой рукой;
- Подбросить мяч вверх и поймать его левой рукой;
- Подбросить мяч вверх, дать ему упасть и с отскока от земли поймать;
- Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и затем поймать его;
- Подбросить мяч как можно выше (у кого выше);
- Ударить мяч о землю и поймать двумя руками;
- Ударить мяч о землю так, чтобы он отскочил повыше (у кого выше);
- Поднять руки с мячом повыше головы, выпустить его и поймать на лету;
- Ударить мяч о землю, хлопнуть в ладоши и затем поймать его;
- Ударить мяч о стену и поймать его двумя руками;
- Ударить мяч о землю, хлопнуть в ладоши поймать мяч;
- Ударить мяч о стену, хлопнуть руками по коленам и поймать мяч.

Игры с малым теннисным мячом

Дети соревнуются друг с другом в конкурсах.

1. Подбросить мяч вверх и поймать его сначала двумя руками, затем левой, правой.
2. Подбросить мяч правой рукой, поймать левой; подбросить левой, поймать правой.

3. Держа в обеих руках по мячу, подбрасывать и ловить оба мяча двумя руками одновременно, потом поочередно: подбрасывать и ловить только правой, затем только левой.
4. Бросить мяч вверх, дать ему отскочить от земли и после отскока поймать двумя руками.
5. Бросить мяч вверх и, пока он летит, хлопнуть в ладоши и поймать его.
6. Подбросить мяч вверх, быстро присесть, дотронуться до земли руками, а затем поймать мяч двумя руками.
7. Встать от стены на расстоянии 1-1,5 м, бросить мяч в стену сверху вниз и поймать мяч двумя руками, затем одной.
8. Подбросить мяч, дать ему отскочить от земли, подбить ударом ладони и поймать двумя руками.
9. Стоя напротив друг друга на расстоянии 1-2 м, бросать мяч так, чтобы он не упал а землю.
10. Метание мяча в цель с расстояния 2-3 метров.
11. На лавку(стул) ставят кегли, кубики, игрушки или другие предметы. Определяется расстояние, с которого дети будут кидать мяч. Каждый имеет право на 3-5 выстрелов. Победитель тот, кто сумеет сбить мячом больше предметов, чем другие игроки.

Подвижные игры с мячом.

- **Прыжки с мячом.**

Дети выстраиваются на линии старта. По сигналу ведущего, зажав мяч между коленями, они прыжками двигаются к финишу.

Побеждает тот, кто прискакал первым и не потерял мяч.

- **Стой.**

Выбирается водящий, ведущий бросает мяч как можно выше кверху, пока водящий ловит его, остальные игроки разбегаются по площадке. Как только водящий схватит мяч, он кричит: «Стой!», и все должны мгновенно остановиться. Водящий старается попасть мячом в ближайшего игрока. Если промахнется, то должен бежать за мячом, а в это время остальные могут отбегать дальше. Схватив мяч, то запятнанный становится новым водящим, и игра начинается сначала.

- **Догони мяч.**

Двое игроков становятся спиной друг другу на расстоянии 1 м. В руках у каждого мяч. По сигналу ведущего бросают мяч через голову назад, и каждый устремляется вперед за мячом соперника.

Побеждает тот, кто быстрее догонит мяч и вернется на исходную позицию.

- **Попрыгунчики.**

Дети садятся на баскетбольные мячи, придерживая их руками с боков. По сигналу ведущего они прыгают вперед, сидя на мяче.

Побеждает тот. Кто первым допрыгает до финиша.

- **Мяч над головой.**

Дети становятся в 2 команды-колонны. Игроки, стоящие впереди каждой колонны, держат в руках мяч. По сигналу ведущего первые, не поворачиваясь, передают мяч над головой стоящим сзади детям, те передают дальше, и так далее до конца колонны. Последние игроки в колоннах, получив мяч, бегут и становятся первыми, передают мяч стоящему сзади. Когда очередь вновь дойдет до первого, он должен передать мяч ведущему.

Выигрывает команда, которая раньше закончила передачу мяча.

- **Эстафета с мячами.**

Дети делятся на 2 команды, каждая выбирает капитана. На земле чертят 2 параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой капитаны, каждый лицом к своей команде. У обеих руках по мячу.

По сигналу ведущего оба капитана одновременно бросают мячи вперед стоящим в своих командах. Поймав мяч, играющий кидает его обратно капитану, а сам занимает последнее место в колонне. Затем капитан мяч бросает второму и, получив его обратно, - третьему. Кинув мяч капитану, каждый игрок убегает в конец колонны.

Выигрывает команда, у которой раньше возле черты снова окажется тот, кто первым ловил мяч, брошенный капитаном.

- **Встречный бой.**

На земле чертится линия, которая разделяет площадку пополам. 2 группы игроков располагаются по разным сторонам, в каждой группе есть волейбольный мяч. Задача: поразить мячом как можно больше противников. Запятнанные мячом покидают площадку. Игра продолжается 2-3 минуты, ведущий подсчитывает число пораженных игроков и объявляет победительницей ту или иную команду.

- **Подними мяч.**

Держа в каждой руке по палке, надо концами их поднять мяч с земли до уровня плеч. Побеждает тот, кто сумеет поднять и опустить мяч.

- **Сумей удержать.**

Несколько пар детей соревнуются между собой, стараясь как можно быстрее добежать до финиша:

- положив мяч на плечи и прижимая его с 2 сторон;
- прижав мяч плечами;
- зажав мяч спинами;
- удерживая мяч, зажав его лбами и двигаясь боком;
- каждый игрок в паре держит в руке палку, надо концами ее поднять мяч с земли и, удерживая, пробежать до финиша.

Побеждает пара, пришедшая первой и не потерявшая мяч.

- **Мяч на лопатке.**

Соревнуются 3-4 игрока. У каждого в руке детская лопатка больших размеров, на нее кладут мяч. По сигналу ведущего дети бегут к финишу (5-6 м), удерживая мяч на лопатке, и возвращаются на линию старта.

Кто сумеет это сделать быстрее, тот победил. Если мячик упал, его надо поднять и продолжать бег.

- **Рыбы, птицы, звери.**

Дети становятся в круг. В центре – ведущий с мячом в руках. Ведущий бросает мяч одному из участников и говорит: «Зверь». Поймавший мяч должен быстро назвать кого-нибудь из животного мира и бросить мяч обратно ведущему. Если ведущий, бросив мяч, скажет «Рыба» или «Птица», пойманный называет рыбу или птицу. Тот, кто не ответит ведущему или долго тянет с ответом, выбывает из игры.

- **Мяч вдогонку.**

Дети становятся в круг. Ведущий дает 2 ребятам, стоящим в разных местах, по мячу. По сигналу малыши начинают передавать мяч товарищам. Нужно, чтобы один мяч догнал второй.

- **Мяч – соседу.**

Дети становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук один от другого. Водящий находится за кругом напротив того из детей, кто держит мяч. По сигналу ребята начинают перебрасывать мяч друг другу, а водящий старается коснуться его, бегая за кругом. Он может запятнать мяч на лету или в то время, когда мяч находится в

руках у кого-либо из игроков. И в этом и в другом случае игрок меняется местом с водящим.

Бросать мяч можно только соседу с правой или с левой стороны. Тот, кто нарушает это правило, становится водящим.

- **Лови – не лови.**

Дети становятся по кругу, ведущий в середине. Он бросает мяч любому из игроков, называя при этом какой-либо предмет. Договариваются, что мяч нужно ловить лишь в том случае, если будет названо что-либо съедобное: хлеб, яблоко, конфета и т.д. если ведущий произнес название вещи, которая не съедобна (например: мяч, дом, камень), и после этого бросил мяч игроку, тот не должен его ловить. Мяч возвращается ведущему для новой броска. Если ребенок ошибается, поймав мяч, он выбывает из игры. Можно условиться, что выходит из игры, после 2 или 3 ошибок.

- **Мяч на ткани.**

Дети становятся в круг, держа ткань (платок) на уровне пояса. Мяч кладется в центр ткани. Ведущий разделяет ребят на команды соперников через одного. Игроки первой команды должны стараться, маневрируя тканью, сделать так, чтобы мяч скатился на землю, игроки второй команды препятствуют этому.

Побеждает та команда, которая добьется своей цели за отведенное для игры время.

Школа мяча (старшая группа)

Задачи: формировать у детей умения и навыки владения мячом, используя различные упражнения, игры; закреплять правильную технику при выполнении упражнений с мячом; продолжать формировать интерес к играм с мячом.

Упражнения и игры с мячом - развивают глазомер, смекалку, координацию;

- способствуют общей выносливости организма, общей двигательной активности детей.

Виды упражнений с мячом диаметром 20см.

1. «Солнышко». Подбросить и ловить мяч двумя руками.
2. «Хлопушки». Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного и двух хлопков.
3. «Отбивалки». Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.
4. «Правый – левый». Отбивать мяч правой –левой рукой поочередно.
5. «Кулачок». Отбивать мяч об пол кулаком.
6. «Ребро». Отбивать мяч об пол ребром ладони.
7. «Подскок». Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.
8. «Хлоп-гоп». Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.
9. «Вертушка». Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.
10. «Корзинка». Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.

Виды упражнений с мячом у стены.

1. «Бим –Бом». Отбивать от груди мяч двумя руками о стенку. Расстояние от 50 см до 1 м и более.
2. «Волна». Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол.
3. «Тик-так». Так же отбивать мяч и ловить после отскока и хлопка.
4. «Юла». Так же отбивать мяч и ловить после кружения.
5. «Самолет». Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить после отскока о стенку.
6. «Луноход». Тоже упражнение, но ловить мяч после кружения.
7. «Вертолет». Тоже упражнение, но с добавлением хлопков.
8. «Стрела» (мяч диаметром 12см). Мяч в правой руке. От плеча отбить мяч об пол и поймать двумя руками после отскока о стену.
9. «Стрела вторая». То же упражнение, но мяч в левой руке.
10. «Кораблик». Стоя у стены, малый мяч в правой руке. Отвести руку с мячом назад –вверх и одновременно поднять одноименную ногу. Отбивать мяч об пол из-под ноги и поймать после отскока о стену.

Виды упражнений с мячом в движении.

1. Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед (мяч отбивать сбоку, чтобы не мешал движению).
2. Отбивать мяч с продвижением в разных направлениях и с увертыванием от ловишки.
3. Отбивать мяч с продвижением боковым галопом вправо, влево, по кругу (мяч на одном месте).

Виды упражнений с мячом в паре.

1. Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре.
2. Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре с продвижением вперед.

Игры с большим мячом

Дети под руководством ведущего, взрослого соревнуются, у кого лучше, быстрее и без ошибок получится:

- Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками;
- Подбросить мяч вверх и поймать его правой рукой;
- Подбросить мяч вверх и поймать его левой рукой;
- Подбросить мяч вверх, дать ему упасть и с отскока от земли поймать;

- Подбросить мяч вверх, хлопнуть руками по коленям и поймать его;
- Бросить мяч вверх, успеть сесть и сидя поймать его 2 руками;
- Сидя бросить мяч вверх, вскочить и поймать его;
- Подбросить мяч как можно выше (у кого выше);
- Ударить мяч о землю и поймать двумя руками;
- Ударить мяч о землю так, чтобы он отскочил повыше (у кого выше);
- Поднять руки с мячом повыше головы, выпустить его и поймать на лету;
- Ударить мяч о землю, хлопнуть в ладоши и затем поймать его;
- Ударить мяч о стену и поймать его двумя руками;
- Ударить мяч о стену, хлопнуть руками по коленям и поймать мяч;
- Ударить мяч о землю, подпрыгнуть на месте и поймать мяч;
- Ударить мяч о стену, подпрыгнуть на месте и поймать мяч;
- Ударить мяч о стену. После того как он упадет на землю, отскочит, поймать его двумя руками;
- Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и когда мяч, упав на землю, отскочит, поймать его.

Игры с малым теннисным мячом

Дети соревнуются друг с другом в конкурсах.

1. Подбросить мяч вверх и поймать его сначала двумя руками, затем левой, правой.
2. Передача мяча катанием партнеру по полу на расстоянии 3-5 м. Сначала правой, потом левой рукой, ловля 2 руками.
3. Метание-передача мяча через плечо из-за спины. Выполняется так же, как бросают камень, т.е. одной рукой через плечо, из-за спины. Мяч свободно поднимается 1 рукой и отводится назад, а затем плавно, без перерыва делается рывок рукой вперед, выпрямляющий согнутую в локте руку. Расстояние между детьми 3-5м, ловля 2 руками.
4. Передача теннисного мяча (вдвоем) через плечо (из-за спины) правой (потом левой) рукой с отскоком мяча от пола, ловля его 2 руками на расстоянии 3-5м.
5. Подбросить мяч правой рукой, поймать левой; подбросить левой, поймать правой.
6. Метание мяча вдаль (кто дальше) правой рукой, потом левой.
7. Держа в обеих руках по мячу, подбрасывать и ловить оба мяча двумя руками одновременно, потом поочередно: подбрасывать и ловить только правой, затем только левой.
8. Бросить мяч вверх, дать ему отскочить от земли и после отскока поймать двумя руками.
9. Бросить мяч вверх и, пока он летит, хлопнуть в ладоши и поймать его.
10. Подбросить мяч вверх, быстро присесть, дотронуться до земли руками, а затем поймать мяч двумя руками.
11. Подбросить мяч вверх и , пока он летит, хлопнуть в ладоши (подпрыгнуть, хлопнуть по коленям, присесть, и выпрямиться, повернуться на 360) и поймать его.
12. Отбивать мяч от земли ладонью, стоя на месте, меняя руки.
13. Встать от стены на расстоянии 1-1,5 м, бросить мяч в стену сверху вниз и поймать мяч двумя руками, затем одной.
14. Подбросить мяч, дать ему отскочить от земли, подбить ударом ладони и поймать двумя руками.
15. Стоя напротив друг друга на расстоянии 1-2 м, бросать мяч так, чтобы он не упал а землю.

16. Метание мяча в цель с расстояния 2-3 метров.

17. На лавку (стул) ставят кегли, кубики, игрушки или другие предметы. Определяется расстояние, с которого дети будут кидать мяч. Каждый имеет право на 3-5 выстрелов. Победитель тот, кто сумеет сбить мячом больше предметов, чем другие игроки.

Подвижные игры с мячом

- **Пятнашки с мячом.**

Свободный конец веревки длиной 1 м, на другом конце которой привязан небольшой мяч, водящий привязывает к кисти своей руки. Все дети разбегаются по игровой площадке, а водящий старается догнать и запятнать мячом кого-нибудь из них. Если это ему удастся, запятнанный становится водящим.

Отвязывать мяч во время бега не разрешается.

- **Катание на мяче.**

Дети делятся на группы по 3 человека и выстраиваются на линии старта. У каждой группы есть футбольный мяч. По сигналу ведущего 2 игрока ставят третьего на мяч и поддерживают с боков; игрок, перебирая ногами, катит мяч к финишу.

Побеждает тройка, пришедшая первой.

- **Дракон.**

Участвуют 2 команды по 5-6 человек. Игроки выстраиваются друг за другом в колонну – это дракон. Между участниками спиной или грудью зажимается по мячу. По сигналу драконы начинают движение к финишу. Выигрывает команда, пришедшая первой и не потерявшая ни одного мяча.

- **Выбей мяч из круга.**

Участвуют 2 команды по 3-5 человек. На земле чертится большой круг. Игроки размещаются в круге. Участники ведущей команды начинают передавать мяч ногами друг другу. Задача других – отобрать мяч у соперников и выбить его из круга. Через 5 минут игры команды меняются ролями.

Побеждает та команда, игроки которой большее число раз сумели выбить мяч из круга.

- **Эстафета с передачей мяча.**

Дети делятся на 2 колонны, ноги на ширине плеч. Мяч в руках у первых номеров обеих команд. По сигналу ведущего мяч передается следующими способами:

- 2 руками верху назад, последний игрок перекачивает мяч по полу между ног участников;
- мяч передается из рук в руки между ногами игроков;
- мяч передается 2 руками с поворотом туловища (слева и справа). Последний игрок, получив мяч, поднимает его над головой, что означает конец передачи или перебега вперёд, становится впереди колонны.

Выигрывает команда, первой закончившая передачу.

- **От пола на ракетку.**

Вариант 1. Дети делятся на пары. У одного в руках теннисный мяч, у другого – ракетка. Первый бросает мяч о пол так, чтобы он, ударившись, отскочил от пола. Второй должен поймать мяч ракеткой и удержать.

Вариант 2. Один бросает теннисный мяч на ракетку с высоты 30-50см, другой должен поймать мяч и удержать на ракетке.

Вариант 3. Встав парами, перекачивают мяч с ракетки на ракетку.

- **Догони мяч.**

На земле чертят 2 длинные параллельные линии (ширина 30-550см, длина 3-5 м). дети стоят в колонне. Ведущий прокатывает мяч по коридору. Задача ребят: по очереди догнать мяч, не давая ему выкатиться из коридора.

- **Защита крепости.**

Чертится круг диаметром 5м, в центр кладут мяч, кеглю, кубик – любой предмет. Выбираются 3 защитника крепости, остальные игроки располагаются за кругом, им же ведущий дает волейбольный мяч. Задача: попасть мячом в предмет, находящийся в центре круга. Защитники должны этому помешать, закрывая цель, отбивая мяч руками и ногами.

Победителями считаются защитники, которые дольше остальных защищали крепость.

- **Мячом в цель.**

Вариант 1. Посередине площадки кладут большой мяч, а дети с теннисными мячами в руках стоят в 3-5 м от него за чертой. Каждый по очереди метает свой мяч в большой мяч. Выигрывает тот, кто не промахнулся и у кого после удара большой мяч откатился дальше.

Вариант 2. Дети с теннисными мячами становятся в круг. Ведущий подбрасывает большой мяч вверх, ребята кидают свои мячи, стараясь попасть в летящую мишень.

- **Бег за мячом.**

Дети делятся на 2 команды и выстраиваются параллельно в колонны. Ведущий стоит между колоннами. Он бросает мяч вперед. Первые игроки обеих команд бросаются догонять мяч. Тот, кто первым добежит и схватит его, приносит своей команде очко. Потом бегут вторые номера, а за ними третьи и л.д.

Выигрывает та команда, игроки которой догонят мяч большее количество раз.

- **Охотники и утки.**

Дети делятся на 2 команды – охотников и уток. На земле чертят большой круг. Утки размещаются в кругу, охотники – за кругом. Охотники, перебрасывая большой мяч, стараются попасть им в уток. Утки, в которых попали, выбывают из игры. Когда будут запятнаны все утки, команды меняются местами.

- **Кто дальше бросит мяч.**

Дети встают у линии и бросают мяч о стенку, ловят его и делают один шаг назад. Постепенно отступая от линии, бросают и ловят мяч. Выигрывает тот, кто ни разу не уронит мяч и будет находиться дальше всех от линии.

- **Откати мяч.**

2 команды выстраиваются друг против друга на расстоянии 3-5 м. на середине между ними большой мяч. По сигналу ведущего игроки команд кидают по мячу теннисными мячами. В чью сторону мяч скатится больше, та и выиграла.

- **Попади в хвост.**

Дети делятся на 2 группы. На земле чертится круг диаметром 5-8 м. одна группа внутри круга, другая снаружи. Команда в круге выстраивается в затылок друг другу, 2 руками держась за пояс впереди стоящего, - получается дракон. Стоящие вокруг пытаются попасть мячом в хвост, т.е. в последнего игрока колонны. Дракон защищает свой хвост, двигаясь в круге и меняя направление. Голова дракона (первый в колонне) имеет право ловить мяч двумя руками. Стоящий последним участник выбывает из игры, если в него попал мяч, хвостом становится предпоследний и т.д. Когда у дракона останется только голова, группы меняются местами. Побеждает та из команд, которая продержится внутри круга дольше другой.

- **Передал – садись.**

Дети делятся на 2 команды и выстраиваются параллельно в колонны. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 3-4 м. У капитанов в руках по мячу. По сигналу ведущего капитан бросает мяч (любым или заранее установленным способом – от груди, от плеча, снизу, 2 руками из-за головы и т.п.) первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану и сразу приседает. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает.

Чья команда быстрее и точнее выполнит передачи мяча от капитана к игрокам и обратно, та и считается победительницей.

- **Не давай мяча водящему.**

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед ними проводят черту (круг). Выбирают 2-3 водящих, которые идут в середину круга. Играющие перекидывают мяч в разных направлениях - и по воздуху, и по земле, так, чтобы водящие не могли коснуться его.

Водящие, бегая в середине круга, стремятся дотронуться до мяча, находящегося в воздухе, или на земле, или в руках играющих. Если кому-либо из водящих удастся коснуться мяча, то он меняется местом с игроком, при броске или в руке которого был осален мяч. Если мяч вылетит из круга, то нужно принести его и продолжить игру.

- **Блуждающий мяч.**

Дети становятся в круг, а водящий располагается за кругом. Стоящим в кругу ведущий дает волейбольный мяч, который они быстро передают правому или левому соседу, меняя направление по своему желанию. Водящий, бегая за кругом, старается догнать мяч и дотронуться до него рукой. Когда ему это удастся, то игрок, в руках у которого был мяч, становится водящим, а водящий занимает его место в кругу. Если играющих много, то игру можно проводить с несколькими мячами и с таким же количеством водящих.

- **Обгони мяч.**

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. За круг выходит водящий. Через 5-6 человек от того места, где он находится, ведущий дает большой мяч одному из играющих. По сигналу стоящие в кругу начинают быстро передавать друг другу мяч по кругу, а водящий бежит в том же направлении. Он старается, оббежав круг, стать на свое место раньше, чем мяч, обойдя круг, вернется в начальный пункт. Если водящему удастся обогнать мяч, он встает на место начавшего передавать мяч, а тот становится водящим. Не разрешается перебрасывать мяч друг другу, его можно только передавать из рук в руки.

Школа мяча **(подготовительная игра)**

Задачи: закреплять навыки владения мячом из разных исходных позиций, используя различные методы и средства.

Дети под руководством ведущего, взрослого соревнуются, у кого лучше, быстрее и без ошибок получится:

- Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками, затем правой и левой. Это соревнование можно усложнить, включая повороты на 360 после броска мяча;
- Подбросить мяч вверх, дать ему упасть и с отскока от земли поймать;
- Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его;
- Бросить мяч вверх, успеть сесть и сидя поймать его 2 руками;
- Сидя бросить мяч вверх, вскочить и поймать его;
- Легко бросить мяч на землю и поймать его;
- Подбросить мяч как можно выше (у кого выше);
- Ударить мяч о землю и поймать двумя руками;
- Ударить мяч о землю так, чтобы он отскочил повыше (у кого выше);
- Поднять руки с мячом повыше головы, выпустить его и поймать на лету;
- Ударить мяч о землю, хлопнуть в ладоши и затем поймать его;
- Ударить мяч о стену и поймать его двумя руками;
- Ударить мяч о стену, хлопнуть руками по коленам и поймать мяч;
- Ударить мяч о землю, подпрыгнуть на месте и поймать мяч;
- Ударить мяч о стену, подпрыгнуть на месте и поймать мяч;
- Ударить мяч о стену. После того как он упадет на землю, отскочит, поймать его двумя руками;

- Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и когда мяч, упав на землю, отскочит, поймать его.
- Бросить мяч вперед-вверх, побежать за ним, дать мячу приземлиться и поймать его после отскока;
- Подбросить мяч вперед-вверх, побежать за ним и поймать его до приземления;
- Поймать мяч, переданный партнером, двумя руками от груди с отскоком от пола;
- Поймать мяч, переданный партнером, двумя руками от груди;
- Стоя на расстоянии 3-5 м, бросать мяч друг другу, чтобы он не упал на землю; затем катать мяч по земле друг другу (двумя руками, после посылая его ударом ноги);
- Метать мяч в цель с расстояния 3-5 м;
- Бить мячом в цель ногами, расстояние 3-5 м. Удары выполняются правой и левой ногами с места и разбега;
- Начертить на асфальте (земле) мелом круг и, стоя на расстоянии 3-5м, кидать мяч, стараясь попасть в центр;
- Дети, от линии, бросают мяч, стараясь попасть в корзину;
- На расстоянии 3-5 м на землю кладут различные предметы (мяч, кегли, пирамиду). Ударом ноги по мячу (с места, потом с разбега правой, потом левой) надо попасть и сбить предмет;
- Ведение мяча рукой. Сначала выполняется на месте правой, затем левой рукой, а потом попеременно. По мере освоения переходят к ведению мяча с продвижением вперед, влево, назад, вправо и с различной скоростью;
- Ведение мяча ногой с обводкой различных предметов. Выбрать ровную площадку, установить на ней последовательно друг за другом на расстоянии 1 -1.5 м какие-нибудь предметы и, начиная с первого, ведение мяча ногой (то первой, то левой) обвести их. Сначала медленно, а затем скорость обводки увеличивается;
- На расстоянии 2-3 м ставят дугу. Каждый должен, наклонившись, катнуть мяч двумя руками (потом одной правой, затем левой) так, чтобы он прокатился между дугой;
- Ведущий посылает мяч ребенку. Задача: остановить катящийся мяч ногой, внутренней стороной стопы и подошвой;
- Между стойками или между деревьями натягивается веревка в одном 1м от земли. Соревнуются по очереди все желающие. Задача: выполнить удар ногой так, чтобы мяч пролетел над натянутой веревочкой;
- Забросить мяч в баскетбольную корзину.

Игры с малым теннисным мячом

Дети соревнуются друг с другом в конкурсах.

1. Подбросить мяч вверх и поймать его сначала двумя руками, затем левой, правой.
2. Передача мяча катанием партнеру по полу на расстоянии 3-5 м. Сначала правой, потом левой рукой, ловля 2 руками.
3. Метание-передача мяча через плечо из-за спины. Выполняется так же, как бросают камень, т.е. одной рукой через плечо, из-за спины. Мяч свободно поднимается 1 рукой и отводится назад, а затем плавно, без перерыва делается рывок рукой вперед, выпрямляющий согнутую в локте руку. Расстояние между детьми 3-5м, ловля 2 руками.
4. Передача теннисного мяча (вдвоем) через плечо (из-за спины) правой (потом левой) рукой с отскоком мяча от пола, ловля его 2 руками на расстоянии 3-5м.
5. Подбросить мяч правой рукой, поймать левой; подбросить левой, поймать правой.
6. Метание мяча вдаль (кто дальше) правой рукой, потом левой.
7. Держа в обеих руках по мячу, подбрасывать и ловить оба мяча двумя руками одновременно, потом поочередно: подбрасывать и ловить только правой, затем только левой.
8. Бросить мяч вверх, дать ему отскочить от земли и после отскока поймать двумя руками.
9. Бросить мяч вверх и, пока он летит, хлопнуть в ладоши и поймать его.
10. Подбросить мяч вверх, быстро присесть, дотронуться до земли руками, а затем поймать мяч двумя руками.
11. Подбросить мяч вверх и, пока он летит, хлопнуть в ладоши (подпрыгнуть, хлопнуть по коленям, присесть, и выпрямиться, повернуться на 360) и поймать его.
12. Отбивать мяч от земли ладонью, стоя на месте, меняя руки.
13. Встать от стены на расстоянии 1-1,5 м, бросить мяч в стену сверху вниз и поймать мяч двумя руками, затем одной.
14. Подбросить мяч, дать ему отскочить от земли, подбить ударом ладони и поймать двумя руками.
15. Стоя напротив друг друга на расстоянии 1-2 м, бросать мяч так, чтобы он не упал а землю.
16. Метание мяча в цель с расстояния 2-3 метров.
17. На лавку (стул) ставят кегли, кубики, игрушки или другие предметы. Определяется расстояние, с которого дети будут кидать мяч. Каждый имеет право на 3-5 выстрелов. Победитель тот, кто сумеет сбить мячом больше предметов, чем другие игроки.
18. Бросать мяч то под правой, то под левой ногой и ловить его;

- 19.Подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и, повернувшись в воздухе, поймать его;
- 20.Сильно ударить мяч о землю перед собой, а затем, быстро повернувшись на месте на 360 и, поймать мяч;
- 21.Наклонившись вперед, бросить мяч между ногами назад - вверх, повернуться на 360 и, выпрямившись, поймать его перед собой;
- 22.Стоя лицом к стене, бросать мяч в землю так, чтобы он с отскока ударился в стену, поймать с отскока от стены двумя руками;
- 23.Стать спиной к стене, ноги врозь. Сгибаясь вперед - вниз, бросить мяч между ног в стену, выпрямившись и повернувшись лицом к стене, поймать мяч с отскока от стены;
- 24.Дети поочередно бросают мяч в стену. Чей мяч отскочит дальше, тот и победитель;
- 25.Мяч ударяется с силой о землю и поднимается ввысь. Все начинают считать, пока мяч не коснется земли. У кого мяч дольше продержится в воздухе, тот и победитель.

Подвижные игры

- **Четыре стихии.**

Играющие выстраиваются в одну линию. Водящий становится перед ними с мячом в руках на расстоянии 5-6 шагов.

Четыре стихии – это вода, воздух, земля, огонь.

В воде живут рыбы, в воздухе – птицы, на земле – звери, а огне никто не живет.

Водящий бросает одному из ребят мяч и называет, например: «Воздух!». Тот, кому он бросает мяч, сразу же кидает его обратно, называя какую-нибудь птицу. Например, ворона или воробей.

Если водящий скажет: «Огонь!» и бросает мяч, то ловить его нельзя, пусть пролетает мимо.

Водящий может бросить мяч несколько раз подряд одному и тому же играющему, все убыстряя темп. За неправильный ответ или длительную задержку участник выбывает из игры. Сумевшие продержаться до самого конца – победители.

- **Защита укрепления.**

Дети становятся по кругу. В центре этого большого круга чертится маленький круг, в котором ставится кегля. Выбирают водящего, который, стоя перед маленьким кругом, в котором находится кегля, защищает ее от остальных игроков, старающихся мячом сбить кеглю. Мяч можно перебрасывать друг другу. Но из общего круга бросающему выходить не разрешается. Тот, кому удастся сбить кеглю, идет на место защитника.

- **Защита булав.**

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук или пошире. Перед их носками чертится окружность. В середине круга

устанавливаются 5 булав. У стоящих по кругу – волейбольный мяч. По сигналу ведущего дети перебрасывают мяч друг другу, а затем кто-либо из них метает мяч в центр, стараясь сбить хотя 1 булаву. Защитник имеет право ставить сбитую булаву на место, если она сбита не последняя. Когда все булавы сбиты, водящего сменяют. На его место идет тот, кто сбил последнюю булаву.

- **Перекасти мяч.**

Дети сидят на полу в одну линию (ноги в стороны, руки сзади в упоре, между ног у каждого мяч). По сигналу ведущего все с помощью рук передвигаются вперед, катя таким образом мяч, побеждает тот, кто первым пришел к финишу.

- **Защищая товарища.**

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их ногами чертится окружность. Выбирают 2 водящих, которые идут в середину круга. Один из них должен защищать другого от попадания мячом. Защищать можно руками, ногами и всем корпусом. Играющие перекидывают мяч друг другу и стараются попасть им в водящего, которому разрешается, спасаясь, бегать, подпрыгивать, увертываться и прятаться за спину защитника. Если все-таки в водящего попадут, он вместе с защитником меняется с тем, кто попал в него, и с тем, кого тот выберет себе в защитники.

- **Меткий удар.**

На землю кладут мяч. Играющий отмеряет от него 7-10 шагов и останавливается. Ведущий завязывает ему глаза. По сигналу игрок поворачивается и идет к цели и, когда, по его расчету, он подошел достаточно близко, бьет ногой по мячу. Если попал, то победил.

- **Спиральбол.**

К дереву или шесту длиной 2-3 м привязывается веревка длиной 3-4 м, на конце которой крепится мяч. От шеста проводится в разные стороны черта, делящая игровую площадку на 2 половины. Две команды участников располагаются по обе стороны черты. По сигналу ведущего начинается игра игроки одной из команд, бьют по мячу так, чтобы он писал как можно больше кругов, и чтобы веревка обвилась вокруг столба возможно большее количество раз. Игроки другой команды стремятся помешать этому, ударяя по мячу руками и отбрасывая его в сторону противника. Ударять по мячу разрешается без всякой очередности, нельзя только переступать черту и бить по мячу. Находясь на территории соперников. Выигрывает команда, сумевшая заставить веревку полностью обвиться вокруг шеста или дерева. В спиральбол можно играть и ногами, если волейбольный мяч заменить футбольным и спустить его до земли.

- **Подвижная цель.**

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Выбирают одного водящего. Он идет в середину круга. Перед играющими

проводится черта (чертится круг). Играющие перекидывают мяч и стараются попасть им водящего. Последний же, спасаясь от мяча, бегают, подпрыгивает, увертывается в кругу. Тот, кто попал в водящего мячом, не заходя за черту, меняется с ним местом.

- **Охотники и лисицы.**

Дети выбирают считалкой водящего – охотника, ему дают в руки маленький мяч. Все остальные играющие – лисицы.

Охотник выходит на середину площадки, а лисицы собираются вокруг него. Охотник 2 раза подбрасывает мяч вверх и ловит его, после третьего броска лисицы дети разбегаются в разные стороны. Каждая запятнанная лисица становится его помощником. Лисицам разрешается поднимать брошенный мяч и перебрасывать между собой так, чтобы охотник или его помощники не завладели им. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все лисицы, кроме одной. Эта лисица становится новым охотником, и игра повторяется.

- **Попади в обруч.**

К ветке дерева, к гимнастической стенке подвешивают обруч. Дети становятся на некотором расстоянии от него и по очереди бросают мяч, стараясь, чтобы он пролетел сквозь обруч. Кто попадает большее число раз – тот – победитель.

- **Мяч через голову.**

Соревнуются 2 команды. От линии старта первые игроки каждой команды одновременно, стоя спиной к финишу, кидают мяч назад через голову, с места падения метают вторые игроки, потом третьи и т.д.

- **Выбей мяч из круга.**

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук один от другого. Водящий берет мяч и становится в середине круга. Ударяя ногой по мячу, он стремится выбить его из круга. Остальные участники задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Пойманный мяч они могут передать ногами между собой, не давая его водящему. Если водящему удастся выбить мяч из круга, то на его место идет игрок, пропустивший мяч, и игра продолжается.

- **Летучий мяч.**

Дети образуют круг. Водящий берет волейбольный мяч и становится с ним в середине круга. Подбросив мяч, он отбивает его, как в волейболе, кому-либо из детей или водящему, который передает мяч дальше.

Цель игры: не дать мячу коснуться земли и как можно дольше продержаться в воздухе. Как только мяч коснется земли, на место водящего идет игрок, допустивший ошибку. Прежний водящий становится на его место в кругу, и игра продолжается.

- **Мяч по кругу.**

Вариант 1. Дети становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук один от другого, а потом рассчитываются на первые и вторые номера.

Ведущий дает волейбольные мячи двум игрокам, стоящим рядом, т.е. первому и второму номерам. По сигналу они бегут в противоположных направлениях, огибая круг с внешней стороны. Каждый из них, вернувшись на свое место, бросает мяч ближайшему товарищу по команде. Это игрок, поймав мяч, сейчас же обегает круг, становится на свое место и отсюда перекидывает мяч дальше через одного ребенка и т.д.

Побеждает та команда, в которой все игроки пробегут с мячом по кругу быстрее.

Вариант 2.

Дети становятся в круг и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера составляют одну команду, вторые – другую. Назначаются капитаны команд, у каждого из них по мячу.

По сигналу ведущего капитаны бросают мячи: один вправо, другой влево по круг своим игрокам, и так мячи перекидываются по кругу, пока не дойдут до капитанов, которые поймав их, поднимают руки с мячом вверх. Выигрывает команда, которая сумеет быстрее другой провести мяч по всему круг и капитан корой быстрее поднимет руки с мячом вверх. Можно договориться прогонять мяч не один круг, а 2 или 3 круга.

Вариант 3.

Дети располагаются по кругу по кругу на расстоянии вытянутых рук один от другого. Рассчитавшись на первые и вторые номера, они образуют две команды. Ведущий дает один мяч кому-либо из первых номеров, а другой – второму номеру, стоящему в кругу напротив. Таким образом, мячи разделяются расстоянием полуокружности. Став за кругом, ведущий дает сигнал к началу игры. Обе команды начинают перебрасывать мячи в одном направлении: каждый играющий передает мяч ближайшему из своей команды. Таким образом, мячи все время идут через одного человека. Команда старается как можно быстрее передать мяч по кругу. Если кто-либо уронит его, то должен поднять и только вернувшись на свое место бросить дальше. Команда, мяч которой нагонит мяч противника, выигрывает 1 очко. Ведущий громко объявляет об этом. Не останавливая игры. В дальнейшем каждый раз, когда мяч одной команды нагонит мяч противника, дается 1 очко. Игра заканчивается, когда одна из команд наберет 5 очков.

- **Всадники (дети)**

Играющие делятся на всадников и коней (родителей). Всадники садятся на спины или плечи коням. Выбирается водящий, он должен перехватить мяч, который всадники, двигаясь по площадке, перебрасывают друг другу. Если кто-либо из всадников не сумел

поймать мяч и он упал на землю или попал в руки, выбирается так же новый водящий.

- **Необычный волейбол**

Играют так же как в волейбол, но не обычным мячом, а детским воздушным шариком. В каждой команде от трех до пяти человек.

Задача игроков каждой команды, ударяя пальцами или ладонями по шару, не давая ему опуститься вниз на землю и заставить его перелететь за сетку (или проведенную на земле линию) на сторону противника. Команда за это получает очко. Кто первым наберет 5-10 очков, тот и победитель.

Спортивные игры

- **Бадминтон.**

По доступности и простоте бадминтон – самая увлекательная игра. Играть можно всюду: на спортивном участке, во дворе, на пляже, в парке, на поляне. Все что нужно – 2 ракетки мячи с перьями (воланы). Главное – отбить волан ракеткой на партнера, и так до тех пор, пока он не упадет на землю.

Для настоящей игры подойдет ровная площадка длиной 13 м 40см, шириной 6 м 10см и сетка высотой до верхней кромки 155см. игра начинается с подачи. Счет до 15 очков.

Каждая игра состоит из 3 партий.

Задача: ударом ракетки перекинуть волан через сетку, чтобы сопернику трудно было его отбить. Скорость мячика или волана в игре различна: мяч летит быстро, а волан медленно из-за пластмассового хвоста. Ведущий должен показать, как держать ракетку. Рукой надо охватить рукоятку ракетки так близко к ее концу, чтобы плоскость ракетки находилась в выемке между большим и указательным пальцами. Играть можно 2 на 2 или 1 на 1. Ведущий же обязан, помимо разъяснения правил игры, выполнять роль судьи:

- во время подачи оба игрока не должны передвигаться и наступать на линии;
- при подаче по волану разрешается бить только снизу, а входе игры – не только снизу. Но и сверху. Необходимо наказывать за подачу выше пояса, прибавляя очко сопернику того, кто произвел такую подачу;
- если подающий потерял подачу, происходит переход подачи к сопернику, но только после объявления счета очков;
- наказывайте, если движения ног атакующего игрока началось раньше, чем начал свой полет волан.

Можно предложить детям посоревноваться друг с другом, играя с воланом и ракеткой.

1. Каждый побивает волан ракеткой, стараясь ударить как можно большее число раз и не дать ему упасть.
2. Подбросить волан вверх и ловить одной рукой: правой.левой – поочередно.
3. Подбросить волан правой рукой, поймать левой и наоборот.
4. Положить волан на ладонь левой руки и перебросить его над головой из левой руки в правую и обратно.
5. Двое детей перебрасывают руками волан друг другу, не давая ему упасть на землю.

- **Настольный теннис.**

Вводные упражнения для игры в настольный теннис. Ведущий предлагает детям посоревноваться друг с другом, играя с целлулоидным шариком и ракеткой.

1. Бросать шарик левой и правой рукой (кто дальше).
2. Скатывать шарики с горки (чья дальше укатится).
3. Подбросить шарик вверх ракеткой и поймать его на ракетку, отбивать вверх (кто больше).
4. Бег к финишу и обратно с шариком на ракетке.
5. Один ребенок ударяет шариком об пол, а другой ловит ракеткой после отскока.
6. Держа в каждой руке по ракетке, жонглировать шариком, подбивая то правой, то левой.
7. Стоя шеренгой. У каждого ракетка, передавать шарик друг другу, скатывая с ракетки на ракетку и стараясь не уронить.
8. Подбросить шарик вверх и, пока он летит, хлопнуть в ладоши 1, 2, 3 раза и больше и поймать его.
9. Держа в обеих вытянутых в стороны руках по шарiku, подбрасывать и ловить поочередно: только правой, только левой, оба шарика руками одновременно.
10. Подбросить шарик правой рукой под вытянутой вперед левой и поймать правой же рукой.
11. То же, что и в предыдущем, только под согнутой в коленном суставе левой (правой) ногой.
12. Стоя у стены, бросить шарик в стену после отскока дать ему удариться об пол и снова ударом ракетки направить в стену.
13. Отбросить ракеткой шарик в стену, после отскока дать ему удариться об пол и снова ударом ракетки направить в стену.
14. Двое ребят руками бросают шарик, так, чтобы он отскочил ударившись о стол (пол). Партнер ловит его и отправляет обратно таким же способом.

15. Стоя ноги врозь, руки в стороны, положить шарик на ладонь левой руки и перебросить его над головой из левой руки в правую и обратно.

- **Мини-баскетбол**

Ведущий предлагает детям подвижную игру – баскетбол. Площадка 15 м длиной, 8 м шириной. На площадке размечаются боковые и торцевые линии, круг диаметром 1,8 м в центре для розыгрыша спорных мячей. Щит и корзина подвешены на середине торцовых линий. Верхний край корзины располагается на высоте 2 м. играть можно обычным детским мячом. Играют 2 команды по 5 человек, один из игроков – капитан.

Задача: забросить, как можно больше мячей в корзину соперника. Игроки должны хорошо уметь вести мяч впереди в других направлениях, а также с изменением скорости передвижения, когда на шаг приходится один удар мяча об пол.

Играют 2 тайма по 5 минут с перерывом 6 минут. Команде, забросившей мяч в корзину, засчитывается 2 очка. Ведущий выполняет роль судьи, следит за выполнением правил:

- Мяч, пересекший боковую или лицевую линию площадки, считается вышедшим из игры;
- Штрафные броски не применяются, но если мяч вышел из игры, назначается вбрасывание с того места, где мяч пересек линию, игроком противоположной команды. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последним дотронулся до него, если есть сомнения, ведущий назначает спорный бросок;
- Вбрасывание мяча в игру производится из-за боковой линии, там, где было нарушение;
- Начальный и спорный бросок производится в центре, в круге;
- Начальный и спорный бросок происходит при начале каждого периода игры, при застревании мяча в корзине, при задержке мяча, когда два игрока держат мяч, при выходе мяча из игры от одновременного касания игроками обеих команд;
- Запрещается толкаться, ставить подножки, хватать за руки, за одежду и т.д.;
- Игроку запрещается вести мяч руками одновременно, бежать с ним. Игрок, получивший мяч, может сделать не более трех шагов, после чего должен или вести его, или бросить в корзину, или передать партнеру.

- **Мини – футбол**

Играть в малый футбол можно на любом ровном месте во дворе или в поле. Размер площадки в длину 30-40 м, в ширину 15-30 м. при разметке поля надо четко обозначать «сектор ворот» (3-4 м). в игре участвуют 2 команды, каждая из 4 – 8 игроков и вратарь. Один из игроков команды избирается ее капитаном.

Игра состоит из 2 таймов по 15 минут с перерывом 5 минут. Перед началом второго тайма команды меняются воротами.

Цель игры: подвести мяч серией передач поближе к воротам противника и забить гол.

Игра в мини-футбол проводится по официальным правилам игры в футбол, но с упрощением ряда моментов. Пока ведущий не даст сигнал о начале игры, все участники должны находиться на своей площадке поля. (В начале игры поперек площадки через ее центр проводится средняя линия, разделяющая поле пополам). Жребием решается какая команда получает право начать игру. Те. Кто не выполняет начального удара, располагаются от мяча не менее, чем в 5 м. Мяч для начального удара кладется на землю в центре поля, и игра начинается по сигналу ведущего ударом ноги по неподвижному мячу одним из игроков команды, начинающей игру. Мяч считается в игре, после того как он пройдет расстояние, равное длине своей окружности. Правила «вне игры» в малом футболе нет, так же как и угловых ударов. Мяч, который пересек боковую линию, сбрасывается с замахом из-за головы. Вратарь вводит вышедший за линию ворот мяч в игру только руками. 11-метровый удар пробивается с 8-метровой отметки. Заменять игроков можно в любом количестве. Штрафной удар назначается, если игрок совершит нарушение:

- ударит ногой соперника;
- прыгнет на соперника;
- толкнет сзади соперника;
- будет задерживать соперника рукой;
- сыграет мяч рукой (это не относится к вратарю).

Если игрок допустит нарушение в пределах своей штрафной площадки, ведущий назначает 8-метровый свободный удар.

Свободный удар назначается, если игрок:

- сыграет, по мнению ведущего, опасно (например: мяч у вратаря в руках, а игрок пытается выбивать его ногой);
- не играя мячом будет блокировать соперника;
- толкнет или заблокирует вратаря в пределах его площадки ворот.

Штрафной и свободный удары производятся с того места, где совершено нарушение. При этом игроки команды должны находиться не ближе 5 м от мяча.

• Попади в обруч

Описание игры

Дети бросают небольшой мяч из - за спины через плечо правой или левой рукой, стараясь попасть в обруч (на расстоянии 2м).

Правила игры

1. Дети бросают небольшой мяч из - за спины через плечо правой или левой рукой, стараясь попасть в обруч (на расстоянии 2м).



- **Десяточка**

Условия: мяч; количество участников от двух человек. Игра называется так по количеству упражнений, которые нужно выполнить с мячом. Игроки выполняют их по очереди. Как только игрок ошибется, ход переходит к другому, а сам он встает в конец очереди и ждет, пока она снова до него не дойдет (в следующий раз он опять начинает выполнять упражнения с первого). Вот десять упражнений, которые обычно выполняются в этой игре:

- 1) бросить мяч о стену и поймать;
- 2) бросить мяч о стену и поймать, но за то время, пока он летит, успеть хлопнуть в ладоши;
- 3) бросить мяч о стену и поймать, но за то время, пока он летит, успеть хлопнуть в ладоши два раза;
- 4) бросить мяч о стену и поймать, но за то время, пока он летит, успеть повернуться кругом;
- 5) бросить мяч о стену, дать ему удариться о землю и тогда поймать;
- 6) бросить мяч о стену, дать ему удариться о землю и перепрыгнуть через него;
- 7) бросить мяч о землю так, чтобы, отскочив, он ударился о стену, затем поймать его;
- 8) бросить мяч о стену из-под правой ноги и поймать его;
- 9) бросить мяч о стену из-под левой ноги и поймать его;
- 10) бросить мяч о стену и поймать его одной любой рукой.

- **Лови**

—

бросай

Условия: мяч; количество участников — от шести человек. Игроки становятся в круг и начинают перебрасываться мячом. Кто не поймает мяч или поймает, но выронит, получает штраф: становится на одну ногу и так продолжает игру. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, то наказание снимается: он снова может встать на обе ноги. Если же, стоя на одной ноге, игрок еще раз роняет мяч, его опять штрафуют: велят опуститься на одно колено. А после еще одной ошибки — на оба. Но если в этом трудном, положении игрок сумеет поймать мяч, ему все прощается, и он продолжает игру, как все, стоя на обеих ногах. В случае же четвертой ошибки, игрок вообще выбывает из игры.