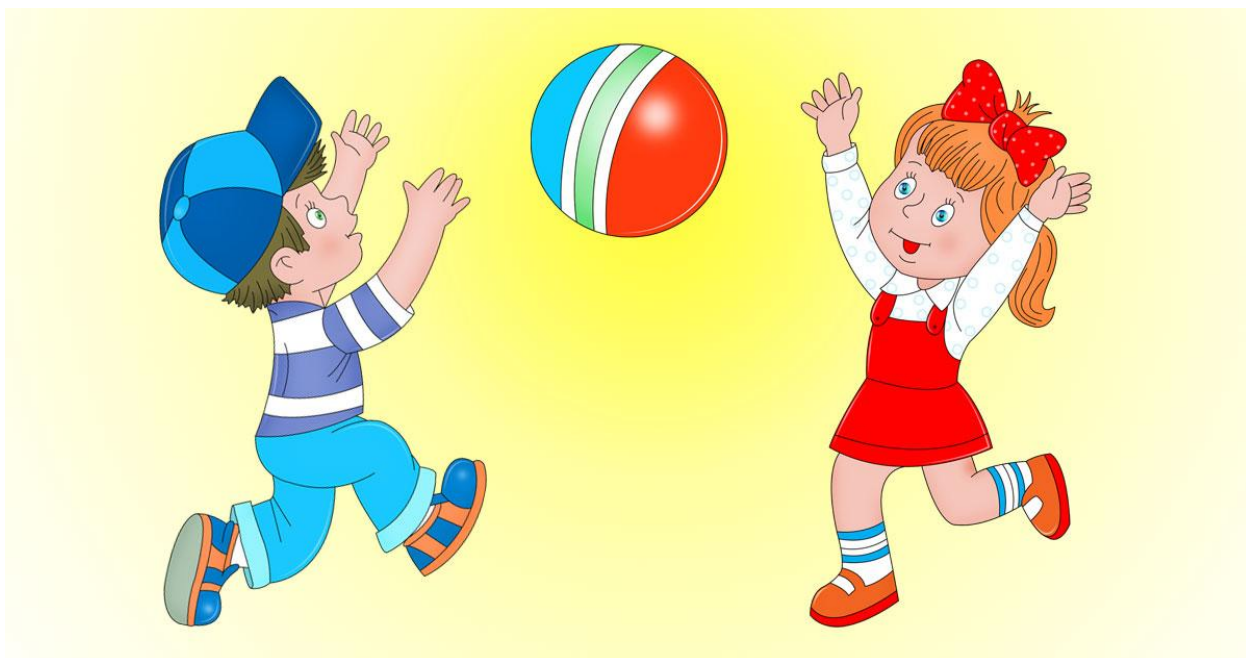


Картотека подвижных игр с мячом. Школа мяча. Старинные игры- упражнения с мячом.



Подготовила:Щепина Елена Леонидовна, инструктор по физической культуре, высшая квалификационная категория

«День, ночь, огонь, воздух, вода»

У каждого играющего- мяч. По команде инструктора дети выполняют определенное упражнение: «День»- играющие отбивают мяч одной рукой; «Ночь»-катят мяч одной рукой по полу; «Огонь»-запрыгивают на скамейку; «Воздух»-подбрасывают мяч вверх и ловят; «Вода»- дети двигаются «крабиком», удерживая мяч на животе.

«Ты с мячом играй, играй, имя ты не забывай»

Играющие встают по кругу, у каждого в руках мяч. Ведущий говорит слова: «Ты с мячом играй, играй, имя ты не забывай», под которые дети выполняют определенное упражнение мячом, с окончанием слов берут мяч в руки. Ведущий называет по имени двоих детей, те кладут мяч на пол, и по команде: « раз, два, три – беги» бегут в разные стороны по кругу, обегая детей « змейкой». Кто быстрее вернется на свое место и возьмет в руки мяч.

«Земля, воздух, вода, огонь»

Дети встают по кругу, в центре круга-ведущий с мячом. Он по очереди бросает мяч детям и говорит одно из этих слов. На слово « земля» - ребенок должен назвать какое-нибудь животное и отдать мяч ведущему таким же способом, на слово « воздух»-назвать птицу, на слово « вода»- рыбу, а на слово « огонь» - повернуться кругом. Бросать мяч можно разными способами.

«Охотники и утки»

Взявшись за руки, играющие составляют круг. Расчитавшись на первый, второй, образуют 2 команды: одни – охотники, другие- утки. Охотники остаются на своих местах в кругу, а утки переходят в середину круга. Перед носками стоящих в кругу проводится черта, за которую охотникам переступать нельзя. Охотники перебрасывают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки убегают, увертываются от мяча. Утка, которую задел мяч, считается подстреленной и выходит из круга. Через некоторое время по сигналу воспитателя охотники подсчитывают свои трофеи. Команды меняются ролями.

«Вызов номеров»

Играющие делятся на две команды, встают в одну шеренгу по противоположным сторонам площадки и рассчитываются по порядку. В центре площадки на одинаковом расстоянии от команд лежит мяч. Ведущий называет любой из номеров, дети под этими номерами из каждой команды бегут до противоположной стены и на обратном пути-к мячу: кто быстрее пнет мяч на свою половину, тот и приносит очко своей команде.

«Мяч по кругу»

Играющие встают в большой круг и под музыку передают мяч по кругу. Музыка останавливается и тот ребенок, в руках у которого оказался мяч, выходит из игры. 2 вариант- выходит в центр круга и выполняет упражнение с мячом.

«Колобок»

Перед началом игры выбирают «лису». Этот ребенок встает на одной стороне зала (площадки). Здесь же в шеренгу располагаются остальные дети- «колобки», в руках у каждого по мячу. По сигналу взрослого они начинают отбивать мяч, стоя на месте (дети 5 лет- бросать вниз и ловить после отскока), под четкое совместное произнесение слов: « Я веселый колобок, колобок. У меня румяный бок, вкусный бок. Я от бабушки ушел, да ушел, я от дедушки ушел, да ушел». Со словами: « Никого я не боюсь, не боюсь, по дорожке покачусь, покачусь»- дети толчком обеих рук прокатывают мячи к противоположной стороне зала (площадки), бегут за ними и кладут мячи в корзины (обручи), стоящие там. Один из ребят произносит: «Ой беда, беда, беда! Может съесть меня лиса. Очень быстро, покачусь, может быть еще спасусь. Да спасусь!

«День и ночь»

У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День» дети выполняют знакомые движения с мячом(броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде «Ночь»- замереть в той позе, в которой застала ночь.

«Мячик кверху»

Дети встают в круг, водящий идет в середину и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!». Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь, и игра продолжается.

«Летучий мяч»

Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать его или коснуться рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кем брошен мяч, становится водящим.

«Ловишки с мячом»

Стоя по кругу, играющие передают мяч со словами: «Раз- два- три- мяч скорей бери. Четыре- пять- шесть- вот он, вот он здесь. Семь- восемь- девять- бросай, кто умеет». Тот, у кого на последнее слово оказался мяч, говорит: «Я»- и бросает мяч в разбегающихся детей.

«Передай мяч»

Дети распределяются на две равные подгруппы, встают в две колонны и по сигналу передают друг другу резиновый или набивной мяч. Последний в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди оказывается ведущий звена. Варианты передачи: над головой; один- над головой, другой- между ног; справа(или слева); между ног; в положении сидя на полу или на скамейке; «разгрузка и погрузка «арбузов»-по несколько мячей»; бежать с мячом в руках или вести его одной рукой или катить по полу рукой.

«Вышибалы»

Выбираются двое водящих – охотники, остальные – утки. Задача охотников-перебрасывая мяч друг другу выбить как можно больше уток.

«Мяч над веревкой»

Зал поделен пополам баскетбольной сеткой или веревкой. На каждой половине поля располагается команда игроков. Каждая команда старается перебросить мяч через сетку или веревку на площадку соперников так, чтобы он коснулся площадки, и одновременно не допустить этого на своей стороне. Игрок, поймавший мяч, должен бросить его обратно(или передать товарищу по команде). Игра ведется одним или двумя мячами. За каждую ошибку соперники получают очко. После этого мяч снова разыгрывается.

«Мяч и веревка»

На средней линии зала на высоте 30 см от пола натянута веревка. Играющие построены в 2 колонны, с одной и с другой стороны от веревки, спиной к ней. У направляющих колонн в руках мячи. По сигналу они начинают бег по кругу в одну сторону(вправо или влево), добежав до веревки, выполняют задание(проползают под веревкой по-пластунски или на четвереньках, или прокатываются под веревкой, или перепрыгивают на двух ногах), оббегают команду соперников, опять выполняют задание с веревкой и, добежав до своей команды, передают мяч второму игроку, встав на свое место. Когда все игроки команды пробегают круг, направляющий поднимает мяч вверх. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание.

«Ловец с мячом»

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот кого он задел становится водящим, а водящий игроком. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем- ребенок, свободно управляющий мячом.

«Мяч с подпрыгиванием»

На расстоянии примерно 7 шагов друг от друга чертятся 3 параллельные линии. Дети делятся на две команды и по командам встают на 2 крайние линии. Один из игроков первой команды бросает небольшой мяч в сторону второй команды и как можно быстрее бежит к центральной линии и совершает на ней три прыжка. Игрок из второй команды, поймавший мяч, должен вернуться на свою линию и оттуда попытаться попасть мячом в первого игрока, пока тот не встал за свою линию. Если он не попал - переходит в команду противника, если попал – забирает игрока в свою команду. После этого игрок из второй команды кидает мяч и бежит прыгать на средней линии. Игра заканчивается, когда в какой-либо из двух команд не останется игроков.

«Перестрелка»

В эту игру играют большой компанией. Асфальтированную площадку делят мелом на четыре параллельные полосы: две широкие (по центру) – "города" и две узкие (по краям) – для пленных. Играющие распределяются на две команды и располагаются на территории своего "города". За территорию своего "города" выходить нельзя. Один из играющих выходит на середину площадки и подбрасывает мяч. Игроки стараются, не покидая своих "городов", завладеть мячом. Между командами начинается "перестрелка". Задача - попасть мячом в любого игрока из другого "города", чтобы взять его в "плен". Игрок, в которого попал мяч, – уходит за "город" противника на территорию "плена". Он может "освободиться" и вернуться к своим, если поймает мяч, который игрок его команды перекинет ему через головы противников. Выигрывает команда, которая возьмёт в "плен" наибольшее количество игроков.

«Играй, играй мяч не теряй»

Все дети располагаются на площадке и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.

«Обгони мяч»

Играют две команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, оббегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

Школа мяча.

Упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи-ловли мяча.

1. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.
2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной или двумя руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.
4. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
5. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
6. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
7. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
8. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
9. Передача мяча в шеренге и по кругу.
10. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Школа мяча

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.

2. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.
3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
4. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.
5. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.
6. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
7. Ведение мяча, ударяя по нему (произвольным способом).
8. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.
9. Ведение мяча вокруг себя
10. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

Школа мяча.

Упражнения, подготавливающие к броску в корзину.

1. Перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра, снизу, сверху, из-за головы.
3. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.
4. Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину стоящую на полу, удобным для детей способом.
5. Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

«10 передач»

Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

«За мячом»

Дети делятся на команды. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч против стоящему в колонне ребенку по

команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мячом. Поймавший тоже передает мяч напротив стоящему и отправляется за мячом. Игра продолжается пока все игроки не вернуться на свои места, а мячи не окажутся у водящих.

«Забей гол в ворота»

Дети выстраиваются в 2 колонны, у каждого мяч. На расстоянии 2 м от первого ребенка стоят «ворота» (дуга). Первый игрок отбивает мяч ногой, стараясь попасть в «ворота», затем проползает на четвереньках под дугой, догоняет свой мяч, берет его и встает в конец колонны. Как только один игрок прополз под дугой, следующий отбивает мяч. Побеждает команда, игроки которой больше голов забили в ворота.

«Сбей грушу»

Участники игры делятся на две команды. Первая- «груши», дети встают на скамейку, поставленную поперек зала. Игроки второй команды, «метатели», берут по одному мячу и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5-6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5-6 раз, подсчитывается общее количество сбитых груш. Выигрывает команда, которая сбила большее количество груш.

Старинные игры-упражнения с мячом.

Свечки. Подбросить мяч вверх сначала невысоко и поймать его. Второй раз бросить выше, в третий раз еще выше.

Поднебески. Подбросить мяч вверх, дать ему упасть и с отскока от земли поймать.

Гвозди ковать. Отбивать мяч рукой о землю.

Хватки. Поднять руки с мячом повыше головы, выпустить его и поймать на лету.

Вертушки-перевертушки. Положить мяч на ладонь, слегка подбросить его, руку повернуть тыльной стороной, отбить мяч вверх, а затем поймать.

Первыши-водокачи. Ударить мячом в стену, поймать его с отскока от стены.

Зайца гонять. Бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стенку, и поймать с отскока от стены.

Пришлепы. Ударить мячом о стену, отскочивший от стены мяч ударить ладонью так, чтобы он опять ударился о стену, после чего поймать.

Галки, вороны, зеваки. Встать спиной к стене, откинуть голову назад так, чтобы она касалась стены. Из этого положения ударить мячом о стену и поймать его двумя руками.

Старинные игры-упражнения с мячом.

Одноручье. Подбросить мяч вверх правой рукой и поймать правой, подбросить левой и поймать левой.

Ручки. Опереться левой рукой о стену, правой ударить мячом о стену из-под руки, поймать мяч двумя руками. Опереться правой рукой о стену, левой ударить мячом о стену из-под руки, поймать мяч двумя руками.

Через ножки. Упереться левой ногой в стену, из-под ноги ударить о стену мячом и поймать мяч двумя руками. То же, но упереться правой ногой.

В ладоши. Ударить мячом о стену, хлопнуть в ладоши и поймать мяч.

По коленям. Ударить мячом о стену, хлопнуть руками по коленям и поймать мяч.

Нитки наматывать. Ударить мячом о стену, быстро сделать движение руками, будто наматываешь нитки, и поймать мяч.

С одеванием. Ударить мячом о стену, а пока мяч летит, сделать движение, как при надевании шапки. После второго броска «обуться» и т. д.

