

Упражнения с мячом для детей 6 -7 лет на развитие ловкости и координации движений

1. Бросание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками
2. Бросание и ловля мяча вверх и вниз правой и левой рукой
3. Бросание мяча вверх и вниз и ловля его с хлопками
4. Бросание мяча вверх и вниз и ловля его с выполнением упражнений:
«Моторчик», «Кулачки», «Большие пальчики»
5. Бросить мяч вверх и поймать после двух, трех хлопков в ладоши
6. Бросить мяч вверх, поднять ногу, хлопнуть в ладоши под коленом и поймать мяч
7. Прокатывание мяча в парах с поворотом спиной вперед
8. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы с расстояния 4 - 5 м
9. Прокатывание мяча «Змейкой» между предметами правой и левой ногой



10. Прокатывание мяча спиной вперед правой и левой ногой
11. Перебрасывание мяча из одной руки в другую
12. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений различными способами с расстояния 3 – 4м:
 - снизу
 - из - за головы
 - от груди
 - с отскоком от земли
 - из положения сидя ноги скрестно
 - через сетку

13. Бросание мяча друг другу и ловля в движении
14. Отбивать мяч о землю одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперед; стоя на месте
15. Отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстояние 5-6 м
16. Отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли
17. Подбросить мяч вверх сначала невысоко и поймать его. Второй раз бросить выше, в третий раз еще выше
18. Подбросить мяч вверх, дать ему упасть и потом поймать
19. Ударить мячом о стену, хлопнуть руками по коленям и поймать мяч
20. Поднять руки с мячом повыше головы, выпустить его и поймать на лету
21. Бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стенку, и поймать от стены
22. Метание мяча на дальность (6 – 12 м)
23. Метание в цель из разных исходных положений (стоя, сидя)
24. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (с расстояния 4 -5 м)
25. Метание в движущуюся цель

