



Департамент Образования
Администрация Города Нижнего Новгорода
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов
№ 183 имени Р. Алексеева»

Методическая разработка
«Упражнения и игры с набивным мячом на уроках
физической культуры»

Ильина С.Г

Нижний Новгород, 2019 г

Упражнения и игры с набивным мячом на уроках физической культуры.

Предлагаемое учебно-методическое пособие посвящено организации и проведению занятий по физической культуре с использованием набивных мячей. Оно ориентировано на преподавателей физической культуры школ. Цель данного пособия – повышение уровня физической подготовленности обучающихся, пополнение методического багажа преподавателей физической культуры.

Упражнения с набивным мячом способствуют развитию и укреплению двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, а, следовательно, всего организма человека. В результате их применения улучшается физическое развитие, здоровье и работоспособность организма занимающихся.

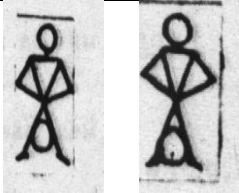
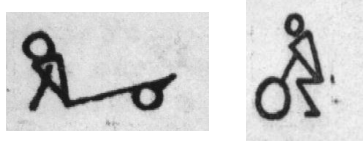
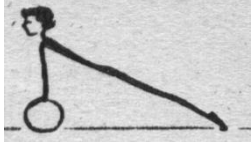
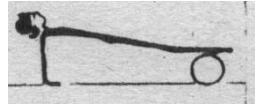
Разнообразие упражнений с набивным мячом обеспечивает избирательное воздействие на отдельные группы мышц и системы организма, позволяет точно дозировать физическую нагрузку и регулировать ее, учитывая пол, возраст и уровень физической подготовленности занимающихся. Для этого используются мячи весом от 0,5 до 5 кг.

Упражнения с набивными мячами принято классифицировать, исходя из педагогических задач и методической целесообразности, на следующие группы:

1. Общеразвивающие упражнения, в которых мяч используется в качестве отягощения. Упражнения могут быть индивидуальные, парные и групповые.
2. Бросковые упражнения, которые включают броски, толчки и ловлю. Они подразделяются на подбрасывания и ловлю, перебрасывания, передачи и перекатывания мяча.
3. Игры и эстафеты.


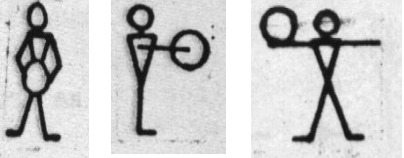
Терминология упражнений с набивным мячом

	<p>Мяч внизу - мяч удерживается прямыми руками и касается бедер спереди</p>
	<p>Правой (левой) вольно – правая (левая) отставляется вправо (влево), мяч в правой руке обхватом снаружи.</p>
	<p>Мяч вперед – мяч удерживается прямыми руками на уровне груди а) мяч вперед – кверху б) мяч вперед – книзу</p>
	<p>Мяч вверх - мяч удерживается прямыми, поднятыми вверх руками</p>
	<p>Стойка ноги врозь, мяч вправо (влево) – мяч удерживается двумя руками в указанном направлении на высоте плеча</p>
	<p>Мяч на грудь Мяч за голову</p>
	<p>Мяч на голову Мяч сзади</p>
	<p>Мяч у правого (левого) плеча</p>
	<p>Мяч на ладони –о.с.; Руки в стороны, мяч на правой (левой) руке</p>


	<p>Стойка ноги врозь, руки на пояс мяч зажат ногами, коленями.</p> <p>Стойка ноги врозь, руки на пояс мяч зажат стопами.</p>
	<p>Упор сидя ноги на мяче</p> <p>Упор присев с опорой руками о мяч</p>
	<p>Упор лежа с опорой руками о мяч</p>
	<p>Упор лежа сзади ноги на мяче</p>

**Пример составления комплексов с набивным мячом
ОРУ с использованием графической записи**



I. Упражнения для рук и плечевого пояса

	<p>1) И.п. – мяч внизу. 1 – мяч на грудь; 2 – мяч вверх; 3 – мяч на грудь; 4 – и.п. Выполнять 6-8 раз.</p>
	<p>2) И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – мяч вперед; 2 – руки в стороны, мяч на правой руке; 3 – мяч вперед; 4 – и.п. 5– 8 – тоже на левой руке. Выполнить 10-12 раз.</p>

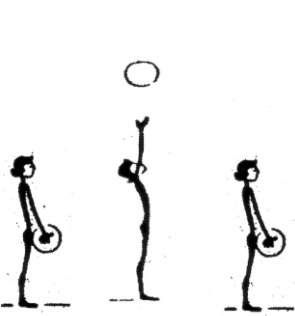
II. Упражнения для туловища

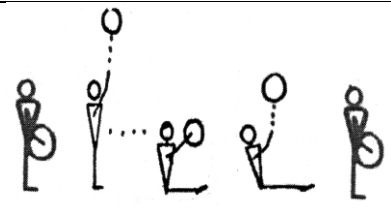
	<p>1) И.п. – мяч внизу. 1 – наклон прогнувшись, мяч за голову; 2 – мяч вверх; 3 – мяч за голову; 4 – и.п.</p> <p>Выполнить 10-12 раз.</p>
---	---

III. Упражнения комплексного воздействия

	<p>1) И.п. – упор лежа с опорой руками о мяч.</p> <p>1 – правую руку на пол; 2 – левую руку на пол; 3 – правую руку на мяч; 4 – и.п.</p> <p>Выполнить 8 раз.</p>
	<p>1) И.п. – стойка на коленях, мяч на грудь. 1-4 – наклон назад, положить мяч. 5-8 – стойка на коленях и.п. 1-4 5-8 1-4 5-8; 1-4 – наклон назад, взять мяч; 5-8 – и.п. Выполнить 8 раз.</p>

Бросковые упражнения

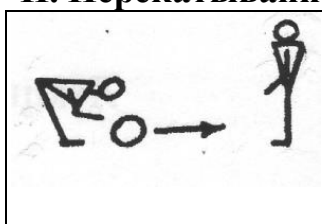
	<p>I. Подбрасывание – занимающийся выполняет бросок мяча и сам ловит его.</p> <p>1) И.п. – мяч внизу. 1-2 – бросок мяча вверх; 3-4 – ловля мяча; и.п. 1-2 3-4.</p>
---	---

	<p>2) И.п. – мяч внизу. 1-2 – бросок мяча вверх, сесть и поймать мяч; 3-4 – бросок мяча вверх, встать и поймать мяч; и.п. 1 – 2 3 – 4</p>
---	---

Варианты:

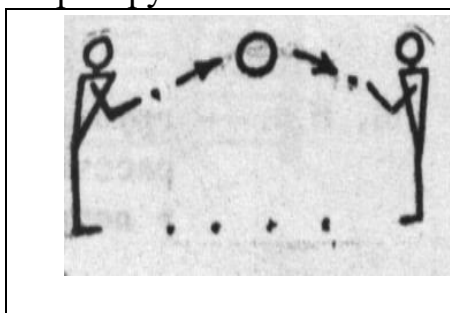
- бросок снизу;
- бросок из-за головы;
- толчок одной (двумя) руками от груди;
- толчок от плеча одной (двумя) руками;
- бросок из-за спины через плечо одной рукой и ловля двумя руками перед собой, с боку, над головой, за спиной;
- бросок между ногами с наклоном вперед и ловля с поворотом и без него;
- зажав мяч между стопами, прыжок вверх, подбросить мяч перед собой и поймать его

II. Перекатывание – передача мяча партнеру по полу или снаряду.



И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии 4-5 м, мяч у одного из партнеров. Перекатывание мяча партнеру сначала правой, затем левой рукой

III. Перебрасывание – занимающийся перебрасывает мяч партнеру.




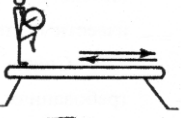


И.п. – мяч на груди у одного из партнеров

1-2 – толчком двумя перебросить мяч партнеру;
3-4 – пауза; 5-8 – тоже выполняет второй партнер.

Варианты

- метание мяча одной рукой с замаха в сторону;
- бросок назад через голову;
- бросок мяча в сторону, стоя боком к партнеру;
- бросок мяча назад и вперед через голову из положения стоя согнувшись ноги врозь;
- бросок мяча вперед ногами;
- из положения сидя, зажав мяч между стопами – перекидывание назад (на спину) и бросок мяча назад и т.д.

Упражнения с набивными мячами на снарядах

	<p>I. Гимнастическая стенка</p> <p>И.п. – стоя лицом к стенке, мяч в левой (правой) руке. 1-4 – залезть в вертикальном направлении; 5-8 – спуститься вниз в и.п.</p>
  	<p>II. Гимнастическое бревно</p> <ol style="list-style-type: none">1) Различные варианты ходьбы, бега, подскоков с мячом в руках2) Ходьба, перешагивая через лежащие на бревне мячи3) Два партнера стоят на бревне друг против друга.4) Перебрасывание мяча партнеру

Методика обучения

При подборе упражнений необходимо учитывать возраст, пол и уровень физической подготовленности занимающихся. Упражнения следует начинать с мячей минимального веса.

Для выполнения бросковых упражнений учащихся можно располагать шеренгами – одна против другой. Расстояние между ними определяется в зависимости от уровня подготовленности и веса мяча. Вначале оно должно быть небольшим, а в дальнейшем увеличиваться до 3–4-х и более метров (шагов). Желательно подбирать партнеров примерно равных по росту и подготовленности.

Бросковые упражнения следует выполнять всеми занимающимися одновременно по сигналу или команде преподавателя. Очень важно учитывать расстояние от стен, окон, гимнастических снарядов и других предметов, находящихся в зале.

При обучении упражнениям в метании и ловле применяются целостный метод, метод расчленения и метод подводящих упражнений. Метаниям следует обучать как правой, так и левой рукой. Это особенно важно при обучении метанию детей, для которых гармоничное развитие и формирование правильной осанки имеет особо важное значение.

Так как наиболее трудным движением является ловля, то, прежде всего, овладеть техникой этого упражнения.

Упражнения в метании и ловле усложняются путем:

1. Изменения объема и веса бросаемых предметов;
2. Увеличения количества одновременно бросаемых предметов;
3. Увеличение расстояния полета бросаемых предметов;
4. Изменения исходных положений (например, стоя, сидя, лежа, стоя на коленях);
5. Сочетание метаний и ловли с движениями руками, ногами и туловищем (например, с хлопками, приседаниями, поворотами, наклонами, прыжками, бегом, равновесиями и др.);
6. Метания и ловли одной рукой.

Игры, эстафеты

Игры лучше всего применять в тесной взаимосвязи с другими средствами физического воспитания путем комплексного использования с общеразвивающими, подводящими и специальными упражнениями. При планировании нужно учитывать общую нагрузку урока и определять цель, время и место среди других используемых упражнений и учебных заданий. Уровень ее трудности и продолжительность должны быть доступными для занимающихся и возрастать плавно и постепенно. При проведении игр серьезное внимание необходимо уделять строгому соблюдению общепринятых норм и правил техники безопасности.

Игры с набивными мячами на уроках физической культуры

«Эстафеты с набивными мячами»

1) «Не урони мяч». Перед играющими на полу мелом проводится общая стартовая линия, а на расстоянии 8–10 м. от неё – другая линия. Все играющие делятся по парам. Партнеры каждой пары стоят друг к другу спиной, удерживая без помощи рук мяч, положенный между ними на уровне пояса. По сигналу все начинают передвижение вперед, стремясь быстрее достичь второй линии и вернуться на и.п. Передвигаться можно любым способом. Касаться мяча руками не разрешается.

2) Игроки обеих команд стоят напротив друг друга в одношерезном строю. Правофланговые держат в руках по мячу. По сигналу преподавателя все быстро принимают упор лежа. Правофланговый одной рукой направляет мяч по полу между ногами и руками своих игроков. Когда мяч докатился до левофлангового, тот ловит его, встает и поднимает мяч вверх. Выигрывает команда, выполнившая задание быстрее.

3) Игроки каждой команды становятся в затылок друг другу на расстоянии полушага в стойку ноги врозь. Направляющие в колоннах держат в руках по набивному мячу. По команде преподавателя занимающие передают мяч над головой партнеру, стоящему сзади. Когда мяч передан замыкающему, тот поворачивается кругом, опускает мяч на пол и катит его направляющему под ногами всех игроков команды. Направляющий ловит мяч и поднимает его вверх.

4) То же, но передавать мяч слева и справа на уровне пояса, слегка поворачивая туловище к партнеру, стоящему сзади. Побеждает команда быстрее передавшая мяч.

5) В игре участвуют две-три команды, каждая из них делится пополам. Игроки каждой половины становятся друг против друга в колонны по одному на расстоянии 8-10м. Перед направляющими во всех колоннах проводится стартовая черта. Первые номера кладут мяч между ногами и сжимают его коленями. По сигналу преподавателя они прыжками на обеих ногах передвигаются вперед к противоположным колоннам и, достигнув черты, отдают мяч направляющему, а сами становятся за последним в колонне. Направляющий выполняет то же и т.д. Выигрывает команда, все игроки которой быстрее перейдут на противоположную сторону.

6) То же, но первые номера кладут мяч на живот и передвигаются в упоре лежа сзади (ногами вперед)

Игры с набивным мячом

1. «Паутина» Развитие ловкости и скоростно-силовых качеств

Играющие выстраиваются в две колонны. Посередине площадки помощники учителя («пауки») натягивают два веревки (паутину). Двум первым номерам каждой из команд дается по мячу весом 1 – 3 кг. По сигналу руководителя игроки с мячами начинают бег, стремясь поскорее оказаться на противоположной стороне площадки, а «пауки» в это время, произвольно меняя положение веревок, стараются помешать бегущим, как можно дольше задержать их на площадке. Преодолев наконец паутину, игроки подбегают к финишу, кладут мячи в условленное место и возвращаются тем же путем к своей команде. Очередные игроки начинают бег без мяча, а заканчивают с мячом. Побеждает команда, закончившая перебежки первой.

2. «Мяч через обруч» Развитие двигательной реакции и скоростно-силовых качеств

В игре участвуют 4 игрока. Двое стоят в центре круга диаметром 3 м и держат обруч, двое других становятся за линией круга напротив друг друга, в

руках одного набивной мяч весом 1–3 кг. Игроки, стоящие в центре круга, могут произвольно менять положение обруча (не поворачивая его ребром), двое же других игроков перебрасывают мяч друг другу, стараясь попасть в обруч и поймать мяч, не дав ему упасть на землю. После 10–20 бросков соперники меняются ролями. За каждое падение мяча начисляется штрафное очко. Побеждает пара, имеющая больше попаданий в обруч и меньше штрафных очков (одно попадание оценивается в 2 очка)

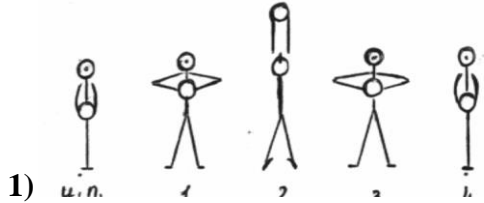
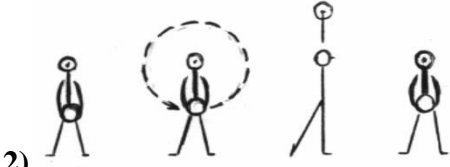
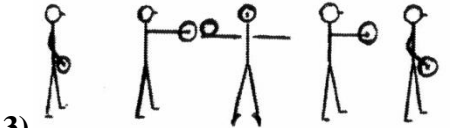

3. «Прокати мяч» Развитие силы и точности движений

На гимнастическую стенку на высоте 1–1,5 м наклонно крепятся 2 гимнастические скамейки, на которых через каждые 0,5 м нанесены деления. Играющие разделены на две команды, каждая из которых строится в колонну у своей скамейки. Игроки поочередно садятся на мат, упираясь ногами в край скамейки, и трижды толкают от груди мяч весом 1–5 кг с таким расчетом, чтобы он достиг самой дальней отметки и затем скатился по скамейке. Можно также сесть сбоку (слева или справа) и толчком от плеча выполнить бросок. Учащиеся VI–VIII классов бросают мяч стоя двумя руками снизу–вперед. Помощники учителя подсчитывают очки: за каждые 0,5 м начисляются 0,5 очка.

4. «Эквилибристы» Развитие быстроты и чувства равновесия

Играющие делятся на две равные команды и строятся в две колонны у стартовой линии. Перед игроками, начинающими игру первыми, кладутся два набивных мяча весом 3–5 кг. На расстоянии 3–5 м от старта проводится линия финиша. По сигналу игроки встают на мячи и передвигаются, стоя на них, к финишной линии; достигнув ее, они берут мячи в руки, возвращаются в свои колонны и передают мячи очередным игрокам. Игрок, потерявший в процессе передвижения на мяче равновесие, должен снова встать на мяч и продолжать игру. Игру можно проводить и в V–VII классах как встречную эстафету, исключив бег с мячами в руках.

Примерный комплекс ОРУ с набивным мячом

Содержание упражнений	Дозировка	Графическая запись	ОМУ
<p>1.И.п. – мяч внизу 1 - левую на шаг в сторону в стойку ноги врозь, мяч на грудь 2 – стойка на носках, мяч вверх 3 – стойка ноги врозь, мяч на грудь 4 – приставляя левую и.п. 5-8 – тоже с правой</p>	4-6 р.	 <p>1) и.п. 1 2 3 4</p>	1.Посмотреть на мяч, стараться держать равновесие, движения плавные.
<p>2.И.п. - стойка ноги врозь, мяч внизу 1-4 – круг мячом влево 5-6 – с поворот туловища налево, стойка на левой, правую назад на носок, мяч вверх 7-8 – с поворотом туловища направо и.п.</p>	4-6 р.	 <p>2) и.п. 1-4 5-6 7-8</p>	2.Руки не сгибать, потянуться вверх, провожать движение мяча взглядом.
<p>3.И.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу 1-2 – мяч вперед 3-4 – стойка ноги врозь на носках, руки в стороны, мяч на левой руке 5-6 – стойка ноги врозь, мяч вперед 7-8 – и.п. 2 × «8» - тоже мяч на правой руке</p>	4-6 р.	 <p>3) и.п. 1-2 3-4 5-6 7-8</p>	3.Движения плавные, руки не сгибать, следить за положением свободной руки.
<p>4.И.п. – стойка ноги врозь, мяч за голову 1 – поворот туловища налево, мяч вверх 2 – и.п. 3 – тоже направо 4 – и.п.</p>	2-4 р.	 <p>4) и.п. 1 2 3 4 5 6 7 8</p>	4.Посмотреть на мяч, колени не сгибать, пятки не отрывать от пола, прогнуться в спине, поворот туловища амплитуднее.

5 – наклон прогнувшись
 6 – мяч вверх
 7 – наклон прогнувшись, мяч за голову
 8 – и.п.

5.И.п. – стойка на левом колене, правую в сторону на носок, мяч вверх

1-2 – 2 пружинистых наклона вправо, мяч за голову

3 – стойка на коленях, мяч вверх

4 – стойка на правом колене, левую в сторону на носок, мяч вверх

5-8 – тоже влево

6.И.п. – стойка ноги врозь, мяч вверх

1 – наклон вперед - книзу, положить мяч на пол

2 – стойка ноги врозь, руки в стороны

3 – наклон вперед - книзу, взять мяч

4 – и.п.

5 – наклон вперед - книзу, положить мяч между ногами

6 – стойка ноги врозь, руки в стороны

7 – наклон вперед - книзу, взять мяч

8 – и.п.

7.И.п. - стойка ноги врозь, с наклоном прогнувшись, мяч за голову

1-4 – круговое движение тазом влево

5-7 – наклон прогнувшись, мяч за голову, руки в стороны

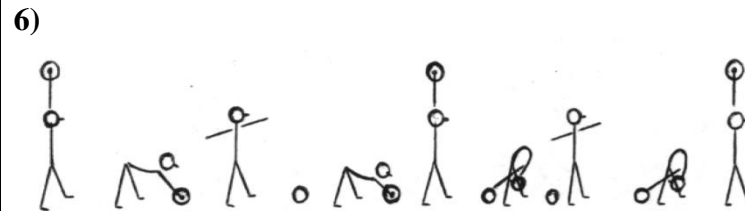
8 – и.п.

4-6 р.



5)
и.п. 1-2 3 4

2-4 р.



6)
и.п. 1 2 3 4 5 6 7 8

4-6 р.



7)
и.п. 1-4 5-7 8

5. Стараться держать осанку, равновесие, наклоны ниже, упираться носком в пол, тяжесть тела на опорной ноге.

6. Прогнуться в спине и положить мяч как можно дальше перед собой, наклон глубже, положить мяч как можно дальше между ног, колени не сгибать.

7. Круг тазом амплитудное, стараться держать мяч, не уронив его, руки точно в стороны.

2 × «8» - тоже вправо
8.И.п. – мяч внизу
 1 – присед, мяч на левой руке
 2 – стойка, мяч вверх
 3 – присед, мяч на правой руке
 4 – и.п.

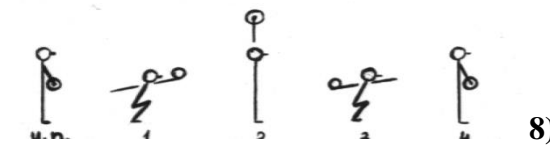
5-8 – тоже на правой
9.И.п. – упор сидя, мяч зажат стопами

1 – упор сидя, согнув ноги
 2 – упор, сидя углом
 3 – упор сидя, согнув ног
 4 – и.п.

10.И.п. – мяч внизу
 1 – выпад левой, мяч вверх
 2 – с поворотом туловища налево, упор стоя согнувшись ноги врозь с опорой руками о мяч
 3 – упор лежа с опорой руками о мяч
 4 – прыжком, упор лежа ноги врозь с опорой руками о мяч
 5 – тоже, что 3
 6 – прыжком, упор стоя согнувшись ноги врозь, с опорой руками о мяч
 7 – тоже, что 1 (выпад левой, мяч вверх)
 8 – и.п.

2 × «8» - тоже с правой
11.И.п. – упор лежа с опорой руками о мяч
 1 – правую руку на пол
 2 – левую руку на пол
 3 – правую руку на мяч

4-6 р.



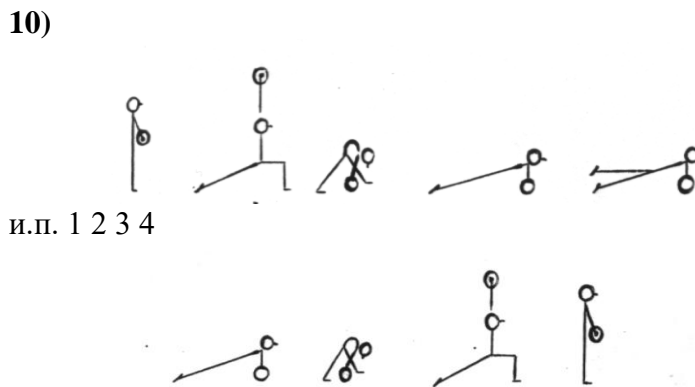
и.п. 1 2 3 4

6-8 р.



и.п. 1 2 3 4

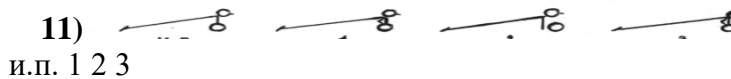
2-4 р.



и.п. 1 2 3 4

5 6 7 8

4-6 р.



и.п. 1 2 3

8. Вперед не наклоняться, держать осанку, руки не сгибать, колени вместе.

9. Спину и руки не сгибать, ноги выпрямить, угол как можно выше.

10. Выпад глубже, при упоре стоя выпрямить колени, в упоре лежа не прогибаться в пояснице, стараться держать равновесие, смотреть вперед.

11. Держать осанку, равновесие, не прогибаться, смотреть вперед, махи выше.

4 – и.п.
 5 – мах правой назад
 6 – и.п.
 7 – мах левой назад
 8 – и.п.

12.И.п. – о.с., мяч перед ногами

1 – упор присев с опорой руками о мяч
 2 – упор лежа с опорой руками о мяч
 3 – тоже, что 1
 4 – тоже, что 2
 5-6 – сгибая ноги перепрыгнуть через мяч
 7-8 – встать и повернуться кругом

13.И.п. – сед, мяч зажат стопами

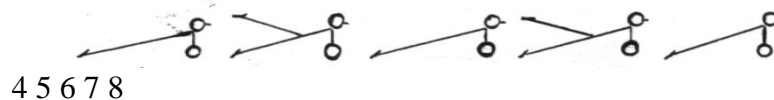
1-2 – перекатом назад, положить мяч за голову
 3-4 – перекатом вперед, сед, руки в стороны
 5-6 – перекатом назад, захватить мяч стопами
 7-8 – перекатом вперед, и.п.

14.И.п. – лежа на животе, мяч вверх

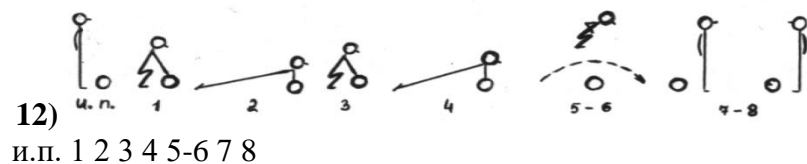
1-2 – прогибаясь назад, мяч назад
 3-4 – и.п.
 5-6 – «лодочка»
 7-8 – и.п.

15.И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, мяч между стоп на полу

1 – прыжок вверх, согнуть ноги над мячом, и.п.
 2 -Тоже с прямыми ногами.

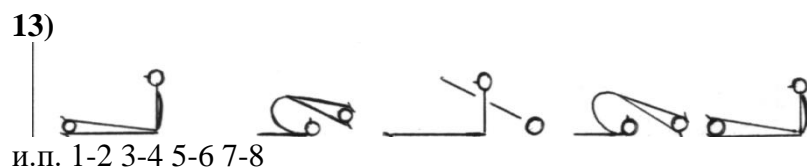


2-4 р.



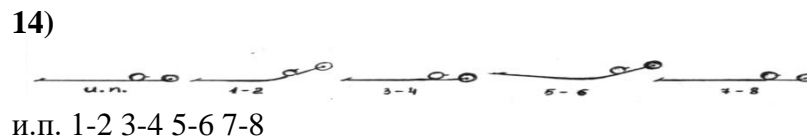
12)
 и.п. 1 2 3 4 5-6 7 8

4-6 р.



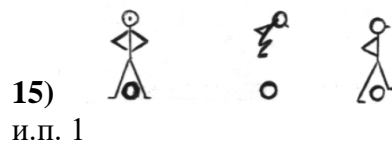
13)
 и.п. 1-2 3-4 5-6 7-8

4-6 р.



14)
 и.п. 1-2 3-4 5-6 7-8

4-6 р.



15)
 и.п. 1

12.Смотреть вперед, перед прыжком плечи подать вперед, слегка прогнуться и оттолкнуться одновременно руками и ногами.

13.Ноги не сгибать, стараться не уронить мяч, движения плавные.

14.Руки не сгибать, мяч поднять как можно выше, прогнуться сильнее.

15.Держать осанку, отталкиваться двумя ногами одновременно.

4. И.п. – то же

1-2 – присед на правой, левую вперед на носок, мяч вперед

3 – присед, мяч вверх

4 – и.п.

5-7 – тоже на левой

8 – отставляя правую и.п. – стойка ноги врозь, мяч вверх

5.И.п. – стойка ноги врозь, мяч вверх

1-2 – наклон прогнувшись

3-4 – держать

5-6 – 2 пружинящих наклона вперед-книзу, мяч между ногами назад

7-8 – и.п.

6.И.п. – то же

1-4 – круг туловищем влево

5-8 – тоже вправо

то же

1 – наклон вперед-книзу, бросок мяча между ногами назад-вверх

2 – с поворотом туловища налево, ловля мяча

3 – стойка ноги врозь, мяч на грудь

4 – и.п.

5-7 – тоже, с поворотом туловища направо

8 – и.п.

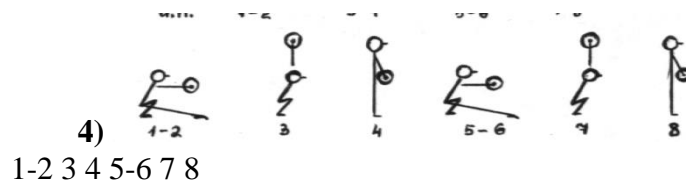
7.И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу

1 – приставляя левую, полуприсед, мяч вперед-книзу

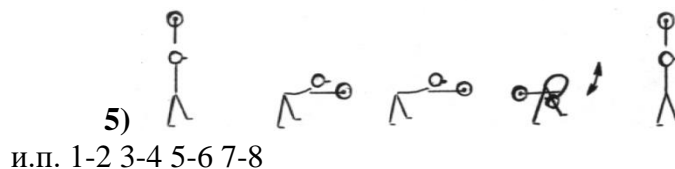
2 – подбрасывая мяча вверх, сед на полу

3-4 – ловля мяча, сед мяч на грудь

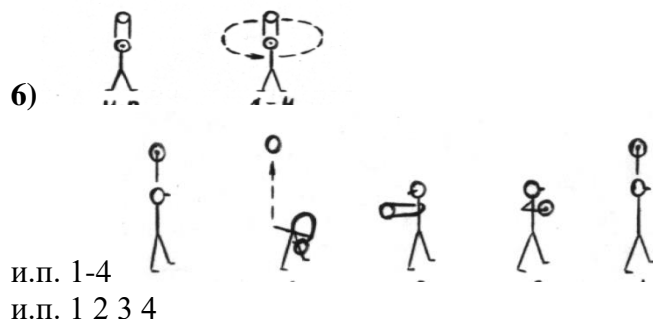
1 р.



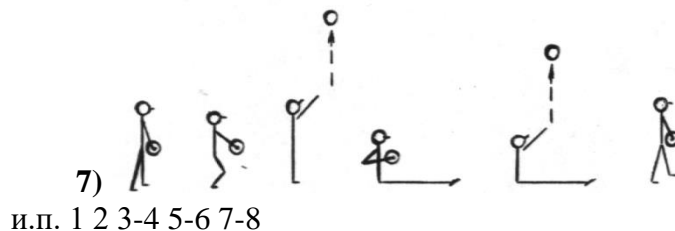
2 р.



2 р.



1 р.



4. Держать осанку, вперед не наклоняться, носок свободной ноги скользит по полу, руки не сгибать.

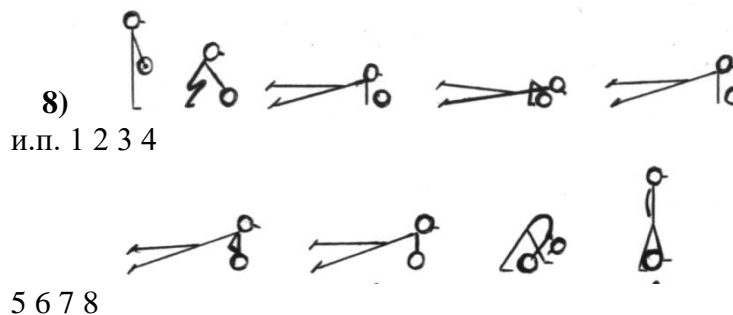
5. Прогнуться в спине, посмотреть на мяч, наклоны энергичные, мяч отвести дальше назад.

6. Круг полный, движение плавное, амплитудное, смотреть на мяч. Наклон глубже, руки как можно дальше назад и вверх, колени не сгибать, бросок энергичнее, стараться не сходить с места.

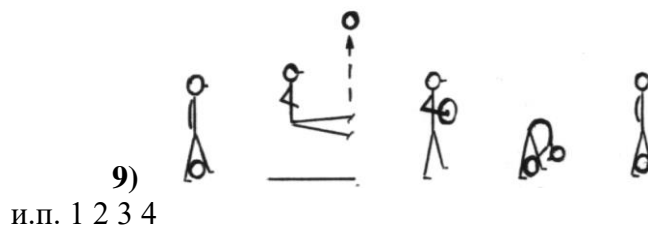
7. Бросок мяча выше, ловля мяча двумя руками, в седе ноги вместе, прямые, носки оттянуты, успеть встать и поймать мяч

5-6 – бросок мяча вверх
 7-8 – вставая, ловля мяча - и.п.
8.И.п. – мяч внизу
 1 – упор присев с опорой руками о мяч
 2 – прыжком, упор лежа ноги врозь, мяч между руками
 3 – согнуть руки
 4 – упор лежа ноги врозь
 5 – левую руку на мяч
 6 – упор лежа ноги врозь с опорой руками о мяч
 7 – толчком, упор стоя согнувшись ноги врозь
 8 – стойка, мяч зажат стопами
9.И.п. – стойка, мяч зажат стопами
 1 – прыжок вверх, сгибаясь в тазобедренных суставах, бросок мяча вверх прямыми ногами
 2 – ловля мяча перед грудью
 3 – наклоняясь вперед, положить мяч между стопами
 4 – и.п.
10.И.п. – то же
 1 × «8»
 1-2 – прыжок вверх и сгибая ноги назад бросок мяча вверх
 3-4 – с поворотом туловища налево ловля мяча
 5-6 – наклоняясь вперед, зажать мяч между стопами
 7-8 – и.п.
 2 × «8»
 1-6 – тоже с поворотом туловища

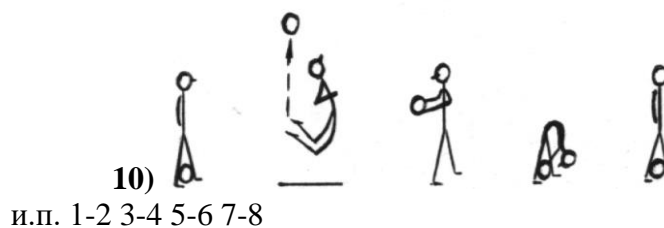
1 р.



2 р.



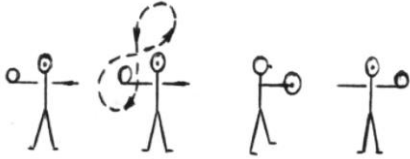
2 р.



8.Одновременный толчок руками и ногами, при сгибании рук коснуться мяча грудью, смотреть вперед, на счет 7 – зажать мяч стопами

9.Прыжок выше, колени не сгибать, бросок мяча точно вверх.

10.Прыжок выше, не сгибаться в тазобедренных суставах, прогнуться в спине, ноги отвести дальше назад, ловля мяча двумя руками.

<p>направо 7 – стойка ноги врозь, мяч вверх 8 – и.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч на левой руке 11.И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч на левой руке 1 × «8» 1-6 – опускаю мяч вниз, движением кисти к себе и далее круговым движением руки мяч вверх 7 – мяч вперед 8 – руки в стороны, мяч на правой руке 2 × «8» 6 – тоже правой 7 – мяч вперед 8 – приставляю левую, мяч вниз</p>	<p>1 р.</p>	<p>11) и.п. 1-6 7 8</p> 	<p>11. При движении рукой описать «восьмерку», движение плавное, амплитудное, колени не сгибать, помогать движением туловища</p>
---	-------------	--	--

Источники:





1. <http://www.studfiles.ru/preview/3872962/page:10/>





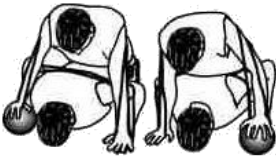
2. <http://www.studfiles.ru/preview/6226237/page:4/>






3. <http://fizkultura-na5.ru/podvizhnye-igry/igry-s-nabivnymi-myachami-na-urokakh-fizkultury-8-9-klass-pautina-myach-cherez-obruch-prokati-myach-ekvilibristy.html>

4. <http://www.3-sport.ru/medicinbol-vejtbol-uprazhneniya>

Упражнения с медицинболом

	<p>Упражнение № 1</p> <p>И. п. – о.с., руки с мячом над головой. 1–3 - наклоны вправо, 4–и.п.; 5–8 – наклоны влево, 8 –и.п. Выполнять 8-10 раз.</p>
	<p>Упражнение № 2 Отжимания с колен</p> <p>И. п. – упор стоя на коленях, медицинбол в руках на уровне груди. 1 – опускаясь вперед, передача мяча партнеру или в стену, 2 – одно быстрое отжимание от пола, 3–4–и.п. Выполнить 4 раза.</p> <p>Варианты:</p> <ol style="list-style-type: none">1.И.п. - держа мяч не на уровне груди, а над головой.2.Во время возврата в исходное положение, партнер выполняет передачу медицинбола обратно.
	<p>Упражнение № 3 Дровосек</p> <p>И.п. –ноги на ширине плеч, медицинбол в руках над и немного позади уха. 1– выполнить рубящее движение, перемещая мяч по диагонали до противоположного колена. 2 – и.п. 3 – к противоположному колену. 4–и.п. Для увеличения амплитуды, поворачивать заднюю ногу, заканчивая рубящее движение.</p> <p>Варианты: Отрывать заднюю ногу от пола во время движения мяча к колену и отрывать переднюю ногу от пола во время движения мяча вверх. Выполнять по 4 раза в разные стороны.</p>
	<p>Упражнение № 4 Приседы</p> <p>И.п. – о.с., ноги на ширине плеч, медицинбол на вытянутых руках перед собой на уровне груди. 1–2– присесть, глядя перед собой, пока бедра не окажутся параллельны полу, 3 –4 –и.п. Варианты: и.п. – с мячом, прижатым к груди. Во время приседа выжимать мяч либо вверх, либо вперед от груди. Вернуть мяч в и. п. при подъеме в о.с.Выполнять 8 раз.</p>

	<p align="center">Упражнение № 5 Пистолетик</p> <p>И.п. – о.с., ноги на ширине плеч, медицинбол на вытянутых руках перед собой, на уровне груди. 1–2 – приседание на одной ноге, держа мяч перед собой и параллельно полу, в качестве противовеса. 3 –4– и.п. Держите одну ногу вытянутой и напряженной во время приседа. Варианты: начните с мячом, прижатым к груди. Во время приседа выжимайте мяч вперед от груди. Верните мяч в исходное положение при подъеме в начальную стойку. Выполнять 4 раза на каждую ногу.</p>
	<p align="center">Упражнение № 6 Выпады</p> <p>И.п. – о.с., ноги на ширине плеч, медицинбол на уровне пояса. 1 –выпад правой ногой , 2 –и.п.,3–выпад левой ногой, 4 –и.п.</p> <p>Варианты: 1– выпады вправо, влево. 2 –"шагающие выпады", сменяя ноги и таким образом "шагая" вперед выпадами. Выполнить по 4 раза на каждую ногу.</p>
	<p align="center">Упражнение № 7 Удары об пол</p> <p>И.п. – ноги слегка шире плеч, колени немного согнуты, медицинбол в руках над головой. 1 –с силой бросить мяч об пол, задействовав мышцы во время броскового движения вниз, 2 –поймать отскочивший мяч, 3 –4 –и.п. Варианты: 1– бросая мяч одной рукой, поймав мяч после отскока, сменить руку. Выполнить 6 раз.</p>
	<p align="center">Упражнение № 8 Восьмерка</p> <p>И.п.–о.с., медицинбол в вытянутых руках над левым плечом (примерно на уровне уха). 1–3–начертить мячом воображаемую восьмерку, перемещая его от левого уха по диагонали к правому (подобно движению, описанному в упражнении "дровосек"), затем вверх к правому уху, потом по диагонали к левому колену, 4 –и.п. Выполнять упражнение 2 раза.</p>
	<p align="center">Упражнение № 9 Отжимания</p> <p>И.п. – упор лежа с опорой одной рукой на медицинбол. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 10 раз.</p> <p>Варианты: перекатывать мяч между руками во время движения вверх.</p>

	<p align="center">Упражнения №10 на пресс</p> <p>И.п. – лежа на спине, согнув ноги в коленях, медицинбол в руках прижатыми к груди. Поднимание и опускание туловища лежа спине. Выполнять 25-30 раз.</p>
	<p align="center">Упражнение № 11 Броски в стену</p> <p>И.п.– лицом к стене, на расстоянии примерно вытянутой руки от стены, мяч над головой. Из и.п. – бросок мяча в стену с отскоком от стены. Варианты 1–отводя руки за голову при броске, тем самым увеличивая скорость полета мяча.2–броски поочередно одной рукой. Выполнять 10-12 раз.</p>
	<p align="center">Упражнение № 12 Метание молота</p> <p>И.п.–о.с., ноги слегка шире плеч, медицинбол у левого бедра. В парах, бросок, перемещая мяч с левого бедра к правому плечу, перенося вес тела с левой ноги на правую, вес тела на правой ноге (то же в противоположном направлении). Вариант –бросок не от бедра, а от противоположного плеча. Выполнять 4 раза в каждую сторону.</p>
	<p align="center">Упражнение № 13 Перепасовка сидя</p> <p>В парах. Один из пары–лежа на спине, медицинбол в прямых руках над головой, поднимаясь вверх выполняет передачу партнеру сидящему напротив на полу (расстояние 120–180 см.). Партнер ловит мяч и, выполняет то же самое в обратном порядке. Варианты – броски партнеру от груди. Выполнять 6 раз.</p>
	<p align="center">Упражнение № 15 Повороты в стороны</p> <p>В парах. И.п. –о.с., ноги на ширине плеч, мяч прижат к туловищу. 1–передача медицинбола партнеру в правую сторону, 2 – и.п., 3 –передача в левую сторону, 4 – и.п. Выполнять 8 раз в каждую сторону.</p>



Упражнение № 15 Проработка трицепса из положения стоя/сидя

И.п. – о.с., медицинбол сзади за головой в согнутых руках. 1–разогнуть предплечья вверх, держа плечи неподвижными, 2 –и.п.



Упражнение № 16 Передние подъемы

И.п. – о.с., медицинбол в руках у бедер. 1–3 – на вытянутых руках, поднять и удерживать мяч до параллели с полом, 4– и.п. – о.с.