

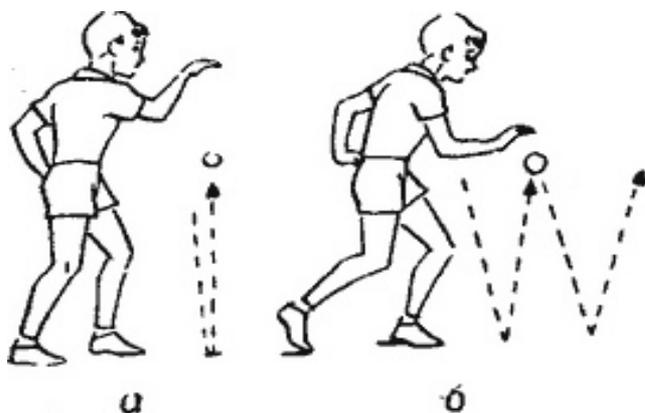
УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

©Выполнил: Придзимирская О.С.

Гимназия № 8

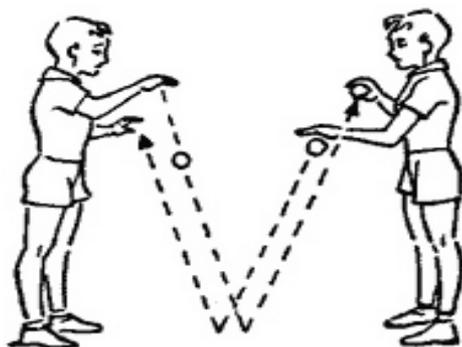
1. БРОСКИ И ЛОВЛЯ МЯЧА - СТОЯ НА МЕСТЕ И В ПЕРЕДВИЖЕНИИ

Занимающийся ударяет мячом о землю и последовательными ударами ладони бьет мяч сверху вниз так, чтобы он отскакивал до уровня пояса (рис. 1, а). То же, но упражнение выполняется на ходу или бегом (рис. 1, б).



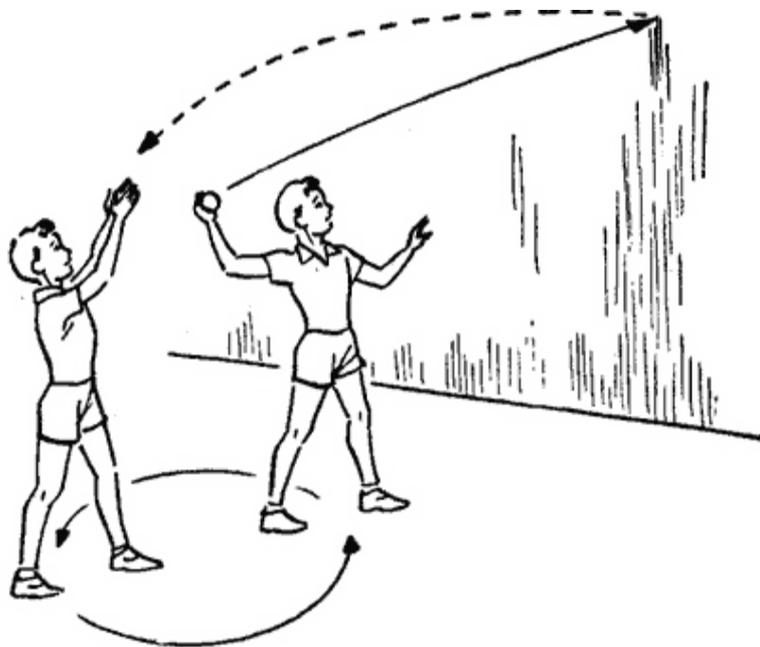
2. УПРАЖНЕНИЕ В ПАРЕ

Двое занимающихся становятся на расстоянии 3–5 шагов друг от друга и одновременно бросают каждый свой мяч в землю (рис. 2). Ловить надо мяч партнера. Чтобы бросать одновременно, один из участников дает команду.



3. БРОСКИ И ЛОВЛЯ МЯЧА В ПАРЕ У СТЕНЫ

Занимающиеся стоят лицом к стене — первый за 3 шага от нее, второй за 4 (рис. 3). Первый бросает мяч вперед-вверх в стену. Второй ловит мяч. Играющие быстро меняются местами. Теперь второй занимающийся бросает мяч в стену, а первый ловит.



БРОСКИ И ЛОВЛЯ МЯЧА В ПАРЕ

Участники располагаются на расстоянии 8 шагов друг против друга и поочередно бросают мяч друг другу в руки (рис. 4). Упражнение выполняется в следующих вариантах: 1) бросать правой, ловить двумя руками, 2) бросать правой, ловить правой, 3) бросать правой ловить левой, 4) бросать левой, ловить левой.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. Футбол
2. Ручной мяч по упрощенным правилам
3. Баскетбол
4. Русская лапта