

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №3»

## **РЕФЕРАТ**

По физической культуре

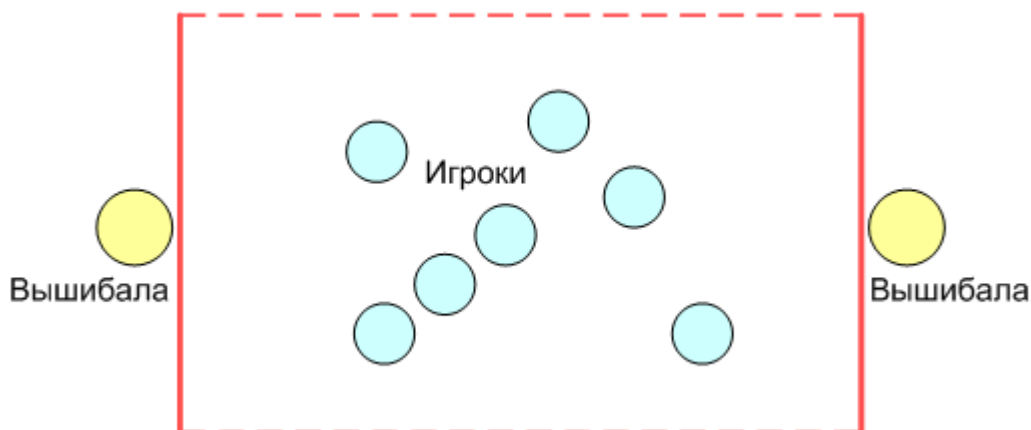
**Тема « 10 игр с мячом»**

Выполнила:  
Ученица 7 «А» класса  
Суханова Мария

Проверил:  
Дербенева Светлана Витальевна

## Вышибалы

«Вышибалы» (двое выбираются считалкой или добровольно) встают с двух сторон площадки, расстояние от одного до другого зависит от ширины площадки или просто от настроения. «Вышибаемые» встают в центре. Задача вышибающих: перебрасываясь мячом, попасть им в вышибаемых игроков. Те, в свою очередь, должны пытаться увернуться.



Игрок, которого вышибли, выбывает из игры (отходит в сторонку). Но его могут "спасти" его товарищи, если им удастся поймать мяч в руки. Ловить мяч можно только на лету, ни в коем случае не от земли. Кто поймал мяч от земли - выбывает. Если выбиты несколько человек, то игрок поймавший мяч, сам выбирает из них того, кому следует вернуться в игру. Когда в команде "вышибаемых" остается один игрок, то он должен вернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. В случае удачи вся его команда возвращается в игру, в противном случае команды меняются местами.

## Десятки

Для этой игры нужна небольшая площадка, стена, мяч и хотя бы два игрока.

Каждый игрок должен выполнить десять упражнений:

10. Десять раз подряд ударить мячом об стену, отбивая его, как в волейболе.
9. Девять раз стукнуть мячом об стену, ударяя по нему ладонями снизу.
8. Восемь раз бросить мяч из-под правой ноги, ударяя о стену, а от стены поймать мяч руками.
7. Семь раз бросить мяч из-под левой ноги, ударяя его о стену, и от стены поймать мяч руками.
6. Стоя лицом к стене, шесть раз бросить мяч сзади между ногами об землю так, чтобы он отскочил к стене, ударился о стену, и затем поймать его в руки.
5. Пять раз, стоя спиной к стене, бросить мяч между ног, быстро повернуться и поймать его в руки после удара о стену.
4. Четыре раза бросить мяч о стену так, чтобы он отскочил от нее на землю, с отскока от земли снова ударить об стену и затем поймать.
3. Ударить мяч об стену три раза, сложив ладони лодочкой.
2. Два раза ударить мяч об стену сложенными вместе кулаками.
1. Подбросить и ударить мяч об стену прямым пальцем один раз.

После этого нужно сдать «экзамен»: каждое упражнение проделывается по одному разу, при этом нельзя смеяться и разговаривать.

Если игрок с мячом во время выполнения какого-либо задания ошибся - мяч переходит к следующему по очереди игроку. По возвращению хода игра продолжается с момента, на котором игрок ошибся (но с "нуля", т.е. если из 8 сделано 5, потом ошибка, то когда дойдет ход, нужно снова сделать 8). Победителем считается тот, кто первым выполнит все задания и сдаст "экзамен". Как правило, при сдаче игроки старались активно мешать "экзаменуемому" (смешали его, пугали, делали вид что отбирают мяч) - делали все, чтобы экзамен провалился.

## Змейка

На игровой площадке проводится линия. Перпендикулярно к ней расставляют в ряд 8—10 предметов (кегли, кубики, вбитые в землю колышки и т. п.) на расстоянии 1 м друг от друга.

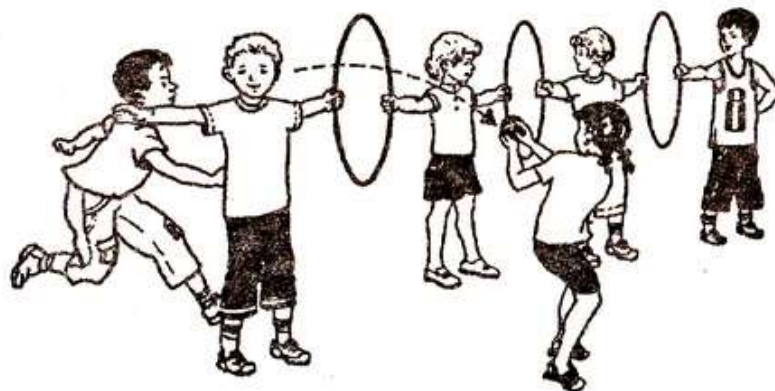


По сигналу ребенок должен вести мяч ногой от линии, обходя все предметы «змейкой», то справа, то слева, не потеряв при этом ни разу мяч и не сбив ни одного предмета.

## Мяч сквозь обруч

На игровой площадке шесть детей, выбранных из числа играющих, становятся в шеренгу и держат в вытянутых руках пять обручей. Остальные дети разбиваются воспитателем на играющие пары.

По сигналу каждая пара по очереди начинает игру от первого стоящего в цепочке, проходя цепочку на расстоянии 1 м с обеих сторон и перебрасывая мяч друг другу через обруч.



Во время движения дети должны бросить мяч через каждый обруч. Если ребенок уронит мяч, то должен поднять его и продолжить игру с того обруча, где была допущена ошибка (или с первого обруча, что зависит от условий игры). Побеждает пара, которая быстрее других прошла дистанцию и не уронила мяч, бросив его через все пять обручей.

При повторении игры дети, игравшие в парах, меняют детей, стоявших с обручами.

### Эстафета с мячом

На игровой площадке проводится черта. Играющие дети разделяются на 2—3 команды с равным числом игроков. Команды становятся у черты в колонны на расстоянии вытянутых рук друг за другом. Расстояние между колоннами 1—1,5 м. Ноги играющих расставлены на ширину плеч. Стоящий первым в колонне ребенок держит в руках мяч.

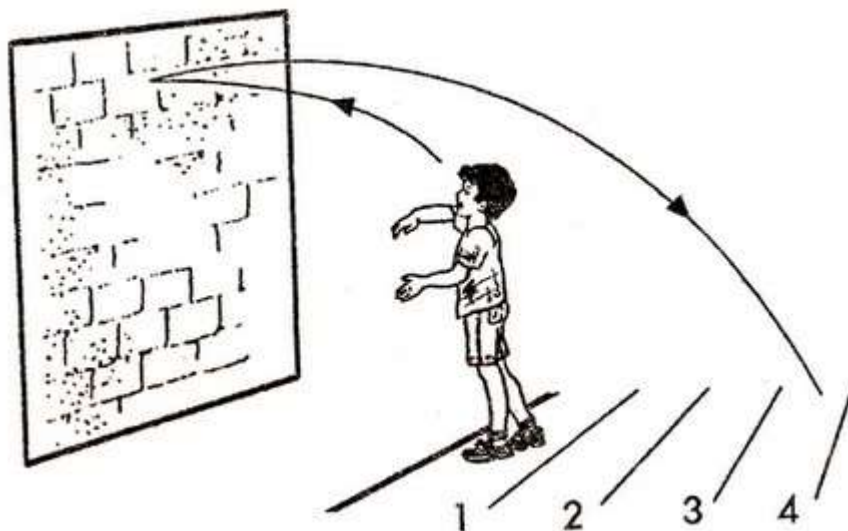
По сигналу все дети поднимают руки вверх, а стоящий первым ребенок передает мяч через голову второму, второй — третьему и т. д., пока мяч не получит последний ребенок в колонне. Когда мяч получает последний играющий, то он бежит и отдает мяч воспитателю.

#### Варианты игры:

- сначала мяч передается вверх спереди назад, а потом в обратном направлении: сзади наперед, а поэтому воспитателю отдает мяч игрок, стоящий первым;
- мяч передается назад внизу между широко расставленными ногами;
- комбинация двух движений: мяч передается назад вверх над головами, а вперед — внизу, между широко расставленными ногами.

### Чей мяч дальше?

На игровой площадке проводится линия на расстоянии 1—2 м от стены. За ней проводится еще 3—5 параллельных линий на расстоянии 20—30 см между ними.



Дети по очереди подходят к первой черте и по команде бросают мяч в стену, а потом учитель отмечает за какую черту упал мяч, отскочивший от стены. Побеждает тот ребенок, после броска которого мяч отскочил дальше.

## Не урони мяч

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—6 м (в зависимости от возраста играющих детей).

Играющие дети делятся на 3—4 команды с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонну у первой черты на расстоянии 1,5 м друг от друга. Каждый стоящий первым получает мяч и зажимает его между ног.

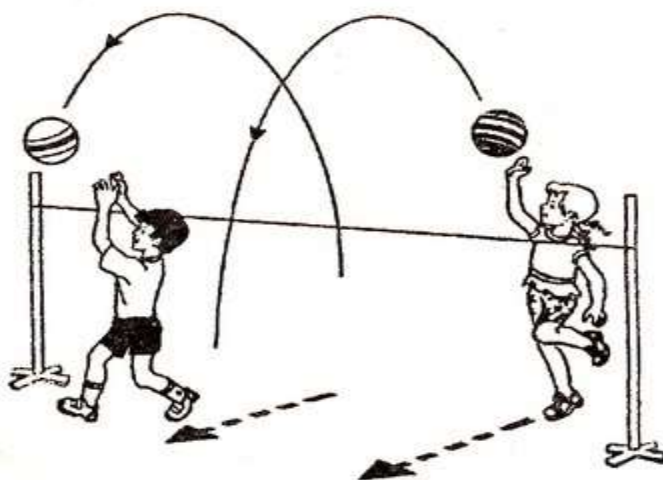


По сигналу дети начинают прыгать на двух ногах до второй линии. После пересечения линии они берут мяч в руки, бегом возвращаются назад, передают мяч следующему игроку, а сами становятся в конец колонны.

Побеждает та команда, чей последний игрок пересечет первым линию «старта» с мячом в руках.

## Бросить и поймать

На игровой площадке между двумя вертикальными стойками или двумя деревцами натягивают веревку на высоте поднятых рук ребенка. Учитель объясняет и показывает, как нужно бросить мяч через веревку, пробежать за ним следом под веревкой и успеть поймать его, не дав коснуться земли. Поймав мяч, можно бросить его с другой стороны и снова поймать. Одновременно могут играть 1—3 ребенка, а затем передавать мяч другим детям.



## **Мяч среднему**

На игровой площадке чертится 2—3 круга (по числу играющих команд) диаметром 3—4 м. Играющие дети делятся на 2—3 команды, каждая из которых отходит к своему кругу. В каждой команде выбирают по одному ведущему, который с мячом в руках становится в центре круга. Остальные дети из команды становятся по кругу.

По сигналу ведущий бросает мяч игрокам, начиная с первого, и получает его назад при этом держать мяч в руках запрошено. Получив мяч от последнего игрока, ведущий поднимает его над головой.

## **Поймай мяч**

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 1,5—3 м (в зависимости от возраста играющих детей). Участвующие в игре дети делятся на 2—3 команды с равным числом игроков. Из каждой команды выбирается по одному игроку-водящему (капитан команды).

Команды выстраиваются в колонны на расстоянии 1—1,5 м друг от друга у первой линии. Водящие становятся за второй линией лицом к командам. В руках у каждого водящего мяч.

По сигналу водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в колонне. Тот, поймав мяч, возвращает его ведущему, а сам присаживается на корточки. Водящий бросает мяч следующему и получает его обратно. Так продолжается до тех пор, пока последний играющий в колонне не вернет мяч водящему, а сам присядет на корточки.

Если игрок не поймал или выронил мяч, то должен догнать его, взять в руки, вернуться на свое место и только потом бросить назад водящему.