

Картотека игр на фитбол мяче



«Пятнашки сидя»



идя» Сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим

«Пятнашки мячом»



Водящие с фитболами, остальные дети (без мячей) убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу

«Третий лишний» «Третий лишний»



Играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидят сразу два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегавший занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.

«Пятнашки в беге»



Условия игры те же, но играющие передвигаются бегом, перекатывая мяч руками

«Часовые и разведчики»

Играющие делятся на две команды – «часовых» и «разведчиков», они выстраиваются в шеренги вдоль противоположных сторон зала. В центре зала рисуется круг, в котором находится футбол. Команда разведчиков пытается унести мяч, а команда часовых должна его стеречь

«Гонка с выбыванием»



_____ В игре на один мяч меньше, чем игроков. По сигналу преподавателя все передвигаются по кругу (мячи внутри круга). По хлопку – сесть на мяч. Кто не успел – выбывает.

«День и ночь»



По команде «день» - игроки бегут с мячом произвольно по залу, по команде «ночь» - ложатся на мяч грудью, обхватывая мяч руками и ногами

«Штандр»



Используется один мяч. Дети стоят в круг, мяч у водящего. Водящий подбрасывает мяч и называет имя одного из игроков. Игрок подбегает к мячу, говорит «стоп» - все должны остановиться. Игрок бросает мяч в ближайшего играющего, тот становится водящим.

«Тоннель»



Игроки делятся на пары, сидя на фитболах напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя «тоннель». Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая свой мяч впереди, и становится первой парой. Так по очереди проходят все пары

«Попади в цель»



Играющие делятся на две команды. Задача – с расстояния 3м. попасть в любую горизонтальную или вертикальную цель. Попадание – одно очко, промах – 0. Подсчитывается общекомандный результат.

«Охотники и утки»



При большом количестве играющих, выстраиваются в две шеренги «охотников» на расстоянии бм. друг от друга. У одной шеренги «охотников» фитболы. Посередине между шеренгами «охотников» – «утки». Охотники фитболами выбивают «уток». Когда все «утки» выбиты, они становятся охотниками, а охотники – утками.

«Волейбол сидя»

Сидя на фитболах в кругу, играющие бросают волейболы друг другу, стараясь его не уронить.



«Боулинг»



Цель - фитболом сбить максимальное число кеглей. Три попытки. Побеждает игрок, набравший наибольшее количество очков (1кегля – 1очко)

«Хоккей»

Игроки разбиваются на две команды, все с клюшками, в воротах – вратарь. Вместо шайбы используется фитбол.



«Кто быстрее»



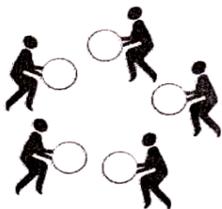
Игроки делятся на две команды, сидят в шеренгах друг напротив друга. У первых в шеренге в руках мяч. По команде мяч по очереди передаётся из рук в руки каждому следующему игроку и обратно. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.

«Волейбол лёжа»



Игра проводится по кругу. Все играющие лежат на полу на спине, ноги вверх. У одного из играющих в ногах мяч. Он бросает мяч из ног в ноги любому игроку.

«Гонка мячей по кругу»



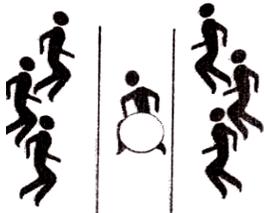
Игроки стоят по кругу, у каждого фитбол. По команде игроки передают фитболы рядом стоящему по часовой стрелке (передача мяча в каждую сторону продолжается в течении одной минуты).



«Города»

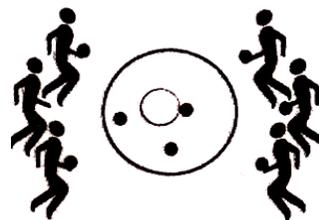
Сидя по кругу, ноги врозь, фитбол у одного из игроков. Перекатывать мяч, называя города. Следующий называет город на последнюю букву.

«Волк во рву»



В центре зала из двух линий «ров» , во рву «волк» с фитболом. Дети перебегают из одного игрового поля в другое, стараясь избежать попадания мяча.

«Попади в мяч»



Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга на расстоянии 3 м. По середине зала фитбол. В руках у игроков теннисные мячи. По сигналу игроки бросают мячи в фитбол, стараясь откатить фитбол к противоположной команде.

«Мяч в воздухе»



Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук, в середине водящий. Игроки перекидывают фитбол так, чтобы водящий не мог коснуться его руками. Если водящий коснулся мяча. То его место занимает игрок, бросивший мяч.

«Ланга»



— Все играющие делятся на три команды, две команды располагаются по краям площадки (водящие), одна (игроки поля) в центре зала. Водящие стараются попасть в игроков поля, которые, уворачиваясь от мяча, могут его ловить. Игрок, ослепленный мячом, выбывает, а поймавший мяч, остаётся в игре и имеет право выручить одного из выбывших игроков.

«Бездомный заяц»

На площадке фитболы, на один меньше количества игроков. Подают команду: «Зайцы домой». Играющие садятся на ближайший мяч. Игрок без мяча выбывает.

«Паучок – эстафета»



Перенести мяч от старта до финиша, удерживая его на животе в положении упор сзади, ноги согнуты, таз приподнят.

«Перекасти – поле»



Прокатить фитбол от старта до финиша, толкая его лбом (чья команда быстрее).