

# Комплекс ОФП для детей 6-7 лет

## Развитие ловкости (жонглирование).

Инвентарь:

мячи для большого тенниса

или мячи соответствующие им по диаметру.

- 1) И.П. Стойка ноги на ширине плеч, руки перед собой, мяч зажат между ладонями, пальцы вверх.
  - 1-4 Круговые движения мяча между ладонями (катаем колобка) в вертикальной плоскости.
  - 1-4 Круговые движения мяча между ладонями (катаем колобка) в горизонтальной плоскости на левой ладони.
  - 1-4 Круговые движения мяча между ладонями (катаем колобка) в горизонтальной плоскости на правой ладони.5-7 повторений
- 2) И.П. Стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой.
  - 1- Передача мяча в левую руку над головой.
  - 2- Стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в левой.
  - 3- Передача мяча в правую руку внизу за спиной.4- И.П.  
10-12 повторений
- 3) Предыдущие упражнения выполняются вправо.
- 4) И.П. Стойка ноги на ширине плеч, правая рука вверх, мяч в правой.
  - 1- Наклон вперед передать мяч в левую руку.
  - 2- Стойка ноги на ширине плеч, левая рука вверх, мяч в левой.
  - 3- Наклон вперед передать мяч в правую руку.4-И.П.  
10-12 повторений.
- 5) И.П. Стойка, руки перед собой согнуты в локтях, ладонями кверху, мяч в правой.
  - 1- Подкинуть мяч.
  - 2- Поймать мяч левой на ладонь.Мяч подкидывается до уровня глаз.  
10-12 повторений.
- 6) И.П. Стойка, руки перед собой согнуты в локтях, ладонями кверху, мяч в левой.
  - 1- Подкинуть мяч.

2- Поймать мяч правой на ладонь.  
Мяч подкидывается до уровня глаз.  
10-12 повторений.

7) И.П. Стойка, руки перед собой согнуты в локтях, ладонями кверху, мяч в правой.

1- Подкинуть мяч.

2- Поймать мяч левой на ладонь.

3- Передать мяч левой сверху на ладонь правой.

4- И.П.

10-12 повторений.

8) И.П. Стойка, руки перед собой согнуты в локтях, ладонями кверху, мяч в правой и левой (двумя мячами).

1- Подкинуть мяч правой,

2- Передать мяч левой сверху на ладонь правой.

3- Поймать мяч левой на ладонь.

4- И.П.

Мяч подкидывается до уровня глаз.

9) И.П. Стойка, руки перед собой согнуты в локтях, ладонями кверху, мяч в правой и левой (двумя мячами).

Упражнение: выполняется слитно, постепенно наращивая скорость выполнения упражнения. Можно выполнять под счет.