

КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Общезуниверситетская кафедра физвоспитания и спорта

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ
С МЯЧАМИ
С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР**

учебно-методическое пособие

Казань 2023

УДК
821.111.09
ББК ШЗ(4)

*Принято на заседании общеуниверситетской кафедры
физвоспитания и спорта
Протокол №3 от 8.11.2023г.*

Рецензенты:

кандидат филологических наук,
доцент общеуниверситетской кафедры физвоспитания и спорта КФУ

Волкова К.Р.

кандидат биологических наук, доцент заведующий кафедры ФВ КГЭУ

Васенков Н.В.

Общеразвивающие упражнения с мячами с элементами спортивных игр:
уч. - методическое пособие / Воробьева И.В., Залялиева О.В. Коржева А.Г.,
Фалеева С.А. – Казань: Казанск. Федеральн. Ун-т, 2023. – 119 с.

Ведущими факторами, стимулирующими интерес студентов, являются улучшение качества и содержания занятий по физической культуре. Цель данной методической работы – разработать комплексы упражнений на занятиях общей физической подготовкой, повышающих интерес к занятиям, вносящих разнообразие в устоявшиеся методики. Авторы стремились к отбору и систематизации наиболее ценных в практическом отношении материалов, позволяющих улучшить учебный процесс.

© Воробьева И.В., Залялиева О.В., Коржева А.Г., Фалеева С.А., 2023

© Казанский университет, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ВВЕДЕНИЕ	4
ЛОВКОСТЬ И КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ	5
Методы и способы развития ловкости.	6
УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ.....	9
Упражнения на «быстроту» рук	19
Игровые упражнения с подбрасыванием мяча	25
Игровые упражнения с ударом мяча об пол	37
Игровые упражнения с ударом мяча о стену	43
Передачи мяча	53
Передача мяча в движении	58
Индивидуальные упражнения с ведением мяча на месте	61
Индивидуальные упражнения с ведением мяча в движении	72
УПРАЖНЕНИЯ С ВОЛЕЙБОЛЬНЫМ МЯЧОМ	81
Упражнения для отработки умения ловить мяч.	82
Упражнения для обучения передачи	83
УПРАЖНЕНИЯ С ФУТБОЛЬНЫМ МЯЧОМ	89
Упражнения с мячом стоя на месте.....	90
Подводящие упражнения для контроля мяча	92
ЧАСТЬ 2. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.....	98
Методика проведения подвижных игр	98
КЛАССИФИКАЦИЯ ИГР	100
НЕКОМАНДНЫЕ ИГРЫ.....	101
КОМАНДНЫЕ ИГРЫ.....	106
ЭСТАФЕТЫ.....	113
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	118
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	119

ПРЕДИСЛОВИЕ

Привлечение студентов к здоровому образу жизни – одна из наиболее актуальных проблем сегодняшнего времени. Занятия физической культурой являются одной из форм ЗОЖ, которые обеспечивают оптимальный двигательный режим студента. Однако в настоящее время вопрос организации учебно-тренировочных занятий в ВУЗе недостаточно отвечает современным тенденциям. Одним из существенных факторов, препятствующих положительному отношению студентов к занятиям физической культурой, является монотонность и однообразие, из-за которых страдает качество выполняемых упражнений. В процессе обучения необходимо сочетать традиционные упражнения с элементами новизны. Поэтому в ВУЗах необходим поиск, изучение и внедрение новых эффективных технологий и методик обучения. Решая проблему позитивного отношения студентов к занятиям по физическому воспитанию в ВУЗе, необходимо искать пути реформирования программ и методик физического воспитания и разработки новых направлений физкультурно-спортивной деятельности. Целесообразно направлять деятельность преподавателя физической культуры на формирование у студентов мотивации к занятиям физкультурой с учетом их интересов и предпочтений.

ВВЕДЕНИЕ

Быстрый темп современной жизни требует от человека проявления способности к точной ориентировке и своевременной адекватной реакции на поступающую информацию. Названные способности развиваются постепенно, их развитие происходит через приобретение двигательного опыта, формирование и совершенствование основных двигательных умений, развитие двигательных качеств.

Упражнения с мячом и игры являются уникальными средствами не только физического, но и интеллектуального и психического развития учащихся. Они развивают и крупные, и мелкие мышцы, повышают подвижность суставов и усиливают кровообращение. Мячи можно использовать на занятиях как с новичками, так и с хорошо подготовленными группами, так как упражнения с мячом варьируются в широком диапазоне: от элементарно простых до технически и физически сложных. Применение общеразвивающих упражнений с мячами значительно улучшает эмоциональное состояние занимающихся, что, в свою очередь, повышает мотивацию к общефизическим тренировкам.

ЛОВКОСТЬ И КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Способность выполнять движения во внезапно возникающих ситуациях называется ловкостью. В ловкости физическое и психическое в человеке выступают в единстве с наибольшей полнотой.

Ловкость включает в себя:

- координационные способности (согласование и перестроение движений, дифференцирование усилий, мышечная координация, произвольное расслабление)
- разнообразные реакции (зрительно-моторная, переключения внимания)
- чувства (равновесия, времени и пространства, ориентации, ритма)

Среди физических способностей ловкость занимает особое положение. Она имеет самые разнообразные связи с остальными физическими качествами, тесно связана с двигательными навыками и потому имеет наиболее комплексный характер. Основными параметрами для измерения ловкости служат координационная сложность движений или двигательных действий и точность движения.

Методы и способы развития ловкости.

Комплексность ловкости, как физического качества, требует гармоничного развития всех её составных частей:

- координационных способностей:
- перестроения и/или переключения движений
- двигательной точности
- умения различать темп и амплитуду движений
- прогнозирование положения движущегося предмета в момент времени
- дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движения
- чувства равновесия (статического; динамического)
- совершенствования вестибулярного аппарата
- «ловкой» быстроты
- частоты движений
- способности к изменению ритма
- пространственного ориентирования
- чувства времени и пространства
- зрительно-моторных реакций;
- переключения внимания

Эффективность в развитии ловкости определяется правильной пропорцией развития перечисленных качеств и умений, в зависимости от периода развития этих качеств на разных периодах физической подготовки.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: способности человека к точному анализу движений; сложности двигательного задания; уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);

5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы:

Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений.

- Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.

- Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы:

- 1) стандартно-повторного упражнения;
- 2) вариативного упражнения;
- 3) игровой;
- 4) соревновательный

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения с его многими разновидностями имеет более широкое применение, например строго заданное варьирование всего освоенного двигательного действия (прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.) или изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений – бросок мяча вверх из исходного положения стоя – ловля мяча сидя). Возможно изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения), «зеркальное» выполнение упражнений (метание спортивных снарядов «неведущей» рукой)

Игровой метод характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

Соревновательный метод используется лишь в тех случаях, когда занимающиеся достаточно физически и координационно подготовлены в предлагаемом для состязания упражнении.

Для развития ловкости, как умения овладевать новыми движениями, применяются упражнения, включающие элементы новизны. А для развития ловкости, как умения рационально перестраивать двигательную деятельность в сжатые временные сроки, используются упражнения, требующие мгновенного реагирования на внезапно изменяющиеся ситуации. Упражнения по своему содержанию и характеру должны все больше приближаться к двигательной деятельности в данном виде спорта.

Главной задачей этих упражнений и является совершенствование умений сочетать максимальную скорость передвижения с высокой скоростью и точностью смены выполнения одних приемов другими в соответствии с обстановкой.

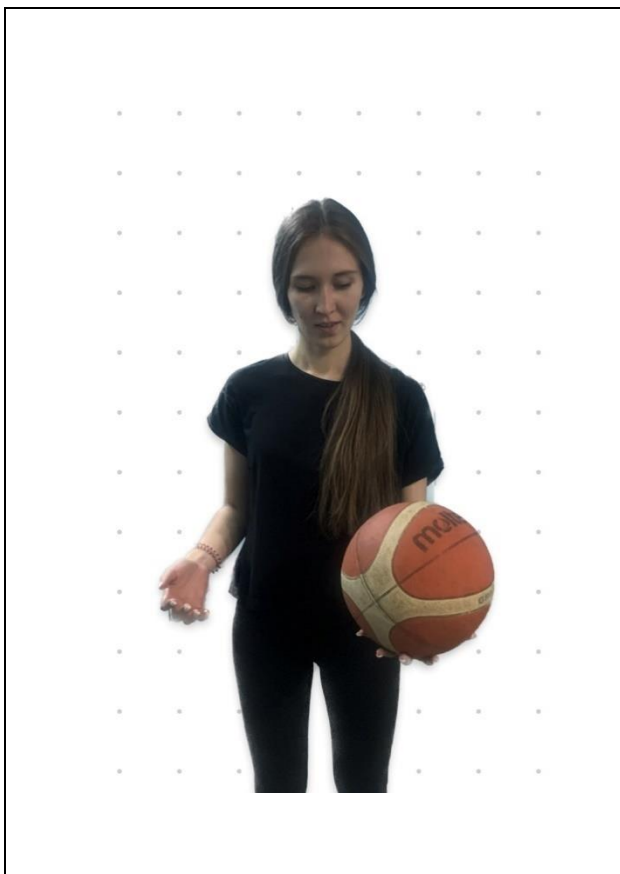
Упражнения с мячами – важное средство развития и совершенствования координационных способностей и так называемой игровой ловкости. Основным направлением в развитии ловкости считается приобретение различных новых навыков. В то же время очень важно увеличить сложность взаимодействия с заинтересованными сторонами, основываясь на точности движения, взаимной координации и резких изменениях в игровой среде.

УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

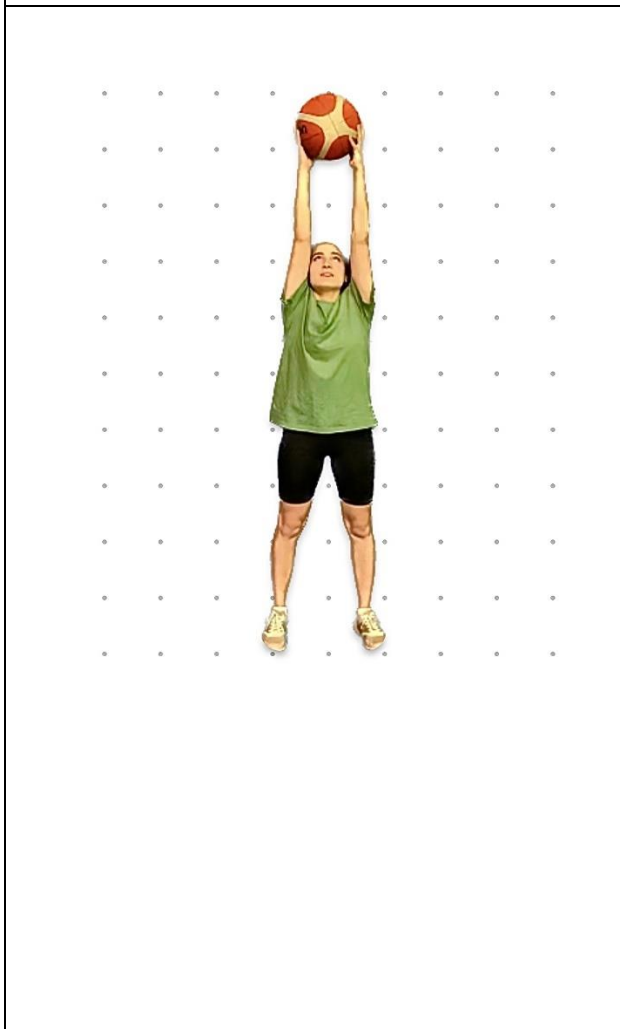
В первой части данной работы рассматриваются упражнения с различными мячами, направленные преимущественно на развитие ловкости и координации движений.

Упражнения с мячом разного размера развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, повышают подвижность суставов и усиливают кровообращение. Мячи можно использовать на занятиях как с новичками, так и с хорошо подготовленными группами, так как эти упражнения варьируются в широком диапазоне: от элементарно простых до технически и физически сложных. Применение упражнений с мячами значительно улучшает эмоциональное состояние занимающихся, что, в свою очередь, повышает мотивацию к занятиям физической культурой.

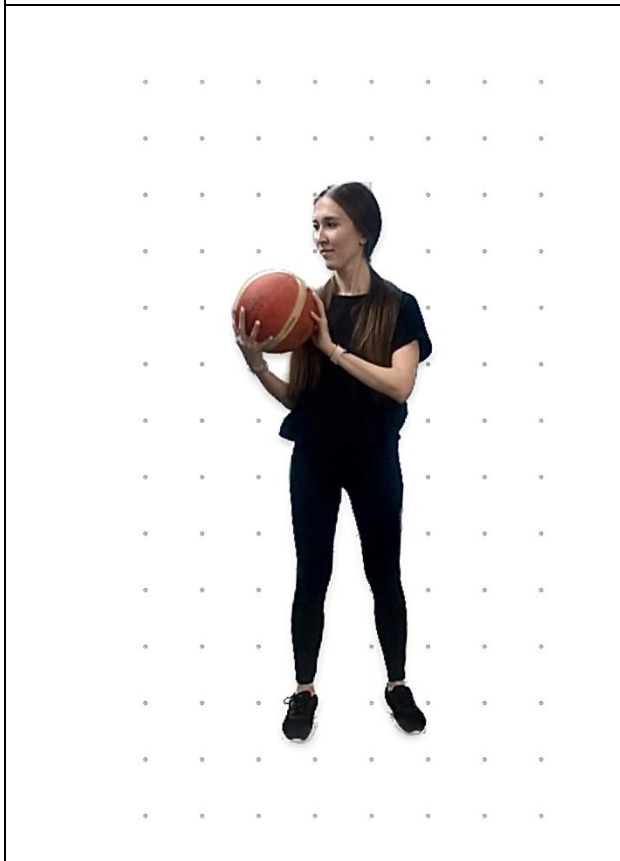
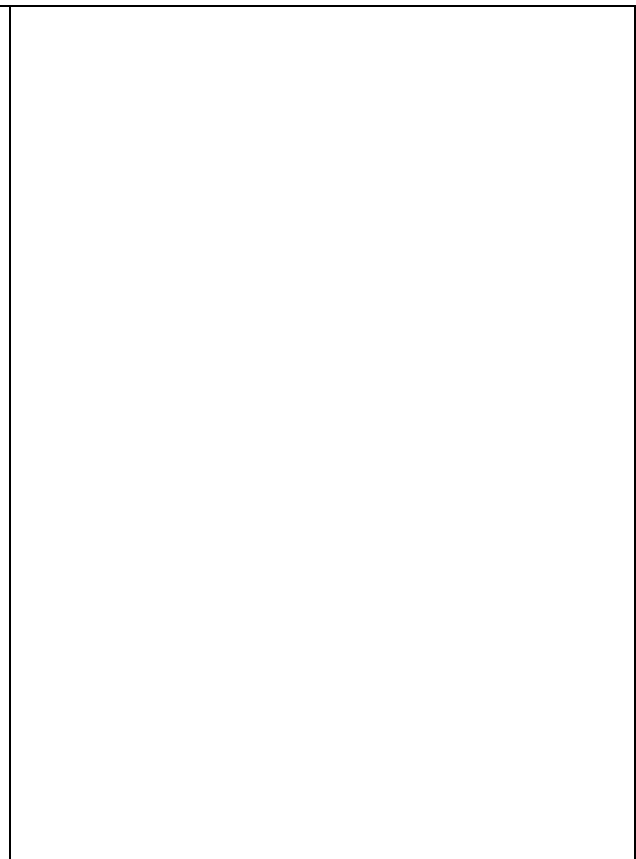
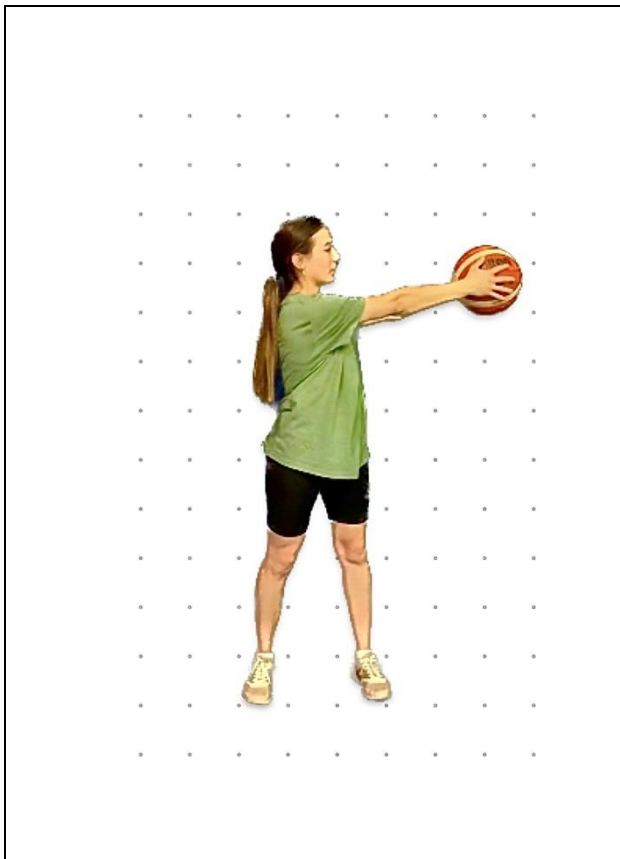
Для закрепления умений выполнять различные действия с мячом предлагается комплекс ОРУ с баскетбольным мячом, развивающих ловкость, координацию движений и создающих навык владения мячом.



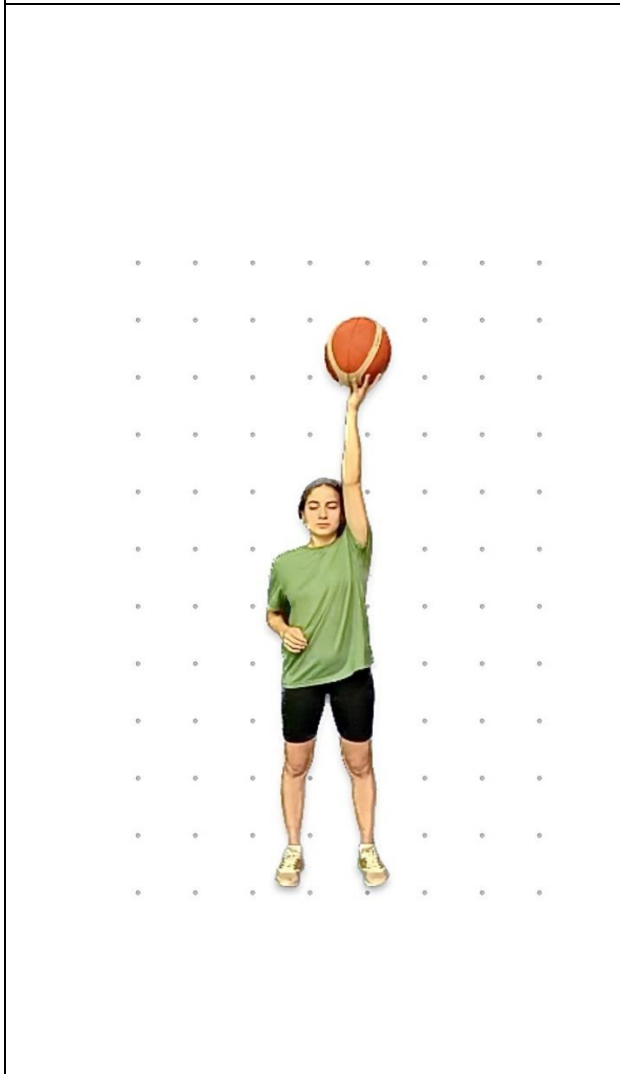
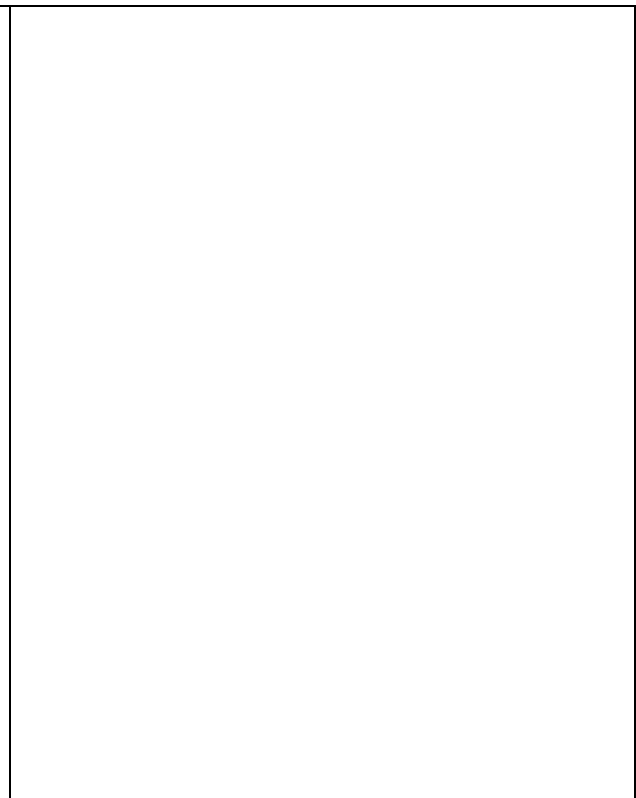
Перебрасывание мяча с руки на руку



Сгибание-разгибание рук вперед, вверх; с поворотом туловища



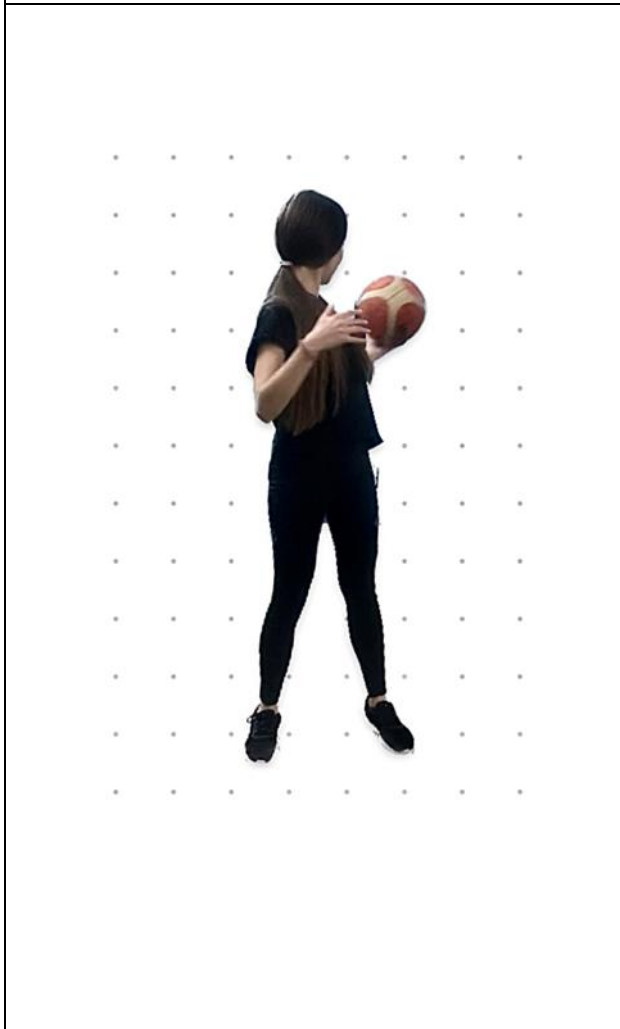
Отведение руки в сторону с удержанием мяча



Подъём руки вверх с удержанием мяча



Отведение руки в сторону с вращением мяча



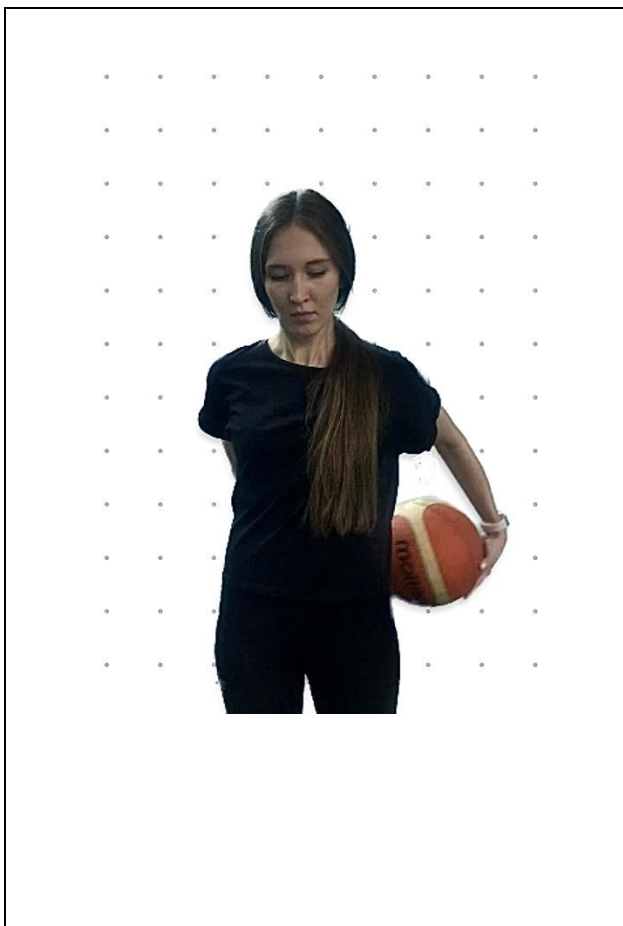
Повороты в сторону с отведением руки назад



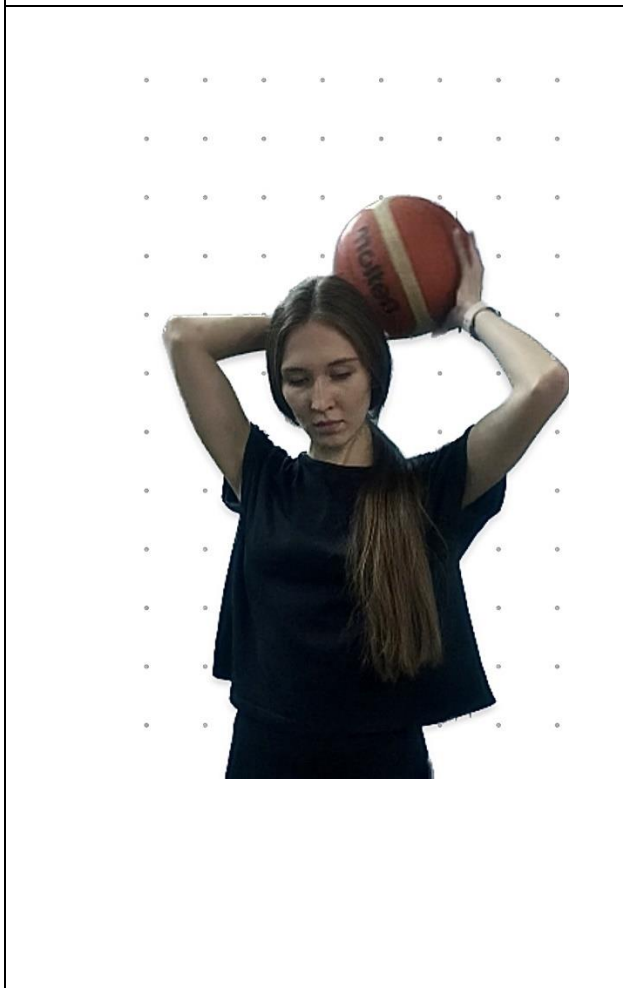
Подброс и остановка мяча тыльной стороной ладони



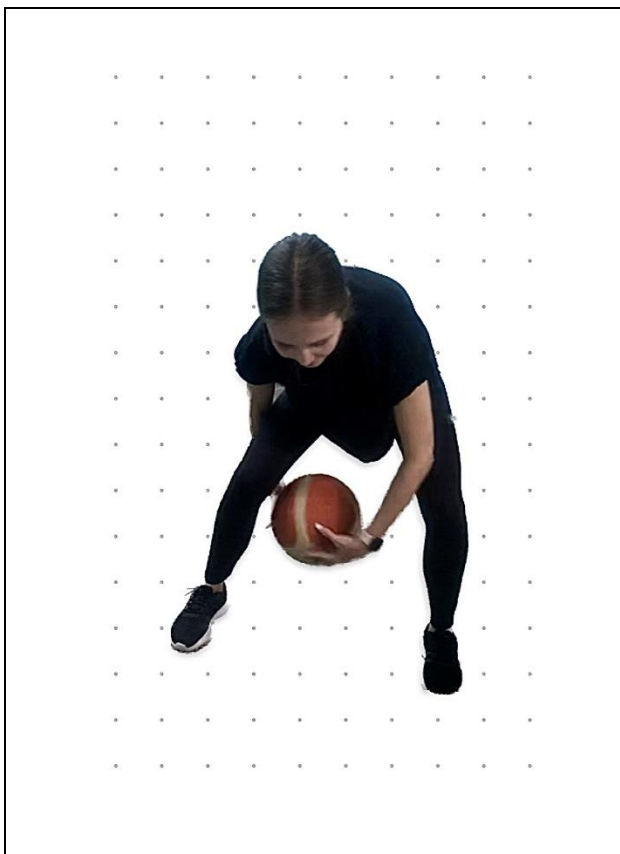
Перевести мяч назад с поворотом руки внутрь



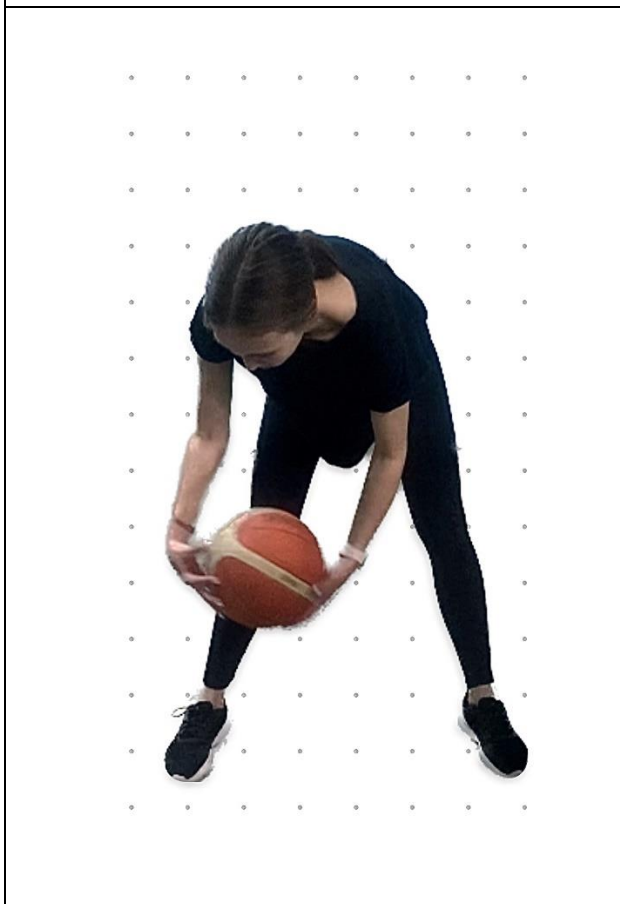
Перевод мяча за спину вправо и влево



Вращение мяча вокруг различных частей корпуса (шеи, корпуса, ног)



Вращение мяча вокруг бедер по восьмерке



Вращение мяча вокруг обеих ног, затем вокруг правой ноги, потом снова вокруг обеих ног, а затем вокруг левой ноги. Повторить то же самое влево.

Ловля и передача мяча — это исходные приёмы для всех составляющих любой игры. При разучивании ловли, передачи и бросков мяча подводящие упражнения играют важную роль. Они имеют существенное сходство с основным изучаемым действием, но являются более простыми и легкими. Подводящие упражнения позволяют выделить главное звено изучаемого движения, что облегчает освоение двигательного действия.

Ловля – это прием, с помощью которого игрок может овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшее атакующее действие. Ловля мяча является исходным положением для последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов. Выбор определенного способа ловли мяча и его разновидности зависят от положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча.

Процесс ловли мяча можно разделить на три фазы. Первая – подготовительная. В этой фазе самое главное – принять удобное положение и подготовиться к ловле мяча. Руки должны быть на уровне груди. При приближении мяча вытягивать руки навстречу ему. Разрешается сделать один шаг навстречу летящему мячу (до момента касания мяча). Пальцы свободно разведены, но не расслаблены. Ладони всегда направлены в сторону мяча. Расстояние между руками не должно быть больше мяча. Положение кистей зависит от направления полета мяча.

Основная фаза – это момент соприкосновения с мячом. В этот момент надо обхватить мяч пальцами. Руки согнуть в локтях и поднести мяч к груди. Одновременно с этим движением надо сделать шаг назад, если мяч летит очень сильно. Это поможет уменьшить скорость летящего мяча.

Завершающая фаза – после приема (ловли) мяча туловище надо немного наклонить вперед.

Наиболее проста и надежна ловля мяча двумя руками. В этом случае нужно лишь менять стойку игрока в зависимости от высоты полета мяча. При ловле мяча одной рукой игрок останавливает его дальней от защитника рукой. После чего подхватывает мяч другой, чтобы контролировать его уже двумя руками.

Передача мяча — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов игры. Умение правильно и точно передать мяч — основа чёткого, целенаправленного взаимодействия игроков. Передачи можно отдавать либо с отскоком от пола, либо параллельно полу. Мяч никогда не должен лететь по дугообразной траектории, если только это не перекидка защитника.

Передача мяча в основном осуществляется обеими руками, чтобы совершить передачу точно и быстро. При передаче мяча руки должны быть согнуты в локтях. Мяч надо держать на уровне груди. Затем надо разогнуть руки от себя и бросить мяч быстрым движением кистей. Необходимо помнить, что при передаче мяча надо стараться бросать его на уровне груди партнёра, чтобы ему было легче поймать мяч. Локти следует опустить вдоль тела после передачи. Передача мяча может быть с места или в движении (во время ходьбы, бега или в прыжке). Чаще всего используют два вида передач: сразу в руки игроку – верхняя передача, или после удара об пол – это нижняя передача.

Упражнения на «быстроту» рук



Мяч удерживается между ног левой рукой спереди, правой сзади за бедром.

Изменить положение рук (правая спереди, левая сзади), не уронив мяч на пол. То же выполнить с ударом мяч в пол (облегченный вариант)





Мяч удерживается двумя руками спереди между ногами. Изменить положение рук (завести обе руки за бедра сзади), не уронив мяч на пол. То же выполнить с ударом мяч в пол (облегченный вариант)





Передача одной рукой из-под бедра сзади. Завести мяч назад правой рукой за правое бедро и кистью вытолкнуть мяч. Поймать мяч левой рукой и переделать все в другую сторону. То же одной рукой





Передача одной рукой спереди назад из-под бедра. Завести мяч правой рукой под бедро левой ноги и вытолкнуть кистью так, чтобы он вылетел вверх слева у плеча (левого), поймать левой рукой и выполнить все в другую сторону.



Передача мяча между ног одной рукой попеременно. Мяч толчком правой руки посылать назад за спину под ногами, оттуда правой же рукой посылать между ног вперед, Упражнение так же выполняется левой рукой.



Держать мяч двумя руками за головой. Отпустив руки, поймать мяч за спиной.



Передача мяча двумя руками назад
между ног.

То же – сзади вперед.

То же – вперед-назад

Игровые упражнения с подбрасыванием мяча



Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками



Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши (дважды, трижды и т.д.) и поймать



Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол. То же с хлопком



Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч.



Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч.



Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.



Подбросить мяч вверх, хлопнуть под коленом, поймать мяч.



Подбросить мяч вверх, присесть,
встать и поймать мяч



Подбросить мяч вверх, сесть на
пол, встать и поймать мяч



Продвигаясь вперед,
подбрасывать мяч вверх



Подбросить мяч и поймать
руками за спиной



Подбросить мяч и поймать руками за спиной, выбросить мяч из-за спины вперед и поймать его двумя руками.



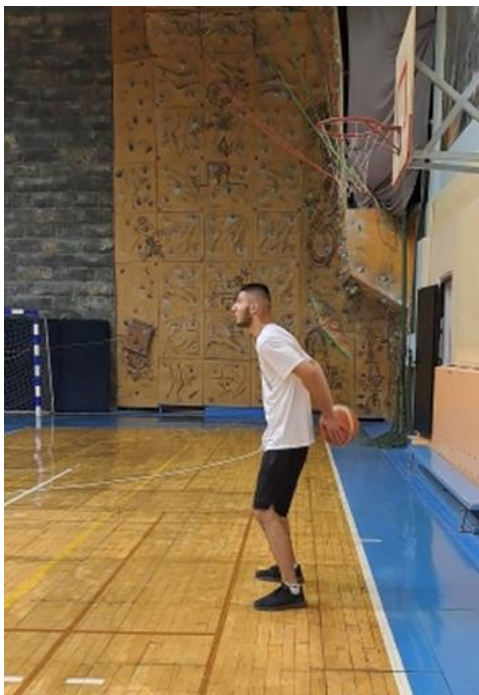


Выбросить мяч из-за спины вперед, передать назад с отскоком от пола.

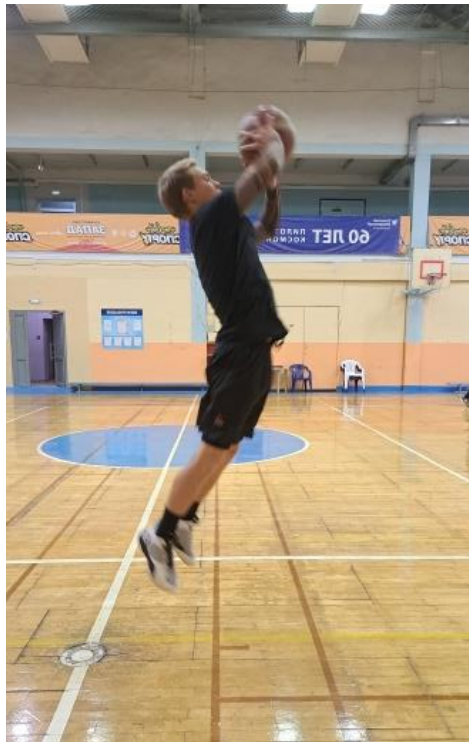


Выброс мяча из-за спины в сторону-вперед и ловля одной рукой





Выброс мяча из-за спины вперед
и ловля двумя руками



Подбросить мяч вверх,
выпрыгнуть, поймать мяч
вверху, не опуская рук.
То же одной рукой – левой,
правой, поочередно.



Подбросить мяч, выпрыгнуть и поймать мяч сверху, не опуская рук, вытолкнуть повторно, не приземляясь на площадку. То же одной рукой – левой, правой, поочередно.



Удерживая мяч двумя руками на уровне груди, резко отпустить его, хлопнуть в ладоши под мячом, над мячом и поймать мяч, не дав ему упасть.

Игровые упражнения с ударом мяча об пол



Ударить мячом об пол и поймать его двумя руками



Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши (дважды, трижды и т.д.) и поймать его.



Ударить мячом об пол,
повернуться вокруг себя и
поймать его



Ударить мячом об пол и поймать
его правой (левой) рукой.



Ударить мячом об пол, перенести ногу над мячом, пока он ударяется об пол, поймать его.



Отбивать мячом об пол двумя руками 5-6 раз подряд.



Отбивать мячом об пол двумя руками, продвигаясь вперед



Отбивать мячом об пол правой (левой) рукой, продвигаясь вперед



Ударить мячом об пол, хлопнуть
вперед и сзади себя, поймать мяч





Ударить мячом об пол, сделать хлопок под коленом, поймать мяч.



Непрерывно ударять мячом о пол, перенося над ним ногу



Игровые упражнения с ударом мяча о стену



Ударить мячом о стену и поймать его двумя руками



Ударить мячом о стену, хлопнуть в ладони, поймать мяч.



Ударить мячом о стену, хлопнуть впереди и позади себя, поймать мяч.



Ударить мячом о стену, хлопнуть руками под коленом, поймать мяч.



Ударить мячом о стену, дать ему удариться об пол и поймать его.



Ударить мячом о стену, повернуться вокруг себя и поймать мяч



Ударить мячом о стену, дать ему удариться об пол, повернуться вокруг себя и поймать его.



Повернуться к стене спиной, бросить мяч через голову в стену, повернуться и поймать его. То же, но поймать после того, как мяч ударится об пол.



Бросить мяч одной рукой в стену и поймать его.

Ударить мячом о стену, перепрыгнуть через него.



Ударить мячом о стену, присесть и поймать мяч.



Ударить мячом о стену из-под ноги правой (левой) рукой.



Ударить мячом о стену из-за спины.



Ударить мячом о стену из-за головы





Ударить мяч коленом о стену и поймать его двумя руками.

Ударить мяч коленом о стену и поймать его правой (левой рукой).



Один партнер бросает мяч в стену, а другой ловит его. То же самое, но с ударом мяча об пол.



Стоя спиной к стене, бросить мяч между ногами так, чтобы он ударился об пол и о стену, и поймать его после отскока от стены



Передача – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Умение правильно и точно передать мяч – основа четкого, целенаправленного взаимодействия в игре. Передача мяча – это один из главных технических приемов в спортивных играх и игроки должны владеть всеми ее способами чтобы иметь наиболее целесообразный выбор в конкретной игровой ситуации.

В начале обучения игроков разбивают на пары и, стоя на месте, выполняются наиболее простые и часто выполняемые передачи. Затем переходят к более сложным – к передачам мяча партнеру, находящемуся в движении. Освоив эти упражнения, можно переходить к передачам мяча друг другу на ходу.

Передачи мяча



Передачи мяча двумя руками на время (30 сек) или количество (50 раз)



Передача одной рукой от плеча, сначала левой, потом правой, затем поочередно.



Передача одной рукой с отскоком от пола левой, правой, а затем поочередно.



Передача двумя руками сверху из-за головы.



Передача мяча двумя руками из-за спины, стоя лицом к партнеру.



Передача двумя руками сверху от головы, стоя боком к партнеру.



Передача мяча двумя руками из-за спины ударом об пол.

Передача мяча двумя руками, стоя спиной к партнеру.



Передача мяча одной рукой назад
левой, правой, попеременно.

Передача мяча левой рукой над
правым плечом. То же в другую
сторону

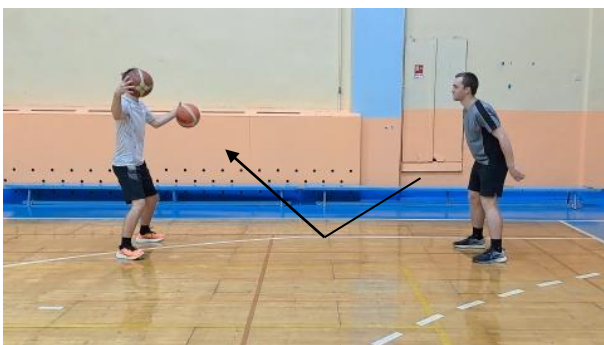
Передача мяча левой рукой под
правой рукой. То же в другую
сторону.



Передача мяча одной рукой назад с отскоком от пола, сначала левой, потом правой и попеременно.



Передача двух мячей одновременно с отскоком от пола.





Передача двух мячей одновременно



Передача мяча в движении



Передвигаясь приставным шагом в парах лицом друг к другу. Передача мяча от груди двумя руками; одной рукой; попеременно левой и правой.



Передвигаясь приставным шагом в парах лицом друг к другу. Передача мяча с отскоком от пола двумя руками; одной рукой; попеременно левой и правой.



Передвигаясь приставным шагом в парах лицом друг к другу. Перекат мяча по полу правой, левой рукой, попеременно.



Передвигаясь вперед (назад) в парах лицом друг к другу. Передача мяча от груди двумя руками; одной рукой; попеременно левой и правой.



Передвигаясь вперед (назад) в парах лицом друг к другу. Передача мяча с отскоком от пола от груди двумя руками; одной рукой; попеременно левой и правой.




Передвигаясь приставным шагом в парах лицом друг к другу, удерживать два мяча в упоре руками на уровне лица. Мячи не должны соприкасаться. То же, попеременно сгибая правую и левую руки с сопротивлением.

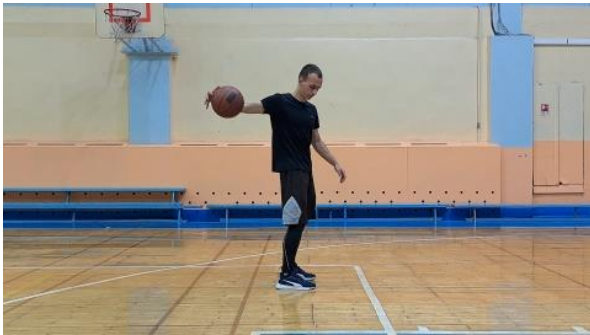


Передвигаясь приставным шагом в парах лицом друг к другу, передача двух мячей по воздуху.
То же, одной рукой.
То же, с отскоком одного мяча от пола.
То же, с отскоком двух мячей от пола

Ведение мяча (дриблинг) – прием, который позволяет игроку перемещаться по площадке с мячом. Это один из основных технических приемов нападения в баскетболе и гандболе, заключающийся в передвижении игрока, владеющего мячом, в различных направлениях при помощи мягких поочередных толчков мяча кистью. Используют ведение с разной высотой отскока, с разной скоростью перемещений, с использованием различных переводов, ведение как правой, так и левой рукой. Выполнение упражнений, связанных с ведением мяча в разных исходных положениях, способствует развитию двигательных-координационных способностей, а также быстроты рук.

Индивидуальные упражнения с ведением мяча на месте

	<p>Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока</p>
	



Ведение мяча на месте одной рукой из стороны в сторону с большой амплитудой движения: варианты выполнения: перед собой и сбоку



Ведение мяча на месте за счет переводов мяча перед собой. Вариант выполнения: ведение мяча переводом за спиной



Располагаясь в параллельной стойке, вести мяч правой рукой впереди перед левой ногой, затем перед правой ногой, затем сбоку справа, справа сзади. То же левой рукой



И.П. – сед
выполняется ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой с поднятыми ногами под углом 45°



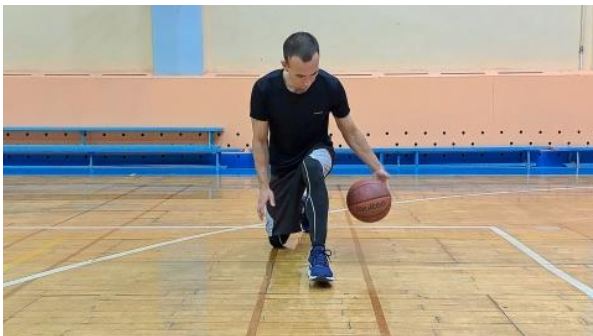
И.П. – низкая стойка с параллельным расположением стоп.

Выполняется

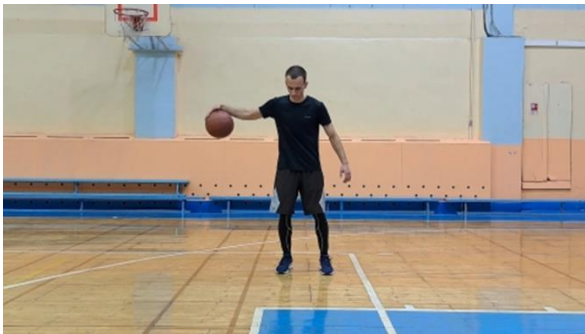
- ведение мяча,
- перевод мяча перед собой,
- перевод за спиной и т.д.



Стоя на одном колене, ведение мяча переводом с руки на руку под выставленной вперед ногой



Ведение мяча вокруг ног в одну сторону, затем в другую



В широкой стойке ведение мяча переводом с руки на руку между ногами вперед-назад



В широкой стойке ведение мяча по «восьмерке».



Стоя на коленях, ведение мяча
вокруг себя переводом его с руки на
руку

Ведение мяча правой и левой руками
в положении сидя.
Вариант выполнения: ведение мяча
вокруг себя



Ведение мяча одной рукой в положении лежа на боку.



«Ванька-встанька». Сидя на полу, ведение мяча поочередно сидя-лежа.



Во время ведения игрок выполняет

- приседания,
- «пистолетик» на одной ноге
- сед на пол и т.д.





Выполнять ведение

- кончиками пальцев,
- только указательным пальцем и всеми пальцами поочередно



Ведение двух мячей одновременно.

Варианты выполнения:

- со сгибанием и разгибанием ног;
- асинхронная работа рук;
- синхронная работа рук.



Ведение мяча правой рукой в следующей последовательности: первый удар мячом – впереди; второй – сбоку справа; третий – сзади. Четвертым ударом перевести мяч между ногами на левую руку и выполнить то же задание левой рукой





Ведение двух мячей одновременно.
Одновременным ударом поменять
мячи местами и продолжить
ведение.

Индивидуальные упражнения с ведением мяча в движении



Ведение мяча в движении с изменением высоты отскока. Вариант выполнения: ведение мяча на месте с изменением высоты отскока – по сигналу скоростное ведение по прямой (10–30 м).



Ведение мяча в движении за счет перевода мяча перед собой. Варианты выполнения: а – перевод мяча под ногами на каждый шаг; б – перевод за спиной.



Ведение мяча по гимнастической скамейке, передвигаясь сбоку от нее

Ведение мяча с отскоком от пола, с продвижением по гимнастической скамейке



Выполняя ведение мяча, написать свое имя и фамилию (любую фразу)

Выполняя ведение мяча «настучать» мотив любимой песни



Ведение мяча по прямой с остановками через каждые 5–6 м.

Варианты выполнения:

- после остановки, стоя на одной ноге, переводы мяча с руки на руку под ногой или за спиной;
- после остановки сесть – лечь – встать, не прекращая ведения.



Ведение мяча передвигаясь:

- спиной вперед;
- приставными шагами;
- прыжками толчком двух ног;
- прыжками с поворотом на 90°, 180°;
- прыжками в приседе;
- с высоким подниманием бедра
- с захлестыванием голени;
- прыжки – ноги вместе ноги врозь.



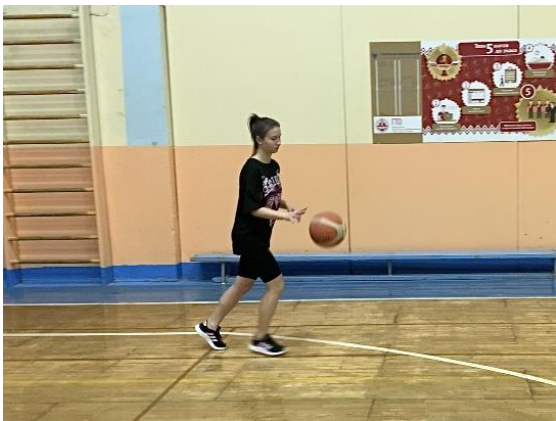


Бег скрестным шагом с ведением мяча

Бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку под ногой.



Ведение мяча с напрыгиванием и спрыгиванием с различных препятствий



Ведение мяча по прямой, по сигналу – поворот и ведение в другом направлении





Ведение мяча «змейкой» с обводкой препятствий (набивные мячи, кегли, стойки и т.п.), расположенных на расстоянии 1,5 м друг от друга. При обходе препятствия игрок ведет мяч рукой, дальней от препятствия, меняя руки после каждого препятствия переводом перед собой. Вариант выполнения: ведение мяча, одной рукой без перевода мяча перед собой.



Старты на 10 м из положения, стоя лицом и спиной вперед. На расстоянии 3 м от линии старта кладется баскетбольный мяч. По сигналу игрок должен быстро среагировать, взять мяч, выполнить скоростное ведение с последующим броском мяча в кольцо





Сидя на полу, ведение мяча на месте
– по сигналу

- скоростное ведение до средней линии
- ведение в движении спиной вперед.



Ведение мяча в движении, выполняя прыжки на одной ноге



Ведение мяча на месте, выполняя прыжки на одной ноге (смена толчковой ноги через каждые 3 прыжка) – по сигналу скоростное ведение до средней линии



	<p>Скоростное ведение мяча до средней линии – поднять свободной рукой кеглю, не прекращая ведения.</p>
	<p>Ведение мяча в «рваном темпе»: 5–6м вперед, 1–2 м назад</p>

УПРАЖНЕНИЯ С ВОЛЕЙБОЛЬНЫМ МЯЧОМ

Общеразвивающие упражнения с волейбольным мячом можно использовать как подготовительные и подводящие упражнения для овладения техникой игры в волейбол. При начальном обучении игре в волейбол, наблюдается весьма распространённая проблема - «боязнь мяча» при отбивании. Для устранения ее необходимо научиться не бояться отбивать мяч, для этого нужно уметь его ловить.

Упражнения для отработки умения ловить мяч.



Подбросить мяч невысоко над собой и поймать обеими руками в стойке «волейболиста».



Подбросить мяч вверх как можно выше над собой и так же поймать обеими руками в стойке «волейболиста», ноги на ширине плеч, напряжены и немного согнуты в коленях.



Стоя перед стеной в «стойке волейболиста» бросить мяч в стену невысоко над головой, после отскока поймать мяч обеими руками.



Увеличить расстояние от стены и выполнять бросок мяча выше, после отскока от стены, мяч ловить обеими руками в «стойке волейболиста».

Основным инструментом взаимодействия между игроками одной команды в волейболе являются передачи мяча двумя руками сверху (верхняя передача) и двумя руками снизу (нижняя передача).

Упражнения для обучения передачи



Последовательно одна за другой передачи мяча над собой. Высота передачи средняя и высокая (1,5 – 2,5 м). Не допускать значительных перемещений.



Последовательно одна за другой передачи мяча над собой, делая хлопок руками за спиной между передачами. Высота передачи высокая.



Передача мяча вверх-вперед над собой в ходьбе по периметру половины волейбольной площадки.



Передача мяча вперед – вверх, игрок бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой.



Передача мяча вперед – вверх, игрок бежит вслед за мячом и выполняет передачу партнёру.



Многokратная передача мяча в стену.
Расстояние от стены 2,5-3 м
То же, меняя поочередно высоту передачи



Выполняется две передачи: первая – в стену, вторая – над собой после отскока мяча от стены



В парах на расстоянии 5-6м один из партнеров набрасывает мяч другому, который выполняет верхнюю передачу

В парах на расстоянии 5-6м выполняется верхняя передача мяча. То же, меняя траекторию полета мяча (высокая, средняя, низкая)



Принимая мяч от тренера, выполнить передачу над собой и по направлению к партнеру

Один из партнеров направляет передачу вправо, влево, перед собой, второй должен определить направление передачи и направить его точно обратно. (После 12-14 передач игроки меняются местами)



В парах на расстоянии 7-8 м выполняется высокая верхняя передача одновременно двух мячей.



В парах на расстоянии 7-8 м. Один из игроков стоит спиной к партнеру, выполняет передачу над собой, затем поворот на 180° и следующую передачу выполняет на партнера, партнер сразу же возвращает мяч обратно. (После 12-14 передач игроки меняются местами)



	<p>В парах на расстоянии 9-10 м. Игрок с мячом направляет мяч на 2-3 м вперед, затем догоняет и делает пас партнеру, а сам возвращается на исходную позицию. Второй игрок выполняет то же самое</p>
	<p>В двух колоннах по 2-3 игрока напротив друг друга на расстоянии 5-6 м. Игрок делает передачу перед собой и бежит в конец противоположной колонны То же, в трех колоннах, расположенных по треугольнику То же, в четырех колоннах, расположенных по прямоугольнику</p>

УПРАЖНЕНИЯ С ФУТБОЛЬНЫМ МЯЧОМ

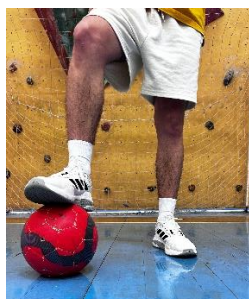
Основу техники игры в футбол составляют удары по мячу ногами. Они подразделяются на удары внутренней и внешней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком и пяткой. Освоение этих ударов производится в этой же последовательности. Следует начинать с выполнения их сильнейшей «удобной» ногой (чаще – правой).

Начинать упражнения с футбольным мячом нужно с улучшения контроля мяча. Контроль мяча – это владение, когда ноги «подружились» с мячом. Сначала необходимо научиться управлять мячом стоя на месте или при ходьбе. При освоении увеличьте скорость до легкого бега. Перекатывание мяча подошвой научит хорошо чувствовать мяч, поможет освоить финты, делать повороты и менять направление.

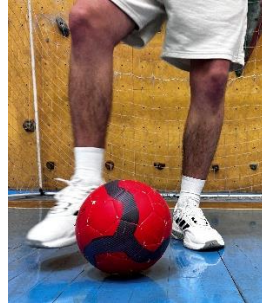
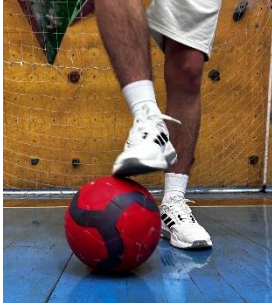
Упражнения с мячом стоя на месте



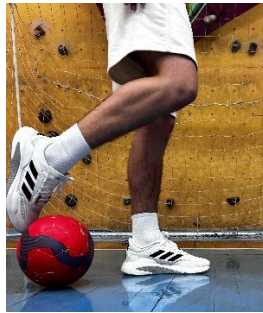
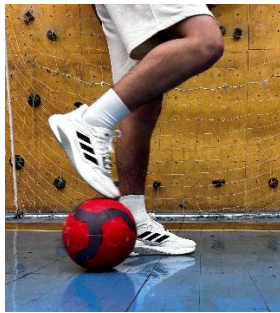
Катание мяча от носка к пятке, от пятки к носку.



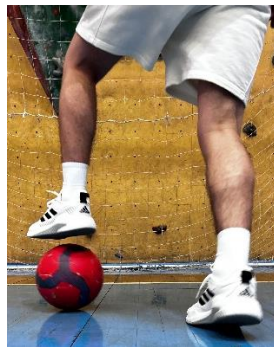
Отгалкивание мяча от себя подошвой ноги и остановка его внутренней стороной стопы.



Катание мяча влево-вправо с подошвы на внутреннюю и на внешнюю сторону стопы



Подошвой перекачивание мяча за спину и возвращение его вперед подъемом стопы.



Отведение мяча подошвой за спину, поворот и остановка его подошвой другой ноги.



Отведение мяча подошвой за спину, остановка его подошвой другой ноги без поворота.

Подводящие упражнения для контроля мяча



Бросок мяча на землю от уровня груди. После отскока подбросить его ногой вверх. Поймать мяч руками на уровне живота.

Повторять эту схему, меняя ноги.



Последовательными ударами
держат мяч в воздухе, давая мячу
коснуться земли (пола) после
каждого удара

То же, попеременно правой и левой
ногой



Последовательными ударами держать мяч в воздухе, не давая мячу упасть на землю («набивать»)



Подбросив руками мяч, остановить его

- головой,
- ногой,
- грудью





Вести мяч по кругу вправо внешней частью подъема правой ноги (по кругу в лево – левой ногой)



Вести мяч определенным способом (попеременно левой и правой ногой, только внутренней частью подъема или только носком)



Вести мяч, обводя стойки различными способами (внутренней и внешней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком и пяткой.)



Удары по мячу, направляя его в щит.

Мяч, отскакивающий от щита

- останавливать и снова бить
- бить сразу без остановки
- наносить низкий удар
- наносить высокий удар (на высоте 1-1,5м)
- наносить удар, не давая мячу ударяться о землю больше одного раза
- наносить удар, держа мяч все время в воздухе

ЧАСТЬ 2. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры являются универсальными средствами, способствующими росту и развитию основных физических качеств, а также составляют основу для освоения элементов спортивных игр.

Обучение точному и правильному броску, ловле, передаче мяча и других предметов, сочетанию движения с движением тела форсирует двигательное развитие, способствует развитию координационных качеств обучающегося. Для усвоения ряда тактических элементов, закрепления и совершенствования навыков выполнения технических упражнений необходимо создавать специальные игровые условия. Лучше всего это делать с помощью подвижных игр с мячом. В большинстве случаев его использование позволяет повысить интерес учащихся к занятиям, а также качество преподавания.

Методика проведения подвижных игр

Подвижные игры можно проводить в подготовительной части занятия как разминку (эстафеты, игры с элементами прыжков), в основной части занятия через игру совершенствуют отдельные двигательные действия, воспитывают физические качества, а в заключительной части занятия можно использовать игры с малой подвижностью для физиологического и психологического восстановления организма (игры на внимание, координацию).

Подвижные и обучающие игры используются на занятиях для:

- закрепления и совершенствования изученных игровых приемов;
- улучшения сочетания отдельных элементов игры;

- развития умения ориентироваться на площадке во время игры (видеть площадку);
- решения тактических задач;
- развития физических качеств;
- повышения двигательной плотности занятия по сравнению с обычной игрой, особенно на начальном этапе обучения.

Во многих играх одновременно на площадке может находиться большое количество игроков. Это обстоятельство заставляет учащихся быстрее приспосабливаться к условиям игры, учит их оценивать дистанцию до других участников, выбирать правильную скорость движения, чаще использовать остановки и повороты, распределять внимание и лучше видеть поле. Большое количество игроков на площадке позволяет им играть роль «естественных» препятствий друг для друга, в связи с чем отпадает необходимость в искусственных (стойках, конусах).

При выборе подвижных игр необходимо исходить из того, что они должны максимально соответствовать и развивать необходимые качества. При этом игры должны быть такими, чтобы не предусматривать выбывания игроков, ведь первыми из игры выходят, как правило, самые слабые, которым, наоборот, необходимо участвовать в играх и тренироваться. При подборе игр необходимо учитывать уровень подготовки студентов и их способности.

На занятиях по физической культуре учебно-соревновательные игры проводятся в упрощенных условиях. Однако здесь следует отметить, что такие игры не должны проводиться по упрощенным правилам, которые на практике сводятся к одному – разрешению нарушать общепринятые правила игры, например, разрешают бег трусцой или допущение грубой игры во время выбора мяча и т. д. Упрощенные правила должны учитывать только условия, в которых проходит игра, в остальном следует строго соблюдать общие правила.

КЛАССИФИКАЦИЯ ИГР

Различают три основных класса игр: некомандные, переходные к командным и командные.

В простейших некомандных играх отсутствует необходимость добиваться цели общими усилиями. Каждый играющий действует независимо от других, подчиняясь только правилам игры.

В переходных к командным играм появляются элементы согласования действий внутри отдельных групп играющих. Вначале участники действуют самостоятельно, но по мере развития сюжета игры образуются группы, в которых при решении отдельных частных задач приходится действовать согласованно.

В командных играх соревнование проходит между игровыми коллективами (командами). Действия отдельных участников здесь подчинены интересам всего коллектива. Поставленная цель достигается главным образом согласованными действиями играющих. Для определения результата игры необходимо судейство.

Возрастание степени согласованности действий требует от участников не только психологической перестройки, но и владения навыками более сложных движений, необходимых в коллективной деятельности. Содержание игровой деятельности усложняется по мере перехода от некомандных к командным играм. Чем элементарнее отношения между играющими, тем проще содержание игры.

Наибольшей сложностью отличаются командные игры, где наряду с отличным владением двигательными навыками необходима высоко организованная тактика действия всего коллектива. В этом отношении командные игры близки к спортивным, представляющим высший этап

развития игровой деятельности. Поэтому командные подвижные игры иногда называют элементарно- спортивными.

НЕКОМАНДНЫЕ ИГРЫ

Внутри некомандных игр выделяют две группы: игры с водящими и без водящих.

«Охотник». На ограниченном пространстве «охотник», передвигаясь по площадке с ведением баскетбольного мяча, пытается попасть мячом в кого-нибудь из убегающих игроков. Те, в кого он попадает, становятся его помощниками. Они могут передавать «охотнику» мяч, но бросать в других игроков им нельзя. Оставшийся игрок становится «охотником». (Рис.1)

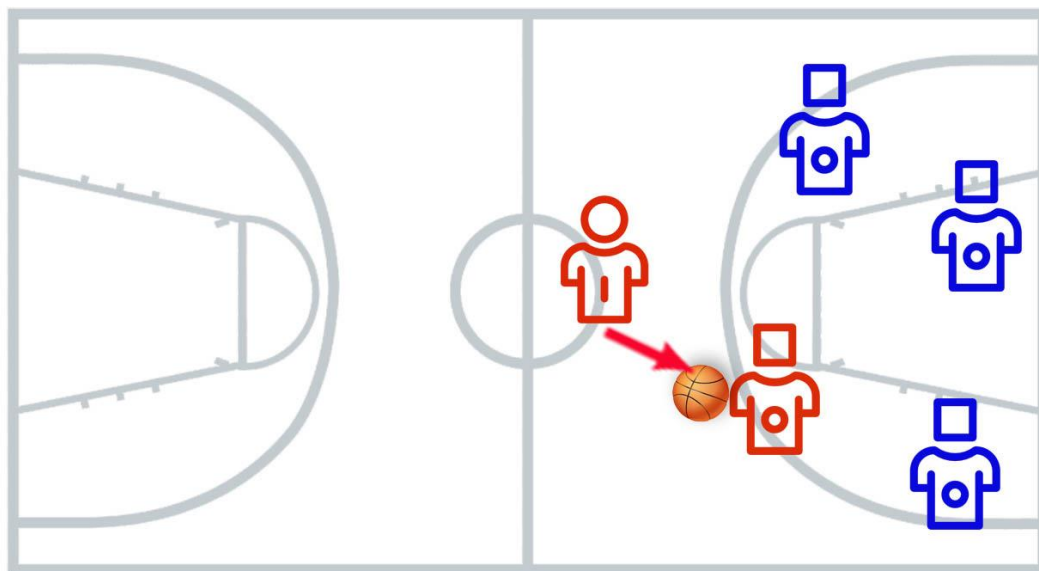


Рис.1

«Два «охотника». У каждого игрока имеется футбольный мяч, который он водит на ограниченной площадке. Водящие («охотники»), передавая свой мяч ногами, пытаются задеть мяч одного из игроков. Если это удастся, то тот игрок, чей мяч задет, становится помощником «охотников».

Он может вести и передавать мяч, но ему нельзя бить по чужим мячам.

(Рис.2)

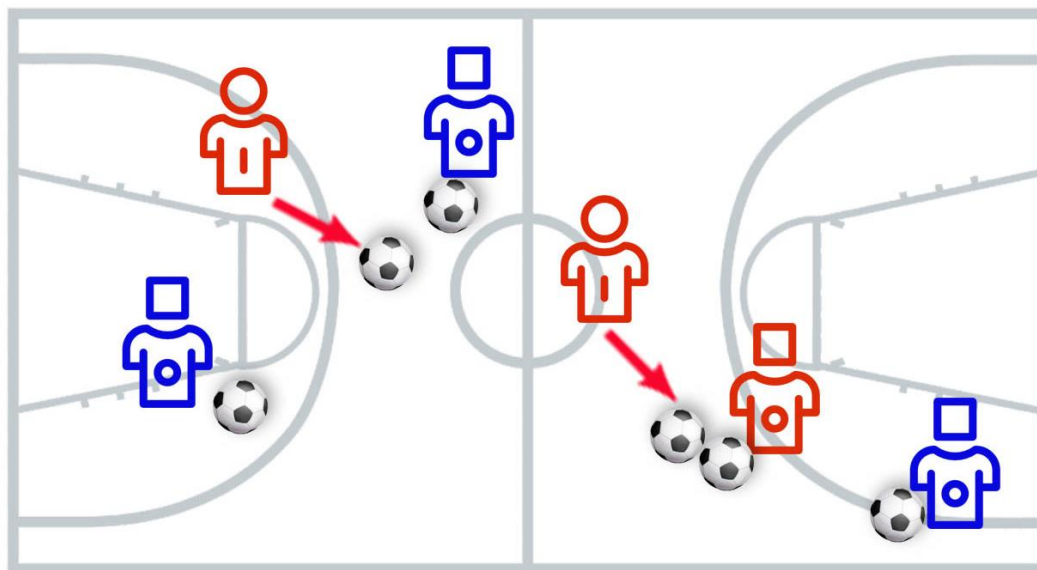


Рис.2

«Обманный мяч». Игроки стоят по кругу и перебрасывают мяч, 2-3 водящих в середине круга пытаются его поймать или коснуться. Тот, кто поймает мяч или коснется его, выходит из круга. Тот, от кого летел мяч, когда до него дотронулся водящий, становится в круг. Варианты: игра ведется в маленьком круге с набивным мячом; мяч разрешается только катить; мяч разрешается только кидать; мяч можно передавать только ногой; игра ведется двумя мячами. (Рис.3)

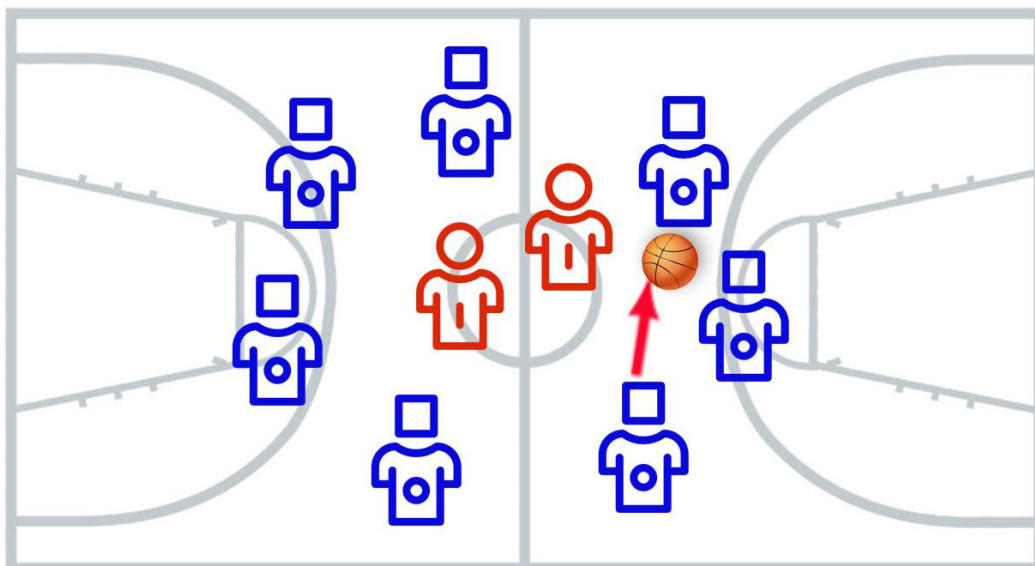


Рис.3

«Вышибалы в кругу» Игроки (вышибалы) стоят по кругу и кидают мяч друг другу, стараясь при этом попасть в игрока в центре. В кругу находятся два водящих, расположившихся один за другим. Стоящий впереди игрок защищает от попадания мяча партнера, находящегося за его спиной. Попадание в него не засчитывается за поражение. Задача «вышибал» - выбить прячущегося игрока. (Рис.4)

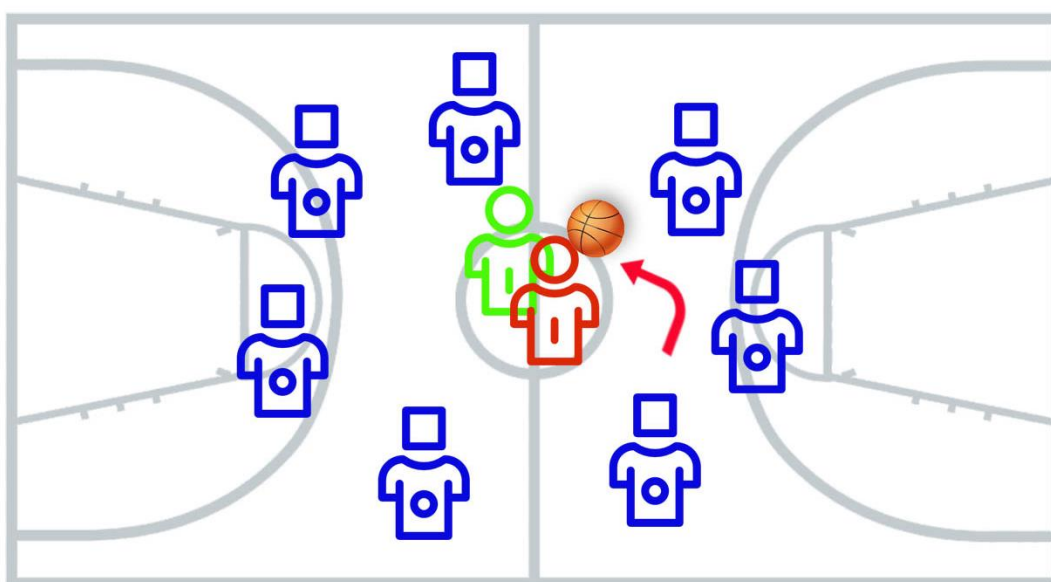


Рис.4

«Вышибалы с ведением мяча» Игроки (вышибалы) стоят в разных концах площадки за линиями. Находящиеся в центре площадки игроки (те, кого «вышибают») передвигаются с ведением мяча и одновременно пытаются увернуться от летящего мяча. Тот игрок, в которого попал мяч меняется местами с водящим. (Рис.5)

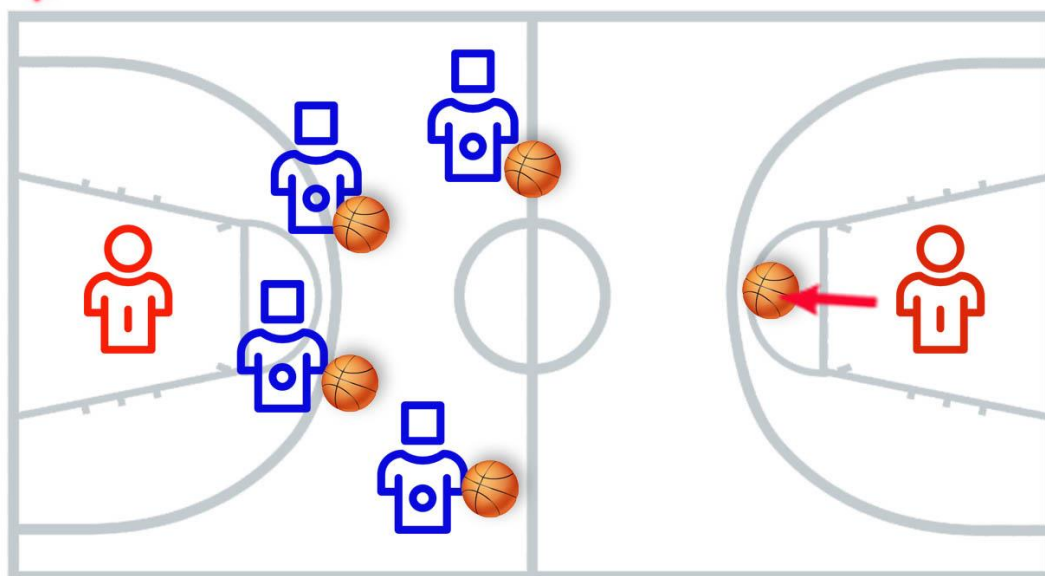


Рис.5

«Салки с футбольным мячом» Игрок своим мячом стремится догнать мяч соперника и попасть в него с расстояния не больше шага. (Рис.6)

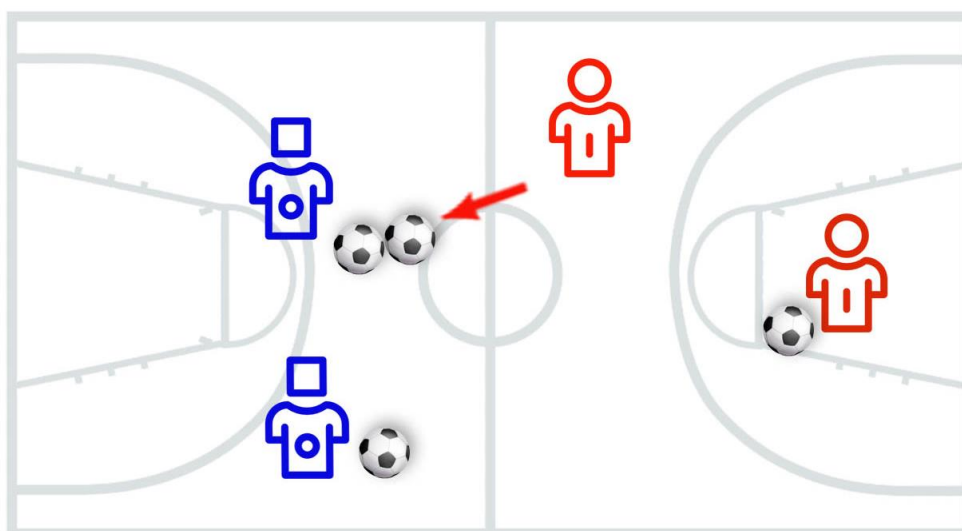


Рис.6

«Бросай и беги» Игроки встают в круг, у одного из них мяч. Один игрок стоит в центре круга. Тот, у кого в руках мяч, бросает его центральному игроку и бежит на его место. Центральный, поймав мяч, бросает его следующему по порядку в круге и бежит на освободившееся место. Задача игроков – не потерять мяч, успеть совершить маневр и не перепутать действия – сначала бросай, потом беги. По мере овладения техникой игры добавляются дополнительные мячи (два, три и т.д.) (Рис.7)

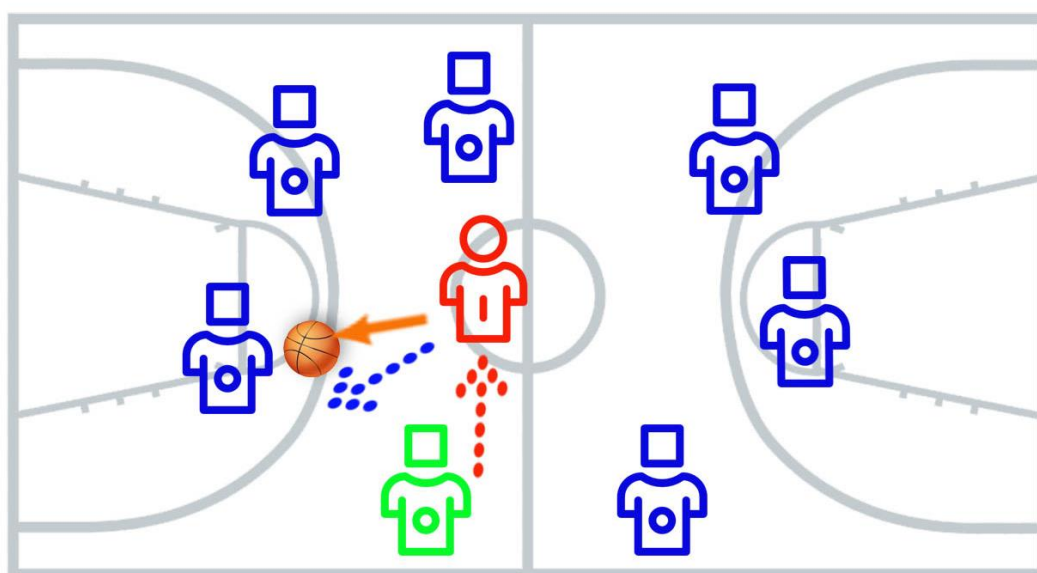


Рис.7

«Квадрат» Игра напоминает футбол, используется площадка 4 x 4 или 5 x 5 м. Играть могут двое-трое, а на площадке 5x5 м — до восьми человек. Для игры нужен мяч, лучше футбольный. Квадратную площадку делят на 4 равные части, в центре чертят круг диаметром 1 м. Каждый игрок занимает свое поле (квадрат).

Один из игроков со своего поля бросает мяч в центральный круг так, чтобы он отскочил в один из квадратов. Игрок, в чье поле попадает мяч, должен отбить его ногой на другое поле после одного касания мячом земли. Он не должен допустить второго удара мяча о землю в пределах своей площадки, иначе получит штрафное очко (выйдет из игры). После потери

очка игроки передвигаются на одно поле по часовой стрелке. Получивший штраф начинает игру броском мяча через центральный круг

Если в игре участвуют двое или трое, то каждый из них занимает по одному полю, а при прохождении мяча через незанятое поле очко будет начислено тому, кто послал мяч в пустое поле. Если же играют 8 человек, то на каждое поле встают по 2 человека, которые считаются командой. При игре вчетвером можно играть двое на двое. Мяч разрешается отбивать всеми частями тела, кроме рук, как в футболе. Игрок не имеет права дважды касаться мяча на своем поле, но его может выручить сосед, перешагнув на его площадку на одной ноге и послав мяч другой ногой на какое-либо поле.

Игра ведется до условленного количества штрафных очков. (Ри.8)

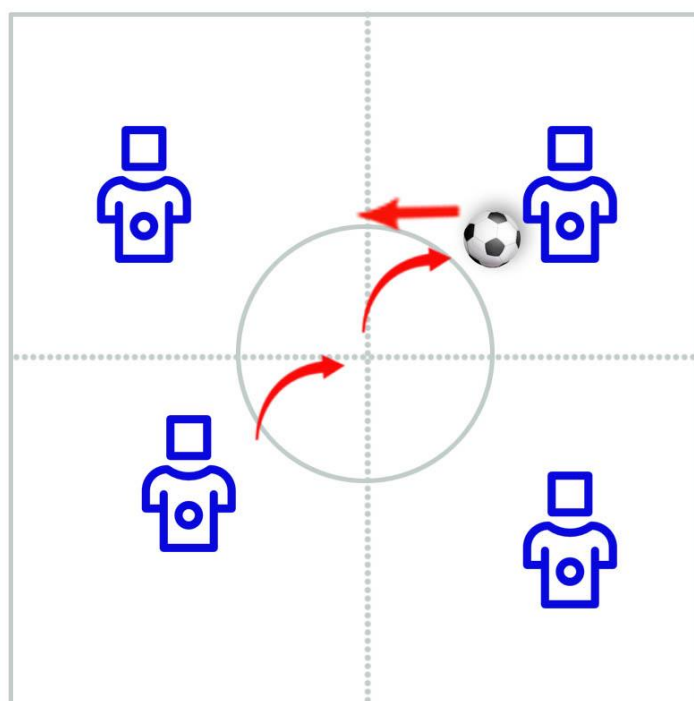


Рис. 8

КОМАНДНЫЕ ИГРЫ

Командные игры подразделяются на две группы: игры с одновременным участием всех играющих и с поочередным участием -

эстафеты. В свою очередь, эти группы могут подразделяться по такому, например, признаку, как форма организации. Так, эстафеты подразделяются на линейные, встречные, круговые и т.д. Командные игры разделяют и по характеру единоборства играющих. Существуют игры без борьбы и непосредственно соприкосновения с соперником и игры со вступлением с ним в борьбу.

«Собери кольца» Участники делятся на команды по количеству баскетбольных щитов в зале и располагаются в колоннах друг за другом, первый – на линии штрафного броска. По сигналу игроки выполняют броски мяча по кольцу по очереди. Игрок, выполнив бросок по кольцу, подбирает мяч и передает следующему игроку, который так же занимает место на линии штрафного броска. Команда, первой набравшая оговоренное количество попаданий получает 1 очко (1 кольцо) и переходит к следующему баскетбольному щиту по часовой стрелке. Остальные команды, смещаются так же по часовой стрелке. Результаты обнуляются. Игра продолжается до того момента, пока одна из команд не наберет оговоренное количество очков (колец в зале). (Рис.9)

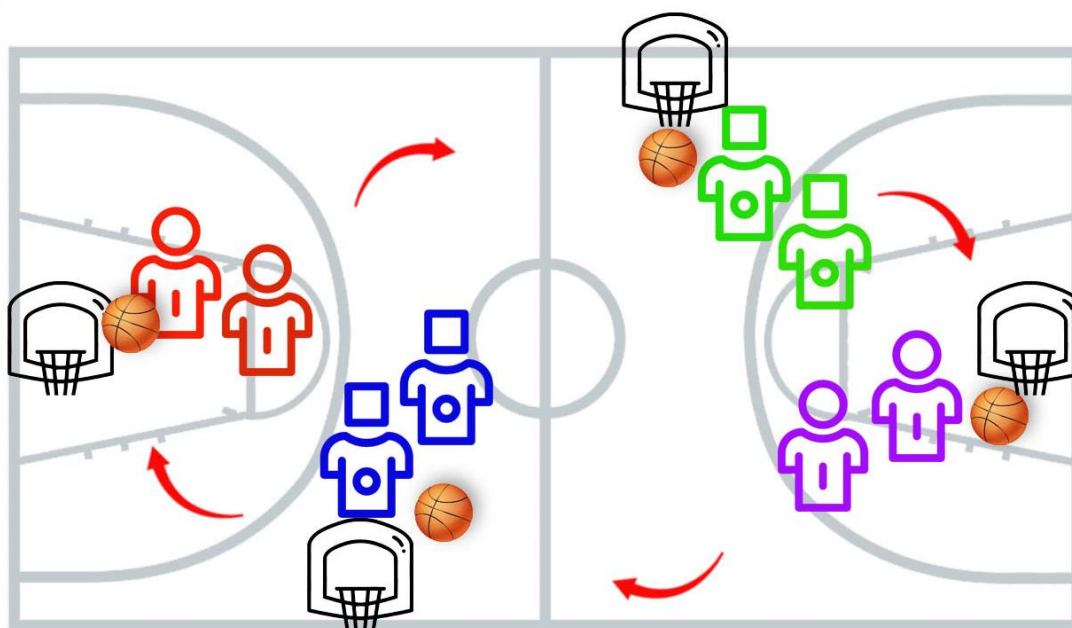


Рис.9

Теннис с футбольным мячом. Размеры игровой площадки определяются числом игроков. При игре 1 х 1 игровая площадка не должна превышать 10 х 5 метров. При игре 4 х 4 рекомендуются размеры площадки 20 х 10 метров. Канат, натянутый на высоте примерно 1-1,5 метра, делит площадку на две части. Каждая команда стремится перевести мяч на сторону соперника так, чтобы противник не смог его отбить. Ошибкой считается, если мяч пролетит под канатом или коснется его во время подачи или мяч коснется земли за пределами площадки. подача осуществляется подъемом ноги с задней линии. Каждая ошибка засчитывается как проигранное очко. Игра продолжается до 20 очков. Варианты: можно играть любой частью тела и совершать не более трех касаний мяча, посылая третьим ударом мяч через канат. Разрешено одно (два, три) касания мяча о землю в зависимости от уровня подготовленности играющих. (Рис. 10)

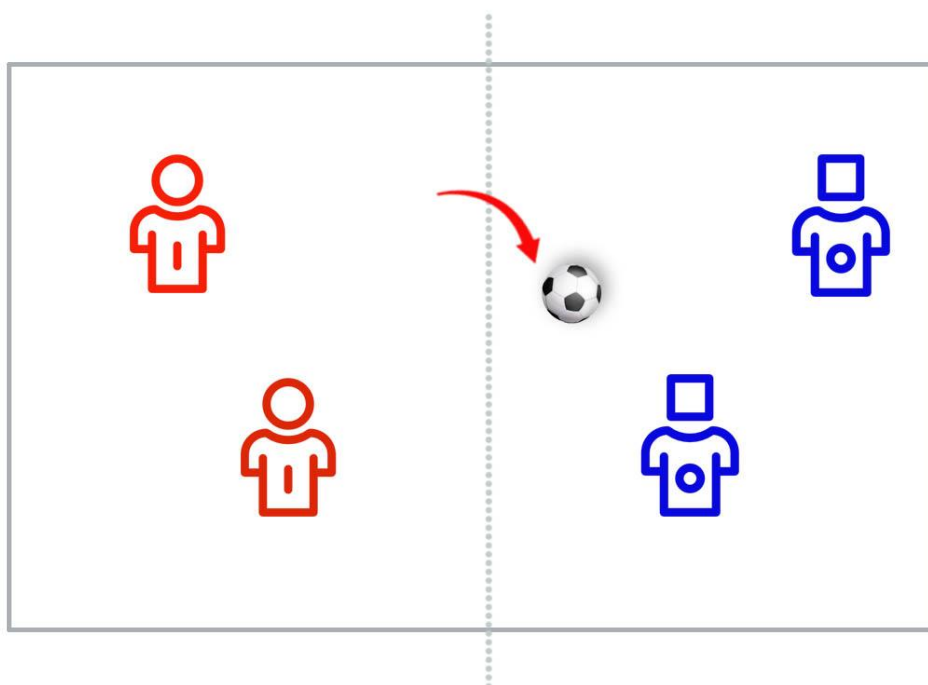


Рис.10

«Два капитана»

Группа делится на две команды. Капитан от каждой команды становится на противоположной стороне, (за лицевую линию волейбольной площадки). Команды располагаются друг против друга, по обе стороны от средней линии волейбольной площадки. При помощи мяча (волейбольного) игроки стараются выбить соперников из своих зон. Поле игроков ограничено линиями волейбольной площадки, за которые запрещено выходить. Капитан может передвигаться по всему пространству за пределами волейбольной площадки. Выбитый игрок идёт за лицевую линию - помогать своему капитану. Мяч бросать руками любым способом. Игрокам можно перехватывать мяч во время полёта, чтобы бросить в соперников.

Поражение считается состоявшимся при условии, что мяч попал в игрока с лету и упал на пол. Мяч от пораженного игрока команда старается оставить в своей зоне, чтобы продолжить выбивать соперников. Когда на поле останется 2 игрока из команды, то к ним присоединяется капитан. Побеждает команда, у которой останется последний игрок на поле. (Рис.11)

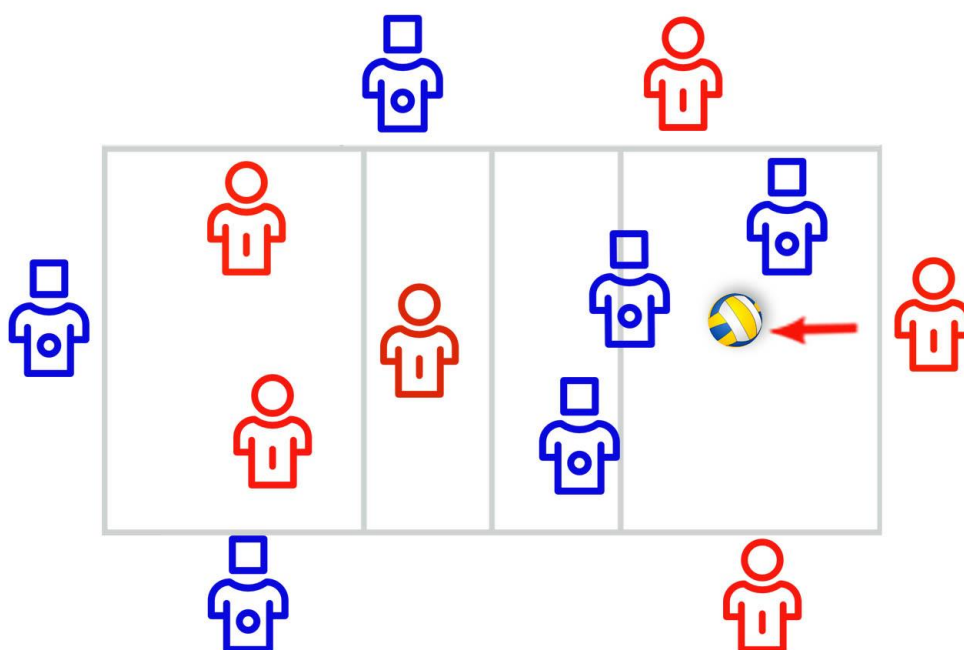


Рис.11

«Игра с пасом». В игре участвуют две команды. Игроки команды, владеющей мячом, передают его друг другу руками (или ногами) так, чтобы соперник не коснулся мяча. За каждую точную передачу команде засчитывается очко. Другая команда стремится овладеть мячом, чтобы так же набирать очки. Победит та команда, которая первой наберет оговоренное количество очков. (Рис.12)

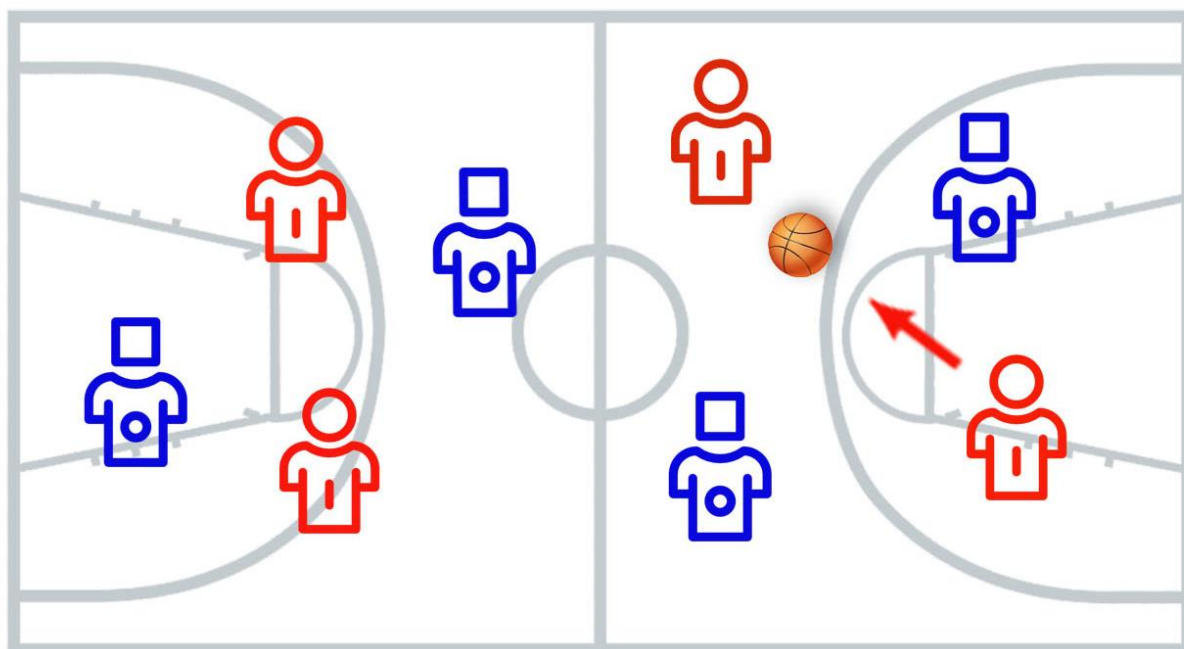


Рис.12

«Захват мячей» Игроки первой команды выстраиваются в шеренгу, у каждого в руках набивной мяч. Игроки второй команды в течение заданного времени должны отобрать все мячи у игроков первой команды, донести их до своей «базы», находящейся на расстоянии 5-10 м, и положить их на нее. Мяч, находящийся на «базе», трогать нельзя. (Рис.13)

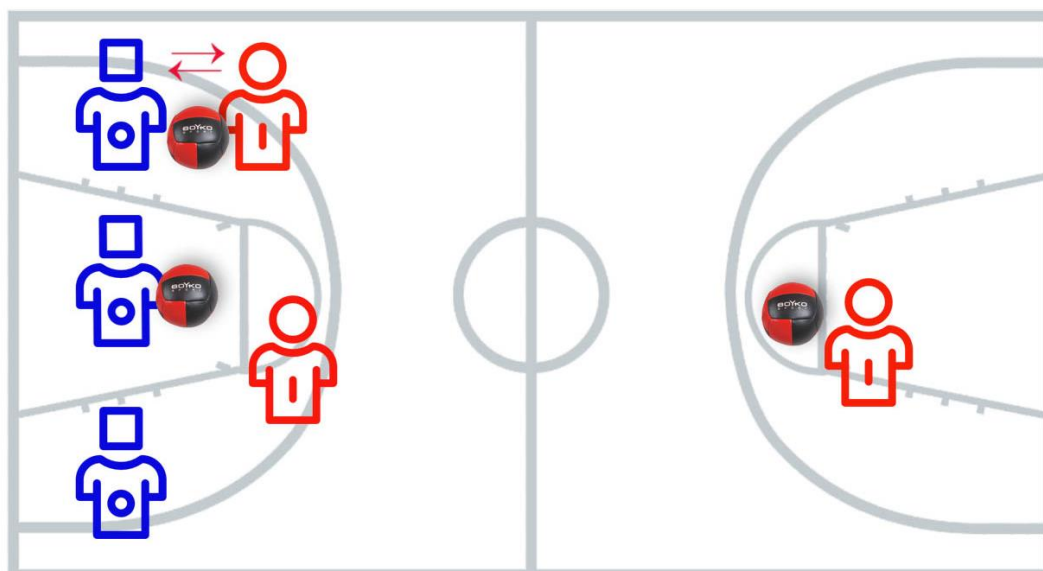


Рис.13

«Прорыв обороны» Игроки первой команды выстраиваются вокруг своей «базы» и защищают ее. Игроки второй команды, держащие в руках набивные мячи, должны в течение заданного времени прорвать оборону и положить мячи на «базу». Нельзя забрасывать мячи на «базу», их можно только устанавливать руками. Мяч, находящийся на «базе», трогать нельзя. В ходе борьбы защитникам разрешается отбирать мячи у нападающих и отбрасывать их как можно дальше от «базы». Рис.14

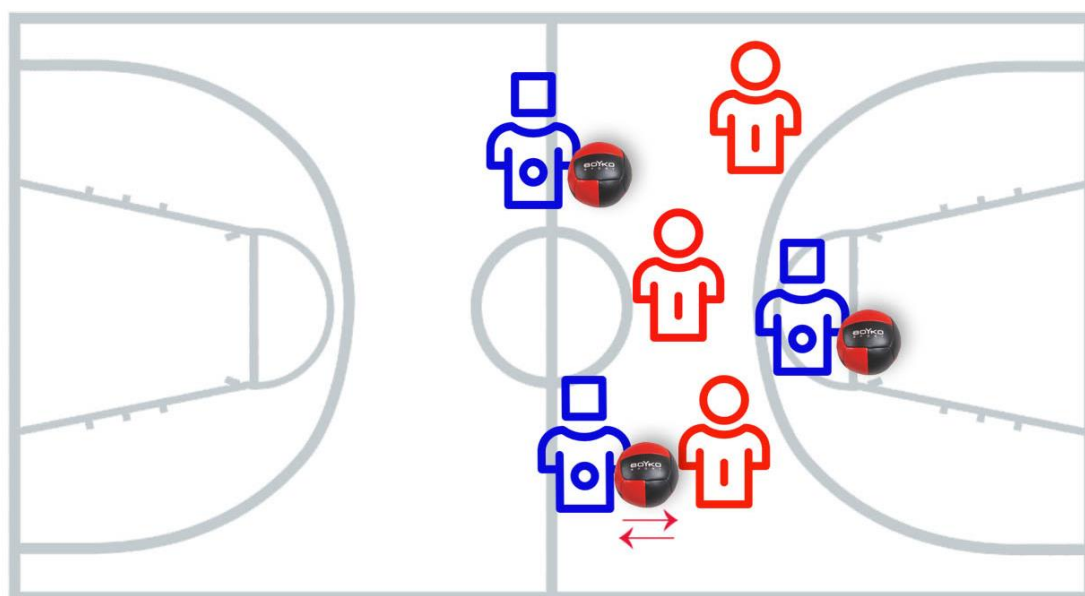


Рис.14

«Меткий стрелок» Участники находятся в колоннах по разным сторонам площадки лицом друг к другу. В центре площадки два водящих с обручем. Один водящий катит обруч другому, а в это время первые участники в колоннах, стараются сделать передачу мяча с отскоком от пола, не задев обруча. Выигрывает та команда, которая допустила меньше ошибок. Вариант – передача мяча ногой. (Рис.15)

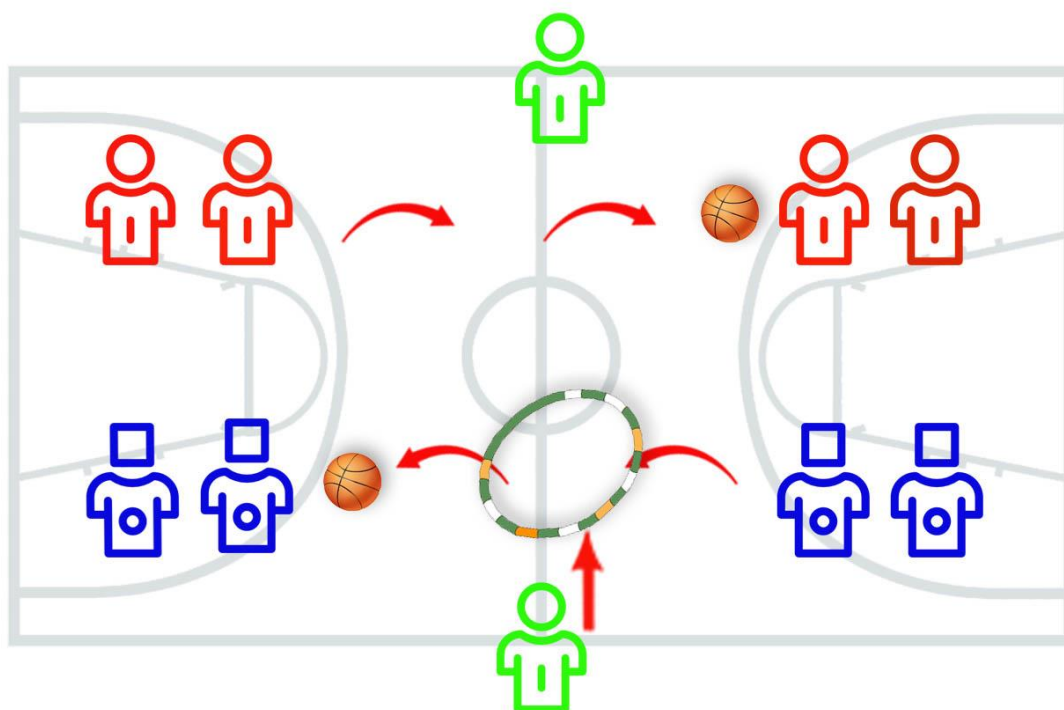


Рис.15

«Игра в 4 мяча» Играют две команды на волейбольной площадке. Количество игроков произвольное. Каждая команда имеет 2 мяча. По сигналу игроки начинают перебрасывать мячи на сторону противника. Как только все 4 мяча окажутся на одной из площадок, очко дается противоположной команде. Можно использовать верхнюю передачу мяча, верхнюю и нижнюю, позже – подачу мяча. (Рис.16)

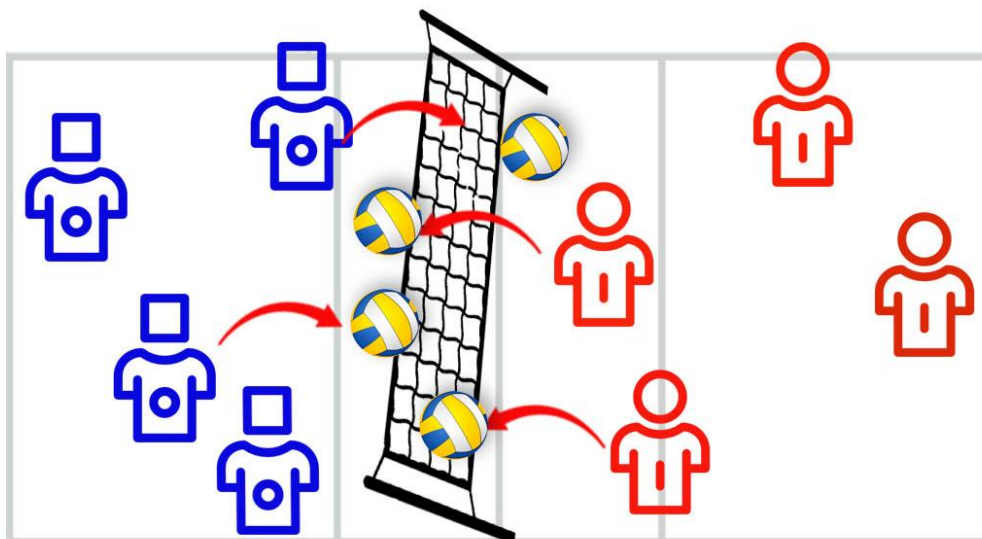


Рис.16

ЭСТАФЕТЫ

Характерной особенностью эстафет является то, что участники ведут борьбу за всю команду или самостоятельно (поочередно), или группами при взаимной поддержке или взаимопомощи партнеров, но без непосредственного контакта с соперником. Структурными компонентами игр-эстафет могут служить отдельные технические приемы баскетбола (ведение, броски мяча в кольцо, передачи), футбола (ведение, обводка, передачи) или многообразные сочетания технических элементов игр, выполняемые в заданных условиях с различной степенью сложности. Основной целью служит либо наиболее качественное (результативное), либо максимально быстрое их выполнение.

1. Участники делятся на две команды и располагаются в колоннах друг за другом. Перед игроками разложены обручи. По сигналу участники по очереди начинают ведение мяча с обязательным попаданием в каждый обруч.

Ведение выполнять правой и левой рукой. Выигрывает команда, которая выполнила задание без ошибок, и первая закончила эстафету. (Рис.17)

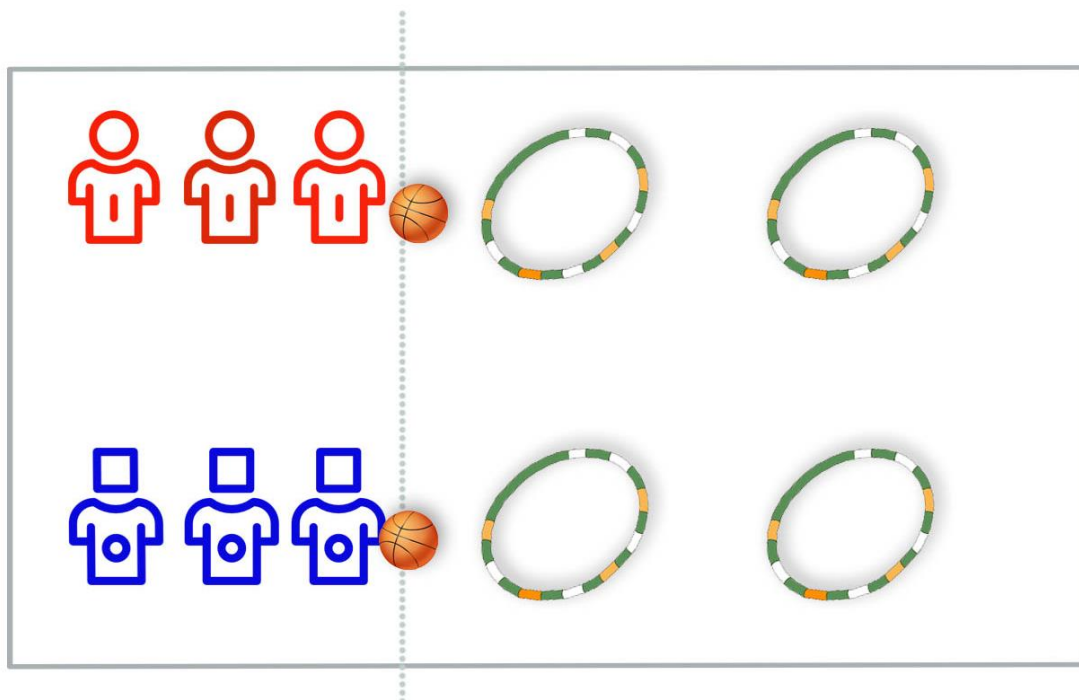


Рис.17

2. Один игрок располагается в зоне, обозначенной обручем или нарисованным кругом на определенном расстоянии от игроков команды (расстояние 4, 5, 6 метров). Остальные участники стоят в колоннах друг за другом, первый с мячом. По сигналу, первый выполняет передачу мяча партнеру точно в руки и перемещается на его место. При ловле мяча игрок не выходит за пределы круга. Поймав мяч, игрок с ведением мяча возвращается в колонну и приносит очко команде. Если команда допустила ошибку, она лишается очка. (Рис.18)

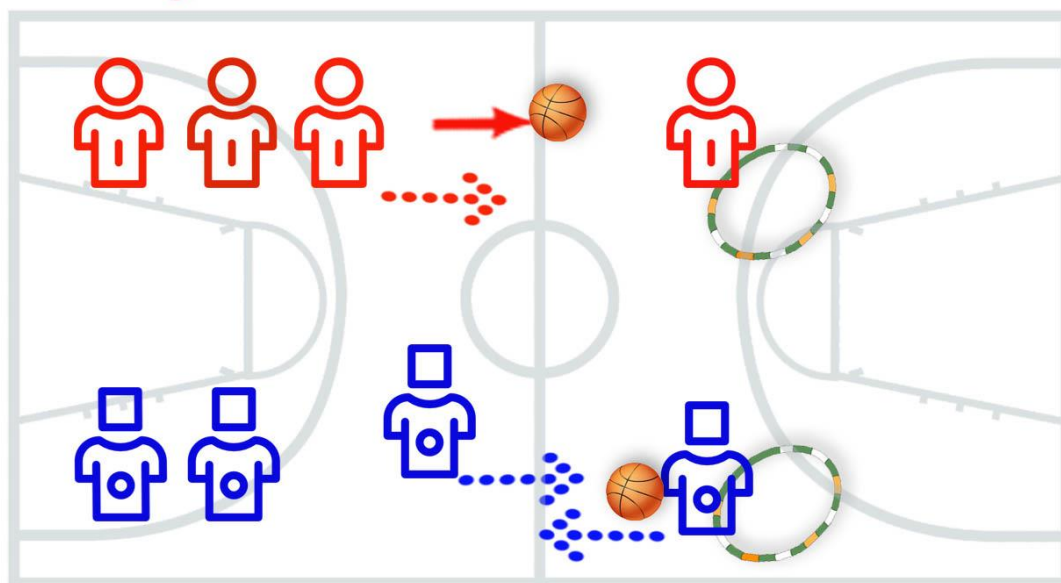


Рис.18

3. Участники стоят в метре друг от друга в колонну по одному. По команде первый игрок передает мяч назад сверху, второй - снизу и т. д. (варианты: передача с поворотом вправо-влево). Последний в колонне, получив мяч бежит в начало колонны и передает мяч назад назначенным способом. Игра продолжается до тех пор, пока участник, стоявший первым в колонне, не окажется на своем месте. (Рис.19-21)



Рис.19



Рис.20



Рис.21

4. Участники сидят на полу в колонну по одному, ноги в стороны. По команде передают мяч сверху. Дальше – аналогично п.3 (Рис.22)



Рис.22

5. Участники стоят в колонну по одному, ноги в стороны. По команде катят мяч по полу в конец колонны. Дальше – аналогично п.3 (Рис.23)



Рис.23

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Занятия физкультурой и спортом не только способствуют воспитанию и развитию специальных физических качеств человека, но и являются необходимым средством активного отдыха. Тем самым, недостаточное включение игровой деятельности в занятия снижает уровень заинтересованности у студентов.

Общеразвивающие упражнения с мячами с элементами спортивных игр – это несомненно важная составляющая физических тренировок. Они направлены на подготовку тела к сложным двигательным действиям, совершенствование способности управлять различными частями своего тела, развитие двигательных качеств, увеличение подвижности в суставах.

В зависимости от поставленных задач упражнения с мячами могут быть включены в подготовительную, основную или заключительную часть урока. Применяя упражнения с различными мячами, можно регулировать физическую нагрузку на организм занимающихся. Она может изменяться в зависимости от исходного положения, количества и темпа выполнения упражнения.

Для сознательного отношения, занимающегося к действиям с мячом недостаточно разъяснений и показа: необходимо дать возможность действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. Только при сочетании объяснения техники действий с показом и упражнениями возникает сознательное отношение к действиям с мячом, умение целесообразно пользоваться ими в игровой деятельности.

Для преподавателей физической культуры данные комплексы ОРУ могут быть использованы с целью обогащения профессионального опыта и творческого мышления, проявления индивидуального стиля и постоянного самосовершенствования. Эти комплексы упражнений так же могут применяться студентами для самостоятельных занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Пушкаренко, К. Ю. Обучение технике игры в волейбол в школе / К. Ю. Пушкаренко. —// Молодой ученый. — 2018. — № 52 (238). — С. 78-81. — URL: <https://moluch.ru/archive/238/55280/> (дата обращения: 06.09.2023).
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
3. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов Спортивные игры. М. «Академия» 2014
4. Былеева Л., Коротков И., Яковлев В. Подвижные игры. М. «Физкультура и спорт». 2014.
5. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М., ФиС, 2014г
6. Волошина Л.М., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта. М., 2004.