

КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

А.М. САДЫКОВА, Е.Н. РАТОВА, А.А.ШАШКОВ

**ПОДВОДЯЩИЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ
К НЕКОТОРЫМ СПОРТИВНЫМ ИГРАМ**

Учебно-методическое пособие

Казань - 2021

УДК 612.63/66 (075.83)

Принято на заседании общеуниверситетской кафедры физического воспитания
и спорта
Протокол № от

Рецензенты:

кандидат педагогических наук,
доцент общеуниверситетской кафедры физического воспитания
и спорта КФУ **Е.В.Фазлеева**;
кандидат биологических наук,
доцент общеуниверситетской кафедры физического воспитания
и спорта КФУ **М.И.Рахимов**

Садыкова А.М., Ратова Е.Н., Шашков А.А.

Подводящие подвижные игры и эстафеты к некоторым спортивным играм / А.М.Садыкова, Е.Н.Ратова, А.А.Шашков. – Казань: Казан. Ун-т, 2021. – 54 с.

В данном методическом пособии приведены подводящие подвижные игры и эстафеты к некоторым спортивным играм, таким как: баскетбол, волейбол, бадминтон, футбол, настольный теннис, которые широко используются как для развития физических качеств, так и для обучения и совершенствования техники игры.

Данная работа предназначена для студентов, методистов, учителей и преподавателей физической культуры.

©Садыкова А.М., Ратова Е.Н., Шашков А.А., 2021

©Казанский университет, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Подводящие подвижные игры и эстафеты к баскетболу	5
Подводящие подвижные игры и эстафеты к волейболу	23
Подводящие подвижные игры и эстафеты к бадминтону	39
Подводящие подвижные игры и эстафеты к футболу	44
Подводящие подвижные игры и эстафеты к настольному теннису	48
Заключение	51
Литература	52

ВВЕДЕНИЕ

Одним из основных разделов учебной программы «Физическая культура» является раздел «Спортивные игры», в который неотъемлемой частью входят баскетбол и волейбол. Футбол является самой популярной спортивной игрой не только в нашей стране, но и во всем мире. Поэтому элементы футбола все чаще вводят в программу по физической культуре. Также набирают популярность такие виды спортивных игр, как бадминтон и настольный теннис. При начальном обучении любой спортивной игре наряду со специальными упражнениями широко применяются и подвижные игры, содействующие решению задач физической, технической и тактической подготовки занимающихся.

Игра ненавязчиво побуждает её участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает мужество, решительность, внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственность и множество других важных и полезных качеств. В связи с этим, многие учителя и преподаватели в процессе обучения предлагают занимающимся игровую форму выполнения упражнений с мячом, что позволяет закрепить нужный навык и совершенствовать его в условиях, приближенных к соревновательным.

ПОДВОДЯЩИЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

К БАСКЕТБОЛУ

Преследование с мячом

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение ведению мяча в баскетболе.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, стойки, баскетбольные мячи.

Подготовка. Игра осуществляется на одной половине баскетбольной площадки, в каждом из четырёх углов которой ставится поворотная стойка. Играющие делятся на 4 команды, каждая из которых занимает свой угол, построившись внутри него колонной по одному. Направляющие игроки всех четырёх колонн с баскетбольным мячом в руках выходят из строя и становятся за свою поворотную стойку, являющуюся одновременно местом старта и финиша (после обводки игровой зоны).

Описание игры. По сигналу руководителя стартующие игроки начинают ведение мяча по периметру игровой зоны против часовой стрелки, обегая поворотные стойки снаружи. При этом каждый ведущий мяч игрок стремится догнать впереди ведущего на дистанции и запятнать его, за что начисляется одно очко. Затем то же самое игровое задание поочередно выполняют остальные четвёрки игроков соревнующихся колонн. Игрок, потерявший мяч на дистанции, обязан подобрать его и продолжить ведение с места потери.

Выигрывает команда, игроки которой наберут бóльшую сумму очков.

Десять ударов с передачей

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение ведению и передаче мяча в баскетболе.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

Подготовка. Играющие выстраиваются в 3-5 шеренг. Дистанция и интервал – 2м. Каждая шеренга представляет собой отдельную команду. Правофланговые игроки всех шеренг получают по баскетбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя правофланговые игроки всех шеренг начинают ведение мяча на месте с десятью отскоками от пола, а одиннадцатым ударом направляют отскок мяча к следующему игроку своей шеренги. Тот без остановки выполняет то же самое с передачей мяча очередному игроку, и т.д. до конца шеренги. Последний игрок шеренги, выполнив задание, поднимает мяч над головой.

Побеждает команда, завершившая игровое задание раньше всех.

Челночный бег

Задачи: развитие координации движений, быстроты и внимания. Обучение ведению мяча с изменением направления в баскетболе.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

Подготовка. Играющие становятся в круг, разомкнувшись на вытянутые руки, и рассчитываются по порядку. Чётные номера представляют одну команду, нечётные – другую. Жребием определяется команда «челноков» и команда «ловцов». Первая пара конкурирующих игроков поворачивается направо, а все остальные поднимают руки вверх, имитируя ворота. «Ловец» первой пары становится за ближайшими воротами, а «челнок» – на одни ворота впереди.

Описание игры. По сигналу руководителя «челнок» бежит «змейкой» по кругу, огибая каждые ворота то слева, то справа, а «ловец» тем же путём преследует его, стараясь запятнать касанием руки, прежде чем «челнок» пройдёт последние ворота начатого круга. Запятнавший приносит своей команде выигрышное очко, непойманный игрок – тоже. Затем стартует следующая пара представителей конкурирующих команд, и так далее до последней.

Выигрывает команда, игроки которой наберут бóльшую сумму очков. При желании игру можно повторить со сменой игровых ролей.

Полёт мяча

Задачи: развитие быстроты, ловкости. Обучение приёму и передаче мяча в баскетболе.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, стойки, шнур с разноцветными флажками, баскетбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на несколько равных команд по 6-8 человек, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются на площадке одна за другой. В одном метре перед первой шеренгой между двумя стойками на высоте 2,5м натягивается шнур с маленькими разноцветными флажками. Игрокам первой шеренги раздают по баскетбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через шнур и, быстро пробежав под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же самое по очереди выполняют остальные шеренги. Во втором туре игры исходное расстояние до шнура увеличивается до 1,5м, в третьем – до 3м и т.д. После нескольких таких туров, когда останется около половины или немного меньше участников, игра заканчивается.

Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

Гонка мячей по кругу приставными шагами

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение приёму, ведению и передаче мяча в баскетболе.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, мел.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды, которые шеренгами выстраиваются напротив друг друга за лицевыми линиями баскетбольной площадки. В двух метрах перед каждой шеренгой мелом очерчивают круг диаметром 6м, а направляющему игроку шеренги дают баскетбольный мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя направляющие игроки обеих шеренг начинают ведение мяча приставными шагами по своему кругу, совершая первый виток правым боком вперёд, а второй виток – левым боком, после чего передают мяч вторым номерам своих шеренг и отходят в сторону. Вторые

номера, выполнив то же самое задание, передают мяч третьим, и так далее – до последнего игрока в шеренге.

Побеждает команда, закончившая игровое задание первой.

Поймай мяч с лёта

Задачи: развитие прыгучести, ловкости и внимания. Обучение ловле и передаче мяча в баскетболе.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

Подготовка. Игра проводится с отдельным зачётом у юношей и девушек. Юноши занимают одну половину площадки, девушки – другую. Обе группы получают по баскетбольному мячу. Размещение игроков в пределах своей игровой зоны – произвольное.

Описание игры. По сигналу руководителя на каждой половине площадки участник, владеющий мячом, подбрасывает его высоко вверх, а остальные игроки устремляются к нему с целью поймать мяч с лёта. Игрок, поймавший мяч с лёта, получает одно очко и приобретает право подбросить мяч вверх для повторения игрового задания. Игра продолжается 3-4 минуты.

Победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков.

Быстрые передачи

Задачи: развитие быстроты, координации движений и внимания. Обучение различным способам передачи мяча в баскетболе.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, мел.

Подготовка. Играющие делятся попарно, назначаются 5 судей. На площадке с интервалом 5-7м проводятся две параллельные линии, за которыми напротив друг друга равномерно выстраиваются 5 пар игроков. За каждой парой наблюдает судья, который даёт участнику за линией баскетбольный мяч. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя каждая пара в течение 30с должна выполнить обусловленным способом максимальное количество

взаимных передач мяча, регистрируемых судьёй (варианты передач: двумя руками от груди, от плеча, от головы, одной рукой, ударом о пол). Затем на старт вызываются следующие 5 пар игроков, и так далее – до конца.

Выигрывает пара, выполнившая за стандартный отрезок времени наибольшее количество взаимных передач.

Перехват мяча

Задачи: развитие ловкости, быстроты и оперативного мышления. Обучение передачам мяча в баскетболе.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольный мяч.

Подготовка. Участники игры получают баскетбольный мяч и становятся в круг, разомкнувшись на вытянутые руки. Выбирается «перехватчик» мяча, который выходит в центр круга.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки начинают осуществлять между собой разнообразные передачи мяча, а «перехватчик», бегая в круге, старается перехватить мяч в полёте, на полу или отнять его из рук владеющего им игрока. Отобрав мяч, «перехватчик» меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается на тех же условиях.

Оптимальная продолжительность игры – 4-5 минут.

Передачи капитану

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение передачам мяча в баскетболе.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды, каждая из которых выбирает своего капитана, получает мяч и становится в круг на отведенной ей половине площадки, разомкнувшись на вытянутые руки и поставив капитана с мячом в центр. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя капитаны обеих команд начинают делать передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч

теряется, то его подбирает виновный в этом игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется 3 раза. Способ передачи мяча при этом может меняться.

Выигрывает команда, набравшая бóльшее количество очков.

Стремительные передачи

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение ловле и передачам мяча в баскетболе различными способами.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на несколько равных команд, которые выбирают капитанов и становятся в колонны по одному за общей линией, разомкнувшись на вытянутые руки. За другой линией, проведенной в 4-6м напротив каждой колонны, становится её капитан с мячом в руках. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя все капитаны начинают делать передачу мяча первому игроку своей колонны. Поймав мяч, первый игрок возвращает его капитану и приседает. После этого следует поочередная передача мяча от капитана второму, третьему, четвёртому игроку его колонны и т.д., и каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Если в процессе этих передач принимающий игрок упустит мяч, то он должен бегом подобрать его, вернуться на своё место и только после этого продолжить игру. Сыграв со всеми игроками своей команды по очереди, капитан поднимает мяч над головой, а остальные игроки его команды тут же встают, демонстрируя успешное завершение игрового задания.

Побеждает команда, закончившая игровое задание первой.

Броски в корзину с места

Задачи: развитие ловкости, точности и внимания. Обучение броскам мяча в корзину в баскетболе.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды, каждая из которых занимает свою половину баскетбольной площадки и выстраивается колонной по одному за линией штрафного броска. Направляющие игроки колонн получают по мячу, а за каждым щитом наблюдает судья.

Описание игры. По сигналу руководителя направляющие игроки обеих колонн производят с места прицельный бросок в корзину, бегут к щиту для подбора своего мяча и осуществляют передачу следующему игроку своей колонны, а сами возвращаются обратно и становятся в её конец. Затем то же самое игровое задание поочередно выполняют все остальные игроки соревнующихся колонн. Выигрывает команда, игроки которой забросят в корзину большее количество мячей.

Броски в корзину на бегу

Задачи: развитие ловкости, меткости и внимания. Обучение ловле и броскам мяча в движении в баскетболе.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды, каждой из которых отводится половина баскетбольной площадки. На середине площадки, недалеко друг от друга команды выстраиваются колоннами по одному, лицом к своему щиту. Под каждый щит становится водящий с мячом в руках.

Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки обеих колонн бегут к своему щиту, у линии штрафного броска получают от водящего мяч и на бегу бросают его в корзину, а сами уходят в сторону. Затем то же самое игровое задание по очереди выполняют все остальные игроки.

Выигрывает команда, игроки которой забросят в корзину большее число мячей.

Варианты игры:

- а) то же самое, но с остановкой в момент ловли мяча от водящего;
- б) то же самое, но с броском по корзине в прыжке после двух шагов.

Отскоки

Задачи: развитие прыгучести, быстроты, меткости. Совершенствование навыков игры в баскетбол.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, мел.

Подготовка. Игра проводится на любой половине баскетбольной площадки. Играющие делятся на 2 команды, выстраивающиеся противостоящими шеренгами за боковыми линиями игровой половины площадки. Назначается судья. Первые игроки обеих шеренг выходят вперёд и занимают произвольное место у щита. Вторая пара соперников выходит к центру площадки и размыкается на 3м и мелом очерчивает вокруг себя маленький кружок – стартовое место для себя и последующих игроков своей команды.

Описание игры. Судья бросает мяч в щит. Задача игроков у щита – подобрать отскочивший мяч и передать его своему партнёру по команде, стоящему в маленьком кружке у центра площадки. Тот, выходя навстречу летящему мячу, ловит его и тут же передаёт обратно первому. Первый должен выполнить ведение мяча и выполнить бросок в корзину с сопротивлением защитника другой команды.

При успешном проведении всей игровой комбинации с попаданием в корзину команда получает 2 очка. Если мяч не заброшен в корзину, – 1 очко. За перехват мяча до броска в корзину 1 очко получает вторая команда. Затем происходит поточная смена игроков: игравшие у щита освобождают площадку, их места занимают игроки из маленьких кружков у центра площадки, а в эти кружки становятся новые представители соревнующихся команд, и по описанным правилам игра продолжается до тех пор, пока в неё не сыграют все участники.

Побеждает команда, набравшая бóльшую сумму очков.

Эстафета с обручем

Задачи: развитие быстроты, ловкости и командного взаимодействия. Совершенствование тактики командных действий в баскетболе.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, стойки, обручи.

Подготовка. Играющие делятся на команды по 4 человека с выборным капитаном. Капитан получает гимнастический обруч. Команды во главе с капитаном выстраиваются колоннами по одному за общей линией старта. Расстояние между колоннами – около 2м. В 15м перед каждой колонной ставят поворотную стойку.

Описание игры. По сигналу руководителя капитаны команд с обручем в руке как можно быстрее бегут вперёд, добежав до своей поворотной стойки, огибают её слева и возвращаются обратно; за линией старта надевают обруч на следующего игрока своей команды, и затем по тому же маршруту они бегут уже вдвоём (один – внутри обруча, другой – снаружи, в качестве тянущего обруч). По возвращении к старту для очередного игрового цикла нырком в обруч к ним присоединяется третий партнёр, а на последнем, ещё более усложнённом витке совместной гонки, – и четвёртый участник команды.

Выигрывает команда, закончившая совместное выполнение игрового задания первой.

Пока летит мяч

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Совершенствование действий с мячом в баскетболе.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды, выстраивающиеся напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на вытянутые руки. Расстояние между шеренгами – 5-6м. Все игроки получают по баскетбольному мячу и держат его перед собой.

Описание игры. По сигналу руководителя все игроки соревнующихся команд должны последовательно выполнить следующий комплекс игровых заданий:

1. Подбросить мяч вверх, повернуться на 360° и успеть поймать его до приземления.

2. Подбросить мяч вверх, сделать хлопок в ладони за спиной и успеть поймать его до приземления.

3. Подбросить мяч вверх, наклониться вперёд с хлопком в ладони за коленями, выпрямиться и успеть поймать его до приземления.

4. Подбросить мяч вверх, сделать глубокое приседание с разведением рук в стороны, встать и поймать мяч до его приземления.

5. Сидя на полу, скрестив ноги, подбросить мяч вверх, вскочить на ноги и успеть поймать мяч до его приземления.

6. Держа мяч за спиной, наклониться вперёд, подбросить его вверх, выпрямиться и успеть поймать мяч до приземления.

7. Из стойки «Ноги врозь» предельно наклониться вперёд и пронести мяч между ногами, подбросить его вверх и немного вперёд через себя, выпрямиться и успеть поймать мяч до приземления.

Игрок, не успевший поймать мяч по этим правилам в каком-нибудь из перечисленных упражнений, приносит своей команде одно штрафное очко. После каждого игрового упражнения руководитель объявляет промежуточные результаты.

Выигрывает команда, игроки которой наберут меньшую сумму штрафных очков.

Встречная эстафета с препятствиями

Задачи: развитие быстроты, координации движений и внимания. Обучение ведению мяча в баскетболе.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, стойки.

Подготовка. Играющие делятся на 2-3 команды, каждая из которых, разбившись на 2 равных подгруппы, строится встречными колоннами. Расстояние между встречными колоннами – 10м, и на их протяжении равномерно расставляются три поворотных стойки. Интервал между командами – 3-4м. Первые игроки правых подгрупп получают по баскетбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки с мячом начинают ведение мяча вперёд, обводя поворотные стойки на пути то слева, то справа, затем обходят вокруг встречную колонну, передают мяч из рук в руки её направляющему игроку, а сами становятся в конец обведенной колонны. Направляющий игрок, получив мяч, выполняет то же самое игровое задание в обратную сторону и т.д.

Побеждает команда, встречные колонны которой поменяются местами раньше остальных соперников.

Пятнашки в парах с ведением мяча

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение ведению мяча разными руками с изменением направления.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

Подготовка. Все участники игры получают по мячу и расчётом на первый-второй делятся на соревнующиеся пары, которые свободно расходятся по баскетбольной площадке.

Описание игры. По сигналу руководителя первый номер каждой пары, ведя мяч левой рукой, убегает от своего второго номера. Вторым номер ведёт мяч правой рукой, старается догнать и свободной рукой запятнать первого, за что начисляется одно очко. После этого они меняются ролями, и игра продолжается по той же схеме ещё некоторое время, по усмотрению руководителя.

Выигрывает игроки, набравшие большее количество очков.

Пятнашки «Игрока с мячом не пятнать!»

Задачи: развитие быстроты, ловкости и взаимовыручки. Обучение ведению и передачам мяча в баскетболе.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

Подготовка. Участники игры получают мяч и свободно расходятся по площадке. Выбирается водящий.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки начинают произвольно перемещаться по площадке, ведя мяч и делая передачи ранее изученными способами, всячески увёртываясь от преследования водящего, старающегося запятнать кого-нибудь из них и поменяться с ним ролями. Игрока с мячом пятнать нельзя, поэтому одна из тактических задач играющих состоит в том, чтобы выручающим действием передать мяч участнику, которого догоняет водящий. Однако водящий может отнять у игрока мяч или перехватить его на лету. Если ему удалось это осуществить, то место водящего занимает игрок, потерявший мяч.

Эстафета с обводкой защитника

Задачи: развитие быстроты, ловкости. Обучение ведению и передачам мяча в баскетболе.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, мел, секундомер.

Подготовка. Линии штрафного броска на баскетбольной площадке мелом продлевают до боковых линий. Играющие делятся на 2 команды, которые колоннами по одному выстраиваются напротив друг друга, каждая за своей линией штрафного броска. По жребию игроки одной команды выполняют роль нападающих, другой – защитников. Первый игрок колонны нападающих берёт мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя, который включает секундомер, первый нападающий начинает ведение мяча вперёд, стараясь как можно быстрее обвести выбегающего навстречу первого защитника противоположной команды, ударить мячом об пол за удлинённой линией штрафного броска соперников и длинной передачей вернуть мяч второму игроку своей колонны. Сразу же после этого первые номера соперничающих команд освобождают площадку,

а в противоборство со вторым нападающим вступает второй защитник, и так далее – до последней пары. По правилам игры защитник может только препятствовать продвижению нападающего, но не отбирать у него мяч. По окончании руководитель объявляет суммарное время, затраченное командой нападающих на выполнение игрового задания. Затем команды меняются ролями, и игра повторяется.

Выигрывает команда, затратившая меньше времени на эстафету с обводкой защитника.

Отобрать мяч у соперника

Задачи: развитие ловкости, находчивости и тактического мышления. Совершенствование технических приёмов, изученных ранее в баскетболе.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на чётное число равных команд, каждой паре состязующихся команд отводится определённая зона игровой площадки. В центре своей зоны встречающиеся команды выстраиваются напротив друг друга колоннами по одному, обняв руками за пояс впереди стоящего игрока. Последний в колонне держит одной рукой мяч. Исходное расстояние между колоннами – 2-3м.

Описание игры. По сигналу руководителя направляющий игрок каждой команды должен целенаправленно, с использованием финтов и обманных движений провести свою колонну в тыл соперников и отнять их мяч у замыкающего игрока. Одновременно с этим в его задачу входят и функции защиты – всячески препятствовать проникновению в свой собственный тыл капитана соперников. Другие игроки в колоннах не имеют права разъединять руки и препятствовать продвижению капитана соперников. Это может делать только их собственный капитан, которому они осмысленно помогают, слаженно и неразрывно двигаясь за ним. Капитаны не имеют права хватать друг друга руками, но загораживать путь сопернику и оттеснять его туловищем не возбраняется. Игра

продолжается до тех пор, пока один из капитанов не овладеет мячом соперников. Его команда в этом случае выигрывает.

Баскетбольный обстрел

Задачи: развитие ловкости, внимания, быстроты двигательной реакции. Обучение ловле, передачам мяча в баскетболе.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, мел.

Подготовка. На игровой площадке чертят круг диаметром 8-9м. Участники игры делятся на 2 команды, каждая из которых отправляет внутрь круга по 5 своих игроков со свободным размещением в нём. Остальные игроки обеих команд равномерным чередованием через одного становятся за линией круга, переходить который нельзя. По жребию одной из команд даётся мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки команды, владеющие мячом, начинают передавать его своим игрокам как вне, так и внутри круга. Выбрав удобный момент, стоящие за кругом игроки стараются попасть мячом в кроссовки какого-нибудь участника из команды соперника, расположенного внутри круга. Запятнанный таким образом игрок выбывает из игры, а мяч снова возвращается команде, которая сумела осуществить успешную атаку. Если атака окажется неудачной, то право на мяч завоёвывает та команда, которая им владеет. Игра проводится 3-4 минуты.

Выигрывает команда, запятнавшая большее количество соперников или выбившая их досрочно.

Единоборство у щита

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение борьбе за мяч в баскетболе.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

Подготовка. Участники игры делятся на 2 команды, которые выстраиваются колоннами по одному за средней линией баскетбольной площадки и рассчитываются по порядку. Расстояние между колоннами – 2-3м.

Описание игры. Руководитель бросает в щит баскетбольный мяч и называет любой порядковый номер участников игры. Игроки обеих команд под этим номером выбегают из строя и устремляются к щиту, стараясь завладеть мячом раньше соперника. Тот, кому это удаётся, приносит своей команде одно очко и тут же совершает длинную передачу направляющему игроку своей колонны, а он, приняв мяч, быстро передаёт его двумя руками над головой назад по колонне, из рук в руки, до последнего игрока в строю, который, получив мяч, поднимает его вверх.

Игрок, уступивший мяч в единоборстве у щита, бежит приставными шагами на своё прежнее место в колонне, пытаясь обогнать мяч, который передают над головами игроки другой команды. Если бегущий приставными шагами окажется на своём месте раньше финиша мяча, то его команде начисляется одно очко. Если нет, – то ещё одно очко получает команда соперников. Затем мяч передаётся руководителю, который снова бросает его в щит, называя любой другой порядковый номер, и игра повторяется.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

«Охотники и утки»

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Совершенствование ведения и передачи мяча одной рукой в баскетболе.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

Подготовка. Вдоль лицевой линии баскетбольной площадки с противоположных сторон по 2 игрока – «охотники», которые выбираются по жребию. Остальные игроки – «утки» – располагаются вдоль боковой линии.

Описание игры. «Охотники» выполняют ведение мяча на месте. По сигналу руководителя от боковой линии через зал на противоположную сторону пробегают игроки – «утки». «Охотники» стараются попасть мячом в «уток» (осалить), выполняя передачи одной рукой. «Утки», в которых попали мячом, выбывают из игры. Потом игра продолжается.

Выигрывает тот, кто остался последним неосаленным игроком.

«Вызов номеров»

Задачи: развитие быстроты, внимания, ловкости. Обучение ведению мяча на месте и в движении в баскетболе.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, кубик, карточки с номерами.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды, которые располагаются вдоль лицевых линий баскетбольной площадки. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку номеров. В центре зала, на средней линии ставится кубик. Руководитель находится на пересечении боковой и средней линий.

Описание игры. Играющие выполняют ведение мяча на месте. Руководитель подает сигнал, показывая карточку, на обеих сторонах которой изображён один и тот же номер. Игроки, чей номер показан, выполняя ведение мяча, бегут с двух сторон к кубику, стремясь быстрее его схватить.

Выигрывает тот, кто успел первым выполнить игровое задание.

«Нападают пятёрки»

Задачи: развитие быстроты, ловкости. Совершенствование зонной защиты.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 3 команды. 2-я и 3-я пятёрки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков 1-й пятёрки, расположенной в произвольном порядке лицом ко 2-й пятёрке. У игроков команд – майки разного цвета.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки 1-й пятёрки нападают на щит 2-й пятёрки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам 2-й пятёрки удаётся перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит 3-й пятёрки. 1-я пятёрка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на месте 2-й пятёрки. 3-я пятёрка, овладевшая мячом, начинает нападение на 1-ю пятёрку, и так далее. Команда, забросившая мяч, получает очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение.

Игра длится 10 минут. Побеждает команда, набравшая больше очков. Игра проходит по правилам баскетбола.

Эстафета с ведением и броском мяча в корзину

Задачи: развитие быстроты, внимания. Совершенствование ведения и бросков мяча в корзину ранее изученными способами.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впереди стоящие игроки, подходя к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки бегут вперёд, выполняя ведение мяча, добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне. Далее выполняют бросок мяча в корзину любым из ранее изученных способов и возвращаются обратно, ведя мяч до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Если мяч не попал в корзину, то игрок должен выполнять броски мяча, пока тот не достигнет цели. Следующие игроки в командах переходят на стартовую черту (у лицевой линии) и, поймав мяч, выполняют то же задание. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят игровое задание.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

Больше передач

Задачи: развитие ловкости, быстроты. Совершенствование ловли и передач мяча, взаимодействия между партнёрами.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и располагаются на баскетбольной площадке.

Описание игры. По сигналу руководителя капитаны команд разыгрывают мяч. Команда, владеющая мячом, старается сохранить его у себя и сделать при

этом как можно больше передач любыми из ранее изученных способов. Другая команда, наоборот, прилагает усилия, чтобы отобрать мяч и не дать возможность сделать много передач. Отобрав мяч, эта команда, в свою очередь, старается сохранить его у себя. Обеим командам нужно следить, чтобы не было пробежек и заступов за пределы площадки. Руководитель считает количество сделанных передач без потерь. Игра продолжается несколько минут или до указанного количества очков.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Эстафета с двумя мячами

Задачи: развитие быстроты, ловкости. Совершенствование ведения мяча.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, стойки.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются на противоположных сторонах площадки. На линии эстафеты через одинаковые расстояния ставятся 6 стоек. Направляющие получают по 2 мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки начинают ведение двух мячей обеими руками, обводя при этом стойки то слева, то справа. Добегают до последней, возвращаются обратно таким же способом и передают мячи своему партнёру. Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят игровое задание. Если хоть один мяч выпадает из рук, то его нужно взять на том месте, где он упал, и продолжить эстафету.

Выигрывает команда, быстрее выполнившая игровое задание.

Эстафета с мячом

Задачи: развитие быстроты, ловкости. Совершенствование владения и чувства мяча, взаимодействия игроков.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, стойки.

Подготовка. Играющие делятся на 2-4 команды и колоннами выстраиваются на лицевой линии баскетбольной площадки. На противоположной стороне напротив каждой команды ставятся стойки.

Описание игры. По сигналу руководителя направляющий бежит, выполняя ведение мяча, до стойки, огибает её и так же возвращается обратно, передавая мяч следующему игроку. Второй зажимает мяч между коленями и прыжками двигается до стойки и обратно. Далее задание выполняет пара. Они зажимают мяч между спинами и таким образом двигаются до стойки и обратно. Потом задания повторяются вновь. Эстафета продолжается до тех пор, пока все не выполнят игровое задание.

Выигрывает команда, быстрее выполнившая игровое задание.

Ловец с мячом

Задачи: развитие ловкости. Обучение ведению мяча правой, левой рукой со сменой направления и скорости передвижения.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

Подготовка. Все играющие свободно располагаются на баскетбольной площадке. По жребию выбирается водящий.

Описание игры. По сигналу руководителя играющие начинают ведение мяча. Водящий, ведя мяч, должен задеть свободной рукой кого-либо. Если ему это удаётся, то тот, кого он задел, становится водящим, а водящий – игроком.

Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим.

ПОДВОДЯЩИЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

К ВОЛЕЙБОЛУ

Полёт мяча

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение приёму и передаче мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, стойки, шнур с разноцветными флажками, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на несколько равных команд по 6-8 человек, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются на площадке одна за другой. В одном метре перед первой шеренгой между двумя

стойками на высоте 2,5м натягивается шнур с маленькими разноцветными флажками. Игроки первой шеренги берут по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через шнур и быстро пробежать под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же самое по очереди выполняют остальные шеренги.

Во втором туре игрового состязания исходное расстояние до шнура увеличивается до 1,5м, в третьем – до 2м, и т.д. После нескольких туров, когда останется около половины или немного меньше участников, игра заканчивается.

Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

Быстрые передачи

Задачи: развитие быстроты, координации движений и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся попарно, назначаются судьи. На площадке с интервалом 5-7м проводятся две параллельные линии, за которыми напротив друг друга равномерно выстраиваются 5 пар игроков. За каждой парой закрепляется судья, вручающий её участнику за левой линией волейбольный мяч. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя каждая пара в течение 30с должна выполнить обусловленным способом максимальное количество взаимных передач мяча, регистрируемых судьёй. Затем на старт вызываются следующие 5 пар игроков и так далее до конца. Примерные способы передач: сверху, снизу, сверху в прыжке.

Выигрывает пара, выполнившая за стандартный отрезок времени наибольшее количество передач.

Передачи капитану

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды, каждая из которых выбирает своего капитана, получает волейбольный мяч и становится в круг на отведенной ей половине площадки, разомкнувшись на вытянутые руки и поставив капитана с мячом в центр. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя капитаны обеих команд начинают выполнять передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает потерявший мяч игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и демонстративно поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Способ передачи мяча при этом может обновляться, исходя из конкретных задач проводимого урока.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Стремительные передачи

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на несколько равных команд (до 7 человек), которые выбирают капитанов и становятся в колонны по одному за общей линией, разомкнувшись на вытянутые руки. За другой линией, проведенной в 4-6м напротив каждой колонны, становится её капитан с волейбольным мячом в руках. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя все капитаны начинают выполнять передачи мяча первому игроку своей колонны. Приняв мяч, первый игрок

возвращает его капитану и приседает. После этого следует поочередная передача мяча от капитана второму, третьему, четвёртому игроку его колонны, и т.д. И каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Если в процессе этих передач принимающий игрок упустит мяч, то он должен бегом подобрать его, вернуться на своё место и только после этого продолжить игру. Сыграв со всеми игроками своей команды по очереди, капитан поднимает мяч над головой, а остальные игроки его команды тут же встают в полный рост, демонстрируя успешное завершение игрового задания.

Побеждает команда, закончившая игровое задание первой.

Эстафета волейбольных передач

Задачи: развитие быстроты, точности движений и внимания. Совершенствование приёма и передачи мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды, каждой из которых отводится продольная половина волейбольной площадки. Каждая команда выстраивается на своём игровом участке в две встречных колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения, капитаны команд, стоящие направляющими правых колонн, получают по мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя капитаны осуществляют передачу мяча двумя руками сверху через сетку направляющему противоположной колонны своей команды и бегут с левой стороны в конец собственной колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец собственной.

Игра продолжается по этим правилам до тех пор, пока капитан, начавший игру, снова не получит мяч в свои руки и демонстративно поднимет его над головой в знак завершения эстафеты.

Выигрывает команда, закончившая эстафету волейбольных передач первой.

Волейбольный обстрел

Задачи: развитие ловкости, быстроты двигательной реакции и внимания. Совершенствование приёма, передачи мяча и закрепление нападающего удара в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие равномерно размещаются по кругу диаметром 5-7м и получают волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя они начинают выполнять свободные волейбольные передачи. Игрок, допустивший ошибку при приёме мяча или неточно пославший его, садится в центре круга. Участники, разыгрывающие мяч по кругу, периодически неожиданным нападающим ударом посылают его в сидящих в центре игроков. Мяч, попавший с отскоком в одного из них, снова вводится в игру. Если же ударивший игрок не попал ни в кого из сидящих в центре круга штрафников, то он сам занимает место среди обстреливаемых. Волейбольный обстрел продолжается до тех пор, пока один из обстреливаемых игроков не изловчится и поймает посланный в центр круга мяч до его отскока. Тогда все сидящие освобождаются, встают и становятся по кругу в число разыгрывающих игроков, а на их место приседает участник, от которого мяч был пойман.

Попробуй, унеси

Задачи: развитие быстроты, ловкости. Обучение стойкам и перемещениям в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся попарно. Один партнёр выполняет задание руководителя (прыжки на месте, прыжки в приседе, и т.д.), другой перемещается приставными шагами вправо, влево в стойке, заранее указанной руководителем. Между ними кладётся мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя один из игроков должен взять мяч и забежать с ним «домой», за лицевую линию или в трёхметровую зону,

другой должен его осалить. Если один игрок осалил другого, они меняются местами. Игру повторяют 3-4 раза.

Выигрывает тот, кто меньшее количество раз был осаленным.

Круговая лапта

Задачи: развитие ловкости, внимания. Совершенствование приёма и передач мяча после нападающего удара. Совершенствование нападающего удара.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Игроки одной находятся за пределами круга, а игроки второй занимают место внутри его (игровым кругом может служить волейбольная площадка).

Описание игры. Стоящие за кругом игроки ударами волейбольного мяча стараются выбить поочерёдно всех игроков команды соперников. Игроков разрешается выбивать: нападающим ударом, передачей снизу или сверху одной или двумя руками. Игроки в кругу могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий защитный приём (сверху, снизу двумя руками, одной рукой, с выпадом, в падении и т.д.). В этом случае они остаются в круге. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или игрок не сумел отбить мяч, он покидает круг и становится за спинами атакующих. Этот игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего игрока, отбившего мяч из круга. Продолжительность игры – 5 минут.

Выигрывает команда, сохранившая большее число игроков в круге. Игра может закончиться досрочно, если выбиты все игроки из круга.

«Перестрелбол»

Задачи: совершенствование всех изученных приёмов, передач, подач и т.д., игры в волейбол и взаимодействия игроков на площадке.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды по 6-10 человек и становятся на площадку, каждая на своей стороне. За лицевой линией с той и с другой стороны расположен «плен».

Описание игры. Игру начинает одна из команд подачей мяча. Игроки другой команды разыгрывают мяч по правилам волейбола (пионербола). Игрок, допустивший ошибку, отправляется на противоположную сторону в «плен», и команда теряет подачу. Тот игрок, что находится в «плёну», не выходя на площадку, старается перехватить мяч и выполнить подачу (бросок) на свою сторону. Если ему это удаётся, игроки его команды разыгрывают посланный их партнёром мяч и, если атака завершается удачно, он из «плёны» возвращается на площадку в свою команду. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно направлять мяч своему игроку, находящемуся в «плёну», а он должен мяч поймать. Правила допускают, что, если он вообще поймает мяч в воздухе, то возвращается в команду. Время игры – 15-20 минут.

Побеждает команда, которая сумеет сохранить большее количество полевых игроков.

Эстафета с элементами волейбола

Задачи: развитие ловкости и внимания. Совершенствование передач сверху, снизу двумя руками в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, стойки, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются каждая в колонну по два, одна команда параллельно другой на расстоянии 3-4м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии 10-15м от стартовой черты напротив каждой команды ставятся стойки. Парам, стоящим впереди колонны, даётся по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя первые пары бегут вперёд, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками друг другу до своей стойки, заходят за неё и возвращаются обратно. Добежав до начальной стартовой черты, они передают мяч следующей паре в колонне, которая выполняет то же и т.д. Вернувшиеся пары становятся в конец колонны. Если мяч упал, уронивший игрок должен взять его и продолжить задание. Игра продолжается до тех пор, пока все пары не примут участия в пробежке с передачей мяча.

Выигрывает команда, все пары которой выполнят задание раньше.

Встречная волейбольная пасовка над сеткой

Задачи: развитие ловкости, быстроты. Совершенствование приёма и передач мяча сверху и снизу двумя руками, взаимодействия в команде.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонну по одному, разделившись в свою очередь, пополам, размещаются на двух сторонах волейбольной площадки (одна половина команды против другой). Между ними – волейбольная сетка. У впереди стоящих игроков одной половины команд – по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки с мячом подбрасывают и отбивают его впереди стоящим игрокам во второй половине своей команды так, чтобы он пролетел над сеткой, сами становятся в конец своей колонны. Игроки, стоящие впереди второй половины колонны, отбивают мяч обратно над сеткой в первую половину своей колонны и отходят в конец своей колонны. Таким образом, отбивает мяч каждый раз новый игрок, стоящий впереди. Игра заканчивается, когда все играющие отобьют мяч через сетку и мяч окажется опять в руках начинающего. Можно провести игру 2-3 раза подряд.

Выигрывает команда, сумевшая выполнить задание быстрее и без ошибок.

По наземной мишени

Задачи: развитие ловкости, прыгучести. Обучение нападающему удару и блокированию.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, теннисные мячи.

Подготовка. На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по 2 круга диаметром 1,5м. 2 команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой (или левой) руке – теннисный мяч.

Описание игры. По сигналу 2 игрока от каждой команды одновременно бегут к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий получает 2 очка, а если он обошёл блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки), – 1 очко.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Двумя мячами через сетку

Задачи: развитие ловкости, внимания. Совершенствование приёма и передач мяча сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя команды, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками, перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Это продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Команде, на стороне которой не оказалось ни одного мяча, даётся одно очко. Далее игра возобновляется.

Побеждает команда, которая первой наберёт 15 очков.

Волейбол с выбыванием

Задачи: развитие ловкости, координации движений. Совершенствование всех ранее изученных технических элементов и взаимодействия игроков в команде.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольный мяч.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды по 6 человек и располагаются каждая на своей половине волейбольной площадки.

Описание игры. По сигналу руководителя начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счёту ошибку, игрок, допустивший её, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подаёт мяч на

сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счёту нарушение), то лишается ещё одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3-5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Все ошибки фиксируются по волейбольным правилам. После выхода участника из игры подаёт команда, допустившая ошибку.

Победитель определяется так же, как в волейболе.

Эстафета у стены

Задачи: развитие быстроты реакции, ловкости. Обучение нападающему удару в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды по 6-8 человек. Команды стоят в колоннах лицом к стене на расстоянии 3-4м от неё.

Описание игры. По сигналу руководителя стоящие первыми в колоннах выполняют нападающий удар в пол так, чтобы мяч отскочил от пола в стену. После удара игрок становится в конец колонны, а второй участник выполняет нападающий удар по отскочившему от стены мячу и т.д. Игра продолжается 3-4 минуты.

Выигрывает та команда, которая меньше всех потеряла мяч.

Эстафета волейболистов у стены

Задачи: развитие ловкости, внимания. Обучение передач мяча сверху, снизу двумя руками, сверху одной рукой.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся и становятся так же, как в предыдущей игре.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки выполняют 10 передач сверху двумя руками в стену. После десятой передачи первые бегут в конец

колонны, а вторые продолжают выполнение передач и т.д. Потом выполняют 10 передач снизу двумя руками; 10 передач сверху одной рукой. Если игрок потерял мяч, он подбирает его и продолжает счёт.

Выигрывает команда, не допустившая падения мяча или уронившая мяч меньшее число раз.

Падающая палка

Задачи: развитие быстроты, ловкости, внимания. Обучение стойкам и передвижениям в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, палка.

Подготовка. Играющие строятся в круг диаметром 6-7м, рассчитываются по порядку. В центре круга – водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении.

Описание игры. Водящий называет номер кого-либо из играющих и отпускает верхний конец палки. Вызванный должен сделать скачок (выпад) и, не дав палке упасть, подхватить её. Если вызванный успел выполнить задание, он возвращается на своё место, а если не успел, то заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние до палки увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим скачком.

Выигрывает тот участник, который ни разу не был водящим.

Эстафета «Челночный бег»

Задачи: развитие быстроты. Обучение перемещениям в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка.

Подготовка. Играющие делятся на 2-3 команды и выстраиваются в колонны по одному на лицевой линии.

Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки передвигаются приставными шагами до дальней трёхметровой линии, затем – до средней линии, потом – до дальней лицевой линии и возвращаются к своей команде. Передав эстафету, становятся в конец колонны, а вторые продолжают бег и т.д.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Бег за мячом

Задачи: развитие ловкости, точности движений. Совершенствование приёма и передач мяча сверху, снизу двумя руками, взаимодействия игроков на площадке.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 4 команды по 4-5 человек. Игроки первой команды располагаются на одной половине площадки таким образом: первый игрок – в 3-ей зоне, второй игрок – в 4-ой зоне, остальные – в 6-ой зоне. Игроки второй команды на этой же половине площадки: первый игрок – в 3-ей зоне, второй игрок – во 2-ой зоне, остальные – в 6-ой зоне. Третья и четвёртая команда располагаются так же на другой половине площадки.

Описание игры. По сигналу руководителя игрок из зоны 6 делает передачу в зону 3, оттуда – в зону 4 (вторая команда – в зону 2), и потом – в зону 6. Все игроки после передачи делают переход за мячом. Если одна из команд теряет мяч, быстро берут его и продолжают игру. Игра продолжается 10 минут.

Выигрывает команда, которая ни разу не потеряла мяч или уронила его меньшее количество раз.

Точная подача

Задачи: закрепление и совершенствование подач всеми изученными способами.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие становятся на лицевые линии с двух сторон площадки.

Описание игры. По сигналу играющие начинают выполнение подач любым из изученных способов. Один раз производят подачу в правую половину площадки, другой раз – в левую. Если очерёдность нарушена, – эта подача не засчитывается. Длительность игры – 10-15 минут.

Выигрывает тот игрок, который выполнил большее количество подач.

Эстафета с остановкой

Задачи: развитие быстроты, координации движений. Обучение остановкам, перемещениям и стойкам в волейболе, правильному положению рук на мяче.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, набивные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны по одному на лицевой линии. У первых игроков в руках – набивной мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки бегут от лицевой линии к средней – бег, остановка, поворот кругом – бег до линии нападения, остановка, поворот, перемещение приставными шагами левым боком вперёд до линии нападения на противоположной площадке, остановка, перемещение приставными шагами правым боком вперёд снова к линии нападения, после этого – бег до лицевой линии противоположной площадки и обратно к линии старта. На последнем отрезке надо выполнить поворот на 360° во время бега. Передав эстафету следующему, игрок становится в конец колонны. Если мяч выпадет из рук, его нужно поднять и продолжить бег.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафета у стены с поворотами

Задачи: развитие ловкости, координации движений. Совершенствование передач мяча сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды и располагаются в колонны по одному у стены.

Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки делают передачу сверху над собой, затем о стену, поворачиваются на 360° , принимают мяч, и, направив его в стену, уходят в конец колонны. Вторые игроки принимают мяч, выполняют передачу над собой, второй передачей направляют мяч о стену, делают поворот на 360° , принимают мяч и т.д. Все передачи выполняются сверху двумя руками. Во втором круге все передачи выполняются снизу двумя руками.

Выигравшей считается команда, у которой последний игрок первым поймал мяч от стены после поворота на 360° и которая меньше допустила падений мяча на площадку.

Эстафета с передачей сверху на точность

Задачи: развитие быстроты, координации движений, точности. Закрепление и совершенствование передач сверху двумя руками.

Оборудование и инвентарь: баскетбольные щиты с корзинами, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и располагаются колоннами за средней линией.

Описание игры. По сигналу руководителя первые в колоннах, выполняя передачу мяча сверху двумя руками над собой, перемещаются к противоположному щиту. Подойдя к баскетбольному щиту, они стремятся попасть мячом в баскетбольную корзину, выполняя верхнюю передачу (касание кольца сверху засчитывается), после чего передают мяч вторым игрокам своей колонны и т.д.

Побеждает команда, набравшая больше очков за попадания.

Борьба за мяч

Задачи: развитие ловкости, внимания. Обучение передачам мяча сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и располагаются по всей площадке, но не ближе трёх метров к центру.

Описание игры. Руководитель, стоя в центре площадки, подбрасывает мяч вверх. Игроки обеих команд стараются овладеть мячом и, передавая его друг другу передачей сверху или снизу, не дать противнику. Игроки другой команды стараются отобрать мяч и, в свою очередь, держать его у себя.

Игра ведётся на время или на количество передач подряд.

Мяч – ловцу

Задачи: развитие ловкости, точности, координации движений. Обучение передачам мяча сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Игра организуется по тому же принципу, что и игра «Борьба за мяч», только у лицевых линий в кругах стоят ловцы (один от команды), а возле них – игроки противника (2-3 человека), которые стараются перехватить мяч.

Описание игры. Игра проводится так же, как и «Борьба за мяч», но, передавая мяч друг другу, стараются перебросить его своему ловцу. За пойманный мяч команда получает очко.

Игра проводится до 15 очков.

Волейбол в тройках

Задачи: развитие координации движений. Совершенствование всех ранее изученных технических приёмов.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды по 3 человека и становятся каждая на половине площадки: 1-3-2; 5-3-4, то же – на другой стороне.

Описание игры. Мяч вводится в игру точной подачей из зоны 1 в зону 5 на другой стороне площадки. Игрок зоны 5 передаёт мяч игроку в зону 3, тот делает передачу в зону 4, а он, в свою очередь, нападающим ударом направляет в зону 1 через сетку и т.д. Игра длится 15 минут.

Выигрывает команда, ни разу не потерявшая мяч или сделавшая это меньшее количество раз.

Поймай мяч

Задачи: развитие прыгучести, ловкости. Совершенствование нападающих ударов и блокирования.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Блокирующий стоит в зоне 3. На противоположной стороне, в зонах 4 и 2, стоят нападающие, в зоне 3 – связующий игрок.

Описание игры. Первой передачей мяч из зоны 5 направляется в зону 3. Игрок зоны 3 делает передачу для нападающего удара в зоны 4 и 2, откуда и следует нападающий удар. Блокирующий наблюдает за связующим игроком, и,

в соответствии с передачей, ставит блок в той или иной зоне. Если блокирующий выполнил задание, то он получает очко. Игра длится 10 минут, после чего игрока, ставившего блок, меняет другой.

Выигрывает тот участник, который набрал большее количество очков.

Защита зоны

Задачи: развитие ловкости, внимания, координации движений. Совершенствование нападающих ударов и защитных действий.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. «Защитник» становится в зоне 6 (5, 1), остальные игроки – через сетку с мячом в руках.

Описание игры. Игроки выполняют нападающие удары с собственного набрасывания в зону 6 (5, 1). Если защитник принял мяч, то он получает одно очко. Игра длится 10 минут, после чего его сменяет другой игрок.

Выигрывает тот, кто набрал большее количество очков.

Попади в квадрат

Задачи: закрепление и совершенствование подач.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи, мел.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в шеренги за лицевыми линиями волейбольной площадки, которая по обеим сторонам сетки мелом разделена на несколько квадратов. В каждом квадрате – цифра, обозначающая количество очков, начисляемое за попадание после подачи в этот квадрат.

Описание игры. Первый игрок одной из команд берёт мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку. Если мяч приземлился точно в указанной зоне, игрок получает соответствующее количество очков. Если же он упал в другую зону, из названного игроком числа высчитывают 2 очка. Игрок, выполнив подачу, встаёт в конец своей колонны. Подачи выполняются командами поочередно. Итоги подводят тогда, когда каждый участник игры будет в роли подающего (один или два раза).

Сумма очков определяет команду-победительницу.

Сумей принять

Задачи: развитие ловкости. Обучение приёму мяча с подач.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на пары и располагаются на боковых линиях один против другого.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки, стоящие на одной боковой линии, посылают мячи одним из способов подачи на своих партнёров, которые стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Каждый выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто больше мячей принял без ошибок.

ПОДВОДЯЩИЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

К БАДМИНТОНУ

Закинь волан

Задачи: развитие силы броска, ловкости.

Оборудование и инвентарь: бадминтонная площадка, воланы.

Подготовка. Площадка разделена бадминтонной сеткой на две половины. Играющие разделены на 2 группы и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 4-5 м — для всех от сетки. Игроки одной команды с воланом в руках.

Описание игры. По сигналу руководителя они выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланы и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланов, получает одно очко. Так, с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить воланы или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Закинь волан подачей

Задачи: развитие ловкости и меткости, обучение подачам.

Оборудование и инвентарь: бадминтонная площадка, бадминтонные ракетки, воланы.

Подготовка. Площадка разделена бадминтонной сеткой на две половины. Играющие разделены на 2 группы и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 4-5 м — для всех от сетки. Игроки одной команды с ракеткой и воланом в руках.

Описание. То же, что и в предыдущей игре, но волан направляют на сторону соперника ударом ракеткой по нему, то есть, выполняя подачу.

Вышибалы подачей

Задачи: развитие мышц плечевого пояса, развитие ловкости, закрепление подачи в бадминтоне.

Оборудование и инвентарь: ровная спортивная площадка, бадминтонные ракетки и воланы.

Подготовка. Занимающиеся делятся на тройки. Два игрока с ракетками располагаются в 9 м. друг от друга. Третий встает между ними. Он – водящий и должен, по возможности, оставаться на месте.

Описание. Двое игроков стараются выбить водящего, выполняя подачу, в направлении друг друга. Водящий уворачивается, а при попадании в него воланом получает штрафное очко, и игра продолжается. Через определенное время водящий меняется с одним из игроков, по очереди.

Побеждает игрок, имеющий меньшее количество штрафных очков.

Вратарь

Задачи: развитие мышц верхнего плечевого пояса, ловкости, меткости, совершенствование подачи и приема подачи, совершенствование удара сверху с собственного набрасывания.

Оборудование и инвентарь: бадминтонная площадка, бадминтонные ракетки и воланы, мел.

Подготовка. Игра проводится у стены, на которой мелом могут быть нарисованы ворота. Играют в паре.

Описание. **Вариант 1.** Игрок с ракеткой встает в ворота, а другой выполняет броски волана с расстояния 4-5 м. Вратарь старается не пропустить в ворота волан, отбивая его ракеткой. Выполнив 5-6 бросков, игроки меняются местами. Существует 2 варианта подсчета очков: 1) попадания в ворота дает одно очко бросающему; 2) попадания в ворота – два очка, а если вратарь не пропустил волан, но не отбил его бросающему – одно очко.

Вариант 2. Броски заменяются подачей с расстояния 5-6 м.

Вариант 3. То же, но подача заменяется ударом ракеткой сверху, со своего подбрасывания, с расстояния 5-8 м.

Вариант 4. То же, но волан набрасывает вратарь подачей.

Волан по кругу

Задачи: совершенствование набивания волана ракеткой

Оборудование и инвентарь: ровная спортивная площадка, бадминтонные ракетки и воланы, мел.

Подготовка. Игроки с ракетками в руках располагаются по кругу, диаметром 4-5 м. В центре располагается водящий с ракеткой и воланом.

Описание. Водящий подбивает ракеткой волан вверх, уступая место следующему игроку, который выходит в центр и подбивает волан. Все участники поочередно выходят в центр круга и подбивают волан, не давая ему упасть на пол и выйти из круга. Волан подбивается ударами снизу как можно выше. Игрок, уронивший волан на пол, получает штрафное очко.

Игра длится 3-4 минуты.

Эстафета с ракеткой и воланом

Задачи: развитие быстроты, ловкости, совершенствование владения ракеткой и набивания волана ракеткой.

Оборудование и инвентарь: спортивная площадка, конусы, бадминтонные ракетки и воланы.

Подготовка. Игроки с ракетками в руках делятся на две команды и располагаются в две колонны перед линией старта.

Описание. По сигналу руководителя первые участники команды, выполняя набивание волана ракеткой, начинают движение до конуса, обегая его, и бегут обратно. Передают волан следующему участнику команды. Волан нельзя нести на ракетке. При падении волана на пол, движение начинается с места падения волана.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Падающий волан

Задачи: развитие ловкости, совершенствование приема подачи.

Оборудование и инвентарь: бадминтонная площадка, бадминтонные ракетки и воланы.

Подготовка. Игроки делятся на пары и располагаются с разных сторон сетки. Один игрок стоит у сетки, другой – на расстоянии 2-3 м от нее.

Описание. Игрок у сетки вытягивает руку с воланом за сетку и удерживает его на уровне головы или плеч. Второй игрок с ракеткой в руке в игровой стойке. Первый опускает волан, как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается подыграть волан ракеткой, не дав ему коснуться пола. За упавший на пол волан, игрок получает штрафное очко. Выполнив упражнение 3-4 раза, игроки меняются местами. Потом расстояние от сетки до второго игрока постепенно увеличивают.

Побеждает тот, у кого меньше штрафных очков.

Сбей волан

Задачи: развитие меткости и ловкости, совершенствование владения воланом.

Оборудование и инвентарь: спортивная площадка, бадминтонные ракетки и воланы.

Подготовка. Игроки делятся на пары. У каждого игрока волан.

Описание. Один игрок бросает волан вверх, а второй старается своим воланом сбить опускающийся волан первого. При касании одного волана другим

бросающий игрок получает одно очко. Играющие каждый раз меняются местами.

Побеждает тот, который набрал наибольшее количество очков.

Подбей волан

Задачи: совершенствование умения подбивать волан ракеткой максимальное количество раз.

Оборудование и инвентарь: спортивная площадка, бадминтонные ракетки и воланы.

Подготовка. Игроки делятся на две подгруппы, каждая из которых становится в круг на расстоянии вытянутых рук.

Описание. Один из игроков берет ракетку и волан и начинает его подбивать максимальное количество раз, не давая упасть волану на пол. Когда волан коснулся пола, ракетка и волан передается следующему игроку. Так по очереди делают все в подгруппах. Когда задание выполняют все играющие, подсчитывают общее количество очков в каждой подгруппе.

Выигрывает та команда, у которой наибольшее количество очков.

Загони волан в круг

Задачи: развитие меткости, совершенствование удара ракеткой по волану в неподвижную цель.

Оборудование и инвентарь: спортивная площадка, мел, бадминтонные ракетки и воланы.

Подготовка. На спортивной площадке чертят три круга – один в другом на расстоянии 1-1,5 м друг от друга. Игроки встают в колонну по одному с ракеткой и воланом в руках.

Описание. Играющие поочередно направляют волан ударом ракетки в круг. Расстояние от внешнего круга до игрока 5-7 м. Если волан попал во внутренний круг, то играющий получает 5 очков, в средний круг – 3 очка, во внешний круг – 1 очко.

Побеждает тот игрок, у которого окажется большего всего очков.

ПОДВОДЯЩИЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

К ФУТБОЛУ

Защита укрепления

Задачи: развитие смелости, быстроты реакции и тактического мышления, совершенствование остановок и передач мяча, ударов внутренней стороной стопы и подъемом стопы.

Оборудование и инвентарь: спортивная площадка, мел, футбольные мячи, булавы.

Подготовка. В центре зала чертят малый круг диаметром 2м и большой круг диаметром 4м. Играющие располагаются за пределами большого круга. В центре малого круга устанавливают «укрепление» - три булавы. Выбирается «защитник», который становится рядом с «укреплением».

Описание. По сигналу руководителя играющие ударом ноги, заданным способом стараются попасть мячом в «укрепление». «Защитник» мешает этому. Игрок, который собьет одну булаву, получает одно очко, сбивший две булавы – два очка, три булавы – три очка. Тот, кто сбил сразу три булавы, становится на место «защитника». «Защитник» не должен заходить за линию малого круга, а нападающие – за линию большого круга.

Побеждает тот игрок, который наберет наибольшее количество очков.

Футбол через скамейки

Задачи: развитие точности удара, коллективного мышления, совершенствование ударов серединой подъема и внутренней стороной стопы.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, гимнастические скамейки, футбольные мячи, мел.

Подготовка. Играющие делятся на 4 команды. Команда располагается на боковой линии $\frac{1}{2}$ поля баскетбольной площадки. Между командами поставлено несколько скамеек. По жребию определяют, кто начинает.

Описание. Мяч после отскока от пола ударом серединой подъема или внутренней стороной стопы посылают через скамейки на другую сторону

площадки. Останавливать, но не ловить мяч можно руками или любой частью тела. Каждой команде дается три касания. Счет ведется как в волейболе.

Выигрывает команда, первой набравшей 25 очков.

За мячом соперника

Задачи: развитие специальной силы, быстроты, смекалки и чувства коллективизма, совершенствование техники ведения мяча, остановки мяча подошвой и техники сильного удара.

Оборудование и инвентарь: футбольное поле, футбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на четыре команды и выстраиваются в колонны за линией старта. У направляющих по футбольному мячу.

Описание. По звуковому сигналу руководителя первые номера ударом подъема посылают мяч как можно дальше в поле и устремляются за мячом соперника. Овладев им, они возвращаются обратно с ведением мяча. Передают мяч следующему участнику с остановкой подошвой за линией старта. Игрок, первым занявший свое место в колонне, получает 1 очко. После этого по сигналу руководителя удар производят вторые номера в команде и т.д.

Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Нападающие тройки

Задачи: закрепление и совершенствование ударов и передач внутренней стороной стопы, серединой подъема, умения выбрать правильную позицию для приема мяча.

Оборудование и инвентарь: футбольное поле, футбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на три равные по силам тройки (четверки). В воротах вратари. Одна из команд получает мяч и занимает место в центре площадки. Две другие располагаются у противоположных ворот А и Б.

Описание. По сигналу руководителя тройка, владеющая мячом, начинает атаку ворот А, защищаемых одной из двух команд. Исходное положение защищающихся команд – вблизи своих ворот. Как только на их ворота начинается атака, можно выходить на позиции для отбора мяча. Если удастся забить гол, (команда получает два очка) или после удара попасть в ворота (мяч поймал

вратарь, команда получает одно очко), то они повторяют атаку, но уже в ворота команды Б. Так продолжается до тех пор, пока одна из защищающихся команд не перехватит мяч или удар пройдет мимо ворот. Тогда в атаку переходит эта команда, а нападавшая команда занимает место в обороне ворот.

Выигрывает та команда, которая наберет наибольшее количество очков за установленное время.

Охотник за мячами

Задачи: развитие тактического мышления, ориентировки в пространстве, совершенствование техники ведения мяча обеими ногами, остановки мяча и отбора мяча у соперника.

Оборудование и инвентарь: футбольное поле, стойки, тесьма, футбольные мячи, шапочки.

Подготовка. Стойками и тесьмой обозначают квадрат 25x25 м. Все играющие и «охотник» с мячом располагаются в квадрате. «Охотник» с шапочкой на голове, играющие держат шапочки в руках.

Описание. По звуковому сигналу руководителя все играющие начинают в пределах квадрата вести мяч, не сталкиваясь с партнерами, в различных направлениях, применяя финты, остановки. «Охотник», сам ведя мяч, преследует играющих, пытаясь выбить у них мяч ногой или своим мячом. Игрок, у которого выбили мяч за пределы квадрата, надевает шапочку и также становится «охотником». Выходить с мячом за пределы квадрата не разрешается. «Охотник» не имеет права бросить свой мяч и оставить его далеко от себя для отбора чужого мяча. Играющие не должны выбивать мяч у «охотника».

Победителем объявляется игрок, сумевший последним сохранить свой мяч.

Кто быстрее

Задачи: совершенствование ведения, приема и передач мяча, взаимодействия с партнером.

Оборудование и инвентарь: спортивная площадка, футбольные мячи, стойки, конусы.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и становятся на линии старта по парам.

Описание. По сигналу руководителя игроки каждой пары бегут вперед, делая друг другу передачи между стоящими на пути стойками до конуса, а затем таким же образом возвращаются назад и передают эстафету следующей своей паре.

Выигрывает команда, первой закончившей эстафету.

Попади в ворота

Задачи: совершенствование ударов по воротам

Оборудование и инвентарь: футбольное поле, футбольные мячи.

Подготовка. Игроки делятся на две равные команды. Эстафета проводится на одной стороне футбольного поля. Мячи кладутся на линию штрафной площадки перед воротами. Игроки становятся колоннами за штрафной площадью.

Описание. По сигналу руководителя игроки наносят удары по воротам: сначала первые номера, затем вторые и т.д..

Побеждает та команда, игроки которой за одинаковое количество ударов больше раз поразили ворота.

Не урони мяч

Задачи: совершенствование техники набивания мяча обеими ногами.

Оборудование и инвентарь: спортивная площадка, футбольные мячи, конусы.

Подготовка. Играющие делятся на команды. У направляющих по одному футбольному мячу.

Описание. По сигналу руководителя первый участник с мячом передвигается вперед, набивая мяч правой и левой ногами, не давая ему упасть на пол. Доходит до конуса, огибает его и таким же способом возвращается обратно. Затем передает мяч следующему игроку, который выполняет тоже самое.

Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

Игра головой

Задачи: совершенствование техники игры головой, взаимодействие в команде.

Оборудование и инвентарь: спортивная площадка, футбольные мячи, конусы

Подготовка. Играющие делятся на равные команды и выстраиваются на линии старта по парам. У первой пары футбольный мяч.

Описание. Играющие передвигаются вперед, перебрасывая мяч друг другу головой. Если мяч упал на пол, то игроки возобновляют выполнение задания с того места, где потеряли мяч.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Передал – садись

Задачи: совершенствование броска мяча двумя руками из-за головы, удара мяча головой.

Оборудование и инвентарь: спортивная площадка, футбольные мячи.

Подготовка. Игроки делятся на равные команды. У каждой команды выбирается капитан, который находится напротив своей команды на расстоянии 6-7 метров с мячом в руках.

Описание. По сигналу руководителя капитаны набрасывают мяч двумя руками из-за головы первому игроку команды, который возвращает его обратно ударом головой, после чего принимает положение упор-присев. Затем капитан набрасывает мяч следующему игроку и т.д.

Побеждает команда, первой закончившая выполнение задания.

ПОДВОДЯЩИЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

К НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Передай ракетку с мячом

Задачи: совершенствование передач мяча, развитие точности движений.

Оборудование и инвентарь: теннисные ракетки и теннисные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 4 равные команды, которые выстраиваются лицом друг к другу с интервалом 1,5-2 м команда от команды.

Описание. По сигналу руководителя игрок кладет мячик на ракетку и, придерживая ее другой рукой, передает следующему в команде, тот, приняв ракетку двумя руками, таким же образом отправляет ее дальше и так до конца шеренги.

Выигрывает команда, быстрее закончившая свое задание и допустившая меньшее число падений мяча.

Балансирование с мячом

Задачи: совершенствование навыка равновесия при изменении положения ракетки с мячом.

Оборудование и инвентарь: ровная спортивная площадка, теннисные ракетки и мячи.

Подготовка. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. У каждого в руках теннисный мяч и ракетка.

Описание. По сигналу руководителя играющие кладут мячик на ракетку и выполняют следующие задания: резко поворачивают ракетку с мячом вправо-влево; от себя к себе; приседают; поворачиваются вокруг себя на 360 градусов, пытаясь удержать мячик на ракетке. За каждое правильное выполнение задания, присуждается одно очко.

Выигрывает тот участник, набравший большее количество очков.

Передай мяч на ракетку

Задачи: развитие ловкости, закрепление приема и передачи мяча друг другу.

Оборудование и инвентарь: ровная спортивная площадка, теннисные ракетки и мяч.

Подготовка. Играющие делятся на две команды, каждая из которых встает по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. У каждого из игроков теннисная ракетка.

Описание. По сигналу руководителя направляющий кладет мяч на ракетку и передачей передает мяч следующему игроку. И тоже самое делает каждый из игроков команды, пока мяч не побывает у каждого на ракетке.

Побеждает команда, которая допустила меньшее количество падений мяча.

Мяч от стены на ракетку

Задачи: развитие ловкости, координации, совершенствование умения ловить мяч, отскочивший от стены на ракетку.

Оборудование и инвентарь: ровная стена, теннисные ракетки и мяч

Подготовка. Играющие делятся на 2-3 команды и выстраиваются в 3-5 м от стены. У первых игроков ракетка и мяч.

Описание. Первый игрок подходит к стене на расстоянии 2 м от нее и одной рукой бросает мяч в стену. Ракеткой в правой руке ловит, стараясь не дать мячу скатиться с ракетки. Затем передает мяч и ракетку следующему игроку своей команды, а сам встает в конец колонны.

Выигрывает та команда, которая быстрее и без ошибок выполнит задание.

Круговая игра

Задачи: развитие координации движений, ловкости, закрепление приема и передачи мяча в разных направлениях и в разных позициях.

Оборудование и инвентарь: теннисный стол, теннисные ракетки и мячи.

Подготовка. Игроки, которых должно быть не меньше трех располагаются вокруг стола, у каждого из которых в руках теннисная ракетка.

Описание. По сигналу руководителя подающий вводит мяч в игру и бежит на другую сторону стола. Принимающий отбивает мяч и тоже бежит на другую сторону стола и отбивает мяч, дождавшись своей очереди. Играть можно, двигаясь по часовой стрелке или против часовой. Игра проводится с выбыванием. Если игрок ошибся три раза, то он выбывает из игры. Чем меньше остается игроков, тем быстрее нужно двигаться.

Победителями являются два игрока, оставшихся по обе стороны стола.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спортивные игры предъявляют высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим спортсмен должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определённых их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приёмам техники игры и тактическим взаимодействиям. Физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. Когда идёт упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создаёт основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой. Для обучения технике и тактике игры существует множество специальных упражнений. И среди таких упражнений немаловажную роль играют подводящие подвижные игры и эстафеты.

В данном методическом пособии мы привели подводящие подвижные игры и эстафеты к волейболу, баскетболу, футболу, бадминтону и настольному теннису, использование которых помогает интереснее и разнообразнее решить задачи развития тех или иных физических качеств, а также обучения, закрепления и совершенствования технических приёмов спортивных игр.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авторская программа «Физическая культура» В.И.Ляха, А.А.Зданевича. М., «Просвещение», 2011 год.
2. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. – М.: Просвещение, 1983. – 135с.
3. Баскетбол: Учебник для ин-тов физической культуры / Под ред. Ю.М. Портнова. – М., 1988.
4. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол. – Мн., 1986.
5. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. – Изд. 5-е, перераб. и доп. – М.: «Физкультура и спорт», 1982. – 224с., ил.
6. Грибачева М.А. Критерии оценки при обучении волейболу. Развивающие игры // «Физическая культура в школе», 2002, № 2.
7. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». – М.: «Просвещение», 1997г. – 301с.
8. Жуков М.И. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 160с.
9. Клецёв Ю.Н. «Спортивные игры». Учебное пособие для вузов. – М.: «Физкультура и спорт», 1999г. – 237с.
10. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176с.
11. Козырева Л. «Волейбол». Метод. пособие. – М.: «Физкультура и спорт», 2001г. – 193с.
12. Костюков В.В., Дубовой А.Е. Опережающее обучение волейболу // «Физическая культура в школе», 1994г., № 1, 2.
13. Костюков В.В., Дубовой А.Е. Опережающее обучение волейболу // «Физическая культура в школе», 1996г., № 1.
14. Лепешкин В.А., Бадминтон для всех/В.А.Лепешкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 109с.

15. Первая школа начинающего спортсмена / Яковлева В.Г. – М.: ООО «Издательство Оникс», 2003. – 364с.
16. Петров В.Б. «Подвижные игры с мячом». – М.: «Просвещение», 1998г. – 289с.
17. Помыткин В.П., Книга тренера по бадминтону. Теория и практика.//В.П.Помыткин – ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Ульяновский дом печати» 2012. – 344 с.
18. Практикум для начинающего тренера по футболу. Голиков В.Г., - Белгород: Крестьянское дело 2002.
19. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. / Сост. М.И.Логинова. – СПб., 1998.
20. Скопинцев А.Г. Народные спортивные игры. – М., 1990.
21. Спортивные игры / Изд.: Современный литератор, 2000. – 421с.
22. Спортивные игры: Учебник для студ. пед. ин-тов. / Под ред. В.Д.Ковалёва. – М., 1988.
23. «Физическая культура в школе», 2002, № 1.
24. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». – М.: «Физкультура и спорт», 1993г. – 244с.
25. Фурманов А.Г. «Играй в мини-волейбол». – М.: «Физкультура и спорт», 1995г. – 179с.
26. Футбол в школе. Швыков И.А., - М.: Терра – Спорт, Олимпия Пресс 2002.
27. Футбол. Шаг за шагом. Крисфилд Д.В., - М.: АСТ: Астрель 2005.
28. Хомутских В.С. «Волейбол». Программа для секций коллективов физкультуры. – М.: «Физкультура и спорт», 1995г. – 261с.

Учебно-методическое пособие

Садыкова Альбина Мидхатовна

Ратова Елена Николаевна

Шашков Александр Анатольевич

Подписано в печать...
Бумага офсетная. Печать цифровая.