

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Курской области

**Управление по делам образования и здравоохранения Администрации Курского
района Курской области**

МБОУ «Полевской лицей»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

По обучению детей начальной школы навыкам владения мячом.

учитель физической культуры

Райник Маргарита Болеславна

2024 г.

Введение.

Физическая активность - одно из важнейших условий для правильного развития детей. Увлечение спортом с самого раннего детства придает человеку физическую выносливость, развивает ловкость, координацию и скорость реакции, способствует увеличению активности и формирует чувство ответственности. Для достижения полноценного физического развития детей необходимо использовать разнообразные методы физического воспитания: природные условия, гигиенические процедуры и физические упражнения. Важное значение в комплексном физическом развитии детей имеют спортивные упражнения и элементы спортивных игр.

Изучение различных видов спортивных упражнений играет важную роль в формировании всесторонней физической подготовки детей. В разделе физического воспитания в начальной школе включены программы воспитания детей с мячом. Эти занятия занимают особое место среди других видов физического развития и усложняются по мере освоения детьми.

В начальной школе, на уроках физической культуры помимо упражнений по подбрасыванию и ловли мяча различными способами, также предусмотрены навыки формирования ведения, передачи и ловли мяча. Упражнения по бросанию и катанию мячей развивают глазомер, координацию, ловкость и согласованность движения. Они помогают развивать навыки ловли и передачи мяча каждой, так и двумя руками, а также учат определять направления полета мяча. Занятия с мячом положительно влияют на общее физическое развитие ребенка. А упражнения с мячом разных размеров и веса развивают все группы мышц включая кисти рук, улучшая подвижность суставов пальцев. При выполнении передач и ловли мяча дети выполняют упражнения двумя руками, что способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма в целом. При обучении игр с мячом применяются разнообразные упражнения, что обеспечивает необходимую нагрузку на все группы мышц.

Актуальность.

Физическая культура и подвижные игры являются любимыми занятиями детей. Они помогают развивать не только физическое, но и ментальное состояние детей. Спортивные игры играют особую роль в этом процессе, так как помогают детям принимать решения быстро и эффективно, развивая их мышление и двигательные навыки. Кроме того, участие в спортивных играх, способствуют формированию положительных характеристик личности, таких как нравственность и воля. Соблюдение правил в играх способствует воспитанию выдержки, честности, дисциплины, ответственности перед командой, умению считаться с другими. Играя в подвижные и спортивные игры, дети учатся самостоятельно решать конфликты и споры между собой.

В играх с мячом совершенствуются навыки большинства основных видов движений. Игры необходимо подбирать так, чтобы они содействовали быстрому формированию навыков владения мячом, обеспечивали высокую двигательную активность детей и были доступными, эмоциональными и привлекательными для детей, а также содействовали их всестороннему двигательному развитию. Игра помогает детям ощутить единение с другими, дать понять, что ребенок не одинок. С помощью игры можно помочь ребенку понять, что он сам может быть успешным. Учитывая физиологические особенности детей в младшем школьном возрасте, рекомендуется проводить только подвижные игры с элементами спортивных и игровых упражнений.

Методические основы игры с мячом и освоения технических навыков.

Техника владения с мячом в любых играх представлена различными перемещениями без мяча (бег, прыжки, остановки, повороты) и приемами владения мячом (ловля и передача, ведение, броски). Большинство перечисленных элементов кажутся простыми на первый взгляд, но их применение в игре связано с рядом затруднений: приемы выполняются в комплексе, что требует координации одновременной работы рук и ног. Соблюдение правил игры требует концентрации внимания на правильном выполнении действий. Часто быстрая подвижность, во время игры приводит к ошибкам. Поэтому освоение правильной техники игры является ключевой задачей в процессе обучения игре с мячом. Если в обучении уделяются приоритетные принципы постепенности и непрерывности, то достижение этой цели будет успешным.

Принципы обучения.

-Принцип доступности и индивидуализации в процессе обучения спортивным играм предусматривает, что перед занимающимися ставятся посильные двигательные задачи и подбираются посильные средства для их решения.

Учебный материал следует подбирать соответственно возрастным и половым особенностям занимающихся, уровню общей и специальной физической подготовки, с учётом волевых качеств, сообразительности и способности овладевать новыми движениями. Принцип доступности предполагает постепенное увеличение физических нагрузок. Большие физические нагрузки вводятся во второй части урока, после того как закончено изучение нового материала. Новые упражнения разучиваются сразу же после вводной части урока. С целью облегчения усвоения нового сложного технического приема можно использовать в качестве подводящих упражнений ранее усвоенный материал. Так, в баскетболе перед изучением броска мяча в корзину после ведения повторяют передачу мяча одной рукой от плеча после ведения. Но принципиальная схема занятий остается неизменной. Новое вместе с подводящими упражнениями всегда изучается сразу же после вводной части

занятий, а повторение пройденного материала планируется на конец основной части урока.

Принцип сознательности и активности предусматривает воспитание сознательного отношения к занятиям. Он обязывает преподавателя построить процесс обучения так, чтобы ученики сознательно относились к занятиям, могли бы творчески осваивать планируемый для них материал.

Для того чтобы ученики изучали упражнение сознательно, преподаватель обязан четко ставить задачи каждого занятия, добиваться от учащихся понимания упражнений, знания того, какими упражнениями они должны овладеть и с какими результатами их выполнять. Очень важно сообщать на занятиях, как влияет то или иное конкретное упражнение на костно-мышечный аппарат человека.

Принцип активности предполагает умение занимающихся быстро принимать и уверенно осуществлять тактические решения. Активность — необходимое условие успеха в обучении. Пассивное отношение занимающихся к изучаемым упражнениям, приемам и действиям существенно снижает результаты учебных занятий.

Важным средством активизации школьников являются игра и соревнование. Например, соревнование в беге, перемещение по площадке приставными шагами, ведение мяча («кто быстрее») или в выполнении передач мяча в баскетболе, в волейболе («кто больше») повышают интерес к упражнениям, вызывают у обучаемых желание выполнить прием как можно лучше.

Принцип наглядности предполагает образцовый показ изучаемых действий, образное, доходчивое объяснение и использование разнообразных наглядных учебных пособий, обеспечивающих созданию правильного представления о технике разучиваемых движений.

Показывать нужно не всякое упражнение. То, что понятно и может быть выполнено после короткого объяснения, демонстрировать не следует. Чем старше школьники, тем легче показ заменить объяснением, и наоборот. Во всех классах необходимо показать те движения, которые трудно объяснить и с которыми раньше в своей жизненной практике школьники не встречались. Нельзя, например, без показа научить броску баскетбольного мяча в корзину или нападающему удару в волейболе.

Принцип систематичности и последовательности предусматривает последовательность в обучении и тренировке, предполагает регулярные занятия, логическую связь предыдущего учебного материала с последующим, постепенное увеличение нагрузки на занятиях и последовательное обучение двигательным навыкам.

Учебный материал из года в год усложняется, возрастает нагрузка в течение года и на каждом занятии. Только после того, как прочно усвоен предыдущий материал, можно переходить к последующему.

Принцип прочности предусматривает прочное усвоение знаний, умений и навыков. Основным условием реализации принципа является многократное повторение упражнений, приемов и действий в различных сочетаниях и условиях.

Совершенствование навыков в выполнении упражнений допустимо в том случае, если учащиеся усвоили правильные способы их выполнения. При этом не следует допускать спешки в обучении.

Закрепление разученных упражнений путем систематического их повторения осуществляется путем постепенного усложнения заданий: увеличения темпа выполнения упражнения, выполнения приёма на быстром бегу, в высоком прыжке, изменение направления, скорости и т.д.

Для достижения прочности в обучении следует руководствоваться следующими правилами;

- не переходить к изучению новых упражнений, пока не будет основательно изучен текущий материал;
- включать в занятия, ранее изученные упражнения в различных сочетаниях и условиях;
- повышать интенсивность и длительность выполнения освоенных упражнений;
- многократное повторение;
- выполнение контрольных упражнений и соревнований.

Применение технических приемов в игровых ситуациях.

Успех любой активной игры зависит от технических действий. Они делятся на атакующие и защитные навыки, включая ловлю, подачу, передачу, ведение, броски и подбрасывания. Действия выполняются в сочетании перемещения. Осуществление всех приемов происходит из наиболее удобной и устойчивой позиции игрока.

Техника владения мячом. Ловля мяча – прием техники, обеспечивающий уверенное овладение мячом. Ловлю мяча можно выполнять одной рукой или двумя, будучи на месте, в прыжке или в движении. В момент ловли мяча он может находиться над головой, на уровне груди, ниже пояса, отскакивать от площадки или катиться по ней. По направлению к игроку мяч может лететь навстречу, сбоку или сзади-сбоку, т.е. вдогонку (припоступательной передаче).

Техника ловли мяча стоя на месте.

И.п. стойка ноги врозь. Опорная нога выставлена вперед ноги согнуты в коленях,

Руки согнуты в локтевых суставах, мяч удерживать в поле зрения. При приближении мяча на уровне груди или головы игрок, должен выпрямить сзади стоящую ногу, сделать вышагивание вперед в направлении мяча, и одновременно протянуть руки вперед почти до полного разгибания в локтях, чтобы поймать мяч. Разведите пальцы, образуя корзинку, немного шире, чем ширина мяча, чтоб ладони были обращены к мячу. Положение кистей изменяется в зависимости от траектории перемещения мяча. Если мяч летит выше пояса, то указательные пальцы направляются вверх и кисти образуют полусферу; при полете мяча ниже пояса — вниз, а кисти образуют как бы раскрытую чашу (мизинцы максимально приближены, ладони обращены вверх). При движении мяча в боковых плоскостях кисти направляют в сторону и при этом выносят их на один уровень за счет полного выпрямления дальней от мяча руки и полусогнутого положения ближней. При ловле отскочившего от пола мяча игрок делает выпад к нему, быстро наклоняет туловище вперед, руки опускает вперед-вниз, кисти подводит к мячу с внешних сторон (не сверху), максимально сближая большие пальцы. Покидают прыжок с активным выносом рук вверх: раскрытые кисти направлены в сторону мяча, большие пальцы почти касаются, остальные — свободно разведены. При ловле поступающего сзади-сбоку мяча игрок вытягивает вперед дальнюю от его полета руку раскрытой к нему кистью, незначительно поворачивая туловище назад и контролируя перемещение мяча поворотом головы.

Для *ловли мяча в движении* характерно сочетание движений верхних и нижних конечностей, выполнению которых предшествует овладение мячом при перемещении игрока.

Изучение ловли мяча начинают на месте. Более простой и надежный способ овладения мячом — ловля его двумя руками. С него и начинают обучение.

Ловля мяча одной рукой на школьных уроках по спортивным играм практически не изучается в силу своего эпизодического использования в игре и более сложной техники исполнения.

Обучение ловли мяча двумя руками на месте.

1. Объяснение и показ.
2. Имитация приема перекладыванием мяча из рук одного занимающегося в руки другого.
3. К обучению ловле мяча переходить после овладения техникой держания мяча.
4. Процесс обучения начинать с ловли мяча, летящего на уровне груди.
5. При использовании индивидуальных упражнений в ловле мяча применять групповой метод организации занимающихся, упражнения с партнером выполнять фронтальным методом в парах, в тройках и т.д. в зависимости от наличия инвентаря и этапа обучения.

- Индивидуальные упражнения:

- а) ловля мяча, подброшенного вверх над собой: на месте и в прыжке;
- б) то же, но поймать мяч после его отскока от пола, изменяя момент обхвата мяча: на уровне пояса, колен или пола;
- в) то же, что в упр. а, но в различных и. п.: стоя на коленях, сидя, лежа и т.п.;
- г) ловля мяча, брошенного в стену на различной высоте после его отскока;
- д) то же, что в упр. а, б, г, но в сочетании с различными двигательными действиями после выпуска мяча, например: присесть—встать, повернуться на 90 — 360° прыжком, кувырок вперед или назад и т. п.

Упражнения ловли мяча, посланного партнером:

- ловля мяча, посланного партнером навстречу по навесной траектории в заранее поставленные кисти;
- то же, но партнер набрасывает мяч, изменяя высоту его полета: над головой, на уровне головы, груди, пояса и т.д.;
- то же, но ловлю осуществлять с шагом навстречу мячу;
- ловля катящегося от партнера мяча;
- ловля мяча, летящего сбоку и поступающего сзади-сбоку.

6. На этапе совершенствования менять разновидности ловли мяча в сочетании с другими изученными приемами техники игры.

При ловле мяча:

- смотреть на мяч до момента захвата его пальцами;
- тянуться руками навстречу мячу, одновременно совершая вышагивание впередистойящей ногой;
- держать кисти на одном уровне, образуя ими полусферу («корзинку»);
- адекватно изменять положение кистей в зависимости от направления и траектории полета мяча;
- не закрепощать плечевой пояс и руки;
- обхватывать мяч пальцами, ладонями мяча не касаться;
- начинать уступающее движение руками и ногами в момент касания мяча пальцами;
- после овладения мячом максимально быстро укрывать его от соперника, опуская к поясу в сторону сзадиистойящей ноги, или мгновенно поднимать в исходное положение для последующей передачи мяча.

7. Ловля мяча на месте с вышагиванием в условиях пассивного сопротивления условного защитника.

8. Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки.

7. Выполнение разновидностей приема в эстафетах и подвижных играх типа: «Гонка мячей по кругу», «Передай мяч и садись», «Мяч ловцу» и т. п.

Основные ошибки при ловле мяча двумя руками на месте.

1. При ловле мяча, летящего навстречу:

- игрок не сопровождает полет мяча взглядом до момента овладения им;
- отсутствует встречное движение руками и вышагивание к мячу;
- положение кистей не соответствует высоте или направлению полета мяча;
- кисти обращены ладонями друг к другу или широко расставлены в стороны — мяч проходит между рук;
- ладонь и ногтевые фаланги пальцев находятся в одной плоскости или отсутствует уступающее движение рук во время прикосновения к мячу — мяч, ударившись о кисти, отскакивает;
- преждевременное сгибание рук до момента касания мяча пальцами, влекущее за собой попытку ловли его ладонями, — потеря контроля над мячом;
- слишком высокое или низкое положение мяча после ловли либо нерациональное расположение на нем кистей — игрок не готов к быстрым дальнейшим действиям;

2. При ловле мяча, летящего сбоку.

- кисти располагаются на разных уровнях;
- игрок поворачивается грудью к направлению полета мяча.

3. При ловле мяча, летящего сзади-сбоку.

- игрок предварительно не вытягивает вперед дальнюю от полета мяча руку и не контролирует его поворотом головы назад;
- при приближении мяча поворачивается всем туловищем к мячу;
- останавливая мяч одной рукой, запаздывает с подхватыванием его другой рукой: роняет мяч на пол;
- отсутствует своевременная амортизация руками после обхвата мяча двумя кистями: длительная обработка мяча.

Рекомендуемые подвижные игры, эстафеты и игры с мячом на улице для обучения приемом владения мячом.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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 им 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.

10. 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 выполняют задание раньше.

ЭСТАФЕТЫ.

ЭСТАФЕТА “ПОМЕНЯЙ МЯЧ”

Участники каждой команды проходят первый отрезок, ведя баскетбольный мяч правой рукой до ограничителя, меняют мяч на теннисный и бегут обратно, передавая другой мяч следующему участнику.

ЭСТАФЕТА “ПИНГВИНЫ”.

По сигналу направляющие начинают продвигаться вперёд, зажав между ногами выше коленей теннисный мяч и, достигнув противоположной линии старта возвращаются бегом, держа мяч в руках. Если мяч упал, его

нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжать эстафету. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

ЭСТАФЕТА “УДЕРЖАНИЕ МЯЧА”.

Участники делятся на пары. Бегут двое. Они встают лицом друг к другу и удерживают мяч лбами. Руки кладутся на плечи друг другу. Если мяч упал, его надо поднять и от места падения продолжить бег.
- мяч удерживается животами, а руки на плечи.

ЭСТАФЕТА “ПЕРЕДАЙ МЯЧ”.

Игроки каждой команды стоят один за другим в колонну. Первые участники держат в руках по мячу. За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передает мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны, встает первым и передает мяч следующему за ним тоже над головой. И так до тех пор, пока первый не вернется на свое место.
Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

ЭСТАФЕТА “НЕ УРОНИ”.

Игрок должен пробежать дистанцию, держа в руках ракетку с одним мячом (теннисным) не уронив его, оббежать стойку и передать эстафету следующему участнику.

ЭСТАФЕТА “ПЕРЕДАЛ - САДИСЬ”.

Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

ЭСТАФЕТА «КРУГОВАЯ ЭСТАФЕТА С МЯЧОМ».

Команды образуют круги. Под музыку участники передают мяч по кругу. Игрок, отдавший мяч, рядом стоящему участнику, делает хлопок перед собой. По окончании музыки выбывает тот игрок, у которого остался в руках мяч. Игра продолжается до одного оставшегося участника из команды. Затем игроки соревнуются между собой до победителя.

ЭСТАФЕТА «СОРЕВНОВАНИЯ МЯЧЕЙ».

Дети становятся в колонну друг за другом (на расстоянии одного шага) и передают мяч через голову соседу за спиной. Когда мяч попадает в руки игрока, завершающего колонну, он бежит вперед и становится во главе группы, остальные отходят на шаг назад. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не попробуют себя в роли ведущего колонны. Есть еще один вариант этой игры: передавать мяч не через голову, а между ногами игроков.

ЭСТАФЕТА «МЕЛКИЕ СТРЕЛКИ».

На площадке кладется два обруча. С небольшого расстояния участники игры должны попасть теннисными мячами в обруч. У кого будет больше попаданий, тот и победил.

ЭСТАФЕТА «РУЧЕЕК С МЯЧОМ».

Дети выстраиваются колонной и передают один мяч по верху вытянутыми руками. Последний переходит вперед. Игра повторяется, пока первый не вернется в начало.

ЭСТАФЕТА «БАСКЕТБОЛ».

Отбивая мяч от пола, пробежать до баскетбольной корзины, бросить мяч в сторону корзины, вернуться в свою команду, отбивая мяч.

ЭСТАФЕТА «ПРОКАТИ МЯЧ».

Прокатить мяч между кубиками «змейкой».

ЭСТАФЕТА «ДУГА».

Подбрасывая мяч вверх, пробежать до дуги, проползти в нее, затем вернуться в свою команду бегом.

ЭСТАФЕТА «ГОНКА МЯЧЕЙ ВВЕРХ».

Дети встают строго в колонну по одному за капитаном. Мяч прокатывается по рукам детей, последний с мячом становится вперед. Эстафета продолжается до тех пор, пока капитан не вернется на свое место.

ЭСТАФЕТА «ГОНКА МЯЧЕЙ НИЗ».

Дети встают строго в колонну по одному за капитаном. Мяч прокатывается между широко расставленных ног детей, последний с мячом становится вперед. Эстафета продолжается до тех пор, пока капитан не вернется на свое место.

ЭСТАФЕТА «ТЕННИС. ПРОНЕСИ НЕ УРОНИ».

По сигналу первый ребенок начинает двигаться с вытянутой ракеткой в руке, на ракетке лежит мяч. Ребенок доходит до ориентира, обходит его и возвращается обратно бегом. Передает ракетку с мячом следующему и встает в конец колонны. Эстафета выполнена, когда, последний ребенок выполнит задание

ЭСТАФЕТА «ФУТБОЛ».

По команде дети начинают ведение мяча ногой до ориентира выполняют удар ногой по воротам, подбирают мяч и бегом возвращаются обратно. Передают мяч следующему игроку и встают в конец колонны. Задание считается выполненным, когда последний игрок пересечет линию старт-финиш.

ЭСТАФЕТА «ПЕРЕДАЛ – САДИСЬ».

Капитаны команд выходят из строя и становятся перед своей командой на расстоянии 3 - 4 метров от стартовой черты лицом к команде. В руках у капитанов волейбольные мячи (можно и баскетбольные, и футбольные, и большие резиновые - какие есть в наличии).

По команде руководителя капитаны бросают свои мячи в руки тех, кто стоит впереди своих командных колонн.

Те возвращают мячи капитанам, а сами приседают. Капитаны, не задерживаясь, бросают мячи следующим игрокам, те, вернув мяч своим капитанам, тоже приседают, следует новый бросок - очередным по порядку игрокам, и так до тех пор, пока мячи не побывают в руках игроков, стоящих в хвосте колонны, и не вернутся капитанам. Вся команда в это время находится в приседе.

Побеждает та команда, которая раньше закончит переброску мяча, и ее капитан первым поднимет его над головой.

За победу в этой (и во всех других) эстафете команде начисляется зачетных два очка. Если закончат одновременно, каждая команда получает по одному очку.

ЭСТАФЕТА «КТО БЫСТРЕЕ?».

Команды строятся в колонны по два. Расстояние между командами - не менее двух метров. Первые пары стоят возле стартовой черты. Перед каждой командой на расстоянии 10 - 15 метров ставится флажок. В руках капитанов команд, стоящих в рядах первыми, - мячи. По сигналу ведущего первые пары каждой команды устремляются вперед, перепасовывая мяч друг другу поволейбольному, к своему флажку. Пробегают флажок - один справа от него, другой слева, и, не останавливаясь, бегут назад к своей команде.

Передают мяч из рук в руки следующей паре, и она устремляется вперед, а закончившие бег становятся в хвост своей командной колонны.

Когда все пары пройдут путь от стартовой линии до флажка и обратно и мяч окажется в руках у капитана команды, передача эстафеты заканчивается. Кто первым из капитанов поднимет мяч над головой, та команда и станет победителем.

За победу - два очка, за ничью - по одному.

По такому принципу можно проводить самые разнообразные эстафеты. В парах можно передавать друг другу мяч, пасуя пофутбольному или побаскетбольному, можно поддерживая его головами с двух сторон и т.д.

Если команды построены в колонну по одному, можно вести мяч побаскетбольному, ударяя его об пол, можно прыгая на двух ногах, зажав между ними мяч и т.п. Можно придумать множество различных способов ведения мяча.

ИГРЫ С МЯЧОМ НА УЛИЦЕ.

1. Кого назвали, тот и ловит

Игра хорошо подходит для знакомства и помогает выучить имена всех людей в компании.

Дети в свободном порядке передвигаются по площадке, а ведущий подкидывает мяч повыше и называет имя. Услышав своё, ребёнок должен поймать мяч.

2. Поймай мяч (собачка)

Для этой игры нужны минимум три участника. Два человека располагаются на удалении друг от друга, а третий — водящий — встаёт посередине между ними.

Участники перекидывают друг другу мяч, а водящий старается поймать его или хотя бы дотронуться. Если ему это удаётся, он меняется местами с тем, кто бросал последним.

Если в игре участвует больше трёх человек, можно встать треугольником или кругом и перекидывать мяч через центр, где будет находиться водящий.

3. Штандер-стоп

Участники встают кругом, водящий — в центре. Он подкидывает мяч или бросает его подальше и говорит имя одного из участников. Названный бежит за мячом, остальные — в разные стороны.

Есть также другой метод выбора. Водящий закрывает глаза и вытягивает руку. Остальные игроки ходят по кругу, и когда он кричит: «Стоп!», останавливаются. На кого показывает рука, тому и бежать за мячом.

Когда ребёнок, чьё имя назвали (или на кого указала рука), ловит мяч, он кричит: «Штандер!» или «Стоп!». В этот момент все игроки должны остановиться и замереть.

Ребёнок с мячом оценивает расстояние до водящего и называет количество шагов, за которые сможет до него добраться. Шаги могут быть:

- «гигантские» — настолько широкие, насколько это возможно;
- «лилипутские» — когда пятка одной ноги приставляется вплотную к носку другой;
- «зонтики» — повороты вокруг себя;
- «верблюжьи» — шаг на расстояние плевка;

- «лягушачьи» — прыжки вперёд из полного приседа. Как правило, эти шаги смешиваются. Например, ребёнок может сказать: «До него три гигантских шага, два верблюжьих и три лягушачьих». Когда он проходит дистанцию выбранным способом, водящий складывает руки на манер баскетбольного кольца, в которое нужно попасть мячом.

Если это удаётся, ребёнок становится водящим. Все возвращаются в круг, и игра начинается заново. Если же он промахнулся, водящий остаётся прежним.

4. Школа мяча

Эту игру можно проводить как с резиновым детским мячом, так и с теннисным. Последний вариант сложнее и подойдёт для более взрослых детей.

Игроки придумывают различные задания с возрастающей сложностью, например:

1. Подбросить мяч вверх и поймать его.
2. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать.
3. Бросить мяч об пол и поймать.
4. Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши и поймать.
5. Ударить мячом об стену и поймать его одной рукой.
6. Ударить мячом об стену, обернуться вокруг себя и поймать.
7. Ударить мячом об пол и поймать его с закрытыми глазами.
8. Бросить мяч в стену, дать ему удариться о землю и поймать.
9. Бросить мяч в стену, стоя к ней спиной, дать мячу удариться о землю и затем поймать.
10. Перепрыгивать через отскочивший мяч.
11. Бросать мяч из-под ноги, из-за головы, сидя на корточках.

Также можно усложнить задание, увеличив количество точных повторений. Например, не просто поймать мяч после поворота, а сделать это пять или десять раз подряд.

5. Стенка

Игроки становятся в колонну напротив стены. Лучше выбрать глухую, без окон. Первый в колонне игрок бросает мяч повыше — так, чтобы он ударился о стену и отскочил, после чего отбегает и встаёт последним.

Следующий за ним человек должен поймать мяч и повторить действие. Кто не успел — выбывает из игры.

6. Одиннадцать (картошка)

Дети встают кругом и перекидывают друг другу мяч в случайном порядке, громко считая вслух. Тот, кто бросает первым, говорит «Раз», второй ловит и говорит: «Два» и так далее. Игрок, которому предстоит сказать «одиннадцать», должен отбить мяч.

Если он этого не делает (например, ловит или вообще упускает), становится «картошкой» — выходит в центр круга и садится на корточки.

Игра начинается заново, и теперь одиннадцатый человек должен не просто отбить мяч, а постараться попасть в того, кто сидит в центре. Если удаётся, «картошка» возвращается в круг к остальным. Если нет, бросавший присоединяется к нему в центре.

Таким образом игра продолжается, пока в середине не соберётся вся команда, а с мячом останется стоять один человек. Тогда можно начать заново или ударить мяч об землю 10 раз, а на 11-й отбить в кого-нибудь в центре.

7. Лягушка

Дети выстраиваются в колонну напротив стены. Сначала на ней определяют линию, выше которой нужно кидать мяч, — например, по уровню плитки, какой-то отметины или подоконника.

Первый игрок кидает мяч в стену, а после того, как он ударяется об землю, перепрыгивает через него, расставив ноги в стороны. Если всё получилось, ребёнок уходит в конец очереди, а если прыжок не удался или мяч задел ногу — выбывает из игры. Следом включается игрок, стоящий позади него, и выполняет те же действия.

С каждым туром задания усложняются. Например, вместо прыжка «лягушкой» делают «чехоманчик», когда ребёнок подскакивает на одной ноге, вытянув вторую в сторону.

Ещё можно бросать мяч всё выше или делать это спиной к стене, а также перепрыгивать в момент второго отскока от земли.

8. Охотники и лисицы

Дети-«лисицы» встают в круг, а «охотник» заходит в центр. Он трижды подбрасывает мяч вверх и ловит его, после чего игроки разбегаются. Водящий в это время бросает снаряд в них.

Если «охотник» задевает «лису», она становится его помощником и они вместе преследуют остальных. Таким образом, «охотников» становится всё больше.

Но если мяч после неудачного броска ударился об землю, «лисы» могут перехватить его и перекидывать друг другу, не отдавая «охотнику» и его помощникам.

Игра продолжается до тех пор, пока не останется всего одна «лиса».

9. Шарильщик

На земле чертят два больших круга на расстоянии около 15–20 шагов друг от друга. В первом стоят все участники игры, за исключением одного — водящего, который ходит в поле.

Один из игроков с силой ударяет мячом об землю и бежит в пустой круг. Вместе с ним могут попробовать перебраться ещё несколько ребят, но не более трёх.

В это время водящий ловит мяч и с того же места запускает им в игроков, покинувших базу. Если ему удаётся осалить одного из бегущих, тот становится новым водящим, а прошлый водящий встаёт в первый круг к оставшимся там детям.

Если же мяч пролетает мимо, а беглецы успешно добираются до второго круга, они остаются там до конца игры, а водящий ловит мяч и возвращает его в первой группе. Игра начинается снова и продолжается, пока всем детям не удастся перебраться во второй круг.

10. Обман

Дети собираются в круг и убирают руки за спину, а водящий встаёт в центр. Он бросает мяч любому игроку, и тот должен поймать его.

Суть в том, что мяч можно кидать по-настоящему или только делать вид. Если игрок достанет руки из-за спины, но ничего не поймает, он меняется местами с игроком в центре.

11. Свободный мяч

Игроки встают в круг и ставят ноги на ширине плеч таким образом, чтобы стопы соседей соприкасались. Водящий стоит в центре и бросает мяч между ногами участников, пытаясь выбить его за пределы круга.

Задача игроков — помешать ему, используя руки или ноги, но после снова возвращать стопы в исходное положение. Если мяч всё же покидает круг, водящим становится тот, кто его упустил.

Примечание.

1. В упражнениях могут принимать участие двое и больше играющих. Тогда возникает соревнование - кто раньше проделает все упражнения (игра в «классы»). Дети пользуются одним мячом и играют по очереди. Когда до ребенка доходит очередь, он старается выполнить подряд, начиная с первого, как можно больше упражнений, а из «класса в класс» до тех пор, пока не уронит мяча; после этого он передает право играть следующему. Ребенок, получивший мяч, каждый раз начинает игру с того упражнения, на котором прервалась его очередь. Прошедший раньше других все классы выходит из игры и считается победителем, последний - проигравшим.

2. Для начинающих и не очень ловких детей можно ограничиться двумя первыми упражнениями из каждого класса, т. е. ловить мяч только обеими руками.

Желаю всем отличных успехов обучении детей приему ловля мяча.

Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. - М.: «Просвещение», 1992 г.
2. Богина Т.Л. Режим дня в д/саду. - Книга для воспитателей. - М.: Просвещение, 1987.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет.сада. - М.: Просвещение, 1983.
4. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. - М: Терра Спорт, 2004.
5. Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта: мет.пос.- М.: Изд. «Гном», 2004.
6. Воспитание и обучение детей шестого года жизни: Кн. для воспитателя дет.сада. /Под ред. Парамоновой Л.А. и Ушаковой О.С. - М.: Просвещение, 1987.
7. Гордина Н.Г., Шкляр О.Б. Методика обучения элементам техники волейбола. - Череповец, 2001 г.
8. Доронова Т.Н., Голубева Л.Г. Программа для родителей и воспитателей. - М.: Просвещение, 2002.

9. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми. - М.: Просвещение, 2002.
10. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. - М.: Академия, 2001.
11. «Спортивные игры». Учебное пособие для пед училищ, отделений физвоспитания. Под редакцией Н.П. Воробьева. М., «Просвещение», 1975.
13. Нестеровский Д. И. Н561 Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.
14. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с