

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальные нарушения) №60
г. Челябинска»
(МБОУ «С(К)ОШ № 60 г. Челябинска»)**

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического Совета
МБОУ С(К)ОШ № 60
Протокол №__
от «___» _____ 201__ г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ С(К)ОШ № 60
_____ И.М.Чернова
Приказ № _____
от «___» _____ 201__ г

**ПРОГРАММА
дополнительного образования
детей с ограниченными возможностями
здоровья по средствам
физической культуры и спорта
объединение «Спортивные игры»**

Учебный год: 2020-2021

Составитель: Шерстобитова Ольга Александровна

Срок реализации 1 год

Возраст обучающихся: 9-17 лет

**Челябинск
2019**

**Информационная карта программы
дополнительного образования
«Спортивные игры»**

| | |
|--|----------------------------|
| Тип программы | Адаптированная |
| Направленность деятельности | Физкультурно-спортивная |
| Способ освоения содержания программы | Репродуктивный |
| Уровень освоения содержания | Общекультурный |
| Возрастной уровень реализации программы | Основное общее образование |
| Форма реализации программы | Групповая |
| Продолжительность реализации программы | 1 год |

Структура программы

- 1 Пояснительная записка
- 2 Учебно-тематический план
- 3 Содержание программы кружка
- 4 Методическое обеспечение
- 5 Список используемой литературы
- 6 Приложение
 - 6.1. Календарно – тематическое планирование
 - 6.2. Мониторинг уровня развития учащихся
 - 6.3. Результативность работы кружка

1. Пояснительная записка

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. На уникальные возможности спортивных занятий в воспитании цельной, разносторонней личности обращали внимание еще великие греки – философы Сократ, Платон, Аристотель и другие. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности, однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодежи, оставляет желать лучшего. Это связано с наличием постоянно углубляющегося противоречия между возросшими адаптивно-соматическими, психологическими и генетическими возможностями современного человека с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма – с другой. Тем более возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве и юности надежной основы будущей долголетней и здоровой жизни. Главным фактором школьной спортивной жизни мы считаем внеклассную работу.

Спортивную подготовку в системе дополнительного образования детей мы рассматриваем в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств школьников.

Кроме того, актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной **целью**, созданной нами программы дополнительного образования детей «Спортивные игры».

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол) среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи занятий:

- выявлять природные данные обучающихся;
- формировать теоретические и практические навыки игры в волейбол,

баскетбол, мини-футбол;

- развивать основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

- воспитывать нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,

- воспитывать волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

Программа кружка «Спортивные игры» предусматривает обучение школьников **в возрасте 8-18 лет** и предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися нормативов, посещение и участие в соревнованиях.

Важнейшими дидактическими **принципами** обучения являются

- сознательность и активность,
- наглядность,
- доступность,
- индивидуализация,
- систематичность,
- последовательность,
- прочность.

Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Наиболее распространенными **формами работы** с детьми при реализации данной программы являются

- тренировки,
- обучающие игры,
- двусторонние игры,
- товарищеские встречи,
- соревнования различных уровней.

Настоящая программа может быть успешно выполнена на основе строгого соблюдения режима тренировки и отдыха, сочетания учебно-тренировочных занятий и выполнения самостоятельных заданий, планомерного осуществления профилактическо-восстановительных мероприятий.

Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы «Спортивные игры», являются:

- социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- технико-тактическая подготовленность;
- общая и специальная физическая подготовленность;

- психологическая подготовленность;
- показатели психических процессов;
- особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
- благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- антропометрические показания;
- успешность игровой деятельности.

Для проведения **контрольных испытаний** выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

Формами подведения итогов работы над программой являются:

- выступление учащихся в соревнованиях школьного, городского уровней;
- матчевые встречи с командами других учебных заведений района и города;
- сдача контрольных нормативов.

Условия реализации программы «Спортивные игры»:

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивной секции;

- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

Ожидаемые результаты работы:

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;

2. Овладение теоретическими и практическими основами игр в волейбол, баскетбол, мини-футбол;

3.Участие в соревнованиях в рамках Специальной олимпиады России по волейболу, формирование сборной команды школы по волейболу, баскетболу, мини-футболу

4.Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях, б

5.Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе,

7.Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи

Расписание занятий секции «Спортивные игры»

| Группы | Дни занятий | Время занятий |
|---------------|--------------------|----------------------|
| 1 группа | Понедельник | 15-30 – 15-50 |
| 2 группа | Четверг | 08-30 – 09-10 |
| 3 группа | Четверг | 09-20 – 10-00 |
| 4 группа | Пятница | 08-30 – 09-10 |

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 группа

| № п/п | Разделы, темы | название | Всего часов | | |
|-------|---------------------------------------|----------|-------------|--------|----------|
| | | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Баскетбол (техническая подготовка) | | 12 | 2 | 10 |
| 2. | Волейбол (техническая подготовка) | | 10 | 1 | 9 |
| 3. | Футбол (техническая подготовка) | | 8 | 2 | 6 |
| Итого | | | 30 | 5 | 25 |

2 группа

| № п/п | Разделы, темы | название | Всего часов | | |
|-------|---------------------------------------|----------|-------------|--------|----------|
| | | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Баскетбол (техническая подготовка) | | 12 | 2 | 10 |
| 2. | Волейбол (техническая подготовка) | | 10 | 1 | 9 |
| 3. | Футбол (техническая подготовка) | | 8 | 2 | 6 |
| Итого | | | 30 | 5 | 25 |

3 группа

| № п/п | Разделы, темы | название | Всего часов | | |
|----------|--|----------|-------------|--------|----------|
| | | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Баскетбол (техническая подготовка) | | 12 | 2 | 10 |
| 2. | Волейбол (техническая подготовка) | | 10 | 1 | 9 |
| 3. | Футбол (техническая подготовка) | | 8 | 2 | 6 |
| Итого | | | 30 | 5 | 25 |

4 группа

| № п/п | Разделы, темы | название | Всего часов | | |
|----------|--|----------|-------------|--------|----------|
| | | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Баскетбол (техническая подготовка) | | 12 | 2 | 10 |
| 2. | Волейбол (техническая подготовка) | | 10 | 1 | 9 |
| 3. | Футбол (техническая подготовка) | | 8 | 2 | 6 |
| Итого | | | 30 | 5 | 25 |

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Программа включает в себя следующие темы обучения (для всех групп):

1. Общая физическая подготовка.

Строевые, гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборье), спортивные и подвижные игры, ходьба на лыжах и коньках.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации, необходимых качеств при ловле, передачи и броска мяча.

3. Психологическая подготовка.

Воспитание высоких моральных, волевых качеств, установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности, адаптации к условиям соревнований.

4. Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства, специальные психологические воздействия, гигиенические средства, медико-биологические средства.

5. Теоретическая подготовка.

Беседы, просмотр видеофильмов, прессы, литературы.

6. Техническая подготовка

а) техника нападения;

- техника передвижения;
- техника владения мячом;

б) техника защиты:

- техника передвижения;
- техника овладения мячом.

7. Тактическая подготовка

а) техника нападения:

- индивидуальные действия с мячом и без мяча;
- групповые действия;
- командные действия;

б) техника защиты:

- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

8. *Участие в соревнованиях и контрольных играх.*

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований различного уровня.

4. Методологическое содержание программы

Ведущими методами обучения, развития и воспитания, обучающихся в рамках данной программой являются:

- **словесные методы**, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- **наглядные методы** – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- **практические методы**: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Спортивные игры» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Методы организации деятельности, учащихся на занятии следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми учащимися одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств.

Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива учеников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает - поочередное выполнение учащимися упражнений. В спортивных играх это поочередные броски, нападающие удары. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит

повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополнять их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий.

Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

5. СПИСОК ИСПОЛЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аросев Д.А., Бавина Л.В. Методика физического воспитания школьников. -М: Просвещение, 1998.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. - М.: Физкультура и спорт, 1995.
3. Клещёв Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. - М.: Физкультура и спорт, 1997.
4. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. - М.: Просвещение, 2004.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: АСТ, 2004.
6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М: Физкультура и спорт, 2003.
7. Директивные материалы Комитета по физической культуре и спорту, и федерации баскетбола РФ,
8. Журналы: «Спортивные игры», «Физкультура в школе», «Теория и практика физической культуры» 2001-2007 г.г.

6. ПРИЛОЖЕНИЕ

6.1 Календарно-тематический план
Группа №1.

| № п/ п | Тема занятия | Дата | Кол-во часов | |
|----------------------------------|--|------|--------------|--------------|
| | | | Теори я | Прак тика |
| 1-ая четверть. Баскетбол. | | | | |
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях баскетболом | | 1 | |
| 2 | История баскетбола. Правила игры. | | 1 | |
| 3 | Стойки и передвижения игроков | | | 1 |
| 4 | Ведение мяча с изменением направления. | | | 1 |
| 2-ая четверть. Баскетбол. | | | | |
| 5 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока | | | 1 |
| 6 | Передача мяча 2-я руками в движении. | | | 1 |
| 7 | Передача мяча 2-я руками на месте | | | 1 |
| 8 | Сочетание приёмов ведения, передача, бросок. | | | 1 |
| 9 | Развитие координационных способностей. | | | 1 |
| 10 | Учебная игра. Правила игры. | | | 1 |
| 11 | Ведение мяча с изменением направления | | | 1 |
| 12 | Игра в мини-баскетбол | | | 1 |
| 3-ая четверть. Волейбол. | | | | |
| 13 | Прав. Тех. Безопасности. При игре в волейбол. | | 1 | |
| 14 | Стойки, передвижения волейболиста | | | 1 |
| 15 | Верхняя передача мяча. Работа с баскетбольными мячами. | | | 1 |
| 16 | Верхняя передача у стены. | | | 1 |
| 17 | Верхняя передача мяча в парах | | | 1 |
| 18 | Прыжковые упр. | | | 1 |
| 19 | Нижняя передача мяча | | | 1 |
| 20 | Работа с баскетбольными мячами. | | | 1 |
| 21 | Нижняя и верхняя передача мяча. | | | 1 |
| 22 | Прыжковые упражнения | | | 1 |
| 4 Четверть. Футбол. | | | | |
| 23 | Правила техники безопасности на занятиях футболом. | | 1 | |
| 24 | История возникновения футбола. | | 1 | |
| 25 | Ведение мяча змейкой. | | | 1 |
| 26 | Ведение мяча до ориентира. | | | 1 |
| 27 | Ведение мяча змейкой до ориентира. | | | 1 |
| 28 | Прием и передача мяча на месте. | | | 1 |
| 29 | Прием и передача мяча в движении | | | 1 |
| 30 | Совершенствование техники игры | | | 1 |

Календарно-тематический план

Группа № 2.

| № п/ п | Тема занятия | Дата | Кол-во часов | |
|----------------------------------|---|------|--------------|--------------|
| | | | Теория | Прак тика |
| 1-ая четверть. Баскетбол. | | | | |
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. | | 1 | |
| 2 | История баскетбола. Правила игры. | | 1 | |
| 3 | Стойки и передвижения игроков | | | 1 |
| 4 | Ведение мяча с изменением направления. | | | 1 |
| 2-ая четверть. Баскетбол. | | | | |
| 5 | Передача мяча двумя руками в движении. | | | 1 |
| 6 | Ведение мяча правой и левой рукой. | | | 1 |
| 7 | Передача двумя руками на месте. | | | 1 |
| 8 | Сочетание приёмов ведения, передача, бросок. | | | 1 |
| 9 | Развитие координационных способностей. | | | 1 |
| 10 | Учебная игра. Правила игры. | | | 1 |
| 11 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | | | 1 |
| 12 | Остановка двумя шагами. Передача мяча. | | | 1 |
| 3-ая четверть. Волейбол. | | | | |
| 13 | Прав. Тех. Безопасности. На занятиях волейболом. | | 1 | |
| 14 | Стойки, передвижения волейболиста. | | | 1 |
| 15 | Верхняя передача мяча. Работа с баскетбольными мячами. | | | 1 |
| 16 | Верхняя передача у стены. | | | 1 |
| 17 | Верхняя передача мяча в парах | | | 1 |
| 18 | Прыжковые упр. | | | 1 |
| 19 | Нижняя передача мяча | | | 1 |
| 20 | Работа с баскетбольными мячами. | | | 1 |
| 21 | Нижняя и верхняя передача мяча. | | | 1 |
| 22 | Прыжковые упражнения. | | | 1 |
| 4 Четверть. Футбол. | | | | |
| 23 | Правила техники безопасности на занятиях футболом. | | 1 | |
| 24 | История возникновения футбола. | | 1 | |
| 25 | Ведение мяча змейкой. | | | 1 |
| 26 | Ведение мяча до ориентира. | | | 1 |
| 27 | Ведение мяча змейкой до ориентира. | | | 1 |
| 28 | Прием и передача мяча на месте. | | | 1 |
| 29 | Прием и передача мяча в движении. | | | 1 |
| 30 | Совершенствование техники игры. | | | 1 |

Календарно-тематический план

Группа № 3.

| № п/п | Тема занятия | Дата | Кол-во часов | |
|----------------------------------|---|------|--------------|----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1-ая четверть. Баскетбол. | | | | |
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. | | 1 | |
| 2 | История баскетбола. Правила игры. | | 1 | |
| 3 | Стойки и передвижения игроков | | | 1 |
| 4 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока | | | 1 |
| 2-ая четверть. Баскетбол. | | | | |
| 5 | Передача мяча двумя руками в движении. | | | 1 |
| 6 | Ведение мяча правой и левой рукой. | | | 1 |
| 7 | Передача двумя руками на месте. | | | 1 |
| 8 | Сочетание приёмов ведения, передача, бросок. | | | 1 |
| 9 | Развитие координационных способностей. | | | 1 |
| 10 | Учебная игра. Правила игры. | | | 1 |
| 11 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | | | 1 |
| 12 | Остановка двумя шагами. . | | | 1 |
| 3-ая четверть. Волейбол. | | | | |
| 13 | Прав. Тех. Безопасности. На занятиях волейболом. | | 1 | |
| 14 | Стойки, передвижения волейболиста | | | 1 |
| 15 | Верхняя передача мяча. Работа с баскетбольными мячами. | | | 1 |
| 16 | Верхняя передача у стены. | | | 1 |
| 17 | Верхняя передача мяча в парах | | | 1 |
| 18 | Прыжковые упр. | | | 1 |
| 19 | Нижняя передача мяча | | | 1 |
| 20 | Работа с баскетбольными мячами. | | | 1 |
| 21 | Нижняя и верхняя передача мяча. | | | 1 |
| 22 | Прыжковые упражнения | | | 1 |
| 4 Четверть. Футбол. | | | | |
| 23 | Правила техники безопасности на занятиях футболом. | | 1 | |
| 24 | История возникновения футбола. | | 1 | |
| 25 | Ведение мяча змейкой. | | | 1 |
| 26 | Ведение мяча змейкой до ориентира. | | | 1 |
| 27 | Ведение мяча до ориентира. | | | 1 |
| 28 | Прием и передача мяча на месте. | | | 1 |
| 29 | Прием и передача мяча в движении. | | | 1 |
| 30 | Совершенствование техники игры. | | | 1 |

Календарно-тематический план

Группа № 4.

| № п/ п | Тема занятия | Дата | Кол-во часов | |
|----------------------------------|---|------|--------------|--------------|
| | | | Теор ия | Практик а |
| 1-ая четверть. Баскетбол. | | | | |
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях баскетболом | | 1 | |
| 2 | История баскетбола. Правила игры. | | 1 | |
| 3 | Стойки и передвижения игроков | | | 1 |
| 4 | Ведение мяча с изменением направления. | | | 1 |
| 2-ая четверть. Баскетбол. | | | | |
| 5 | Передача мяча двумя руками в движении. | | | 1 |
| 6 | Ведение мяча правой и левой рукой. | | | 1 |
| 7 | Передача двумя руками на месте. | | | 1 |
| 8 | Сочетание приёмов ведения, передача, бросок. | | | 1 |
| 9 | Развитие координационных способностей. | | | 1 |
| 10 | Учебная игра. Правила игры. | | | 1 |
| 11 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | | | 1 |
| 12 | Остановка двумя шагами. Передача мяча. | | | 1 |
| 3 четверть. Волейбол. | | | | |
| 13 | Прав. Тех. Безопасности. На занятиях волейболом. | | 1 | |
| 14 | Стойки, передвижения волейболиста | | | 1 |
| 15 | Верхняя передача мяча. Работа с баскетбольными мячами. | | | 1 |
| 16 | Верхняя передача у стены. | | | 1 |
| 17 | Верхняя передача мяча в парах | | | 1 |
| 18 | Прыжковые упр. | | | 1 |
| 19 | Нижняя передача мяча | | | 1 |
| 20 | Работа с баскетбольными мячами. | | | 1 |
| 21 | Нижняя и верхняя передача мяча. | | | 1 |
| 22 | Прыжковые упражнения | | | 1 |
| 4 Четверть. Футбол. | | | | |
| 23 | Правила техники безопасности на занятиях футболом. | | 1 | |
| 24 | История возникновения футбола. | | 1 | |
| 25 | Ведение мяча змейкой. | | | 1 |
| 26 | Ведение мяча до ориентира. | | | 1 |
| 27 | Ведение мяча змейкой до ориентира. | | | 1 |
| 28 | Прием и передача мяча на месте. | | | 1 |
| 29 | Прием и передача мяча в движении. | | | 1 |
| 30 | Совершенствование техники игры | | | 1 |

6.2 Методические рекомендации при обучении техническим приемам во время игры в волейбол

Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передач мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передач мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.

2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).

3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.

4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).

5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.

6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.

7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).

8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.

9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.

10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

**Методические рекомендации
для правильного и целенаправленного обучения технике игры
в баскетбол**

Последовательность обучения технике передвижения в защитной стойке.

1. Передвижение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком.
2. Передвижение в защитной стойке приставными шагами вперед и назад.
3. Передвижение в защитной стойке по заданию.
4. Передвижение в защитной стойке с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение).
5. Выполнение передвижений в защитной стойке с применением комбинаций из изученных передвижений.
6. Выполнение других защитных действий игроков до и после передвижения в защитной стойке.

Последовательность обучения технике остановки в два шага.

1. Изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления).
2. Внезапная остановка по сигналу.
3. Остановка после ловли мяча.
4. Остановка после ведения мяча.

Последовательность обучения технике поворотов.

1. Выполнение поворотов, стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником.
4. То же, но против активно действующего защитника.
5. Выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.

Последовательность обучения технике передачи мяча.

1. Передача и ловля мяча, стоя на месте.
2. То же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи и на сзади стоящую ногу в момент ловли.
3. Передача в сторону на месте.
4. То же, только с шагом вперед и в сторону выполняемой передачи; ловить мяч с шагом вперед и с шагом назад.
5. Передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону.
6. Передача мяча с последующим движением игрока в противоположную сторону, затем — в других направлениях.
7. Передача мяча стоящим на месте игроком партнеру,двигающемуся навстречу по прямой.
8. То же, но партнеру,двигающемуся под углом.
9. Передача мяча между игроками,двигающимися навстречу друг другу по прямой, под углом.
10. Передача мяча между игроками,двигающимися параллельно.
11. Передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.
12. То же, но уже в игровой обстановке и в соревнованиях.

Приступать к обучению некоторым техническим приемам баскетбола можно начиная с первого класса. Правда, в этом классе нет еще сложных приемов, но научить детей реагировать на мяч и выполнять некоторые команды учитель уже может. Так, при прохождении раздела программы «Элементы строя и строевые упражнения» следует познакомить учащихся с разметкой

баскетбольной площадки, давая задание «Ходьба по указанным линиям».

Для гармоничного развития необходимо выполнять упражнения как правой, так и левой рукой, прыгать на правой и на левой ноге и т. п. Когда упражнение освоено, усложнить его, давая задание прыгать на одной ноге, поднимать разноименную руку вверх и т. п., контролируя правильность выполнения.

При метаниях малых мячей, снежков и т. п. на дальность или в цель (щит) чередовать броски правой к левой рукой или задавать одинаковое количество бросков для каждой руки. При выполнении упражнения необходимо выставить вперед разноименную ногу, на которую перенести вес тела в момент окончания броска.

Стойка игрока. Стойка должна обеспечить передвижение игрока в любую сторону, вперед или назад. Стартовать в любом направлении игрок может, если он находится на полусогнутых ногах и сохраняет равновесие. Базовым элементом является положение: ноги полусогнуты, руки перед грудью.

1. Построение в две шеренги. Присесть, выпрыгнуть, приземлиться на полусогнутые ноги. Ноги на ширине плеч, одна несколько выставлена вперед.
2. В шеренгах поочередно присесть, выпрыгнуть, приземлиться в стойку. Сразу после приземления на полусогнутых ногах перебежать на противоположную боковую линию площадки.
3. В шеренгах поочередно присесть, выпрыгнуть, приземлиться на полусогнутые ноги с касанием руками пола, как на старте. Сразу после приземления стартовать на противоположную сторону площадки, активно работая руками.

Подвижные игры «Воробы и вороны», «День и ночь», «Салки маршем» и др.

Передвижения. Из многообразных способов и разновидностей передвижений вначале разучивается бег лицом вперед, по прямой и по дугам. Затем разучивается бег с изменением скорости, направления. После этого бег боком, спиной и их разновидности. Базовым элементом является положение на полусогнутых ногах и равновесие, которое обеспечивается за счет полусогнутых ног и рук перед грудью.

1. Построение в 4-6 колони. Бег по длине зала на полусогнутых ногах со скольльзящим касанием одной, затем двумя руками поперечных линий разметки волейбольной и баскетбольной площадок.
2. Встречные эстафеты с касанием предметов и линий на полу.
3. Построение в 3 встречные колонны напротив кругов баскетбольной разметки, на боковых линиях. Обегание кругов с перебежением на противоположную сторону зала во встречную колонну. Бег выполнять укороченными шагами, наклоняясь к центру круга. Одновременно стартуют 1-2 игрока из каждой встречной колонны, так что круг одновременно обегают 2-4 игрока.
4. Обегание кругов с касанием рукой линии круга. Касание выполнять ближней к центру рукой. Эстафеты с обеганием кругов.

Для проведения упражнений и игр с мячом надо стараться использовать большие резиновые мячи, красиво и ярко окрашенные. Учитывая особенности учащихся 6-9 лет, подвижные игры и упражнения с мячом технического характера проводить с более легкими мячами, а мячи потяжелее использовать в общеразвивающих упражнениях.

При ходьбе в среднем темпе, а затем и при беге в среднем темпе можно иногда практиковать выполнение команды «Стой» по сигналу (желательно свистком), по которому учащиеся должны остановиться в положении широкого шага.

При выполнении некоторых строевых упражнений практиковать размыкание в колоннах в среднем темпе на 5-6 шагов в сторону и обратно на слегка согнутых ногах, не отрывая ступней ног от пола (скольжением по полу).

Комплексы упражнений для обучения учащихся владению мячом.

Эти же упражнения являются средством развития двигательных качеств учащихся 1-2 классов.

Комплекс 1 (с маленькими мячами).

1. И.п. - о.с. мяч в правой руке. 1-2 — руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку, 3-4 — руки вниз, 5-8 — то же, мяч в левой руке (4-6 раз).
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1-2 — наклон вперед, руки вниз, положить мяч на пол между стопами, 3-4 — выпрямиться в и.п., 5-6 — наклон вперед, руки вниз, взять мяч левой рукой, 7-8 — выпрямиться в и.п. (6-8 раз). То же быстро на каждый счет (по 3-4 раза);
3. И.п. - стойка на коленях, руки подняты, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны, 2 — руки вниз, наклон вправо, коснуться мячом пола, 3-4 — выпрямиться, руки вверх, переложить мяч в левую руку над головой, 5-8 — то же влево (6-8 раз).
4. И.п. - сед согнув ноги, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — опуская руки вниз, перекаат мяча под ногами, взять его в левую руку, 2 — руки в стороны, посмотреть на мяч, 3-4 — то же левой рукой (6-8 раз).
5. И.п. - о.с. мяч в руках. 1 — слегка приседая, ударить мячом о пол, 2 — выпрямляя ноги, поймать мяч двумя руками (6-8 раз). То же, ловя одной рукой.
6. И.п. - о.с. руки на поясе, мяч на полу справа. 1 — прыжок через мяч вправо, 2 — прыжок на месте, 3-4 — то же влево (10-12 раз).
7. Ходьба на месте (30 с).

Комплекс 2 (с большими мячами).

1. И.п. - о.с. мяч в руках, руки опущены, 1-2 — поднять мяч вверх, 3-4 — и.п. (4-6 раз).
2. И.п. - о.с. ноги на ширине плеч. 1-2 — поворот туловища вправо, мяч вперед, 3-4 — вернуться в и.п., 5-8 — то же в левую сторону (6-8 раз).
3. И.п. - ноги на ширине плеч. 1 — наклон вперед, коснуться мячом пола, 2 — и.п. (6-8 раз).
4. И.п. - лежа на спине, мяч вверх. 1-2 — поднять согнутую в колене ногу, опустить руки, мячом коснуться колена, 3-4 — и.п., 5-8 — то же другой ногой (6-8 раз).
5. И.п. - сед на пятках, мяч на полу справа. 1-2 — перекаатить мяч правой рукой влево, 3-4 — то же левой рукой вправо (6—8 раз).
6. И.п. - руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево (по 10-12 раз).
7. Ходьба в колонне по одному, мяч в руках, руки опущены.

Комплекс 3 (с малыми мячами).

1. И.п. - стоя ноги врозь, мяч в правой руке. 1-2 — руки в стороны, 3-4 — руки за спину, переложить мяч в левую руку, 5-8 — то же левой рукой (6-8 раз).
2. И.п. - стоя на коленях, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны, 2 — поворот вправо, коснуться мячом правой пятки, 3 — и.п., руки в стороны, 4 — руки вниз, переложить мяч в левую руку, 5-8 — то же влево (6-8 раз).
3. И.п. - сидя на полу, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны, 2 — поднять согнутую правую ногу, переложить мяч под ногой в левую руку, 3 — руки в стороны, 4 — и.п., 5-8 — то же в правую руку (4-6 раз).
4. И.п. - о.с. мяч в правой руке. 1 — ударить мячом об пол, 2 — поймать мяч двумя руками после отскока, 3 — переложить мяч в левую руку (6-8 раз). То же левой рукой.
5. И.п. - о.с. мяч в правой руке. 1 — бросить мяч вверх, 2 — поймать мяч в левую руку (6-8 раз). То же левой рукой.
6. И.п. - о.с. мяч на полу справа. 4 раза перепрыгнуть мяч, 4 раза перешагнуть (3 раза).

Комплекс 4 (с большими мячами).

1. И.п. - о.с. мяч внизу. 1-2 — правую ногу назад на носок, мяч вверх, прогнуться — вдох, 3-4 — и.п., 5-8 — то же, отставляя левую ногу (6-7 раз).
2. И.п. - стоя на коленях, мяч внизу. 1-2 — сесть вправо на бедро, туловище повернуть влево, коснуться мячом пола слева, 3-4 — и.п., 5-8 — то же в другую сторону (6-8 раз).
3. И.п. - стойка ноги врозь, мяч внизу. Подбросить мяч вверх, хлопок перед собой, поймать мяч после отскока от пола (6-8 раз).
4. И.п. - присед, мяч на полу. Перекаатить мяч по полу партнеру (6-8 раз).

5. И.п. - стойка ноги врозь, мяч на полу. 1 — согнуть ноги и наклониться вперед, 2 — бросить мяч партнеру, 3-4 — то же выполняет партнер (6-8 раз). Расстояние между партнерами 3-5 м.
6. И.п. - стойка ноги врозь, мяч над головой в полусогнутых руках. Бросок мяча из-за головы двумя руками партнеру (6-8 раз).
7. Передача мяча в шеренге (вправо и влево) (3 раза).
8. И.п. - о.с. руки на поясе, мяч на полу справа. Прыжки на двух ногах вокруг мяча: 8 прыжков вправо, 8 — влево.

Комплекс 5 (с большими мячами).

1. И.п. - о.с. мяч внизу. 1 — мяч вперед, левую ногу на носок, 2 — мяч вверх, ногу в сторону, 3 — мяч за голову, ногу назад, 4 — и.п., 5-8 — то же правой ногой (6-8 раз).
2. И.п. - стоя, мяч внизу. 1-2 — присед, мячом коснуться пола слева, 3-4 — и.п., 5-8 — то же в другую сторону (6-8 раз).
3. И.п. - о.с. мяч сверху. 1 — поднять правую ногу, руки вперед, мячом коснуться ноги, 2 — и.п., 3-4 — то же левой ногой (6-8 раз).
4. И.п. - стойка ноги врозь, мяч вверх. 1-2 наклон назад, прогнуться, 3-4 — и.п., 5-6 — наклон вперед, 7-8 — и.п. (6-8 раз).
5. И.п. - о.с. мяч внизу. Подбросить мяч вверх, хлопок перед собой, поймать мяч (6-8 раз).
6. И.п. - о.с. мяч внизу. Подбросить мяч вверх, хлопок за спиной, поймать мяч (6-8 раз).
7. И.п. - мяч на полу. Прыжки через мяч вперед и назад. Пауза отдыха 20-30 с (3 повтора по 10-12 прыжков).

Остановка прыжком.

За счет остановки учащийся должен погасить силу инерции и принять положение, из которого он может стартовать в любом направлении. Базовым элементом является положение на полусогнутых ногах и расположение веса тела на сзади стоящей ноге.

1. Построение в 2 шеренги. Поочередно в шеренгах выполнить прыжком на месте стойку с выставленной вперед ногой, присесть на сзади стоящей ноге и коснуться рукой пола возле нее. То же на другой ноге.
2. В колоннах по 4-6 человек двигаться вдоль зала, выполняя остановки с приседом и касанием рукой пола на линиях разметки волейбольной и баскетбольной площадок.
3. В колоннах по два двигаться вдоль зала, выполняя остановки по звуковым и зрительным сигналам.
4. Игра «Салочки» (в парах или группах). Водящий догоняет учеников своей группы, пытаясь осалить их. Если убегающий успел сесть и коснуться рукой пола, его не салют.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.

Базовым элементом во время ловли является положение рук, которое повторяет форму мяча. Все упражнения с передачами и ловлей мяча выполняются в стойке игрока.

1. В шеренгах по 4-6 человек. Перед каждой шеренгой стоит водящий. Игроки принимают стойку, руки на уровне лица, кисти повторяют форму мяча. Водящий поочередно вкладывает мяч в кисти игрока. Получив мяч, игрок опускает руки к груди и держит в положении, из которого выполняется передача.
2. Водящий поочередно набрасывает мяч игрокам своей шеренги. Набрасывание выполняется с 3-4 м одной рукой снизу так, чтобы мяч летел на уровне лица. Игроки вытягивают руки и ловят мяч с шагом навстречу. Опустив мяч, игроки передают его водящему от груди.
3. Построение в 4-6 колонн с водящими. Игроки из колонн выбегают, одновременно с остановкой ловят мяч и, передав его водящему, уходят в конец колонны.

Базовым элементом в передаче двумя руками от груди является «выстреливающее» движение, которое выполняется за счет сжимания мяча кистями. При этом кисти и пальцы направлены вперед.

1. Построение в 2 шеренги. Сжав руки перед грудью пальцами вперед, выбросить кисти вперед, как бы «выстрелив» ими.
2. Игроки стоят в парах на расстоянии 2-м и «стреляют» мячами друг другу. В движении участвуют только кисти. Использовать любые мячи.

3. Построение в шеренгах. Игроки первой шеренги держат мяч на вытянутых руках перед грудью. Одновременно с приседанием ученики приводят мяч круговым движением к груди. Повторив это упражнение несколько раз, передают мяч игрокам другой шеренги.
4. Построение в колоннах с водящими. Ученик выбегает из колонны и одновременно с остановкой ловит передачу от водящего. Выполнив передачу водящему, он возвращается в конец своей колонны.

Ведение мяча правой и левой рукой по прямой.

Базовым элементом является положение предплечья и локтя руки, ведущей мяч, которые; стремясь занять положение ниже кисти, опережают кисть. Это дает возможность далеко сопровождать мяч вниз и рано встречать его кистью, управлять мячом.

1. Построение в 2 шеренги. Из стойки на сильно согнутых ногах имитация ведения. Движение вниз начинать локтем и предплечьем и заканчивать кистью. Стойка игрока с одноименной руке ногой впереди.
2. Построение в шеренгах. Ведение на месте с изменением высоты отскока мяча. Стойка одноименная, пальцы ведущей руки направлены вперед. Ведение выполняют в шеренгах поочередно, после ведения уходят назад.
3. Построение в шеренгах. Ведение на месте правой и левой рукой. Ведение правой рукой выполнять в правосторонней стойке и наоборот. Ученики, выполнившие ведение, выполняют упражнение 1 и другие задания.

В процессе учебных занятий по баскетболу целесообразно давать учащимся различные подготовительные упражнения с мячом, развивающие определенные двигательные качества.

Упражнения для развития быстроты.

1. Игроки стоят парами на расстоянии 4-5 м друг от друга. Пары соревнуются между собой в количестве передач мяча друг другу двумя руками от груди за 10 с.
2. Баскетболисты переключаются мяч из руки в руку вокруг туловища в обе стороны, не касаясь тела (10-12 раз в каждую сторону).
3. Игрок стоит в углу зала на расстоянии 3-4 м от обеих стен и бросает мяч любым способом то в одну, то в другую стену в течение 20 с. Выигрывает баскетболист, который сделает больше бросков за указанное время.
4. Игроки стоят спиной друг к другу на расстоянии 40-50 см, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, у одного в руках мяч. По сигналу оба наклоняются вперед, и один из игроков передает мяч другому между ног, из рук в руки, после чего оба выпрямляются, прогибаются назад, и второй партнер передает мяч из рук в руки первому. Пара, первая выполнившая 10 передач мяча, считается победительницей.
5. Игроки ведут мяч от одной линии штрафного броска до другой. Фиксируется время прохождения дистанции.
6. Занимающиеся выстраиваются в шеренгу за лицевой линией баскетбольной площадки. У каждого игрока в руках мяч. По сигналу они устремляются вперед, ведя мяч одной рукой до противоположной лицевой линии, поворачиваются и ведут его назад. Побеждает игрок, который первый пересечет линию центрального круга.
7. Построение в 2 колонны. Мяч у учителя, который стоит в 10 м от колонн. Учитель подбрасывает мяч вверх, что является сигналом для выполнения упражнения: занимающиеся попарно выбегают и стараются овладеть мячом. Выигравший получает одно очко. Пары можно менять, тасовать, выявляя абсолютного победителя, проводя это упражнение несколько раз.
8. Стоя на месте, вести мяч правой (левой) рукой: по первому сигналу учителя с продвижением вперед, по второму сигналу — стоя на месте.
9. Группы по 3 человека. Каждая две группы становятся в колонны по одному одна против другой лицом друг к другу на расстоянии 4 м. Стоящий первым в одной тройке передает мяч первому номеру другой и перебегает в конец своей колонны. Поймав мяч, ученик передает его очередному номеру противоположной группы и становится в конец колонны и т. д.

Игровые упражнения для совершенствования различных бросков.

1. Мяч в руках за спиной. Игрок перебрасывает его через голову и ловит впереди (8—10 раз в зависимости от подготовленности).
2. Игроки стоят в колоннах на расстоянии 3 м от стены. Первый, выполнив бросок одной рукой от плеча в стену, бежит в конец своей колонны, а второй ловит отскочивший от стены мяч и повторяет действие первого и т. д.
3. Игрок бросает мяч одной рукой из-за спины через плечо вверх и ловит его двумя руками, одной рукой (30 с).
4. Игрок встает на одну ногу, другую поднимает вперед, бросает мяч под ногой с наружной стороны вверх и ловит его (60 с).
5. Игроки с мячами в руках выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой линии. Расстояние между ними 2 м, от стены 3 м. Напротив каждого на стене начерчены круги диаметром 30 см. По сигналу каждый игрок должен как можно быстрее сделать 10 бросков условленным способом: бросок двумя руками сверху, одной рукой от плеча и т. д. Игрок, первым закончивший броски (делает 2 шага назад), считается победителем.
6. Ребята ведут мяч, обводя препятствия справа и слева, кругом (60 с).
7. У занимающихся в каждой руке по баскетбольному мячу, которые они по очереди подбрасывают вверх на высоту от 2 до 2,5 м в зависимости от роста игроков.
8. Игроки выполняют как можно быстрее 10 бросков одной рукой от плеча в стену с расстояния 2 м.

Упражнения в ведении мяча.

1. Ведение мяча, сидя на полу, правой рукой — справа, левой рукой — слева.
2. Сидя на полу, ноги врозь, сделать два удара мячом справа, затем два удара между ног правой рукой, перевести его на левую руку, сделать два удара слева, два между ног и перевести на правую руку и т. д. А после освоения упражнения выполнять по одному удару в каждой позиции.
3. Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой, ноги вместе, слегка согнуты в коленях. Упражнение выполнять в обе стороны.
4. Стоя на месте, выполнять ведение двух мячей правой и левой рукой, одновременно ударя их о пол. По мере освоения упражнения выполнить его, продвигаясь вперед сначала шагом, потом бегом.
5. То же упражнение, но уменьшая и увеличивая высоту отскока мячей от пола.
6. Выполняя ведение двумя мячами одновременным ударом о пол, поменять мячи местами и продолжать ведение. Сначала выполнять упражнения на месте, затем с продвижением вперед.
7. Выполняя ведение двумя мячами, послать их ударом назад, повернуться на 180° и продолжать ведение. Сначала выполнять на месте, затем в движении.
8. Занимающиеся одной рукой подбрасывают и ловят волейбольный мяч, а другой ведут второй, баскетбольный. Дистанция 15 м. Фиксируется время прохождения дистанции.
9. Учащиеся располагаются в колонну по одному: в каждой 3-5 человек. Направляющий колонны ведет мяч, изменяя направление движения, игроки повторяют его действия. По сигналу преподавателя направляющие меняются.
10. Вести мяч правой (левой) рукой, выполняя семенящий бег и меняя скорость бега и частоту удара мяча о пол.
11. Вести мяч правой (левой) рукой, забрасывая голень назад.
12. Вести мяч правой (левой) рукой, выполняя бег с высоким подниманием бедра.
13. Вести мяч правой (левой) рукой, одновременно продвигаясь прыжками на двух ногах, с ноги на ногу — вперед и в стороны.
14. Стоя на месте, согнув ноги, вести мяч, поворачивая кисть вправо — влево, вперед — назад. То же с продвижением вперед, назад, влево, вправо.
15. Вести мяч, стоя на месте: по сигналу преподавателя присесть и встать, изменяя высоту отскока мяча. То же с продвижением в различных направлениях.
16. Вести мяч на месте, выполняя пружинистые покачивания в выпаде. По сигналу (зрительному) вести мяч с изменением высоты отскока и одновременной сменой положения ног прыжком.

**Методические рекомендации
для правильного и целенаправленного обучения технике игры
в футбол**

Удар носком



Техника удара

- Отвести ногу назад (замах).
- Направить ногу носком вперед, в сторону мяча.
- Спорная нога чуть сзади мяча.
- Бьющая нога резко выпрямляется.
- Носок бьющей ноги должен попасть в середину мяча.

Специальные упражнения

- «Коснись носком центра мяча».
- «Удар с места по неподвижному мячу в стенку».
- «Удар с разбега по неподвижному мячу в стенку»
- «Удар с места или с разбега в паре, в тройке».

Возможные ошибки

- Опорная нога в момент удара далеко от мяча, и бьющая нога едва дотягивается до мяча.
- Носок опорной ноги развернут наружу или внутрь. Носок бьющей ноги не попал в середину мяча.



Удар серединой подъема



Техника удара

- Опорная нога ставится рядом с мячом.
- Бьющая нога выполняет замах.
- Резкое движение ноги вперед.
- Левая рука выносится вперед-вверх.
- Удар бьющей ноги в середину мяча.

Специальные упражнения

- Серединой в середину (имитация удара по мячу).
- У стенки (нанесение несильного удара в стенку).
- По неподвижному мячу (удар с разбега в стенку).
- Предмет перед стенкой [постараться попасть в предмет (стойка) с места, с разбега].
- В маленькие ворота (попасть в мини-ворота с места, с разбега).
- Попади в квадрат (попасть в квадрат, нарисованный на стене, сетке).

«Получив мяч, попади в цель»



Возможные ошибки

Опорная нога далеко от мяча – бьющая нога еле дотягивается.



Скользнул по мячу – и мяч срезался в сторону.



Носок бьющей ноги в момент удара не должен быть повернут внутрь (к опорной ноге).



Носок цепляет землю.



Та же ошибка, но носок повернут наружу.



Удар внутренней частью подъема



Выполняется так же, как удар прямым подъемом, но в последний момент перед ударом надо развернуть носок наружу.

Специальные упражнения

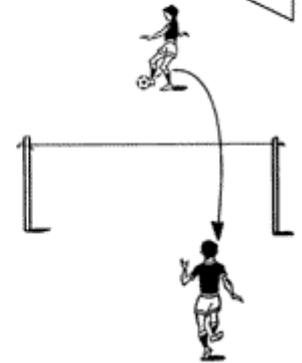
- «Как подходить к мячу» (имитация удара).

«Точность удара»



Удары через веревочку.

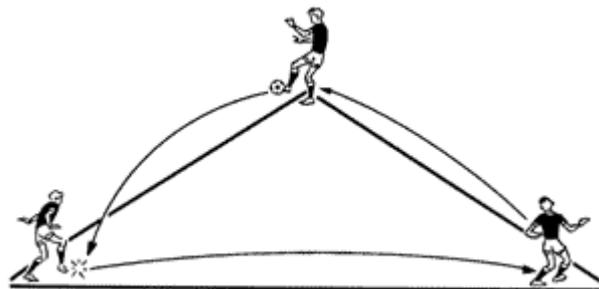
Забей за линию.



Из круга в круг.



В треугольнике



Групповая обработка ударов



Удар внешней частью подъема

Техника удара

- Поставить опорную ногу сбоку и сзади от мяча.
- Бьющую ногу повернуть носком внутрь.
- После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча.
- В момент удара нога закреплена в голеностопном суставе.
- Туловище немного наклонено вперед.

Техника удара внешней частью подъема



Возможные ошибки



Опорная нога слишком близко к мячу.

Срезка мяча вправо.



Опорная нога мешает бьющей.

Опорная нога слишком далеко от мяча.



Удар внутренней стороной стопы («щечкой»)

Техника удара

Этот удар применяется главным образом как точная передача на небольшое расстояние. Но когда игрок оказывается в непосредственной близости от ворот, можно точно пробить по воротам.

- Опорная нога должна быть сбоку-сзади.
- Колено опорной ноги чуть согнуто.
- Стопа бьющей ноги разворачивается так, чтобы быть к мячу внутренней стороной;
- В момент удара можно наклонить туловище над мячом.

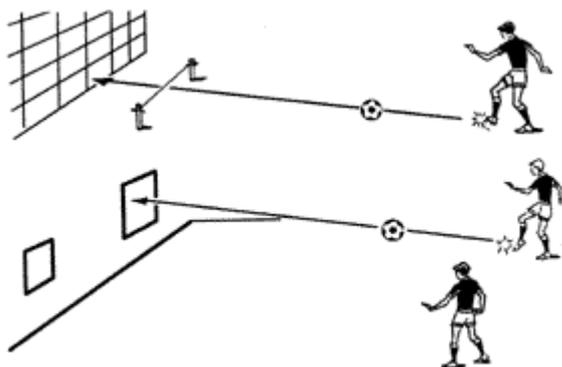


Специальные упражнения

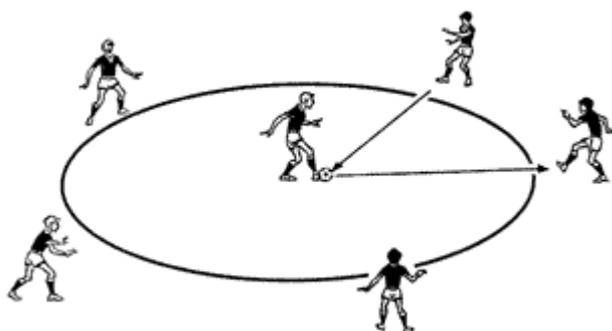
«Сыграй точно»



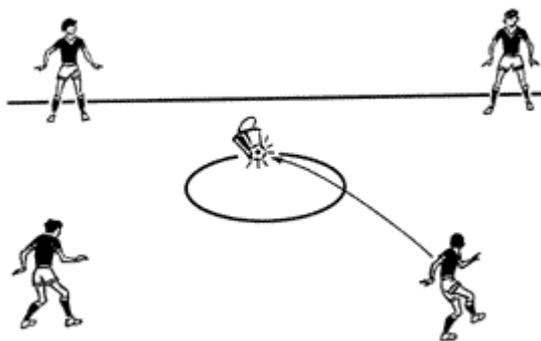
«Попади в квадраты»



«Мяч в круге»



«Вышибай из круга»



Возможные ошибки

Носок опорной ноги наружу – затруднено движение бьющей.



Туловище в момент удара выпрямлено.



Неверное подведение стопы бьющей ноги.

Удар внешней стороной стопы

Чаще всего внешней стороной стопы бьют по мячу, катящемуся навстречу или сбоку, с внешней стороны бьющей ноги.

Техника удара

- Опорную ногу поставить примерно в полушаге слева от мяча и чуть за ним.



- Замахнуться в сторону опорной ноги чуть спереди.
- Ударить обратным движением серединой внешней стороны стопы.

Удар пяткой

Техника удара

- Встать позади мяча так, чтобы левая нога стояла с левой стороны от мяча.
- Правая нога примерно на длину стопы за мячом; носки обеих ног направлены вперед.
- Замахнуться и пронести ногу над мячом или справа от него; резким движением назад ударить пяткой в нижнюю часть мяча посередине.



Удар пяткой (разновидность)



Специальные упражнения

- «Пяткой в ворота».
- «Ты – мне, я – тебе».
- «С двух сторон маленьких ворот».
- «Разводящий».

Возможные ошибки



Неверное положение опорной ноги.

Опорная нога мешает бьющей.



Не попал пяткой в середину мяча – «срезка» в сторону.



Удары с подрезкой мяча

Резаный удар внешней частью подъема

Техника удара

- Поставить опорную ногу сбоку и сзади от мяча.
- Бьющую ногу повернуть носком внутрь.
- После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча.
- Удар по мячу выполнять только тогда, когда мяч окажется на подъеме, на середине или чуть дальше к пятке.



Подрезая мяч внешней стороной подъема, игрок коснулся той части мяча, которая близка к его середине. Вращательное движение мяч уже не получает.

Игрок не сумел придать мячу вращательное движение, потому что не сделал движение бьющей ногой в сторону опорной, а выполнял ею лишь движение вперед (как при нанесении обычного удара этой частью).

Финты

Финты – обманное движение ногами и туловищем, которые футболисты, владеющие мячом, применяют с целью перехитрить соперника. Финтов очень много, они разнообразны. Самые распространенные – финт на удар, финт на ведение, финт на передачу, финт на остановку.

Специальные упражнения

- «С выпадами и поворотами» (во время бега).
- «Бег с резким торможением и переменной направлением».
- «Бег “змейкой”».

Уход (с мячом) в сторону от соперника.



Проноса ногу над мячом, другой подтолкнуть его на ход.



Возможные ошибки

- Сделан ложный замах на удар на большом расстоянии от соперника, стоящего напротив.
- Соперник хоть и среагировал на финт – уклонился в сторону, но успел преградить путь.
- Такая же ошибка бывает, когда соперник за спиной. Очень медленное обманное движение, поэтому действия показались сопернику неправдоподобными, и соперник на них не среагировал.

Отбор мяча

- Отбор мяча – очень сложный технический прием. Кроме чисто физических качеств, нужна очень большая расчетливость, выбор позиции.
- Игрок должен сначала уловить (понять) намерение владеющего мячом и лишь потом применить тот или иной прием. Легче всего отобрать мяч у соперника в тот момент, когда соперник принимает и обрабатывает мяч.
- Выбор приема для отбора мяча зависит от того, в каком положении находится владеющий мячом и отбирающий его.

Подкат

Специальные упражнения

- «А ну-ка, отними!»
- «Атакуй сбоку».
- «Если вас больше двух».

Возможные ошибки

- Слишком рано выбрасывается нога к мячу.
- Не рассчитан момент подката, выполнен слишком поздно.
- Попадание на финт.
- Игрок не смотрит на мяч.



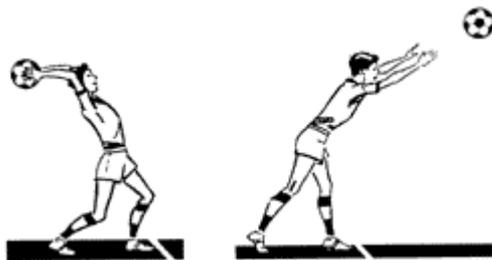
Вбрасывание мяча

Вбрасывают мяч руками, когда он улетает или укатывается за боковую линию.

Техника вбрасывания

- Взять мяч руками и занести за голову.
- Концы больших пальцев должны соприкоснуться.
- Остальные пальцы широко расставлены и крепко держат мяч.
- Руки согнуты в локтях.
- Согнутые ноги, одна впереди другой (можно параллельно).
- Тело отклоняется назад.
- Энергично разгибая сзади стоящую ногу, подать туловище вперед, хлестко разогнуть руки и кистями направить мяч партнеру.

Вбрасывание можно выполнять как с места, так и с разбега.



Специальные упражнения

- «В стенку».
- «С вратарем».
- «Кто дальше?»
- «Вратарь в круге».
- «Бросаем друг другу».
- «Из круга в круг».
- «Вбрасывание и остановка».
- «Кто точнее?»

Возможные ошибки

- Мяч еще в руках, а нога уже оторвана.
- Мяч не занесен за голову.
- Заступ за боковую линию.
- Вбрасывание мяча одной рукой.

Приемы игры вратаря

Круг приемов игры вратаря достаточно широк. Он выполняет разнообразные приемы: ловит мячи, отбивает кулаками, прыгает за мячом, бросается за мячом, вбрасывает мячи руками, выбивает мячи с рук и с земли.

Ловля высоколетающего мяча в прыжке



Вратарь определил точку, в которой можно поймать мяч в прыжке. Одновременно с прыжком поднять прямые руки вверх с широко расставленными пальцами. В момент ловли мяча немного отвести руки назад.

Ловля высоколетающих мячей в стороне от вратаря



Когда мяч летит высоко, но в сторону от вратаря, нужно рассчитать линию полета мяча (направление, траекторию, силу), успеть переместиться и поймать мяч.

Ловля мяча, летящего на уровне груди



Переместиться на линию полета мяча, подпрыгнуть вверх, чтобы мяч оказался на уровне живота. На грудь мяч ловить не рекомендуется.

Ловля низколетящего мяча



Ладони обращены навстречу мячу. Ноги должны быть сомкнуты, чтобы мяч не проскочил. Встретив мяч, его нужно подтянуть к животу.

Прием катящегося мяча



Когда мяч катится на вратаря, нужно встать по линии движения мяча. Сомкнуть ноги, повернуть руки ладонями вперед, развести пальцы, обхватить катящийся мяч, подтянуть к животу.

Ловля низколетящего мяча с падением



Если мяч катится в сторону от вратаря, нужно сначала сделать пробежку и затем прыгнуть низко над землей к мячу. После толчка руки вытягиваются вверх ладонями к мячу. В момент падения ногу, находящуюся внизу, нужно согнуть, и падать перекатом, а не плашмя.

Отбивание мяча



Отбивать мяч целесообразно лишь в тех случаях, если при попытке поймать его возможна ошибка. Отбивать мяч можно двумя кулаками или одним. Чтобы отбить мяч кулаками, нужно энергично разогнуть руки в локтевых суставах и в момент, когда руки остаются несколько согнутыми, ударить по мячу кулаками.

Бросок мяча



Дальность броска мяча рукой достигается резким поворотом туловища в сторону, куда нужно бросить мяч.

Рука с мячом, немного согнутая в локте, отводится назад, потом резким поворотом туловища направляется вперед и выбрасывается из-за плеча.

Можно бросить мяч рукой, находящейся на уровне пояса.

Ведение мяча

Вратарь ведет мяч во время ходьбы или бега. Мяч надо ударять о землю короткими движениями после отскоков.

Выбивание мяча с рук

Пробежав несколько шагов, вратарь бросает мяч немного вверх-вперед и наносит удар подъемом.

Бросок мяча одной рукой сбоку низом

