

Кировское областное государственное профессиональное
образовательное автономное учреждение
«Вятский электромашиностроительный техникум»

**КАРТотеКА ИГР С МЯЧОМ,
применяемых на уроках физкультуры и во внеурочное время
для студентов 1-2 курсов
профессиональных образовательных организаций**

Разработал преподаватель физической культуры

Морозов И.Е.

2024

В настоящее время в теории и практике физической культуры студентов подвижные игры занимают весьма значительное место. Средствами подвижных игр, основное содержание которых составляют физические упражнения, возможно эффективно формировать и совершенствовать необходимые для дальнейшей жизни и будущей профессиональной деятельности физические качества, двигательные умения и навыки, морально-волевые качества и психофизиологические функции.

1. «Футбол через скамейки»

Количество играющих – 12-16 чел., в зависимости от размеров площадки.

Инвентарь: волейбольный мяч

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Подготовка. Играющие делятся на 4 команды по 3 - 4 человека, каждая; команда располагается на боковой линии 1/2 поля баскетбольной (гандбольной) площадки. Между командами поставлено несколько скамеек.

Описание игры. Мяч после отскока от пола ударом серединой подъема или внутренней стороны стопы посылают через скамейки на другую сторону площадки. Останавливать (не ловить) мяч можно руками или любой частью тела. Каждая команда может бить по мячу трижды, т.е. одним из трех ударов -первым, вторым или третьим - мяч должен быть послан на другую половину площадки.

Ошибки: а) удар мячом о скамейку, б) удар по мячу четыре раза; в) выход мяча за пределы площадки; г) касание мячом пола между ударами больше чем один раз;

д) двойные удары одного игрока (кроме первого приема).

Разрешается:

1) подача головой сразу, на сторону противника;

2) один тот же игрок может ударить по мячу первым и третьим.

Педагогическое назначение:

Игра учит мягкому обращению с мячом точному расчету, игровому взаимодействию и совершенствует их.

2. «За мячом»

Количество играющих— 8—16 чел.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Подготовка. Играющие распределяются на две (4) команды по 4 чел. И выстраиваются в колонны за линией старта. Направляющим дают по мячу.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера первые номера ударом подъема посылают мяч как можно дальше в поле и устремляются за мячом соперника. Овладев им, они бегом возвращаются обратно. Игрок, первым шивший свое место в колонне, получает 2 (4) очка, второй - 1 (3) очка. После этого по сигналу тренера удар производит второй номер, а прибежавшие уходят в конец колонны. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Правила:

1 После удара нельзя повторно касаться своего мяча, мешать сопернику, в противном случае команда получает ноль очков. 2 Овладевший мячом не имеет права передавать его, а должен сам вернуться на место с мячом в руках.

Варианты. Возвращение назад возможно различными способами:

а) прыжками на одной, двух ногах;

б) ведением мяча с остановкой подошвой за линией старта.

Педагогическое назначение: Игра способствует совершенствованию навыков

Сильного удара, техники передвижения, развивает специальную силу, быстроту, смекалку и коллективность действий.

3. «Самый меткий»

Количество играющих— 1-12 чел.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «города». В центре и поперек поля (например, в зале -по средней линии баскетбольной площадки) устанавливают гимнастические скамейки, на каждую из которых кладут по 3 набивных мяча. Все играющие делятся на две равные команды, которые получают по мячу и располагаются вдоль линии своего «города».

Описание игры. Из пределов «города» ударом любой частью подъема или внутренней стороной стопы необходимо сбить набивной мяч. Игроки из обоих «городов» наносят удары одновременно.

Правила:

1. В течение игры футболист сам обеспечивает себя мячом и может выполнять удары из любой свободной точки своего «города».
2. Игрок, сбивший мяч, получает очко и обязан быстро установить мяч на место.
3. Команда, набравшая наибольшее количество очков (сумма очков игроков одной команды), за определенное время объявляется победительницей, а игрок, сбивший больше всего мячей, - самым метким.
4. Запрещается бить по мячу из-за пределов «города».
5. Удары наносят только по неподвижному

Педагогическое назначение: Игра способствует совершенствованию техники подъема и внутренней стороной стопы, развивает точность и координацию следить за действиями соперников.

4. Гонка тачек

Количество играющих: 12-30 чел.

Игра с элементами волейбола

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Подготовка к игре: в команде должно быть четное количество игроков. Участники команд стартует попарно. Один из них в упоре на руках, другой удерживает партнера за ноги, имитируя движения «тачки».

Описание игры: По сигналу преподавателя игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первая пара игроков пересечет боковую линию, начинают передвижение вторая, третья пары и т.д. Гонка «тачек» продолжается и обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями

Правила:

Побеждает команда, раньше закончившая гонку.

Педагогическое значение: развитие силовых способностей: силовой выносливости, воспитание ловкости, координации движений, чувства взаимопонимания в соревновательных условиях.

5. Выполни пас над собой

Количество играющих: 12-30 чел.

Игра с элементами волейбола

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Подготовка к игре: игроки каждой команды занимают свою половину волейбольной площадки и располагаются в двух шеренгах. В каждой шеренге столько человек, сколько имеется в наличии мячей.

Описание игры: Шеренги по очереди выполняют десять передач над собой или удерживают мяч в воздухе определенное время.

Правила:

Каждая передача должна быть не менее чем на 2 метра выше роста игрока. Игроки получают штрафное очко за недостаточную высоту передачи и за потерю мяча.

Побеждает команда сумевшая набрать меньшее количество штрафных очков.

Вариант:

1. Соревнуются парные шеренги в верхней передаче мяча.
2. То же, но передача нижняя
3. То же, но передача комбинированная

Педагогическое значение: совершенствование техники передачи мяча; воспитание ловкости, точности движений в игровых условиях.

6. Бомбардиры

Количество играющих: 12-24 чел.

Игра с элементами волейбола

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Описание игры: игроки одной команды поочередно выполняют нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3. Игроки другой команды пытаются защитить свое поле.

Правила:

1. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, он получает 3 очка; если защитники коснулись мяча, но не приняли его, то нападающий получает 2 очка; если же защитник принял мяч, то нападающий получает 1 очко.
2. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Педагогическое значение: совершенствование техники нападающего удара в соревновательных условиях.

7. Снайперы

Количество играющих: 12-20 чел.

Игра с элементами волейбола

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Подготовка к игре: для игры требуется мячи.

Описание игры: Команды располагаются в шеренгах за лицевыми линиями. Игроки обеих команд по очереди выполняют по 6 подач, стремясь набрать больше очков.

Правила:

1. При ошибках на подаче перебивать мяч не разрешается, и очки не начисляются.
2. Побеждает команда, набравшая большее количество очко.

Педагогическое значение: совершенствование техники подачи мяча в соревновательных условиях, развитие точности глазомера, скоростно-силовых качеств.

8. Эстафета с мячом по кругу

Количество играющих: 10-20 чел.

Игра с элементами волейбола

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Подготовка к игре: игроки располагаются в кругах в затылок друг другу на расстоянии 2 метра. Первые игроки держат в руках мяч.

Описание игры: По сигналу преподавателя первый в круге игрок передает мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т.д. когда мяч доходит до последнего в круге, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом передает мяч за голову предпоследнему игроку и т.д. При потере мяча эстафета продолжается с того места, где она была прервана.

Правила:

Способ передачи мяча – верхняя подача. Выигравшей считается команда, у которой игрок, начавший игру, первым ее и заканчивает.

Вариант: последний участник, получивший мяч, делает пас первому номеру, который ловит мяч, сигнализируя об окончании эстафеты.

Педагогическое значение: закрепление техники передач мяча; воспитание ловкости, точности, координации движений в соревновательных условиях.

9. Подвижная цель

Количество играющих: до 30 чел.

Игра с элементами волейбола

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Подготовка к игре: на площадке следует начертить две параллельные линии на расстоянии 5-6 метров одна от другой. Возле параллельных линий игроки выстраиваются парами в шеренгу. Между парами интервал 1 метр.

Описание игры: В руках у направляющих волейбольный мяч. Игрок с обручем, поднятым вверх, начинает передвигаться вдоль пар. Как только обруч оказывается напротив игроков, те должны пасовать, передавать мяч, стремясь попасть в обруч. Игра длится до тех пор, пока не выполнят передачу все участники команды.

Правила:

За каждое попадание команде начисляется очко, а за более быстрое окончание эстафеты – 5 очков. Побеждает команда, которая набрала больше очков.

Педагогическое значение: закрепление техники бросковых движений; развитие ловкости, меткости, точности движений в игровой обстановке.

10. «Футбол крабов»

Количество играющих – 12-16 чел.

Инвентарь: мяч, любые предметы обозначения створа ворот.

Место проведения: футбольное поле, спортивный зал.

Описание игры. Две команды по 6—8 человек на лицевых линиях своих сторон площадки принимают положение "краба" — упор сидя сзади. Вратари, приняв то же расположение в воротах. По свистку капитаны команд устремляются к мячу, стараясь передать его товарищам по команде. Задача игроков в положении «краба» — обыграть соперников и забить мяч в ворота.

Правила.

Запрещается: находясь с мячом или без мяча, изменять способ передвижения; умышленно играть рукой;

Вратарю при защите ворот принимать безопорное положение. За каждое нарушение правил назначается штрафной удар. Побеждает команда, забившая наибольшее число голов.

Методические указания. Игру следует проводить по упрощенным правилам:

1. тайм — 5—10 мин, затем смена ворот и дается 1—3 минутный перерыв.

Педагогическое назначение: Совершенствование групповых и командных тактических действий; воспитание ловкости, силовой выносливости.