

Основные правила игры

Волейбол — командная спортивная игра, в которой две команды по 6 человек ведут игру на площадке размером 18×9 м. Игроки одной из команд стремятся переправить мяч передачей или ударом на сторону соперников так, чтобы те не смогли возвратиться его обратно, не нарушая правил.

Волейбольная сетка разделяет площадку на две равные половины. Ширина сетки — 1 м, высота — 2,43 см для мужчин, 2,24 см — для женщин, 2,10 см — для девочек и девушек, 2,20 см — для мальчиков и юношей.

Игра состоит из трёх или пяти партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков (с разницей в два очка). Решающая, третья (пятая) партия продолжается до 15 очков.

Каждая команда имеет право трижды, не считая блока, коснуться мяча на своей стороне площадки. Мяч разрешается отбивать любой частью тела выше пояса и стопой. Мяч остаётся в игре до тех пор, пока не коснётся площадки, стен, потолка, других предметов, или до ошибки кого-либо из игроков. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

Игроки на площадке (рис. 57) образуют две линии: переднюю (2, 3, 4) и заднюю (5, 6, 1). Переход игроков выполняется по ходу часовой стрелки.

На занятиях по волейболу необходимо иметь соответствующую спортивную форму (футболка, шорты, носки, кроссовки или кеды на тонкой гибкой подошве).

Чтобы избежать травм, следует соблюдать правила техники безопасности:

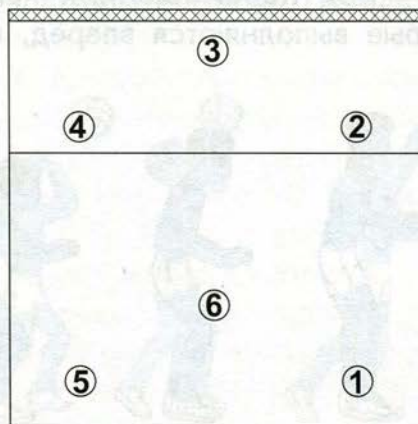


Рис. 57

1. В начале занятия сделать разминку, хорошо разогреть мышцы и связки.
2. Осмотреть игровую площадку, чтобы на ней не было опасных предметов.
3. Хорошо накачать мяч.
4. Не принимать мяч сверху на прямые руки, большие пальцы не выставлять вперёд.
5. При приёме мяча снизу не сгибать руки в локтевых суставах.
6. Внимательно следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги.
7. После прыжков приземляться на согнутые ноги в широкую стойку.

Основные приёмы игры

В волейболе выделяют пять основных приёмов игры: подача, приём, передача, нападающий удар и блокирование. Все эти элементы сочетаются с различными стойками и перемещениями игрока.

Стойка (рис. 58) — это удобное исходное положение волейболиста: ноги слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено вперёд.

При **перемещениях** используются приставные шаги, которые выполняются вперёд, назад, вправо, влево. Движение начинают с ноги, ближней к направлению перемещения (при перемещении вправо — с правой ноги, при перемещении влево — с левой). Применяют такие перемещения, когда у игрока достаточно времени и надо переместиться на небольшое расстояние.



Рис. 58

Двойной шаг используют при быстром выходе к мячу. Движение начинают с дальней к направлению движения ноги.

Бег применяют при сравнительно больших перемещениях, а прыжки — при выполнении нападающих ударов и блокирования.

Перемещения надо включать в разминку на каждом занятии. Это может быть бег из различных исходных положений (сидя, лёжа, спиной вперёд и др.); бег «змейкой», челночный бег, перемещения приставным шагом с имитацией приёмов игры.

Передача мяча сверху двумя руками (рис. 59) является основным техническим приёмом. Игрок должен правильно выйти к мячу и выбрать исходное положение.

Техника выполнения: ноги согнуты в коленях, одна нога впереди. Туловище вертикально, руки вынесены вперёд-вверх и согнуты в локтях, кисти на уровне лица. Кисти образуют «ковш», пальцы напряжены и слегка согнуты. При передаче ноги и руки выпрямляются, и мячу придаётся нужное направление.

Упражнения: 1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. 2. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. 3. Броски набивного мяча двумя руками. 4. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевым эспандером. Сжимание теннисного мяча. 5. Передача мяча над собой, в стену, на месте. 6. В парах: передача друг другу мяча, летящего с различной высотой; передача через сетку; 2—3 передачи над собой и передача партнёру. 7. Подвижные игры «Мяч среднему», «Вызов номеров» с верхней передачей. 8. Передача двумя руками сверху с высокой, средней и низкой траекторией.

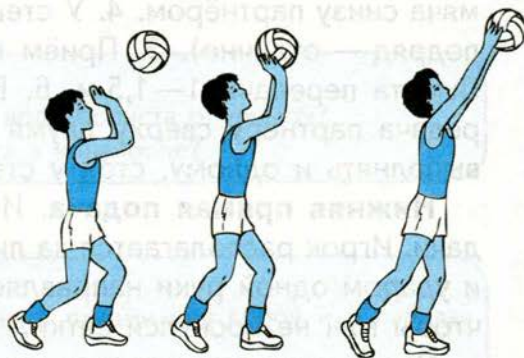


Рис. 59

Приём мяча снизу над собой (рис. 60). Подачу или нападающий удар обычно принимают снизу двумя руками. Для приёма игрок занимает среднюю или низкую стойку. Руки выпрямлены и опущены, кисти соединены «кулак в кулак» или «ладонь в ладонь». Мяч принимается на нижнюю часть предплечья («манжеты») с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

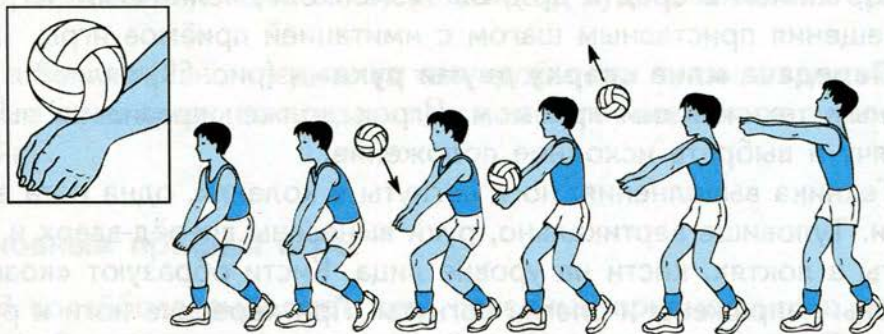


Рис. 60

Упражнения: 1. Выберите для себя наиболее удобный способ соединения кистей при приёме снизу. Соедините и разъедините кисти 5—6 раз. 2. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног. 3. В парах: партнёр бросает мяч на расстоянии 2—3 м. Приём мяча снизу партнёром. 4. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд — отлично). 5. Приём мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1—1,5 м. 6. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками. Это упражнение можно выполнять и одному, стоя у стены.

Нижняя прямая подача. Игра в волейбол начинается с подачи. Игрок располагается за лицевой линией, подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его на сторону соперника так, чтобы мяч не коснулся сетки.

Все подачи разделяются на нижние и верхние. При верхних подачах удар по мячу наносят на уровне головы и выше, а при

нижних — ниже уровня головы. Если подающий стоит лицом к сетке — подача прямая, если боком — боковая.

Самой простой подачей для начинающих волейболистов является нижняя прямая (рис. 61). Игрок стоит лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди (если вы левша, то правая), мяч в левой руке. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30—50 см. Мяч ударяется напряжённой ладонью на уровне пояса. После удара игрок делает правой ногой шаг вперёд.



Рис. 61

Упражнения: 1. Мяч расположить на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на 50—60 см и дать упасть на пол. 10—15 раз. 2. Прямой рукой сбить мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки. Перед ударом сделать замах бьющей рукой назад. 3. Выполнить подачи в стену с расстояния 5—6 м. 4. Выполнить подачи через сетку с расстояния 4—6 м.

Вопросы



1. Чем отличается высокая стойка волейболиста от низкой?
2. Какие перемещения применяются в волейболе?

Задания



1. Выполните 5 передач сверху двумя руками над собой и 5 передач снизу над собой.
2. Выполните 3 подачи в площадку с лицевой линии.

Игра в ручной мяч, или гандбол, возникла в конце XIX в. в Дании. Потребовалось 50 лет, чтобы эта интересная и эмоциональная игра завоевала популярность во всём мире. По гандболу проводятся чемпионаты мира, игра входит в программу Олимпийских игр. И женские, и мужские команды нашей страны неоднократно становились чемпионами Олимпийских игр, мира и Европы.

Соревнования по гандболу впервые были включены в программу выступлений на летних Олимпийских играх в 1936 г. в Берлине. Первоначально соревнования были мужскими, отдельный женский турнир стал проводиться начиная с летних Олимпийских игр 1976 г. в Монреале. Ни одна страна в мире не имеет в гандболе таких достижений на Олимпийских играх, как наша (СССР и Россия): из десяти медалей — шесть золотых, одна серебряная и две бронзовые. Четырежды золото Олимпиад выигрывали (1976, 1988, 1992, 2000 гг.) мужчины под руководством А. Евтушенко и В. Максимова, дважды женщины (1970, 1976 гг.) под руководством И. Турчина.

Основными элементами игры являются навыки, необходимые в повседневной жизни, — бег, прыжки, метания. Регулярные занятия гандболом способствуют проявлению высокой скорости передвижения игроков, быстрых, внезапных и ловких действий с мячом; взаимодействию с партнёром по команде, своевременной реакции на быстроменяющиеся игровые ситуации. В игре разрешается использовать силовые контакты с соперниками в борьбе за мяч, за игровую позицию.

Игра всегда ведётся с высоким эмоциональным настроем из-за остроты игровых ситуаций, динамики спортивной борьбы, коллективного характера игровых действий. Всё это создаёт положительные условия для эффективного развития всех двигательных способностей, а также внимания, решительности, волевых качеств.

Основные правила игры

В 5 классе начинают играть в мини-гандбол.

Площадка для игры от 18 до 40 м в длину и от 9 до 20 м в ширину. Ворота 3 × 2 м (2,70—1,80 — для мини-гандбола). В каждой команде играют на площадке по 7 игроков, один из которых — вратарь. Замена игроков разрешается в любое время игры.

Продолжительность игры — 2 тайма по 15 мин у девочек и 20 мин у мальчиков. (У взрослых 2 × 30 мин.) Перерыв 10 мин. Игроки имеют право держать мяч в руках не более 3 с и делать с ним не более 3 шагов. После этого необходимо бросить по воротам, передать мяч или начать ведение.

Ведение мяча одной рукой разрешается неограниченное время, но после ловли его нужно передать или бросить в ворота. Блокировать соперника можно только туловищем. Выбрасывается мяч из аута одной рукой. Если мяч ушёл за защитную линию от защитников (не считая вратаря), то вбрасывается угловой. От вбрасывающего мяч игрока во всех случаях соперники отходят на 3 м.

Полевые игроки не могут заходить в зону вратаря, а вратарь в поле соблюдает общие для всех правила.

Штрафы за нарушение. При незначительных нарушениях правил (пробежка, два ведения, игра ногой, вход в зону вратаря, блокировка руками, удержание и удары соперника) назначается свободный бросок с места нарушения. За нарушения, связанные с явной возможностью забить мяч в ворота, назначается 7-метровый штрафной бросок в ворота, защищаемые одним лишь вратарем.

За грубые нарушения правил или неспортивное поведение игроки удаляются с поля без права замены на 2 мин. Гандболист, получивший 3 удаления, в этой игре больше не участвует, его заменяет другой игрок.

Игра начинается с центра поля одной из команд по жребию. После каждого забитого гола команда, пропустившая мяч, начинает игру тоже с центра поля.

При проведении занятий или соревнований необходимо соблюдать **правила техники безопасности**:

1. Перед игрой сделать разминку, хорошо разогреть мышцы и связки.
2. Проверить гигиеническое состояние площадки для игры (убрать камни, мусор и т. п.). Осмотреть состояние ворот, проверить их устойчивость, крепление сетки.
3. Осмотреть спортивную форму игроков. Нельзя играть в обуви с шипами. Снять серёжки, цепочки, часы и другие украшения. Подстричь ногти.
4. Вратарю запрещается виснуть на верхней штанге ворот.
5. Выполнять самостраховку при падениях. Не закрывать глаза при бросках и блокировках.
6. При бросках в ворота с прыжка выпрыгивать вверх-вперёд, отводя маховую ногу в сторону от защитника.
7. Не блокировать нападающего прямыми руками, не брать его сзади за голову или руку.

Основные приёмы игры

Стойка защитника (рис. 62) — ноги стоят на ширине шага, согнуты в коленных суставах, туловище немного наклонено вперёд. Руки разведены широко в стороны — вверх, ладонями вперёд, пальцы расставлены.



Рис. 62

Рис. 63

Защитник должен быть готовым атаковать и блокировать нападающего, перехватить мяч, занять выгодную позицию.

В защитной стойке научитесь передвигаться приставными шагами влево и вправо, резко выходить вперёд на 3—4 м и назад спиной к воротам, делать рывки на 8—15 м вперёд для перехвата мяча.

Стойка нападающего (рис. 63) — ноги согнуты в коленных суставах,

одна впереди, другая сзади (расстояние между ступнями 40—50 см), руки слегка согнуты и вынесены вперёд в сторону мяча. Игрок готов к передвижению и ловле мяча.

Основная стойка вратаря (рис. 64) — ноги слегка согнуты в коленях, ступни на ширине 20—25 см, руки расставлены в стороны, согнуты в локтях ладонями вперёд.

Вратарь должен постоянно находиться в готовности к игре. При атаках с флангов вратарь стоит у ближнего угла. Ближняя к штанге рука перекрывает верхний угол, другая отведена вверх — в сторону, закрывая дальний верхний угол (рис. 65).



Рис. 64



Рис. 65

Передвижения по площадке являются одним из основных элементов техники. Игроки передвигаются обычными и приставными шагами, бегом лицом и спиной вперёд, рывками, прыжками. Эффективные передвижения помогают игроку занять выгодное в данный момент место на площадке, оторваться от соперника, выйти на удобную для броска по воротам позицию.

Передвижения защитников в основном происходят приставными шагами в защитной стойке влево и вправо, быстрыми рывками на 3—4 м вперёд с 6—9-метровых линий и возвращением спиной назад, к своим воротам.

Научитесь быстро переходить от бега лицом вперёд к бегу приставными шагами, полубоком с поворотами, спиной вперёд.

— **Передвижения нападающих** — это короткие ускорения (5—7 м) и бег приставными и скрестными шагами влево и вправо, длинные ускорения (рывки 20—30 м), быстрый бег лицом и спиной вперёд с изменением направления, прыжки.

Нападающие и защитники должны уметь после бега быстро останавливаться, не теряя равновесия в стойке игрока. Это необходимо для обыгрывания соперников, выбора выгодной позиции.

Остановка одним или двумя шагами после бега (рис. 66) выполняется широким стопорящим шагом с разворотом носка ступни внутрь. После рывков или ускорений первый шаг делается коротким, второй — стопорящим. Туловище находится в прямом положении или несколько отклонено назад.



Рис. 66

Передвижение вратаря несколько отличается от передвижения полевых игроков. Вратарь передвигается в основной стойке короткими приставными шагами от штанги к штанге (в сторону перемещения мяча) по небольшой дуге, короткими рывками (2—4 м) вперёд при бросках по его воротам, с возвращением назад спиной к воротам. Во время атаки его ворот вратарь находится в постоянном движении и готовности отразить бросок.

Подвижные игры для освоения передвижений и остановок

«Салки по спине». В парах. Один убегает спиной вперёд или приставными шагами, второй догоняет обычным бегом и осаливает первого по спине. После этого игроки меняются ролями.

«Забег за спину». В парах. Нападающий, ускорившись и меняя направление бега влево или вправо, забегает за спину парт-

нёра. Защитник, отступая спиной вперёд приставными шагами или полубоком, не пропускает соперника. Смена ролей после пробегания определённой дистанции.

«Паровоз». В группах. Водящий стоит перед колонной из 4—7 человек, держащихся за пояс друг друга. Водящий рывками влево и вправо забегает в конец колонны и осаливает последнего игрока. Вся колонна, не разъединяясь, приставными шагами передвигается влево и вправо и защищает своего партнёра. После осаливания последнего или разрыва колонны водящий становится первым, а последний — водящим.

Держание мяча двумя и одной рукой — ноги слегка согнуты в коленях, руки — в локтях, кисти на уровне груди. Мяч удерживают в ладонях с широко расставленными пальцами. Это положение позволяет укрыть мяч от соперника, передавать его или перейти на ведение.

Одной рукой мяч удерживается за счёт сохранения равновесия в период подготовки к передаче, броску или ведению. Широко расставленные пальцы плотно обхватывают мяч, слегка сдавливая его.

Ловля мяча двумя руками (рис. 67). Ловля — основной элемент игры. Наиболее простой и надёжный способ — ловля мяча двумя руками. Уверенно ловить мяч необходимо научиться на месте, в движении, в прыжке, принимать его с любого направления — спереди, сзади, сбоку, а также на любой скорости и высоте.

Для ловли мяча на месте следует повернуться в сторону мяча и вытянуть навстречу руки, слегка согнутые в локтевых суставах. Напряжённые пальцы расставлены в стороны. Большие пальцы почти соприкасаются, а остальные образуют «воронку», как при держании мяча. В момент соприкосновения с мячом пальцы обхватывают его, а руки сгибаются в локтевых суставах, амортизируя силу летящего мяча.

Во время ловли нужно сразу принять устойчивое положение для продолжения игры, согнуть ноги в коленях в момент приёма, мягко приземлиться с мячом в руках после приёма и поставить



Рис. 67



Рис. 68

руки в наиболее удобное положение для выполнения последующей передачи.

Учитесь ловить мячи, летящие низко, высоко, в стороне, катящиеся и прыгающие. Начинать освоение ловли мяча в парах: стоя рядом друг с другом, один, амортизируя удар, принимает, второй вкладывает мяч в руки партнёра, увеличивая каждый раз силу толчка.

Передача мяча (рис. 68) — один из наиболее важных элементов игры. Передача должна быть точной, быстрой, сильной и своевременной. Она выполняется на месте, в движении, в прыжке, скрытно правой и левой рукой.

Наиболее распространена *передача согнутой рукой сверху*. При передаче правой рукой левая часть туловища повернута боком в сторону передачи с выставленной вперёд левой ногой. Мяч находится в правой руке, слегка согнутой в локте и расположенной сбоку на уровне головы или выше. Резким поворотом туловища вперёд-влево и толчком сзади стоящей ноги производится передача. Сначала вперёд выносятся локоть бросающей руки, затем предплечье. Рука резко разгибается, и дополнительным движением кисти и пальцев мяч посылается вперёд.

Упражнения: 1. Передача мяча друг другу в парах с увеличением расстояния. 2. И. п. — о. с., правая нога впереди. Одновременно с ловлей сделать шаг левой вперёд и передать мяч партнёру. 3. И. п. — стойка нападающего. Одновременно с ловлей

мяча сделать шаг левой ногой вперёд, под шаг правой отвести руку назад-вверх, шагнуть левой, сделать передачу партнёру и быстро вернуться в и. п. 4. Игры «Салки с мячом», «Командные салки», «Мяч своему».

Ведение мяча — не основной технический приём в гандболе. Его используют редко, главным образом при быстром прорыве, когда отдать мяч некому, или для ухода от плотно опекающего соперника. В зоне развития атаки ведение почти не используется, оно ведёт к потере темпа. Гандболист, ведущий мяч, мягкими толчкообразными движениями кисти ударяет его о поверхность площадки впереди-сбоку, придавая ему необходимый угол отражения. Сила толчков регулирует высоту отскока (70—80 см).

Учитесь вести мяч правой и левой рукой, с изменением направления, обводкой стоек, против активного защитника.

Бросок мяча в ворота с места осуществляется с предельной мощностью. Он применяется при выполнении 7—9-метровых и неожиданных бросков без подготовки с различных дистанций.

В момент замаха (отведение мяча назад) центр тяжести игрока переносится на согнутую в колене сзади стоящую ногу. Туловище разворачивается вправо. Заключительное усилие производится мощным сгибанием — «хлестом» — кисти сверху вниз, придавая мячу не только силу полёта, но и точность попадания в цель.

Упражнения: 1. Броски мяча друг другу с расстояния 15—20 м правой и левой рукой. 2. Выполнение 7- и 9-метровых бросков на точность в разные углы ворот. 3. Игры «Попади в цель», «Перестрелка».

Вопросы



1. Где и когда зародился гандбол?
2. Какие передвижения по площадке игроков в гандбол вы знаете?

Задания

1. Назовите основные правила игры в мини-гандбол.
2. Используя Интернет и средства массовой информации, подготовьте сообщение об истории гандбола в нашей стране.

§ 11

Футбол

Футбол — одна из старейших спортивных игр, возникшая в Средние века. Родиной футбола считается Англия. Футболисты нашей страны становились победителями Олимпийских игр в Мельбурне (1956 г.) и в Сеуле (1988 г.). В последние годы в программу Олимпийских игр и чемпионатов мира включены соревнования среди женских команд.

В середине XX в. определённый интерес проявился к новой игре — мини-футболу. Играть в неё можно в школьном спортивном зале и на площадках (табл. 15).

Таблица 15

Основные правила игры

Число играющих	Размеры площадки,* шаги		Ширина/высота ворот, м	Число периодов и время игры, мин	Время перерывов, мин	Примечание
	длина	ширина				
1 × 1	10	5	3/2	4 × 8	5	5—6 классы 2 × 15 7 класс 2 × 20
2 × 2	15	7	3/2	4 × 10	5	
3 × 3	25	15	3/2	4 × 10	5	
4 × 4	25	15	3/2	4 × 15	5	
5 × 5	40	20	3/2	4 × 20	5	
11 × 11	60—70	30—35	7/2,4	2 × 35	10	

Примечание.* Размеры площадки и время игры зависят от количества игроков.

Игру начинает одна из команд по жребию с центра поля. То же происходит после каждого забитого мяча. За нарушение правил игры — удар (или попытка) соперника рукой или ногой, подножка, грубое нападение, толчки сзади, задержки, игра рукой — назначается штрафной удар (можно бить по воротам). Эти нарушения в штрафной площади наказываются пенальти (одиннадцатиметровый штрафной удар по воротам). Свободный удар назначается за опасную игру, выбивание мяча из рук вратаря, затяжку времени, неспортивное поведение. Аут вводится броском руками (ногой — в мини-футболе) из-за боковой линии.

Если мяч от защитников или вратаря уходит за линию ворот, назначается угловой удар, который пробивается ногой с угла площадки.

Количество замен в футболе — три, а в мини-футболе не ограничено.

Чтобы избежать травм при занятиях футболом, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Перед игрой сделать разминку.
2. Использовать специальную обувь или кеды.
3. Приступать к упражнениям или игре с мячом только после предварительной разминки без мяча.
4. Запрещается опасная игра прямой ногой и удары, подкаты по ногам сзади.
5. При появлении боли в мышцах или суставах ног, плохом самочувствии следует прекратить занятия и сообщить об этом учителю (родителям).
6. По окончании занятий футболом обязательно принять душ и переодеться.

Футбол развивает все двигательные способности, воспитывает такие черты характера, как смелость, настойчивость, терпение, воля. В то же время развитие личности играющих в футбол находит отражение в коллективных действиях, способности отдавать все силы и умения для победы.

Основные приёмы игры

Передвижения. Главным средством передвижения футболистов в игре является бег. Шаг у футболиста короче и мягче, однако он должен уметь бегать по-спринтерски тогда, когда нужно быстро переместиться на свободное место, догнать мяч или соперника.

Составными частями техники владения мячом являются удары по мячу ногами, ведение и остановки мяча. Освоив основные виды ударов и остановок, футболисты могут участвовать в некоторых игровых упражнениях, играть в мини-футбол.

Удар внутренней стороной стопы (рис. 69) применяется для передачи мяча на короткие и средние расстояния, а также для взятия ворот с близкого расстояния. Удар выполняется с места и с разбега. Опорная нога, незначительно согнутая в колене, ставится несколько сбоку от мяча в 10—15 см. Стопа бьющей ноги развернута так, чтобы линия, проходящая через носок и пятку, была перпендикулярна полёту мяча.



Рис. 69



После уроков

Упражнения: 1. Встаньте в 5—6 шагах от стенки. Выполните 20—30 ударов по неподвижному мячу с места. Старайтесь, чтобы мяч летел прямолинейно. Попробуйте выполнить упражнение сначала сильной ногой, затем слабой. 2. После 2—3 шагов медленного разбега постарайтесь направлять

лежащий мяч в стенку низом. После того как у вас начнёт получаться этот удар, попробуйте направлять мяч верхом в нарисованную на высоте 60—70 см мишень. 3. В паре. Расположитесь в 3—4 м друг от друга и поочерёдно низом выполняйте передачи, предварительно останавливая мяч. Если вас больше двух, разбейтесь на пары или тройки.

Правильная техника остановки мяча достигается уступающим движением ноги, головы, туловища. Остановка может быть полной, после которой мяч остаётся лежать у ног футболиста, и неполной, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения.

Остановка катящегося мяча подошвой (рис. 70) выполняется, когда мяч движется навстречу игроку. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится навстречу приближающемуся мячу, образуя над мячом «косую крышу». Стопа опорной ноги параллельна направлению движения мяча. При соприкосновении мяча с подошвой нога отводится немного назад, прижимая мяч к земле, а туловище подаётся вперёд.



Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы (рис. 71) в игре используется довольно часто. Слегка согнутая опорная нога выставляется вперёд, на неё переносится тяжесть тела. Останавливающая нога сгибается в колене, её стопа сильно разворачивается наружу. Она слегка подаётся навстречу приближающемуся мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, а мяч остаётся лежать перед игроком.



Рис. 70



Рис. 71

Ведение мяча используется для выхода на свободную позицию или когда все партнёры «закрыты» и некому сделать точную передачу.

Ведение мяча производится несильными последовательными ударами (толчками) по мячу при слегка наклонённом вперёд и расслабленном туловище. Взгляд в момент соприкосновения с мячом направлен на него, а за положением на площадке футболист следит периферическим зрением.

Контрольные упражнения

Быстрая ходьба с постепенным переходом на бег,

бег на месте с переходом на бег по прямой,

семенящий шаг с переходом на обычный,

ходьба с переходом на бег «змейкой» между предметами, бег приставным и скрестным шагами, после медленного (в среднем темпе, быстрого) бега остановка шагом,

после ускорения остановка прыжком,

удар внутренней стороной стопы,

остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы,

ведение мяча по прямой, с обводкой предметов.



Проверьте себя

Проверьте свои навыки с помощью таблицы 16.

Контрольные тесты

Упражнения \ Оценки	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Жонглирование мячом, количество раз:			
мальчики	10	9—7	6
девочки	8	7—5	4
Передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 с, количество раз:			
мальчики	15	14—11	10
девочки	12	11—8	7

Вопросы



1. Каковы успехи российских футболистов?
2. На каких площадках (по размеру, покрытию) играют в футбол?

Задания



1. Назовите родину футбола.
2. Перечислите основные правила игры в футбол.

Лыжная подготовка

§ 12

Лыжи появились в глубокой древности, ещё в каменном веке. Первые лыжи были короткими и широкими, и охотники могли на них только ходить по снегу.

Ходьба на лыжах очень популярна в нашей стране и является доступным, увлекательным и полезным занятием, прекрасным

средством укрепления здоровья, закаливания, развития выносливости. Лыжные прогулки придают бодрость, повышают работоспособность, создают хорошее настроение. Лыжный спорт — популярный и массовый вид зимнего спорта, включающий гонки, прыжки с трамплина, биатлон, слалом, горные лыжи и скоростной спуск, северное двоеборье (гонки и прыжки с трамплина), фристайл (балет, акробатика, могул), а также лыжную подготовку как первую ступень занятий лыжным спортом.

Мы гордимся нашими выдающимися лыжниками — чемпионами мира и Олимпийских игр: В. Кузиным, Н. Зимятовым, П. Колчиным, В. Ведениным, А. Прокуроровым, Л. Козыревой, Г. Кулаковой, Р. Сметаниной, Е. Вяльбе, Л. Егоровой, О. Даниловой и многими другими.

При ходьбе на лыжах в работу вовлекается наибольшее, по сравнению с другими видами упражнений, число мышц, основательно нагружаются мышцы ног, рук, спины, живота. В процессе занятий совершенствуются жизненно важные качества — воля, смелость, выносливость, скоростно-силовые способности.

Основные правила поведения во время занятий

1. Никогда не срезать дистанции.
2. Если вас догнал соперник, уступите лыжню и не мешайте ему вас обгонять.
3. Догнав соперника, или обгоните его, или идите за ним, но не ближе 1 м.
4. За 100 м до финиша лыжню можно не уступать.
5. Во время эстафеты касаться участника своей команды можно только рукой и только в установленном для этого коридоре.
6. Во время прохождения дистанции нельзя менять лыжи.
7. Если по какой-нибудь причине вы сошли с дистанции и не можете продолжить соревнование, то обязательно сообщите об этом в судейскую коллегию.

Одежда, обувь, лыжный инвентарь

Для занятий лыжным спортом желательно на спортивный костюм надеть лёгкую спортивную куртку для защиты от ветра. Лыжная шапочка должна прикрывать лоб, а на руки лучше надеть варежки. Лыжные ботинки должны свободно надеваться на две пары носков (одни хлопчатобумажные, другие шерстяные). Для того чтобы ботинки стали эластичными и непромокаемыми, их следует пропитать рыбьим жиром или олифой, а через 1—2 ч натереть хозяйственным мылом.

Лыжи и палки подбираются по росту (рис. 72). Длина лыж должна быть такой, чтобы можно было достать пальцами вытянутой вверх руки до конца поставленной вертикально лыжи. Высота палок должна быть чуть выше подмышек. Палки должны быть лёгкими, эластичными и прочными.

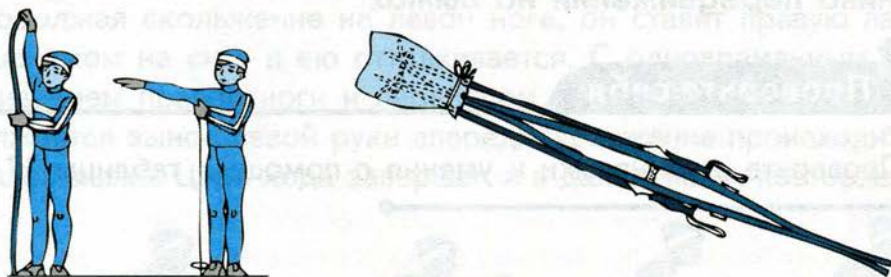


Рис. 72

Перед началом занятий лыжи натирают мазью для лучшего скольжения. Мазь выбирают в зависимости от температуры воздуха. Для хранения и переноски используются специальные колодки.

Правила поведения во время занятий:

1. Соблюдать дисциплину, всегда видеть и слышать учителя, так как подача команд, указаний и распоряжений производится при низкой температуре и их повторения должны быть сведены до минимума.

2. Следуя по лыжне за товарищем, сохраняйте интервал 3—4 м, а при спуске с горы не менее 30 м.

3. При спуске с горы не выставляйте палки перед собой, иначе в случае падения можно на них наткнуться.

4. При спуске с горы не останавливайтесь у её подножия, так как на вас может наехать спускающийся следом лыжник.

5. Если во время занятий, коллективной прогулки, похода вы по какой-либо причине сошли с дистанции, то обязательно предупредите об этом товарищей.

6. При переходе через проезжую дорогу обязательно снимайте лыжи.

7. Никогда не растирайте обмороженные участки тела снегом.

Техника передвижений на лыжах



Проверьте себя

Проверьте свои навыки и умения с помощью таблицы 17.

Таблица 17

Контрольные упражнения

Дистанция	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег на лыжах, м, с						
1 км	7,00 и меньше	7,01—8,00	8,01 и больше	6,30 и меньше	6,31—7,39	7,40 и больше
2 км	Без учёта времени			—	—	—

Лыжные ходы бывают попеременными и одновременными. При передвижении на лыжах выполняются толчки сначала одной, а затем другой палкой. Такие лыжные ходы и называются *попеременными*. Когда лыжи хорошо скользят по снегу, то возникает необходимость оттолкнуться двумя палками одновременно. Это увеличивает скорость скольжения. Такие лыжные ходы называются *одновременными*.

Попеременный двухшажный ход (рис. 73) выполняется следующим образом: с шагом левой ноги вперёд выносятся правая палка, одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок — тяжесть тела переносится на левую ногу. Правая нога после толчка расслабляется и по инерции идёт назад-вверх, поднимая пятку лыжи. Туловище при этом наклонено вперёд, правая рука заканчивает вынос палки вперёд, кисть на уровне плеча. Из этого положения лыжник готовится сделать следующий шаг. Продолжая скольжение на левой ноге, он ставит правую палку с нажимом на снег и ею отталкивается. С одновременным подтягиванием правой ноги и переносом на неё тяжести тела продолжается вынос левой руки вперёд: скольжение происходит на правой лыже. Цикл хода завершён и в дальнейшем повторяется.

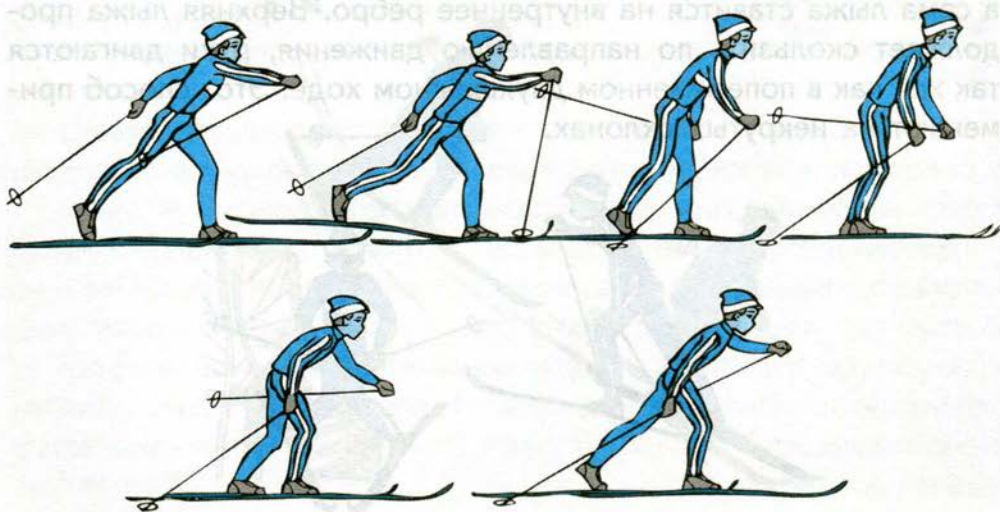


Рис. 73

Одновременный бесшажный ход (рис. 74) применяется при передвижении под уклон и на равнине, на раскатанных участках лыжной трассы, при наличии хорошей опоры для палок и отличном скольжении. Передвигаясь этим ходом, лыжник одновременно сильно отталкивается палками. Скользя на обеих лыжах, он выносит обе палки вперёд и вверх, затем быстро ставит их впереди носков ботинок и сильно отталкивается. Туловище при этом наклоняется до горизонтального положения.



Рис. 74

Подъём «полуёлочкой» (рис. 75) выполняется, как ступающий шаг. При этом носок нижней лыжи отводится в сторону, а сама лыжа ставится на внутреннее ребро. Верхняя лыжа продолжает скользить по направлению движения, руки двигаются так же, как в попеременном двухшажном ходе. Этот способ применяют на некрутых склонах.



Рис. 75

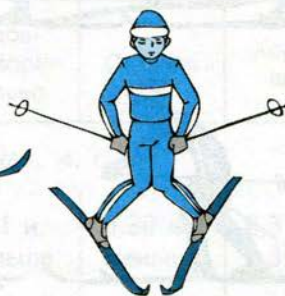


Рис. 76

Торможение «плугом» (рис. 76) применяют при прямом спуске (прямо вниз). При торможении «плугом», давя пятками на лыжи и сжимая колени, задние концы лыж раздвигают в стороны, а носки сближают. Лыжи ставят на внутренние ребра. Палки держат близко к коленям, сзади.

Поворот «переступанием» (рис. 77) используется для изменения направления при движении по пересечённой местности.

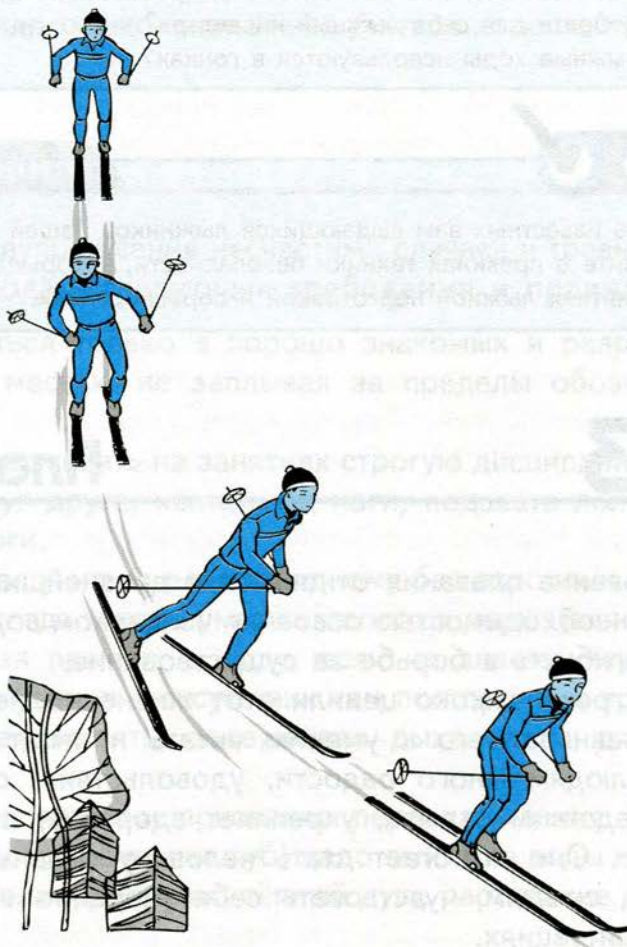


Рис. 77

При спуске со склона в основной стойке лыжник переносит тяжесть тела на наружную лыжу, а внутреннюю отводит носком в сторону поворота. Переступание производится энергичным отталкиванием наружной лыжей, после чего она быстро приставляется к внутренней.

Вопросы



1. Каково влияние ходьбы на лыжах на здоровье человека?
2. Как подобрать для себя лыжный инвентарь?
3. Какие лыжные ходы используются в гонках?

Задания



1. Назовите известных вам выдающихся лыжников нашей страны.
2. Расскажите о правилах техники безопасности, которые надо соблюдать на занятиях лыжной подготовкой и соревнованиях.

§ 13

Плавание

Возникновение плавания относится к древнейшим временам и связано с необходимостью освоения человеком водной среды, чтобы не погибнуть в борьбе за существование.

Древние греки высоко ценили этот жизненно необходимый навык, приравнивая его к умению читать и писать. Плавание доставляет людям много радости, удовольствия, служит прекрасным средством отдыха, укрепляет здоровье, способствует закаливанию. Оно помогает стать человеку сильным, ловким, выносливым, смелым, чувствовать себя уверенно в различных жизненных ситуациях.

Плавательные упражнения оказывают на организм оздоровительное действие, развивая сердечно-сосудистую и дыхательную

системы; укрепляя мышцы, обеспечивая гармоничное развитие тела и правильную осанку; приспособливая организм к действию холода, резким колебаниям температуры и др.

Плавание представлено на Олимпийских играх большой программой.

Пловцы нашей страны за всю историю участия в крупнейших соревнованиях завоевали 22 золотые, 26 серебряных и 31 бронзовую медаль. Наибольших успехов достигли Г. Прозуменщикова, В. Сальников, А. Попов и др.

Задача каждого школьника — научиться хорошо плавать.



Запомните

Для предупреждения несчастных случаев и травм необходимо соблюдать следующие **требования и правила**:

1. Купаться только в хорошо знакомых и разрешённых для этого местах, не заплывая за пределы обозначенных границ.

2. Поддерживать на занятиях строгую дисциплину: нельзя толкать друг друга, хватать за ноги, подавать ложные сигналы тревоги.

3. Нельзя учиться плавать одному без взрослых. Это опасно даже тогда, когда умеешь неплохо держаться на воде.

4. Нельзя прыгать в воду, если не знаешь глубину водоёма и не уверен в отсутствии там посторонних предметов.

5. Нельзя нырять, задерживая дыхание на длительное время.

6. При появлении признаков переохлаждения («гусиная кожа», озноб, посинение губ) надо выйти из воды и согреться (энергичные движения, тёплый душ, растирание сухим полотенцем).

7. Не приступать к занятиям плаванием раньше чем через 40—60 мин после еды.

8. Научиться пользоваться поддерживающими средствами (доски, круги), не терять чувства самообладания и ответственности.

9. Не следует купаться при плохом самочувствии (насморк, кашель).

Для занятий плаванием необходимо иметь индивидуальные принадлежности: купальный костюм, резиновую шапочку, мыло, губку, полотенце, расчёску; перед каждым занятием в закрытом плавательном бассейне надо мыться под душем с мылом и мочалкой; после занятия вытереть тщательно голову и особенно уши, чтобы избежать воспалительного процесса; не следует оставаться после купания в мокрой одежде даже в жаркие дни. Купаться в естественных водоёмах можно при температуре воды не ниже $+18...20^{\circ}$ в безветренную, солнечную погоду, температура воздуха при этом должна быть $+24...25^{\circ}$.

Длительность пребывания в воде постепенно увеличивается (с учётом возраста, состояния здоровья, условий погоды) с 5—10 до 30—40 мин. Лучшее время для занятий — первая половина дня с 10 до 13 ч. В жаркую погоду можно заниматься 2 раза в день во второй половине дня с 16 до 18 ч.

Неумеющим плавать необходимо научиться правильно вести себя в воде, без страха погружаться в неё, выполнять простейшие движения руками и ногами, знакомясь одновременно с элементами техники плавания различными спортивными способами.

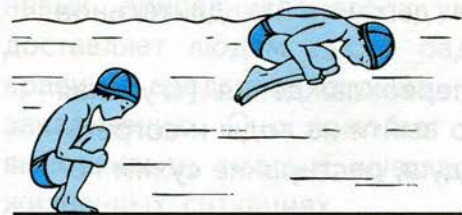


Рис. 78

Повторите упражнения по освоению с водой, которые вы изучали в младших классах: «поплавок» (рис. 78), «медуза», «звёздочка» (рис. 79), скольжение на груди, стоя лицом к берегу (рис. 80), скольжение на спине, стоя спиной к берегу (рис. 81).

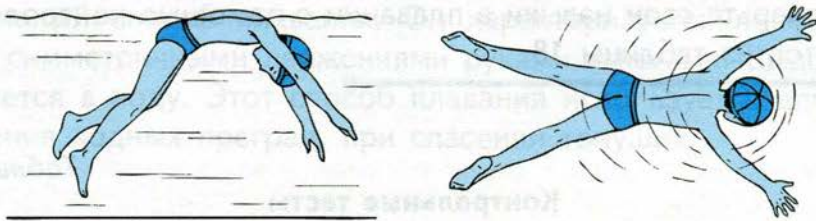


Рис. 79

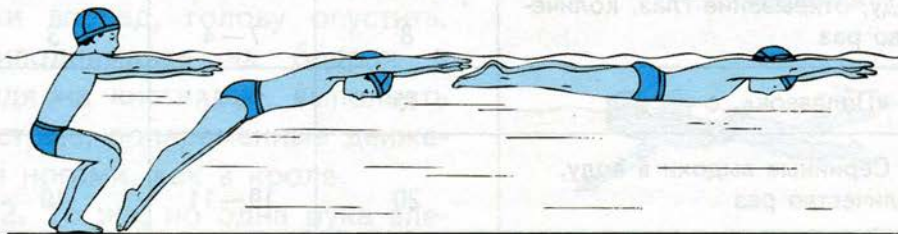


Рис. 80

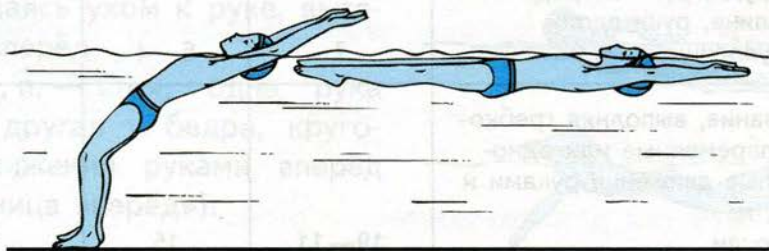


Рис. 81



Проверьте себя

Проверьте свои навыки в плавании с помощью контрольных тестов из таблицы 18.

Таблица 18

Контрольные тесты

Упражнения	Оценки			
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	
1. Погружение с головой под воду, открывание глаз, количество раз	8	7—4	3	
2. «Поплавок», с	15	14—6	5	
3. Серийные выдохи в воду, количество раз	20	19—11	10	
4. «Звёздочка» на груди в неподвижном положении, с	15	14—6	5	
5. Скольжение, м: на груди, руки вперёд на спине, руки вдоль туловища	9	8—6	5	
	7	6—4	3	
6. Плавание, выполняя гребковые попеременные или одновременные движения руками и ногами, м: на груди на спине	19—11	15	10	
	19—8	15	7	
7. Плавание облегчёнными способами 25 м без учёта времени	на груди	на груди и спине	на спине	

Техника основных способов плавания

Кроль на груди (рис. 82) — самый быстрый и популярный спортивный способ плавания. Он характеризуется попеременными симметричными движениями руками и ногами. Выдох выполняется в воду. Этот способ плавания используется для преодоления водных преград, при спасении тонущих.

Упражнения для изучения техники плавания на груди

На суше:

1. И. п. — лёжа на груди, руки вперёд, голову опустить. Приподнимаясь на бёдрах и глядя на кисти рук, выполнять быстрые, попеременные движения ногами, как в кроле.

2. То же, но одна рука вперёд, другая вдоль туловища.

3. То же, но для согласования движений ног с дыханием голову поворачивать в сторону, прижимаясь ухом к руке, вытянутой вперёд.

4. И. п. — стоя, одна рука вверх, другая у бедра, круговые движения руками вперёд («мельница вперёд»).

В воде:

1. И. п. — лёжа на груди, опираясь руками о дно (бортик), выполнять движения ногами кролем. Дыхание произвольное.

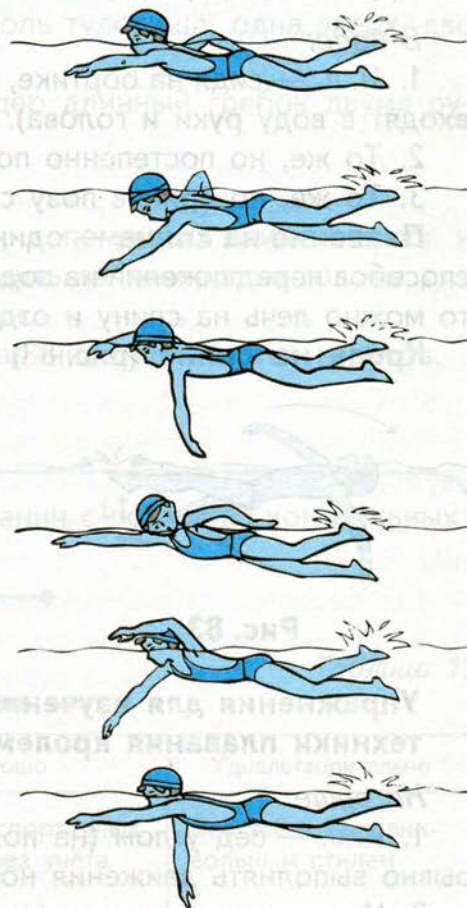


Рис. 82

2. То же, но голову опустить в воду, дыхание задержать.
3. То же, но выполняется выдох в воду. Для вдоха голову поднимать вверх или поворачивать.

Упражнения для изучения техники старта с тумбочки

На суше:

И. п. — старт пловца (ноги поставить на ширине одной стопы параллельно, согнуть в коленных и тазобедренных суставах, руки отвести назад, смотреть вперёд). Выпрыгивания вверх с махом руками вверх, голова между ними.

В воде:

1. И. п. — сидя на бортике, выполнить сходы в воду (первыми входят в воду руки и голова).
2. То же, но постепенно повышая опору.
3. То же, но приняв позу старта пловца.

Плавание на спине — один из самых удобных (для дыхания) способов передвижений на воде. Если вы устали, плавая на груди, то можно лечь на спину и отдохнуть.

Кроль на спине (рис. 83) характеризуется попеременными непрерывными движениями рук и ног. Пловец лежит на спине, поэтому выдох выполняется над водой. Этот способ используется при транспортировке пострадавшего, переносе различных грузов.

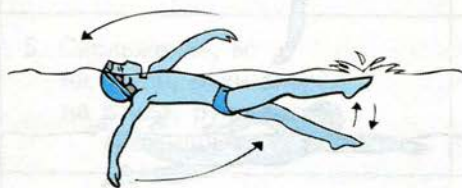


Рис. 83

Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине

На суше:

1. И. п. — сед углом (на полу, на скамье, на берегу); непрерывно выполнять движения ногами, как в кроле.
2. И. п. — стоя, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Круговые попеременные движения назад.

В воде:

1. И. п. — лёжа на спине, опираясь руками о дно, бортик, выполнять движения ногами кролем. Ноги в коленях не сгибать, носок оттянуть и повернуть внутрь.

2. И. п. — лёжа на спине, положить доску под голову, на колени, на живот. Плыть, выполняя движения ногами кролем.

Совершенствование техники плавания**Кроль на спине:**

1. Плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами кролем (руки могут быть вдоль туловища, одна вверх, две вверх).

2. То же, но выполняя до бёдер длинный гребок двумя руками одновременно.

Кроль на груди:

1. Плавание кролем на груди, с помощью движений ног и одной руки, другая впереди, следить за поворотом головы для вдоха в сторону работающей руки.

2. Каждой рукой дополнять заданное количество гребков.

**Проверьте себя**

Проверьте свои навыки в плавании с помощью контрольных тестов из таблицы 19.

Таблица 19

Контрольные тесты

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Проплавание дистанции 50 м, мин, с: мальчики 1,20 девочки 1,30	Одним из спортивных способов без учёта времени	Без учёта времени вольным стилем

Вопросы



1. Какое значение имеет навык плавания в жизни человека?
2. Как правильно вести себя на воде, чтобы избежать травм и несчастных случаев?
3. Расскажите о прикладном значении кроля на груди и кроля на спине.

Примерные темы для итоговых работ за весь учебный год (5 класс):

1. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
2. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
3. Слагаемые здорового образа жизни.
4. Характеристика основных двигательных способностей.
5. Техника бега на короткие дистанции.
6. Основы техники прыжков в длину и в высоту с разбега.
7. Техника выполнения кувырка назад и подводящие упражнения.
8. Основные правила игры в баскетбол.
9. Основные ошибки при выполнении передачи мяча сверху двумя руками в волейболе.
10. История возникновения и основные правила игры в мини-гандбол.
11. Характеристика лыжных ходов.
12. Значение навыка плавания в жизни человека.

Техника плавания кролем на спине	Кроль на груди	Кроль на спине
1. М. п. — стоя, одна рука вперед, другая — туловище	1. М. п. — стоя, одна рука вперед, другая — туловище	1. М. п. — стоя, одна рука вперед, другая — туловище

6 класс

Гимнастика

§ 14

Техника выполнения гимнастических упражнений

Опорные прыжки

Любой прыжок делится на фазы: разбег и наскок на мостик, толчок ногами, полёт и приземление.

Длина разбега у начинающих составляет 8—10 м, бег выполняется на носках с небольшим наклоном туловища вперёд и энергичной работой руками, скорость разбега наращивается постепенно.

Наскок на мостик выполняется с сильнейшей (толчковой) ноги, маховая нога выносится вперёд. В полёте до мостика ноги соединяются и приходят на мостик вместе. Руки в момент наскака находятся внизу.

Толчок ногами должен быть резким и сильным с одновременным быстрым взмахом руками до уровня чуть ниже горизонтали.

Полёт с промежуточным толчком руками о снаряд состоит из двух частей: до толчка руками и после него. В полёте до толчка руками туловище выпрямлено, руки вперёд-вверх. Длина этой части полёта для новичков составляет 50—100 см. Положение спортсмена после толчка руками определяется видом прыжка и часто соответствует его названию.

Приземление выполняется в полуприсед на всей стопе (приземляться надо сначала на носок с быстрым переходом на всю стопу), пятки вместе, носки врозь, туловище наклонено слегка вперёд, голова прямо, руки вперёд — в стороны.

Часто при выполнении прыжков, требующих быстрого разбега, затруднение вызывает наскок на мостик, поэтому рекомендуем вам *упражнения для освоения наскака на мостик и толчка двумя ногами*: 1. Прыжки на месте толчком двумя

ногами. 2. Прыжки с гимнастической скамейки в глубину с последующими быстрыми прыжками вверх со взмахом рук. 3. То же, но с прыжком на гимнастический мостик. 4. Подскоки на месте на одной ноге, положив другую ногу пяткой на опору. 5. С 2—3 шагов прыжок толчком одной и махом другой с приземлением на две ноги; то же, но на возвышение. 6. С 2—3 шагов разбега махом одной и толчком другой прыжок на мостик на две ноги с последующим прыжком вверх. 7. С разбега наскок на мостик с последующим максимально высоким отскоком вверх.

Прыжок ноги врозь (рис. 84). После толчка о мостик выполняется мах ногами назад. Туловище в полёте до снаряда слегка прогнуто. Вместе с толчком руками происходит небольшое сгибание в тазобедренных суставах и разведение ног. После толчка руками надо энергично разогнуться, поднимая плечи и руки. Зафиксировав положение ноги врозь прогнувшись, соединить ноги и приготовиться к приземлению.

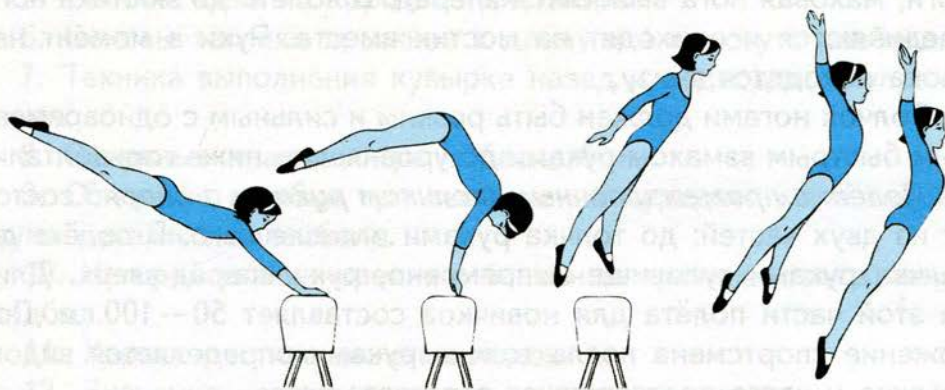


Рис. 84

Упражнения (упражнение 1 выполнить 8—10 раз подряд, остальные 4—5 раз): 1. В упоре лёжа отталкивание руками с хлопком в ладони. 2. Из упора лёжа толчком ног перейти в упор стоя согнувшись ноги врозь и быстро выпрямиться. 3. В упоре лёжа прогнуться и, одновременно отталкиваясь руками и ногами, прийти в стойку ноги врозь. 4. С 2—3 шагов разбега вскок

в упор присев на козла и соскок ноги врозь. 5. С 2—3 шагов разбега вскок в упор стоя согнувшись ноги врозь и соскок прогнувшись. 6. С 2—3 шагов разбега прыгнуть на горку матов в упор на руки и, оттолкнувшись руками, прийти в стойку ноги врозь (в момент упора на руках угол между руками и туловищем не менее 90°). 7. Из приседа на козле прыжок ноги врозь через козла, стоящего впереди на расстоянии 50—70 см (второй снаряд на 10—20 см выше первого). 8. Прыжок ноги врозь через козла с 3—5 шагов разбега (с помощью). 9. Прыжок ноги врозь через козла с разбега (с помощью и самостоятельно).

Висы и упоры

С простым висом вы уже знакомы. Продолжим изучение простого вися, знакомясь с его разновидностями (рис. 85): вис согнувшись; вис согнувшись сзади; вис согнувшись правой (левой), или вис верхом; вис прогнувшись, вис прогнувшись верхом, или вис прогнувшись правой (левой); вис углом; вис сзади; вис на согнутых ногах.

Эти упражнения можно выполнять не только на перекладине и брусках, но и на бревне, кольцах, горизонтальном канате.

Простые упоры также имеют несколько разновидностей: упор сзади, упор углом, упор верхом правой (левой).

Выполнять их можно не только на перекладине и брусках, но и на бревне, а некоторые — на полу и гимнастической скамейке.

Упражнения в висах и упорах включают также переходы из вися в упор, которые называются *подъёмами*. Одним из простейших подъёмов является подъём переворотом.

Подъём переворотом махом одной, толчком другой (рис. 86). И. п. — вис стоя. Поставив ногу под перекладину, подтянувшись грудью к ней и удерживая руки в согнутом положении, оттолкнитесь опорной ногой, одновременно выполняя мах другой ногой вперёд-вверх. После этого быстро соедините ноги и поднимите их до касания перекладины животом. Поднимая ноги, одновременно опустите голову и плечи вниз-назад.

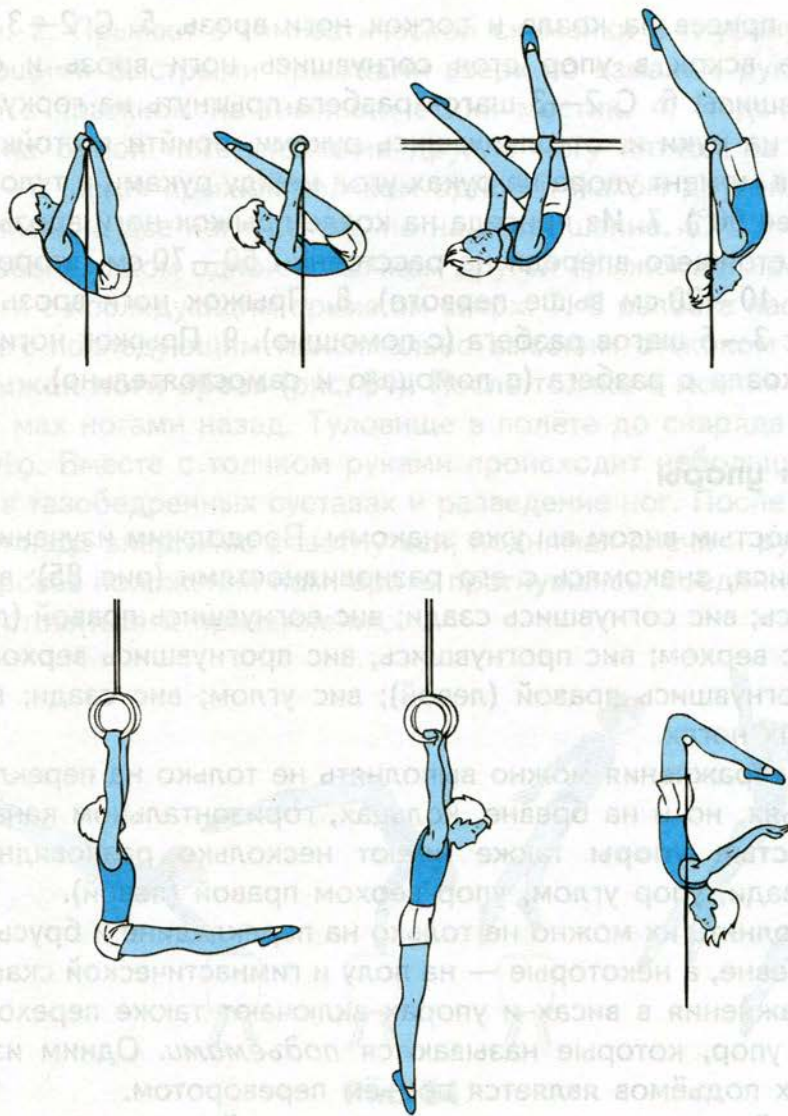


Рис. 85

Достигнув вертикального положения (ноги вверх, голова вниз), энергично согнитесь в тазобедренных суставах, опуская ноги до горизонтали (не ниже). Затем выпрямите руки, поднимите спину и придите в упор.

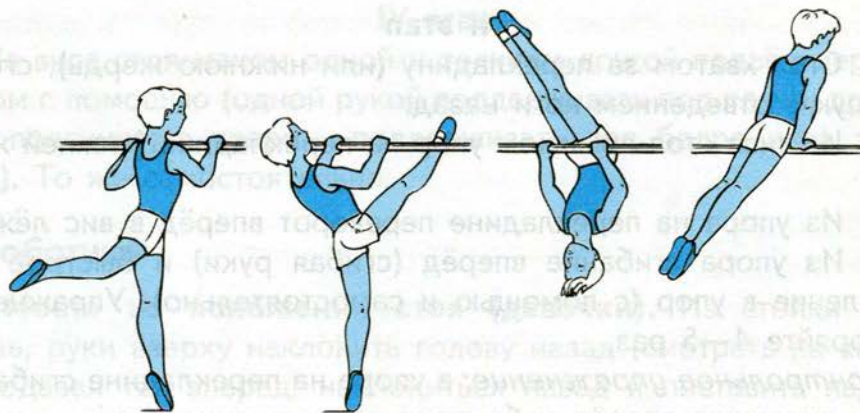


Рис. 86

Научиться выполнять это упражнение можно двумя путями.

Первый путь. Внимательно прочитайте несколько раз описание техники выполнения упражнения. Закройте глаза и представьте мысленно, как выполнить это упражнение. Попробуйте выполнить упражнение сначала с помощью, а в случае уда-чи — самостоятельно.

Второй путь состоит из нескольких этапов.

Двигаться последовательно от этапа к этапу, не пропуская ни одного упражнения. Каждый следующий этап начинать только после выполнения контрольного упражнения пре-дыдущего этапа.

1 этап

1. В висе лёжа сгибание и разгибание рук в быстром темпе. 5 раз.

2. Вис на согнутых руках и медленное выпрям-ление рук. 5 раз.

3. Подтягивание в висе. 3—4 раза.

4. Поднимание ног в висе. 3—4 раза.

Контрольное упражнение (рис. 87): из виса на согнутых руках поднимание ног и переход в вис согнувшись, затем возвращение в и. п.



Рис. 87

II этап

1. Стоя хватом за перекладину (или нижнюю жердь), сгибание рук с отведением ноги назад.
2. Из виса стоя прыжком упор на перекладине (нижней жерди).
3. Из упора на перекладине переворот вперёд в вис лёжа.
4. Из упора сгибание вперёд (сгибая руки) и быстрое выпрямление в упор (с помощью и самостоятельно). Упражнения повторяйте 4—5 раз.

Контрольное упражнение: в упоре на перекладине сгибание рук и туловища вперёд и быстрое возвращение в и. п. с удержанием ног на уровне горизонтали (самостоятельно).

III этап

1. Стойка на лопатках с захватом руками за рейку гимнастической стенки. Сгибание и разгибание тела в тазобедренных суставах.
2. Из виса стоя хватом за перекладину (или нижнюю жердь) толчком одной и махом другой вис прогнувшись, опираясь стопами о верхнюю жердь.
3. Из виса стоя махом одной и толчком другой вис прогнувшись, касаясь бёдрами нижней жерди — держать (с помощью и самостоятельно).
4. Из виса прогнувшись, опираясь ногами о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой подъём переворотом (с помощью и самостоятельно).

Если вы выполняете упражнение дома на перекладине и у вас нет верхней жерди, пусть вам помогут старшие — в упражнении 2 и в контрольном упражнении заменят верхнюю жердь рукой.

Упражнение можно выполнять из виса лёжа, опираясь ногой о сиденье стула, поставленного перед перекладиной.

Контрольное упражнение: из виса стоя на согнутых руках лицом к верхней жерди толчком одной, махом другой подъём переворотом (самостоятельно).

IV этап

Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом с помощью (одной рукой поддерживать под плечо, другой под поясницу; в упоре — поддерживать под бедро и за запястье). То же самостоятельно.

Акробатика

«Мост» из положения стоя (девочки). Из стойки ноги врозь, руки вверху наклонить голову назад (смотреть на кисти) и, подавая таз вперёд, наклониться назад и поставить ладони на пол.

Приступая к этому упражнению, повторите «мост» из положения лёжа на спине. Освоить этот элемент вам помогут также следующие упражнения: 1. В стойке ноги врозь спиной к стенке руки вверху наклониться назад и коснуться руками стены; то же, наклоняясь как можно ниже (с помощью, поддерживая под поясницу и плечи, не давая падать на руки, и самостоятельно). 2. То же, переступая руками по стене, опуститься как можно ниже до пола (с помощью и самостоятельно).

Освоив эти упражнения, можно выполнять «мост» с различными положениями рук и ног (рис. 88): на правой (левой) ноге, на правой (левой) руке, на предплечьях.

Попробуйте составить и выполнить комбинации из акробатических элементов, которые вы уже знаете, например: кувырок вперёд — прыжок вверх с поворотом на 360° в упор присев — ку-

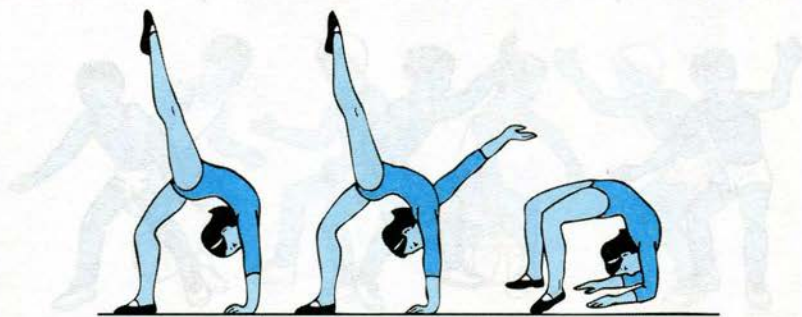


Рис. 88

вырок вперёд — прыжок вверх с поворотом кругом в упор присев — кувырок назад в стойку на коленях — правую ногу отвести в сторону на носок, руки в стороны — перекат влево в стойку на правом колене, левая нога в сторону на носок, руки в стороны.

Вопросы



1. Какие фазы опорных прыжков вы можете назвать?
2. Какие разновидности простого вися вы знаете?

Задания



1. Повторите материал по гимнастике за 5 класс.
2. Составьте и выполните комбинации из знакомых вам акробатических элементов.

§ 15

Баскетбол

Основные приёмы игры

Защитная стойка (рис. 89) используется при всех игровых передвижениях. При этом ноги сильно согнуты в коленях, что



Рис. 89

позволяет делать мягкие, скользящие шаги, выполняя перекат с пятки на носок, без подпрыгивания (руки согнуты и разведены в стороны).

Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока (рис. 90) необходимо для того, чтобы обвести защитника слева и справа. Для этого нужно развернуть кисть руки (правой влево, а левой вправо) и с шагом ноги в сторону перевести мяч толчком об пол в левую руку, подставив защитнику плечо, если обводить защитника слева, и в правую, если обводить защитника справа.



Рис. 90

Изменяя направление, можно снизить и высоту отскока мяча. Для этого нужно сильно согнуть ноги, низко опустить плечи и сразу же встретить отскочивший от пола мяч (рис. 91).



Рис. 91

Остановка в два шага (рис. 92) выполняется в конце ведения для внезапного прекращения движения. На пол ставится сначала одна нога, затем другая, которая делает стопорящий шаг и сохраняет последующее устойчивое положение тела. Сзади стоящая нога является опорной (осевой), вокруг которой можно выполнять повороты.

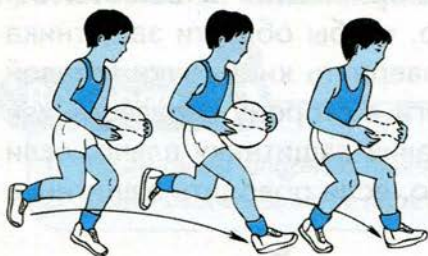


Рис. 92

Вырывание мяча — один из активных приёмов игры. Он осуществляется рывком на себя и толчком. При первом способе после захвата мяча его одновременно с рывком поворачивают вокруг своей оси. При вырывании толчком надо резко надавить на мяч в свободную от захвата сторону и одновременно повернуться спиной к сопернику.

Передача одной рукой от плеча (рис. 93). Этот приём используют для того, чтобы послать мяч на большое расстояние. Сначала мяч держат в двух руках на уровне груди, затем перекаладывают на кисть одной руки (правой или левой), согнутой над плечом, придерживая его свободной рукой и слегка поворачивая плечи (вправо или влево, в зависимости от руки). В момент передачи нужно резко повернуться и, разгибая руки, кистью направить мяч в нужном направлении.



Рис. 93

Бросок после ведения (рис. 94) очень эффективен в нападении, так как производится с близкого расстояния и в высо-

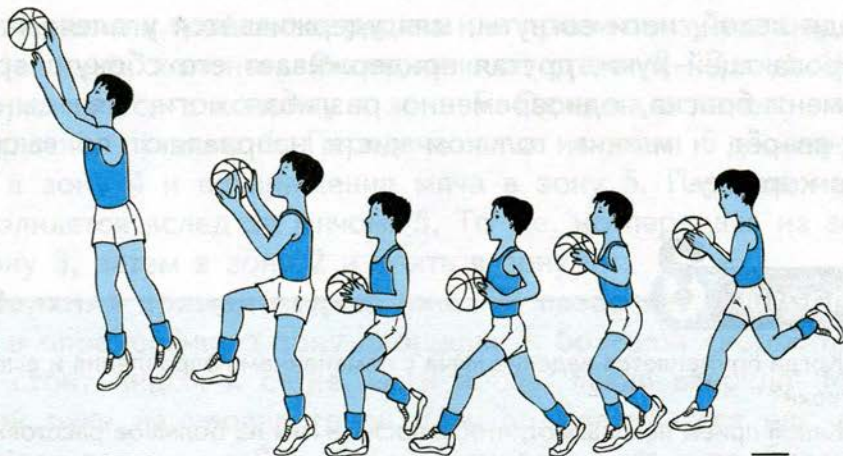


Рис. 94

ком прыжке. Мяч после ведения нужно поймать под шаг правой ноги и выполнить шаг левой. В это время мяч поднять вверх на кисть бросающей руки. Затем, оттолкнувшись левой ногой, выполнить высокий прыжок и мягким движением кисти направить мяч в корзину.

Бросок одной рукой от плеча с места (рис. 95) выполняется из исходного положения — ступни на одной линии или правая

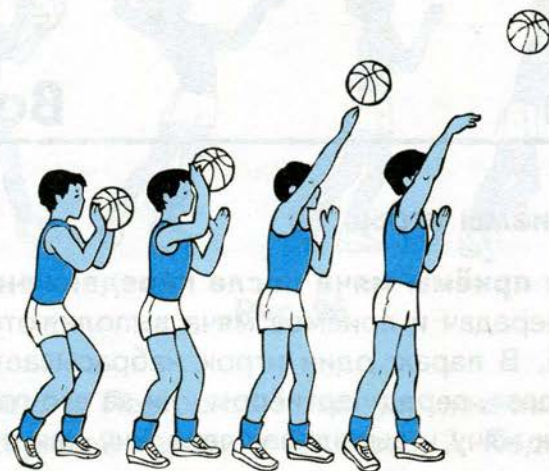


Рис. 95

впереди левой, ноги согнуты, мяч удерживается у плеча на кисти бросающей руки, другая придерживает его сбоку-спереди. В момент броска, одновременно разгибая ноги, мяч выносят вверх-вперёд и мягким толчком кисти направляют по высокой дуге в корзину.

Вопросы



1. Когда применяется ведение мяча с изменением направления и высоты отскока?
2. Какой приём используют, чтобы послать мяч на большое расстояние?

Задания



1. Повторите материал о баскетболе, который вы проходили в 5 классе.
2. Выполните с партнёром два способа вырывания мяча.

§ 16

Волейбол

Основные приёмы игры

Передачи и приёмы мяча после передвижения. Для освоения техники передач и приёмов мяча выполняются следующие *упражнения*. 1. В парах: один игрок набрасывает мяч другому в 1 м слева, справа, перед партнёром или за его голову. Партнёр перемещается к мячу и выполняет передачу или приём. 2. В парах или у стены: передача мяча в движении приставными шагами. Передача выполняется на выход игрока на 1—1,5 м вперёд.

3. В парах или тройках: передача или приём снизу у стены с уходом в конец колонны. Расстояние от стены 2—3 м. 4. Игроки выстраиваются в колонну в зоне 5. Один из игроков — в зоне 4, другой — в зоне 5. Передача мяча из зоны 5 в зону 3, из неё в зону 4 и возвращение мяча в зону 5. Переход игроков выполняется вслед за мячом. 5. То же, но передача из зоны 1 в зону 3, затем в зону 2 и опять в зону 1.

Верхняя прямая подача (рис. 96) позволяет игроку послать мяч в определённую зону площадки с большой скоростью. Игрок стоит лицом к сетке, ноги врозь, левая впереди. Мяч на левой руке на уровне груди. Мяч подбрасывается над собой, немного вперёд на 0,5—0,8 м. Одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отводится вверх-назад на замах. Тяжесть тела переносится на правую ногу, туловище отклоняется назад и слегка поворачивается в сторону ударяющей руки. При ударе по мячу сзади стоящая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на левую ногу, бьющая рука выпрямляется (кисть напряжена, пальцы соединены), и выполняется удар по мячу.



Рис. 96

Упражнения: 1. Повторить те же упражнения, что при освоении нижней прямой подачи в 5 классе. 2. Подача на точность в определённую зону, между игроками, по линии. 3. Подача на силу. 4. Чередование подач на силу и точность.

Запомните

По правилам на подачу даётся 5 с. Нельзя подавать без подбрасывания мяча — «с руки». При выполнении подачи нельзя заступать за лицевую линию.

Вопросы

1. Какие два упражнения для освоения передач мяча в движении вы знаете? Выполните их.
2. Как технически выполняется верхняя прямая подача?

Задания

1. Повторите материал по волейболу за 5 класс.
2. Выполните подачу в зоны 6, 5 и 1.

§ 17

Гандбол

Основные приёмы игры

Упражнения для освоения игры в защите: 1. Перемещение — быстрый бег спиной вперёд, приставными шагами (не прыгая), бег полубоком с поворотами влево и вправо после 2—6 шагов, рывки вперёд на 3—5 м. 2. Прыжки вперёд-вверх и в стороны. 3. Блокирование бросков — прыжки вверх с поднятыми руками, наклоны в разные стороны с подставлением рук под летящий мяч, выпады ногой навстречу мячу (рис. 97). 4. Выбивание при ведении (рис. 98). Определите расстояние до мяча, скорость ведения нападающего, расположение игроков. Замаскируйте свои действия и неожиданно выбивайте мяч.

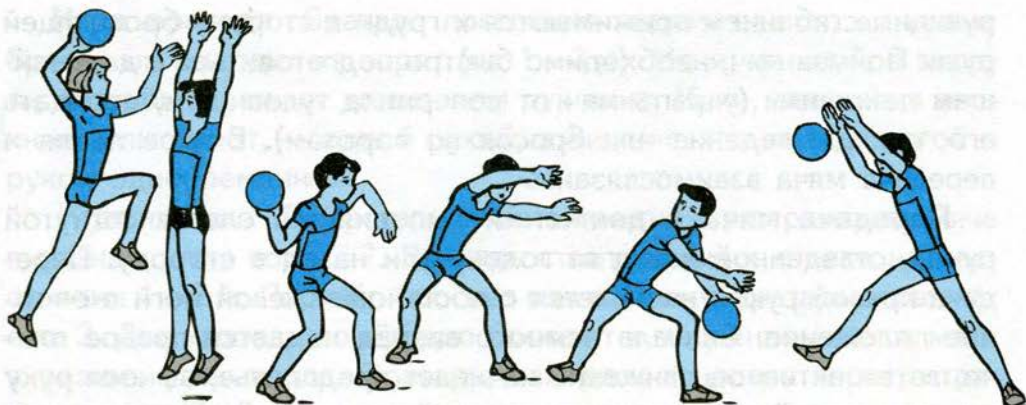


Рис. 97



Рис. 98

5. Игра «Пятнашки» в парах; пятнать только по кистям и ногам.
 6. В парах или группе. Все ведут мячи, один или двое выбивают у партнёров мячи и продолжают ведение своего мяча.

Упражнения для освоения игры в нападении: 1. Ловля и передача мяча в движении. Самостоятельно и в парах повторите передачу мяча сверху и ловлю его на месте. 2. Ловля в прыжке высоко летящих мячей (ладони вперёд), мячей, летящих сбоку (ладони одна над другой, ближняя к мячу сверху), низко летящих (ладони вперёд, пальцы опущены).

Ловля мяча в движении выполняется без снижения скорости передвижения. Руки вытягиваются навстречу мячу и амортизи-

рующим сгибанием прижимаются к груди в сторону бросающей руки. Поймав мяч, необходимо быстро подготовиться к дальнейшим действиям (укрыть мяч от соперника туловищем, передать его, сделать ведение или бросок по воротам). В игре ловля и передача мяча взаимосвязаны.

Передача мяча в движении выполняется слегка согнутой рукой, отведённой назад за голову или назад в сторону. Передача правой рукой начинается с постановки левой ноги в опорное положение. Сначала немного вперёд подается правое плечо, затем активное движение начинает предплечье, вынося руку с мячом вперёд, и заканчивается всё резким, захлестывающим движением кисти. Пальцы направляют мяч партнёру.

Для точности передачи необходимо учитывать скорость и направление движения партнёров.

Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Учитесь вести мяч с изменением направления, высоты отскока и ритма ударов об пол, обходить препятствия и игроков справа правой рукой, слева — левой.

Бросок мяча сбоку с опоры (высотой 15—20 см) и в движении. Броску мяча сбоку предшествует замах руки с мячом назад в сторону. Предплечье и локоть опережают кисть с мячом. Каждый бросок старайтесь выполнить мощно, неожиданно и точно. Бросайте правой и левой рукой.

Бросок сверху в движении — основной вид броска в ворота. Такой бросок выполняется с трёх шагов. За это время необходимо поймать и обработать мяч, замахнуться и бросить.

По мере овладения техникой броска следует выполнять его как правой, так и левой рукой под любой шаг.

Упражнения: 1. Имитация бросков сбоку и в движении. 2. Выполнение бросков в шаге, медленном и быстром беге.

Бросок в ворота в прыжке сверху с замахом. Игрок выпрыгивает вверх, мяч в это время находится в кисти бросающей руки, отведённой назад-вверх, ноги — в положении шага. Завершается бросок резким движением вперёд предплечья и захлестывающим движением кисти. Пальцы направляют мяч в цель.

Игра вратаря. Вратарь постоянно перемещается, во время броска он выходит из ворот (на 1—3 м). Мячи, летящие в ворота, вратарь отражает движением рук вниз. Мячи, летящие в верхние углы ворот, — одной рукой, в нижние — в выпаде ногой и рукой одновременно.

Упражнения: 1. Вратарь в о. с. имитирует отражение мяча в разные углы ворот. 2. Вратарь стоит лицом к стенке на расстоянии 1—2 м. Партнёр бросает мяч в стенку, вратарь отражает его. 3. Два игрока поочередно бросают в медленном темпе мячи в разные углы ворот. Вратарь, находясь в центре ворот, отражает мячи. 4. Два вратаря, находясь в о. с. лицом друг к другу на расстоянии 1—2 м, постоянно двигаясь, передают катящийся или прыгающий мяч партнёру ногами и руками. 5. Два нападающих, находящихся на полусредних позициях, передают мяч друг другу. Вратарь перемещается за мячом короткими приставными шагами. 6. Игра «Защита крепости». Игроки стоят по кругу. В центре круга предметы (мячи, булавы, кубики) и вратарь. Игроки, перебрасывая мяч друг другу, пытаются выбить предметы. Вратарь их защищает.

Подготовительные игры для игры в гандбол

«Салки командные». На площадке любого размера неограниченное количество игроков. Игроки одной команды — нападающие, соблюдая правила «3 шага» и «3 секунды», осаливают соперников — защитников касанием мяча, который не выпускают из рук. Осаленный выбывает из игры. Побеждает команда, которая быстрее выбила всех соперников.

«Мяч вратарю». Играют две команды по 4—8 человек. Соблюдая правила ведения «3 шага», «3 секунды», «Зона», игроки одной команды доводят мяч до зоны, находящейся в 4—6 м от вратаря, и бросают в него мяч. Соперники защищают своего вратаря. Бросать мяч через защитников по высокой траектории запрещается. Вратарю нельзя уклоняться от мяча. За каждое попадание засчитывается очко.