

Спортивные игры

Содержание	
1.	Понятие «спортивные игры», «элементы спортивных игр»
2.	Краткая характеристика спортивных игр. Подвижные игры с элементами спортивных игр.
*	Баскетбол
*	Настольный теннис
*	Волейбол
*	Футбол

Понятие «спортивные игры», «элементы спортивных игр».

Спортивные игры – самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов и приводящиеся по определённым правилам.

Спортивные игры, в которых соревнуются две (или более) команды называются командными спортивными играми.

К спортивным играм относятся: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, хоккей.

В младшем школьном возрасте используются элементы этих игр, и дети играют по упрощённым правилам в подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

Подвижные игры с элементами спортивных игр решают следующие задачи:

- формирование начальных представлений о спортивных играх;
- формирование у школьников устойчивого интереса к спортивным играм через выполнение спортивных упражнений и желание использовать их в самостоятельной деятельности;
- обогащение двигательного опыта новыми двигательными действиями (баскетбол – бросок мяча в корзину, футбол – отбивание мяча ногой и т.п.);
- обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- воспитание положительных морально – волевых качеств (смелость, целеустремлённость, взаимопомощь);
- воспитание мотивации на здоровый образ жизни.

Краткая характеристика спортивных игр . Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Баскетбол.

Баскетбол — одна из самых популярных спортивных игр в мире.

В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

Основные правила игры:

Цель каждой команды — забросить руками мяч в корзину с сеткой соперника и помешать другой команде, овладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 метра от пола (10 футов). От каждой команды на площадке находится по 5 человек, всего в команде 12 человек, замены не ограничены. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции, засчитывается 2 очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — 3 очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину.

Основные движения в баскетболе:

баскетбол насыщен различными маневрами, бегом и всевозможными прыжками и бросками, ведением мяча, передачами мяча.

Для игры в баскетбол нужны:

баскетбольная площадка, баскетбольные щиты с баскетбольными корзинами (2) и баскетбольный мяч.

Игрок, который играет в баскетбол — называется баскетболист.

В чем польза баскетбола?

- баскетбол укрепляет вестибулярный аппарат, улучшает координацию движений, развивает ловкость, укрепляет сердечно-сосудистую систему.
- регулярные занятия этим динамичным видом спорта хорошо повышают выносливость организма, укрепляют защитные свойства организма; тренируют дыхательный аппарат человека, увеличивает объем легких.
- баскетбол укрепляет нервную систему.
- полезна эта игра для глаз, перевод взгляда с близких предметов на дальние, слежение за мячом и игроками укрепляет глазные мышцы, развивает периферическое зрение.
- баскетбол является хорошим помощником для поддержания стройной фигуры и борьбы с лишним весом.
- очень полезна эта игра для развития таких черт характера как самодисциплина, сосредоточенность на поставленных целях, ответственность, умение нестандартно мыслить, инициативность, коммуникабельность.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

“Мяч водящему”.

Задачи: Учиться передавать мяч двумя руками от груди и ловить его. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Дети делятся на команды, образуя круги. В центре круга – водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1-3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, быстрее и меньшее количество раз уронившая мяч.

“Поймай мяч”.

Задачи: Учиться передавать мяч одной рукой от плеча. Воспитывать умение прийти на помощь товарищу.

Дети делятся по трое. Двое друг против друга перебрасывают мяч. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.

“Мотоциклисты”.

Задачи: Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.

На площадке размечается дорога шириной 2-3 м. Все дети – мотоциклисты, они свободно ведут мяч. Педагог – регулировщик, с красным и зеленым флажком. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист останавливается, но мотор не выключает – ведет мяч на месте. Когда зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки – провести мяч в движении. (Движение по улице проходит в одном направлении).

Настольный теннис.

Появился теннис в 19 веке в Англии.

Настольный теннис — олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам.

Для игры нужны: стол для настольного тенниса, теннисный мяч и две ракетки

Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников.

Задачей игроков является удерживать мяч в игре при помощи ракеток — каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине стола должен отправить мяч на половину стола соперника.

Очко начисляется игроку или паре игроков, когда соперник не может вернуть мяч в соответствии с правилами.

Каждая партия продолжается до 11 очков, матч состоит из нечётного количества партий, и играется на большинство побед в партиях.

Игрок, который играет в настольный теннис, называется - теннисист.

Чем полезен настольный теннис?

Занятия настольным теннисом способствуют:

- развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств: выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств;
- формированию различных двигательных навыков,
- укреплению здоровья,
- а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами, умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Подвижные игры с элементами настольного тенниса.

Не дай мячу скатиться

Цель игры. Ровно держать ракетку с мячом.

Описание игры. Дети распределяются на два круга, в шаге друг от друга, стоя или сидя на стульях. У каждого ракетка с мячом. По сигналу : «Начали!» - положить мяч на середину ракетки, держать её горизонтально полу так, чтобы мяч как можно дольше продержался на ракетке. В это время предложить детям считать до определённого счёта. Выигрывает команда, у которой меньше число падений мяча.

С ракетки на ракетку

Цель игры. Совершенствовать умение передавать и принимать мяч на ракетку.

Описание игры. В игре участвуют двое детей или две команды. Один держит мяч, другой – две ракетки. Первый кладёт мяч на одну из ракеток второго ребёнка. Тот должен удержать мяч на ракетке и скатить его на другую. Затем дети меняются местами. Побеждает та команда, которая точно выполняла задания. Можно ещё более усложнить игру – перекатывать мяч с ракетки на ракетку, передвигаясь по залу шагом, в быстрой ходьбе.

Мяч от стены на ракетку

Цель игры. Ловить мяч, отскочивший от стены, на ракетку.

Описание игры. Дети выстраиваются в 2-3 колонны по одному в 2 м от стены, у первых мяч и ракетка. Ребёнок подходит ближе к стене левой рукой бросает мяч в стену. Ракеткой правой руке ловит, стараясь, не дать мячу скатиться, держит до определённого счёта, затем передаёт мяч и ракетку следующему, а сам стаёт в конец колонны. Побеждает та команда, которая лучше выполнила

Волейбол.

Волейбол был изобретен в 1895 году Уильямом Дж. Морганом. Примечательно, что это произошло всего 4 года спустя после изобретения

баскетбола. Уильям Морган изобрел свою игру, смешав элементы баскетбола, бейсбола, тенниса и гандбола.

Волейбóл (англ. *volleyball* от *volley* — «удар с лёту» и *ball* — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (*добить до пола*), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку.

При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Игрок, который играет в волейбол – волейболист. Количество игроков в команде – 6.

Для игры в волейбол нужны:

волейбольная площадка, разделенная волейбольной сеткой и волейбольный мяч.

Положительное влияние волейбола на организм занимающихся проявляется в:

- улучшении кровообращения, а, следовательно, укреплении сердечно-сосудистой системы;
- развитии дыхательной системы;
- укреплении опорно-двигательного аппарата и улучшении подвижности суставов, поддержании оптимального телосложения;
- развитии реакции, координации движений, ловкости и гибкости. Это позволяет избежать травм в быту, к примеру, в период гололеда;
- тренировке глазных мышц, а значит сохранении зрения на длительное время.

Подвижные игры с элементами волейбола.

«Обстрел чужого поля».

На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрокполучает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

«Не урони мяч».

Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары —волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

«Передачи в движении».

Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

Футбол.

Футбóл (англ. *football* от *foot* «ступня» + *ball* «мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Игрок, играющий в эту игру — футболист. Количество игроков в футболе – 11.

Для игры в футбол нужны:

футбольное поле с естественным или с искусственным покрытием, футбольные ворота и футбольный мяч.

Согласно официальным правилам игры в футбол искусственное покрытие должно быть зелёного цвета. Поле для игры имеет форму прямоугольника.

Положительное влияние занятий футболом:

- развивают основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки.
- способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма;
- воспитывают морально – волевые качества;
- воспитывают важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов, это во многом способствует формированию здорового образа жизни.

Подвижные игры с элементами футбола.

«Мяч в стенку».

Команды построены в колонны по одному лицом к стенке. По сигналу впереди стоящие в колоннах выполняют удар ногой по мячу в стенку и быстро становятся в конец своей колонны. Следующие игроки выполняют то же задание. Удар стараться выполнять в одно касание. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

«Передачи мяча капитану».

В игре участвуют две команды, каждая из которых выбирает своего капитана, получает футбольный мяч и становится в круг на отведённой ей половине площадки, разомкнувшись на вытянутые руки и поставив капитана с мячом в центр. По сигналу капитаны обеих команд начинают футбольные передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга.

Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает виновный в этом игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Точный удар».

Игроки с расстояния 10—12 м выполняют удар ногой по мячу, стремясь попасть им в мишень (круг диаметром 1 м), обозначенную на стене. Каждый игрок выполняет по 3—5 ударов сильнейшей ногой. Побеждает игрок (команда), сделавший больше точных попаданий в цель.

