

Ручной мяч. VIII класс

На уроки по ручному мячу в VIII классе отводится 16 учебных часов. Все эти уроки учитель ведет для мальчиков и девочек совместно. Однако в этот период сложной перестройки детского организма, его перехода к юности различные функциональные показатели организма девочек весьма заметно уступают соответствующим показателям мальчиков. Поэтому в каждом уроке учитель заранее планирует различные по интенсивности упражнения (нагрузки) для девочек и мальчиков, наиболее тщательно дозируя упражнения с большим напряжением и особенно силовые.

В VIII классе программой предусмотрено изучение: кистевой скрытой передачи мяча; бросков мяча в опоре, с отклонением туловища, с одного-двух-трех шагов; ловли и передачи мяча в движении в парах и тройках с параллельным смещением; взаимодействия вратаря с защитником; обманных движений с уходом вправо или влево; проведение двусторонних игр.

Кистевая скрытая передача мяча. Любая скрытая передача в гандболе может быть только кистевой. Сущность скрытой передачи заключается в ее неожиданности для соперника. Преимущественно она выполняется без замаха, но неожиданные (скрытые) передачи могут выполняться и на замахе. Ярким примером такой передачи будет момент атаки, когда нападающий совершает бросок с ярко выраженным замахом, на который активно реагируют защитники и вратарь соперников. Однако в самый последний момент, когда бросок кажется неминуемым, нападающий неожиданно, скрытым движением одной кисти резко производит скидку мяча в сторону — одному из своих партнеров, более свободному от опеки защитников (чаще — линейному нападающему). Здесь ярко выраженный замах может рассматриваться и как ложное действие, средство маскировки основного атакующего приема нападающего в этой ситуации — скрытой передачи. В других случаях кистевая скрытая передача мяча выполняется без замаха вообще или с незначительным (скрытым) замахом.

Обучение кистевой скрытой передаче мяча является естественным продолжением изученной в VI и закреплённой в VII классе передачи мяча от плеча без замаха согнутой рукой. На уроках в VIII классе целесообразно научить учащихся выполнять скрытые передачи из-за головы, из-за спины, откидку мяча снизу.

Скрытая кистевая передача мяча из-за головы (рис. 1) может выполняться на месте и в

движении, в опоре. Мяч передается от партнеру, находящемуся (стоящему, движущемуся) сбоку на сравнительно небольшом удалении. Точность передачи достигается как целенаправленным посылом мяча кистью, так и соответствующим разворотом туловища игрока под определенным (желательно стандартным) углом относительно принимающего мяч партнера. В исходном положении мяч находится вверху в приподнятой до высоты шеи (головы) руке. В момент передачи кисть с мячом резко разворачивается в сторону передачи. Собственно передача мяча выполняется за счет быстрой, резкой работы мышц только предплечья и кисти, другие мышцы — плеча, туловища — несколько закрепощаются в момент передачи и несут функции опоры для мышц, непосредственно участвующих в передаче. Скрытность передачи требует, чтобы голова (взгляд) передающего мяч была направлена вперед или в другую сторону от принимающего мяч партнера. Взаимосвязь же между передающим и принимающим мяч осуществляется за счет периферического зрения, а также за счет предварительной сыгранности партнеров по нападению, знающих (чувствующих) схему движения друг друга. Последнее наиболее важно в условиях противоборствующего защитника, как обязательное условие совершенствования передач и подготовки нападающих к последующей активной игровой деятельности.

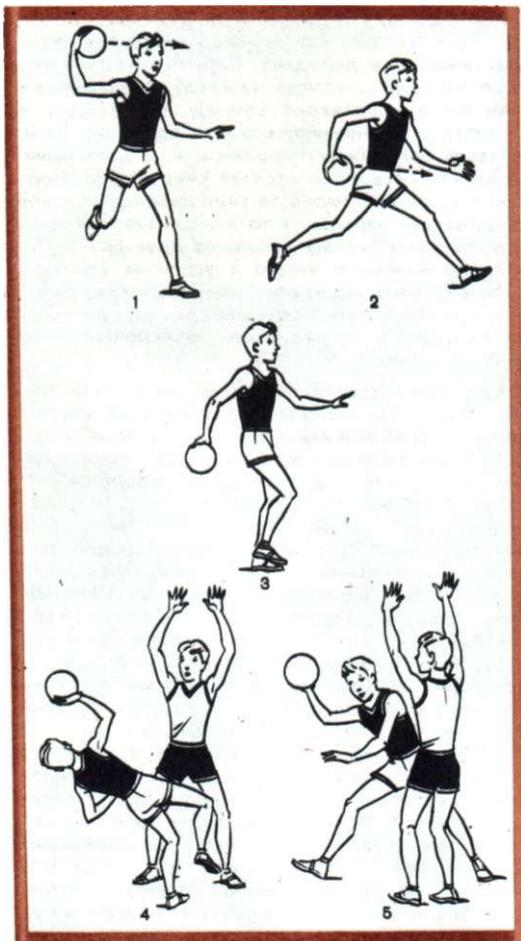
Скрытая кистевая передача мяча из-за спины (рис. 2) применяется в тех же условиях и с теми же требованиями. В этом случае в исходном положении мяч удерживается двумя руками на уровне диафрагмы впереди и несколько сбоку от туловища игрока (после ведения, после ловли мяча, после шагов с мячом в руках). Передача выполняется последовательным движением плеча, предплечья, кисти в заданном направлении. В момент выполнения передачи, перед ней полезно выполнять отвлекающие действия: имитировать активное продвижение вперед, повернуть голову в направлении возможного взаимодействия с другим партнером, увести взгляд от партнера, которому адресуется истинная передача, и т. д.

Откидка мяча снизу (передача с разворотом руки и кисти от себя) наиболее сложное действие среди скрытых кистевых передач мяча (рис. 3). Передача выполняется в случаях, когда мяч находится внизу и удерживается одной рукой захватом сверху или когда мяч на отскоке (при ведении) касается ладони руки. Передача может выполняться также и при ловле (держании) мяча двумя руками внизу. Прочно овладев мячом, игрок разворачивает опущенную вниз руку от себя (локтем и ладонью в направлении запланированной передачи) и последовательным движением, преимущественно предплечья и кисти руки, направляет мяч своему партнеру в сторону или назад. Как и предыдущие скрытые передачи из-за головы и из-за спины откидку мяча снизу необходимо выполнять как правой, так и левой рукой.

Обучение кистевой скрытой передаче мяча ведется в такой последовательности: из-за головы, из-за спины, откидка мяча снизу;

вначале на месте с мячом (затем после ловли мяча), потом в движении с ведением, с ловлей мяча, с сопротивлением, в игровых упражнениях.

Упражнения для обучения кистевой скрытой передаче мяча: на месте — передача мяча в парах на 1—3 м; то же, но с отскоком мяча от стенки зала; то же на увеличенной дистанции — 3—5 м; передача в движении с ударом мячом в стенку зала и последующей его ловлей (в одну сторону — отработка передачи правой рукой, в обратном направлении — левой); то же, но с увеличением



скорости перемещений и дистанции; передачи мяча последовательно правой и левой рукой в движении в парах, с постепенным нарастанием скорости перемещений; передачи мяча по кругу с выбыванием потерявших мяч; эстафеты со скрытыми кистевыми передачами мяча; встречное движение в колоннах с поточными передачами мяча; передача мяча с сопротивлением защитника (в тройках, во встречных передачах, с блуждающими защитниками, и др.); передачи мяча в движении с установленной точки на дальность и точность передачи.

Броски мяча в опоре, с отклонением туловища, с одного-двух-трех шагов. Броски мяча в ворота с отклонением туловища применяются в случаях, когда перед нападающим находится защитник, закрывающий прямое направление броска в ворота. Основу и результативность броска здесь составляет умение быстро, резко (неожиданно для защитника и вратаря) выполнить наклон туловища в сторону. Для того чтобы амплитуда движений броска была достаточно широкой, последний шаг на бросок нужно сделать в сторону наклона туловища. Одновременно с этим шагом выполняется наклон туловища и вынос руки с мячом на бросок. Очень важно, чтобы рука с мячом не отставала, а по возможности опережала движения туловища.

Броски мяча в опоре с отклонением туловища могут выполняться в правую и левую сторону, правой и левой рукой (т. е. это 4 разных броска, а с учетом различного количества предшествующих шагов — 12). Бросок правой рукой с отклонением туловища влево (рис. 4) выполняется после имитации прямого броска через блокирующего защитника, затем следует резкий шаг — выпад левой ногой влево с ускоренным наклоном туловища в ту же сторону и быстрым выносом руки с мячом за голову (или выше головы). В этом положении и выполняется бросок. При его дальнейшем совершенствовании необходимо, чтобы игрок мог выполнять этот бросок в любой (по указанию учителя) угол ворот.

В дальнейшем такой подход к обучению позволит игроку более сознательно вести психологический поединок с вратарем, избирательно менять направление броска — в ближний, дальний, нижний, верхний угол ворот, с отскоком от пола, с закручиванием мяча и др. В случае падения игрока после броска приземление производится на предплечье маховой руки с последующим перекатом через спину и быстрым вставанием (вскакиванием) в основную стойку.

Бросок мяча правой рукой с отклонением туловища вправо (рис. 5) выполняется с шагом правой ноги вправо и наклоном туловища вправо-вперед. В отличие от предыдущего броска рука с мячом после имитации прямой атаки опускается вниз и бросок в ворота выполняется на уровне пояса защитника (и ниже). Выполняя бросок, игрок должен уметь направлять мяч в любую точку ворот.

Каждому из бросков с отклонением туловища может предшествовать один, два или три шага разбега (сближения с защитником). Всякий раз количество шагов определяется игровой ситуацией. Эти шаги (согласно правилам игры) могут использоваться не только для сближения с защитником (приближение к воротам противника), но и как средство обыгрывания защитника обманными движениями, занятия наиболее выгодной позиции для завершающего атак броска в ворота. При этом желательно, чтобы скорость передвижения нападающего вперед от таких движений терялась не сильно, а последний шаг должен быть стопорящим. Тогда быстро заторможенное движение вперед всего тела игрока создаст возможность максимально увеличить скорость полета мяча (в этом

основа техники резких и мощных бросков в ворота).

Обучение броскам мяча в опоре с отклонением туловища следует начинать с броска правой рукой с отклонением туловища влево (а левой рукой — вправо), с одного шага; далее то же, но с двух и трех шагов.

Упражнения для обучения броскам мяча в опоре с отклонением туловища: из основной стойки имитация движений броска без мяча (акцент на действия бросающей руки); стоя в 1 м от стенки боком к ней по сигналу быстро принять исходное положение броска (с наклоном) перед посылкой мяча вперед, с опорой ладонью бросающей руки о стенку (можно соревновательным методом — кто быстрее займет положение; акцент на расположение плеч друг над другом); выполнение броска потоком мимо стойки, установленной впереди, со смещением в сторону; выполнение броска через пассивного, затем полуактивного защитника; броски в заданную точку ворот с полуактивным защитником; чередование прямых бросков и бросков с отклонением туловища — с активным защитником; броски в группе потоком с последовательной заменой защитника (соревновательный метод — у кого меньше заблуждено бросков); серии бросков в ворота с разных точек, с активными защитниками; выполнение бросков с отклонением туловища в игровых упражнениях 2:2, 3:3.

Каждое упражнение выполняется как правой, так и левой рукой. Отработав все упражнения с одним шагом, учитель выборочно использует эти упражнения для отработки броска с двух, а затем с трех шагов. Когда учащиеся осваивают отдельные броски, необходимо выполнять серии бросков с отклонением туловища с произвольным выполнением того или иного броска, но с постоянным контролем учителя за техникой исполнения броска (наличие ложного действия, стопорящий шаг, опережающий вынос на бросок руки с мячом, направление броска в заданную точку ворот, сила броска и др.).

Ловля и передача мяча в движении в парах и тройках с параллельным смещением. Обучение ловле и передаче мяча с параллельным смещением игроков решает прежде всего задачи технической подготовки игроков по владению мячом и одновременно вводит занимающихся в раздел тактической подготовки.

В отличие от изученных в V классе ловли и передачи мяча в движении, в VI классе передачи мяча без замаха, в VII классе ловли и передачи мяча при встречном движении эти действия в VIII классе выполняются в несколько усложненных условиях. Техническая характеристика выполнения приемов остается прежней. Усложнение же является результатом несколько необычных условий выполнения передачи. Если во всех ранее изученных передачах мяч передавался прямо вперед по ходу движения игрока, то при данной передаче игрок, передвигаясь прямо, передает мяч в сторону, (вправо, влево) одному из своих партнеров, движущихся параллельно. Наиболее удобно передавать мяч правой рукой влево, а левой — вправо. Однако в игровых условиях часто прием выполняется под воздействием опекающего защит-

ника, поэтому необходимо правой рукой уметь передавать мяч вправо, а левой — влево. Для этого игрок перед передачей мяча разворачивает туловище в сторону передачи, но не снижает при этом скорости передвижения и не изменяет его направления.

Для передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков можно использовать и изученные ранее скрытые передачи мяча из-за головы, из-за спины, откидку, через руку. Все передачи при параллельном смещении игроков необходимо выполнять только в опорном положении. Обучение ведется в передачах только одной рукой (последовательно: правой, левой).

Упражнения для обучения ловле и передаче мяча в движении в парах и тройках с параллельным смещением: игроки с мячами продвигаются вдоль стены зала левым боком к ней и бросают мяч в стену с последующей ловлей; то же, но повернувшись правым боком к стене и выполняя бросок левой рукой; два игрока в 2—3 м друг от друга движутся в одном направлении: один передает мяч левой рукой, а другой — правой; игроки движутся в обратном направлении, выполняя передачи другой рукой; игроки бегут в одну сторону на расстоянии 3—5 м друг от друга и передают мяч только правой, а повернувшись обратно — только левой рукой; то же, но на пути игроков 2—3 блуждающих защитника, стремящихся прервать передачу (передачи выполняются без ведения мяча); прохождение заданного отрезка на время с установленным количеством передач (5—10); эстафеты с параллельным смещением двух игроков с передачами и ловлей мяча установленным учителем способом; передачи мяча между тремя игроками, движущимися параллельно (схемы передач мяча могут быть самыми различными: 1—2—3—1 и т. д., 2—3—2—1—2—3 и т. д., 1—3—2—1 и т. д.); выполнение заданного количества передач в тройках на время — кто быстрее; ловля и передача мяча в тройках в движении с одним и двумя защитниками; эстафеты с ловлей и передачей мяча.

При обучении ловле и передаче мяча в движении при параллельном смещении игроков учитель должен обращать особое внимание на то, чтобы при овладении мячом ученик не терял скорость передвижения, а наоборот, наращивал ее (отсюда и высокие требования к точной передаче мяча, стимулирующей продвижение вперед принимающего мяч). В итоге время, отведенное на освоение данного технического действия, должно давать повышенную моторную плотность урока, что способствует развитию скоростных способностей учащихся.

Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействия вратаря и защитника могут касаться самых различных игровых действий (опека места, опека игрока, построение «стенки», организация контратаки и т. д.). В VIII классе ученики должны научиться взаимодействовать с вратарем при отражении броска нападающего противника. Основа этого взаимодействия сводится к трем основным положениям. Первое — занятие защитником позиции точно между своими воротами и нападающим с мячом.

Второе — некоторое смещение защитника в сторону «бросающей» руки нападающего, что позволяет наиболее качественно опекать нападающего, надежнее блокировать бросок в ворота. Третье — блокирование защитником броска нападающего проводится с задачей более надежно прикрывать (парировать) только одну часть ворот, наиболее «уязвимую» при данном броске.

Сущность данных положений состоит в следующем: при броске в ворота правильная игра защитника создает условную прямую линию, на которой находится мяч (нападающий), защитник и ворота. Если атака ведется прямо на ворота, то защитник блокирует ту сторону ворот, которая ближе к «бросающей» руке нападающего (а вратарь больше внимания уделяет другой стороне ворот). Такое блокирование позволяет надежно прикрыть наиболее опасную сторону ворот, а в случае если нападающий будет продвигаться дальше с мячом вперед, то защитник сохранит более активную позицию. В случаях, когда блокирование защитником броска ведется с каким-либо смещением нападающего под углом к воротам (в момент броска между нападающим, защитником и воротами, их центром нельзя провести прямую линию), то защитник должен в первую очередь блокировать тот угол ворот, к которому он ближе по траектории полета мяча. Здесь между мячом в момент блокирования, руками защитника на блоке и центром ворот можно провести прямые, которые составят тупой угол. Поэтому в зависимости от того, в какую сторону будет обращен этот угол, эту же сторону ворот и следует блокировать при данном броске (вратарь же, зная это, больше внимания уделит опеке другого угла ворот).

Упражнения для обучения взаимодействиям вратаря и защитника: выполнение упражнений в блокировании бросков в ворота по программе V класса; поточное занятие защитниками исходного положения для блокирования бросков нападающих, двигающихся в расчлененном строю; броски нападающих потоком правой и левой руками с занятием защитником положения под «бьющую» руку и блокированием броска; блокирование бросков с места во взаимодействии с вратарем; блокирование бросков с выходом навстречу нападающему во взаимодействии с вратарем; блокирование бросков при смещениях нападающих под углом к воротам во взаимодействии с вратарем; взаимодействие вратаря и защитника в игровых упражнениях 2:3, 3:4; взаимодействия вратаря и защитника в учебных играх.

Обманные движения с уходом вправо и влево. Обманные движения (финты) — важный раздел технической подготовки игрока. Они могут выполняться на месте и в движении, с мячом и без мяча. Количество обманных движений в ручном мяче практически бесконечно. В VIII классе школьников целесообразно познакомить с двумя обманными движениями: финт со сменой направления движения, финт с передачей мяча.

Финт со сменой направления движения может выполняться с места или с хода (ведение мяча). Сущность финта состоит в том,

что перед сближением с защитником нападающий делает неожиданный шаг (небольшой выпад) несколько в сторону. На это движение реагирует защитник, сместившись в изменившуюся сторону движения нападающего. Для усиления эффекта обманного движения нападающий одновременно с шагом в сторону может выполнять и небольшой наклон туловищем в ту же сторону. Затем нападающий, ускоряя темп шагов, делает ногой на выпад резкий толчок в противоположную сторону и проходит сбоку от сместившегося защитника. Финт можно равноценно использовать для ухода от защитника вправо и влево, а также с ведением мяча правой и левой рукой. Если защитник не реагирует на обманное движение, то нападающему не следует менять направление движения, а уходить в ту сторону, куда был сделан первый шаг. В этом случае обманным будет весь финт, которого ждал защитник, так как уход будет проведен в другую сторону.

Сущность финта с передачей мяча состоит в том, что нападающий выполняет перед плотно опекающим его защитником имитацию передачи мяча вперед и несколько в сторону. Например, правой рукой из положения замаха мяч передается вперед-вправо (влево от защитника). Защитник обязательно сместится на такую передачу влево. Теперь нападающий в завершающей части передачи опускает мяч кистью вниз, переводя его ударом о площадку влево от себя, и проходит мимо сместившегося защитника. Здесь необходимо помнить и о правиле 3 шагов с мячом. Финт необходимо выполнять правой и левой рукой и сходом в разные стороны.

При обучении обманным движениям с уходом вправо или влево учитель должен добиваться, чтобы обманные действия учеников выполнялись полноценно, с хорошей амплитудой и вызывали бы естественную ответную реакцию защитников. По мере овладения техникой обманных движений их необходимо выполнять на постоянно возрастающей скорости и с произвольным чередованием (развивать инициативу игрока).

Упражнения для обучения обманным движениям с уходом вправо и влево: выполнение обманного движения с уходом с места с мячом и без мяча (медленно); то же, но с нарастающим скоростью на уход; то же с пассивным защитником; выполнение обманного движения потоком с полукративными защитниками; выполнение обманного движения с уходом вправо или влево в парах со взаимной сменой функций игроков — по 5—10 попыток (соревновательный метод — кто больше); индивидуальное выполнение ухода только в заданную учителем сторону (акцент на полноценное выполнение обманного движения); избирательное (учеником) выполнение ухода после обманного движения влево или вправо, чередование обманных движений с уходом с мячом и без мяча, со сменой направления, с передачей мяча с активным защитником; последовательное выполнение различных финтов; выполнение обманных движений с уходом вправо и влево в игровых упражнениях, в учебной игре.

Двусторонняя игра. В VIII классе двусторонние игры должны решать те же задачи, что изложены для VII класса (см. журнал № 12 за 1984 г.). Одновременно с этим учитель использует двустороннюю игру на уроках в VIII классе для окончательного выявления дальнейшей специализации игроков в исполнении конкретных игровых амплуа — вратарь, линейный, крайний, полусредний, разыгрывающий. Желательно наиболее полно определить функции игроков как по действиям в нападении, так и в защите (центральные и крайние защитники, полусредние и выдвинутые вперед защитники, защитники персональной опеки и др.). Важно, чтобы каждый игрок не ограничивался в совершенствовании действий по нападению и защите только в одном игровом амплуа, а постоянно дублировал действия одного из своих партнеров. Так, вратарь обязательно должен играть в двусторонних играх в роли и нападающего, и защитника. Линейный нападающий должен параллельно осваивать и функции крайнего нападающего. Полусредний нападающий обязан уметь хорошо играть на краю или дублировать действия разыгрывающего. Крайние нападающие невысокого роста обычно вторую специализацию имеют по действиям в передней линии нападения, а повыше ростом — в амплуа полусредних нападающих. Разыгрывающий игрок наиболее тщательно готовится к разнообразным и творческим действиям игры: в игре он активно входит в линию и результативно играет в амплуа линейного нападающего, полностью дублирует действия полусреднего нападающего, а также результативно завершает атаки с позиций крайнего нападающего. То же самое необходимо учитывать и при подготовке защитников: крайние защитники должны учиться правильно защищаться и на позициях полусредних (и наоборот), центральные защитники — уметь выполнять свои функции у линии площадки вратаря и на выходах, в роли полусредних защитников. Кроме того, все защитники постоянно осваивают действия при персональной опеке.

Другой задачей двусторонних игр в VIII классе является формирование и развитие тактического мышления игроков. Решение этой задачи сводится к преимущественному тактическому сыгрыванию простейших игровых звеньев, игроков соседних амплуа. Это в первую очередь: разыгрывающий — полусредний, крайний — линейный, линейный — разыгрывающий, крайний — полусредний, а также все защитники, стоящие в обороне на соседних позициях. В основе этих взаимодействий — передачи мяча со смещениями, взаимная смена игровых мест, выполнение простейших тактических комбинаций во взаимодействии, подыгрывание партнеру (использование смещений защитников на подстраховку), неожиданное создание численного преимущества и др.

Подвижные игры. На уроках по ручному мячу учитель может использовать все игры, которые приводятся ниже, а также те, что рекомендованы для IV—VII классов.

Катбол (родилась в сборной команде СССР). Две команды по 5—8 человек размещаются на площадке любого размера (ворота

любые). По жребию одна команда владеет мячом. Мяч можно передавать друг другу, только перекачивая его по полу. Вторая команда защищается. Мяч можно перехватывать и самим атаковать ворота противника. Задача играющих — закатить мяч в ворота соперников.

Бой с разведкой. Игровая площадка делится двумя линиями (мелом, лентой) на три равные части. Каждая команда (состав не ограничен) занимает свою крайнюю зону, а по 2—3 «разведчика» отсылает в лагерь противника (трогать этих игроков нельзя, они играют на обозначенной линии). В средней, нейтраль-

На очередном уроке по ручному мячу учащиеся отрабатывают технику броска мяча правой рукой
Фото В. Ульянова



ной, зоне от каждой команды перед «разведчиками» действуют 2—3 защитника. У каждой команды по 2—3 игровых мяча — «пакеты». Нужно быстро передать «пакеты» своим «разведчикам». Защитники мешают этому, играя лицом к мячу. Передачи выполняются только с отскоком мяча от пола. После броска мяч (в любом случае) переходит к команде противника. Игра ведется на время или до условленного количества пойманных «пакетов». Побеждает команда, доставившая больше «пакетов».

Срочная депеша. Класс разбивается на несколько команд, каждая из них делится пополам. Части команд располагаются на противоположных лицевых линиях площадки. У каждой команды один игровой мяч — «депеша». В центре площадки обозначаются линии ловли и передачи «депеш». Игрок, получив мяч, быстро перебегает к линии передачи и передает мяч (5—8 м) партнеру на другую сторону площадки

и т. д. Побеждает команда, раньше доставившая «депешу» (установленное количество передач на каждого члена команды); желательнее, чтобы траектории передач мяча пересекались.

Быстрые тройки. Класс разбивается на группы по 3 игрока, у каждой тройки — игровой мяч. Игра ведется по принципу эстафеты. Стартует по несколько троек на дистанцию 20 м, с условиями: сделать 9 передач, после каждой нужно пробежать между своими партнерами на свободное место в коридоре перемещений (4—5 м). Учитель следит, чтобы перемещения игроков были широкими — до границ коридоров. После предварительных стартов проводятся полуфиналы и финалы.

Гандбол с ограничителями. Проводятся односторонние игры, в которых учитель дает задание на отработанные в уроках действия: передача мяча, скрытая только кистью, броски в ворота только в опоре, передача мяча только на скрестном движении, индивидуальная игра с использованием обманных движений, взаимодействия вратаря и защитника.

Примерное содержание основной части уроков в VII классе:

1-й урок — проводится по плану двух последних уроков в VII классе.

2-й урок — проводится по плану завершающего урока в VII классе.

3-й урок — кистевая скрытая передача мяча; броски мяча в опоре с отклонением туловища с одного шага; подвижные игры, эстафеты, двусторонняя игра.

4-й урок — кистевая скрытая передача мяча; ловля и передача мяча в движении в двойках с параллельным смещением, броски мяча; подвижные игры, эстафеты.

5-й урок — ловля и передача мяча в движении в двойках с параллельным смещением; кистевая скрытая передача мяча; взаимодействие вратаря с защитником, двусторонняя игра;

6-й урок — ловля и передача мяча в движении в тройках с параллельным смещением; броски мяча в опоре с отклонением туловища с 1—2 шагов; обманные движения с уходом вправо и влево; подвижные игры, эстафеты.

7-й урок — ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением; броски мяча в опоре с отклонением туловища с 1—2 шагов; взаимодействия вратаря с защитником; двусторонняя игра.

8-й урок — ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением; кистевая скрытая передача мяча; броски мяча в опоре с 3 шагов; подвижные игры, эстафеты.

9-й урок — кистевая скрытая передача мяча; обманные движения с уходом вправо и влево; броски мяча в опоре с отклонением туловища с 3 шагов, подвижные игры, эстафеты.

10-й урок — кистевая скрытая передача мяча; ловля и передача мяча в движении в парах и тройках с параллельным смещением; обманные движения с уходом вправо и влево; взаимодействие вратаря с защитниками; двусторонняя игра.

11-й урок — ловля и передача мяча в движении в парах и тройках с параллельным смещением; броски мяча в опоре с отклонением туловища с трех шагов; кистевая

скрытая передача мяча; подвижные игры; эстафеты.

12-й урок — кистевая скрытая передача мяча; броски мяча в опоре; обманные движения с уходом вправо и влево; взаимодействия вратаря с защитником; эстафеты, подвижная игра.

13-й урок — кистевая скрытая передача мяча; броски мяча в опоре с отклонением туловища с одного-двух-трех шагов; обманные движения с уходом вправо или влево; двусторонняя игра.

14-й урок — обманные движения с уходом вправо или влево; ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением; взаимодействие вратаря с защитником; подвижные игры, эстафеты.

15-й урок — кистевая скрытая передача мяча; броски мяча в опоре с отклонением туловища; ловля и передача мяча в движении; обманные движения с уходом вправо или влево; двусторонняя игра.

16-й урок — ловля и передача мяча в движении в парах и тройках с параллельным смещением; кистевая скрытая передача мяча; броски мяча в опоре с отклонением туловища с одного-двух-трех шагов; обманные движения с уходом вправо или влево; взаимодействие вратаря с защитником; двусторонняя игра.

Завершить уроки по ручному мячу в VIII классе лучше всего организацией турнира (во внеурочное время) между параллельными классами. В соревновании должны принять участие все ученики соревнующихся классов. Итоги соревнований подводятся по общему метражу метания мяча на дальность (весь класс), ведению мяча на время (30 м с препятствиями) и собственно игре в ручной мяч (в каждом тайме играют новые составы). Подобные соревнования можно провести на удлиненной перемене, в дни здоровья. Хорошо, если уроки и соревнования по ручному мячу будут проведены на открытом воздухе.

Н. П. КЛУСОВ,
доцент, "ФК в школе", 1985, №2