

# Обучение игре в ручной мяч. V класс

В V классе программой на обучение элементам спортивных игр предусмотрено 16 учебных часов. Все уроки ведутся комплексно, т. е. на каждом уроке изучение приемов по ручному мячу сочетается с отработкой действий другой избранной спортивной игры.

Осваиваются следующие приемы:

ловля мяча двумя руками и передача одной рукой от плеча в движении;

бросок мяча правой и левой рукой в прыжке и в опоре сверху с замахом;

ведение мяча попеременно правой и левой руками;

блокирование броска;

игра вратаря (стойка и перемещение в воротах, отражение мяча одной и двумя руками).

**Ловля мяча двумя руками в движении.** Наиболее распространенной является ловля мяча на уровне груди. В этом случае игрок, не изменяя скорости перемещения, вытягивает руки навстречу мячу, слегка расслабленными пальцами и кистями образует «воронку», превосходящую размеры мяча, и ловит его. Важно постепенно амортизирующим сгибанием рук приближать мяч к груди с некоторым смещением в сторону более сильной руки. Это позволит более четко и быстро выполнять возможное последующее действие — передачу, бросок, ведение и т. д. При овладении ловлей мяча в движении с сопротивлением защитника особое внимание обращается на амортизационное движение рук, разворот боком к защитнику, чтобы закрыть мяч.

**Ловля мяча, летящего высоко,** выполняется с выносом рук вверх или с выпрыгиванием. Руки резко поднимаются над головой и разворачиваются ладонями навстречу мячу. Встретив его (кистями), игрок сгибает руки в локтевых суставах и приземляется. Приземление сочетается с приходом в исходное положение, удобное для последующих действий — передачи, ведения, броска и т. д.

**Если мяч летит сбоку,** руки выносятся ему навстречу не на одном уровне, а одна над другой. Ближняя к мячу — снизу, дальняя сверху, затем мяч переводится в исходную позицию перед грудью, где положение рук выравнивается.

**Ловля низко летящего мяча** отличается опусканием рук вниз и разворотом их ладонями вперед (пальцы опущены). Здесь пальцы должны быть расставлены вниз-в стороны, а ладони почти соприкасаются реберной частью.

Разучивается ловля мяча в движении вначале на малых скоростях и с точной и несильной пе-

редачей мяча, а затем с постепенным увеличением скорости полета мяча и последующим введением условного сопротивления.

**Передача мяча одной рукой от плеча в движении.** Выполняется согнутой рукой от плеча в движении (рис. 1) как правой, так и левой руками. В момент замаха мяч находится в кисти бросающей руки, немного отведенной назад за голову. С постановкой в опорное положение противоположной ноги начинается движение на передачу мяча. Вначале немного подается вперед плечо бросающей руки (с одновременным небольшим разворотом туловища в сторону броска), затем активное движение начинает предплечье, вынося мяч вперед. К этому моменту игрок занимает уравновешенное положение на опорной ноге и завершает посыл мяча на передачу предплечьем и резким захлестывающим движением кисти. Надо следить за тем, чтобы самое последнее усилие на передачу выполняли пальцы руки, направляющие мяч точно к наметенной цели (партнеру). В игре важно также, чтобы передача была неожиданной для соперников и, по возможности, проводилась бы без предварительных движений (т. е. с максимальным устранением откровенно видимого замаха на передачу).

При отработке передач в движении заметное внимание должно быть уделено точности передач. Каждый раз передача нацеливается в наиболее удобную точку для приема мяча партнером на уровне груди (в районе диафрагмы). Точность передач — важнейшее условие качественного ведения групповых и командных тактических действий, показатель высокого уровня технической подготовленности игрока.

При отработке передачи мяча с сопротивлением защитника мяч можно посылать партнеру с отскоком от пола, перебрасыванием защитника, а также подбрасыванием мяча. При этом передача выполняется так, чтобы мяч направлялся в пол по возможности ближе к партнеру, принимающему мяч. При перебрасывании защитника игроку с мячом целесообразно выполнить отвлекающее (обманное) движение — на передачу в пол, в сторону, на обводку и др. Подбрасывание мяча проводится в тех случаях, когда партнер, получающий мяч, отрывается от опекающего его защитника и на высокой скорости идет навстречу игроку с мячом. В этом случае мяч приподнимается на замахе до уровня головы и остается в этом положении свободно падающим вертикально вниз. Игрок, принимающий мяч, тотчас овладевает им, когда мяч только только начинает опускаться вниз (берет мяч, как будто зависший в воздухе).

На этапе совершенствования необходимо постоянно усложнять условия выполнения рекомендованных упражнений. Наибольший эффект дает выполнение действий без зрительного контроля. Решить эту задачу можно игровыми упражнениями на владение мячом на время, на количество передач в небольших группах противоборствующих друг другу игроков равного состава (2:2, 3:3) или с численным преимуществом нападающих или защитников (2:3, 3:4) с ограничениями в ведении мяча (3 сек., до 3 ударов о пол и др.).

**Бросок мяча правой и левой рукой в опоре сверху с замахом.** Это основной технический прием. Броску мяча в ворота обычно предшествует замах руки с мячом, ведь каждый бросок должен быть мощным, неожиданным и томным. Однако по мере овладения техникой броска необходимо стремиться научить школьников выполнять также броски в ворота и без ярко выраженного замаха. Ведь чем меньше замахов, тем меньше времени игрок тратит на бросок, тем опаснее и неожиданнее он для соперника. Наиболее правильно можно признать такую технику броска, когда игрок бросает мяч с минимальным замахом или совсем без него, но сохраняет при этом силу броска.

**Основной вид броска в ворота** — бросок от плеча (сверху) с хода. Однако правила игры разрешают держать мяч в руках в движении не более 3 шагов. Поэтому и бросок выполняется с 3 шагов, то есть ловля, обработка мяча, замах и бросок — все это (особенно при быстром передвижении игрока) должно уложиться в три шага. Как выполняется ловля мяча, мы уже рассмотрели. Замах же на бросок, то есть принятие исходного положения для броска, игрок должен выполнять как можно быстрее. Важно, чтобы движения ловли, амортизация рук естественно переходили бы в последующее движение — замахи.

Исходное положение для броска занимает к моменту постановки в опорное положение ноги, одноименной бросающей руке. Со следующим, третьим, шагом выполняется сам бросок (рис. 2). Собственно бросок осуществляется в момент, когда центр тяжести игрока пройдет точку опоры. Поэтому силу броска (и его технику) последовательно составляют: толчок опорной ноги, подача туловища вперед за счет сгибания в сторону броска, катапультирующее (ускоряющееся) выпрямление руки с мячом вперед, акцентированный захлест кисти бросающей руки, завершающий бросок посыл мяча к цели выпрямлением пальцев руки. Именно в такой последовательности необходимо научить выполнять движения в броске в опоре с замахом.

По мере овладения техникой броска он может быть выполнен под любую ногу. Идеальной техникой броска можно считать умение производить бросок как правой, так и левой рукой под любой шаг или даже в момент между шагами.

**Бросок мяча правой и левой рукой в прыжке сверху с замахом.** Выполняется чаще всего после ведения. Первые два шага делаются равнозначно броску в опоре. На третьем шаге игрок выпрыгивает вверх (чтобы провести бросок сверху — через блокирующих защитников или чтобы приблизиться к воротам при толчке в районе линии площади вратаря). Мяч при взлете вверх можно отводить в исходное положение замаха двумя руками, а, если игрок может прочно удерживать мяч одной рукой, то и все движение на замахи можно выполнять только одной этой рукой.

В верхней точке взлета после прыжка (рис. 3) мяч находится в кисти бросающей руки, отведенной назад, — это замахи. Свободная рука выносится вперед, она балансирует положение тела и последующие движения броска. Ноги находятся в положении шага: противоположная бро-

сающей руке — впереди, одноименная — сзади. Бросок начинается подачей и сгибанием туловища вперед. Затем одновременно отводятся назад находящиеся впереди нога и рука, а плечо бросающей руки подается вперед. Завершает бросок резкое движение вперед предплечья, выпрямляющее руку, и захлестывающее движение кисти, где пальцы (надавливывая на мяч) завершают посыл мяча в цель.

Бросок в прыжке выполняется с толчка левой и правой ноги и завершается соответственно правой и левой рукой.

**Ведение мяча попеременно правой и левой руками.** Осуществляется последовательными мягкими толчками мяча рукой (правой, левой или поочередно) вниз-вперед несколько впереди и сбоку от ступней ног. Ведение необходимо уметь выполнять как правой, так и левой рукой, что помогает в игре всегда вести мяч дальше от защитника рукой, более надежно владеть мячом. При ведении мяча надо постоянно варьировать скорость передвижения. Резкие и неожиданные изменения скорости (желательно с чередованием ведения на отдельных участках правой и левой рукой) используются для ухода от защитника, занятия выгодной игровой позиции. Изменение скорости осуществляется повышением высоты отскока и угла, под которым мяч направляется к площадке. Чем выше отскок (оптимально) и меньше угол отскока, тем больше скорость движения.

Важно уметь выполнять ведение и с изменением направления движения. В игре это используется для обводки соперника. Вначале изменение направления движения проводится с ведением одной рукой и на малой скорости. Затем скорость движения и угол поворота увеличиваются, а мяч при повороте направо ведется левой рукой, при повороте налево — правой. Технически выполнение поворота достигается тем, что кисть руки накладывается на мяч не сверху, а несколько сбоку, с последующим толчком мяча в нужном направлении и наклоном туловища в сторону поворота. К примеру, для поворота налево игрок накладывает кисть правой руки на мяч с правой стороны и одновременно с наклоном туловища влево посылает мяч в левую сторону на ведение в новом направлении, передавая и центр тяжести на левую ногу. Последующее ведение может выполняться и правой и левой рукой.

При необходимости использовать ведение мяча в тесном соприкосновении с игроками соперника применяется ведение с изменением высоты отскока мяча. Сближаясь с соперником, нападающий ведет мяч с относительно высоким отскоком, затем резко сгибает ноги, наклоняется вниз и снижает высоту отскока до минимума (около 15 см). Здесь опущенная вниз рука должна быть почти полностью выпрямленной, а ведение осуществляется движением руки в лучезапястном суставе. Изменение высоты отскока полезно сочетать с изменением скорости движения, поворотом, переходом на ведение дальней от соперника рукой. Выполнив быстро такое ведение, игрок успешно проходит мимо защитника.

**Блокирование броска.** Защита ворот от бросков — это не только обязанность вратаря, но

и защитников. Защитники обязаны предотвращать броски в ворота. Для этого они должны играть в тесном контакте с вратарем, а в случае необходимости помешать броску прикрывать соответствующий угол ворот, облегчая действия вратаря по отражению мяча.

Блокирование — один из важнейших технических приемов защиты. Чтобы преградить путь мячу к воротам, защитник быстро выносит выпрямленные и напряженные руки в направлении предполагаемого полета мяча и блокирует бросок. Такой блок может быть одиночным и групповым (рис. 4). Блокирование всегда выполняется обеими руками. Исключение — блокирование низколетящих мячей сбоку. Но и здесь блокирование одной рукой малоэффективно. Поэтому для блока подключается нога, которая поднимается в сторону вместе с рукой и преграждает путь мячу. И хотя игра ногой карается правилами, такие действия защитника целесообразны.

При блокировании всякий раз необходимо учитывать индивидуальные особенности данного нападающего, арсенал его бросковой подготовки. Защитник, а частности, не имеет права резко идти на блокирование по первому движению нападающего, чтобы не «попасться» на финт и не оставить вратаря один на один с соперником. В зависимости от того, на какой высоте и как далеко от защитника пролетает мяч, брошенный в ворота, блокирование выполняется по-разному. Мяч, летящий справа или слева от защитника на высоте головы и выше, блокируют обеими руками, выставленными в стороны с шагом ноги (или выпадом). Мяч, пролетающий далеко от защитника, блокируется с шагом и прыжком в сторону. Мячи, летящие на уровне пояса и ниже, также обязательно блокируются обеими руками, жестко выставляемыми на пути мяча к воротам.

Почти на каждом уроке выполняются броски мяча в ворота. Вместе с тем необходимо упражняться и в блокировании.

**Стойка и перемещение вратаря в воротах.** Основная стойка вратаря и его передвижения изложены в нашем журнале № 2 за 1984 г. В зависимости от развития атаки соперника и возможности броска с фланга вратарь может занимать стойку для отражения бросков с угла (боковая стойка) — рис. 5. Вратарь стоит немного впереди штанги ворот, слегка прикасаясь к ней. Обе руки подняты вверх, ладонями вперед. Между ступнями ног расстояние — 10–12 см. Центр тяжести приходится на ближнюю к воротам ногу. Это позволяет наиболее качественно отражать мячи, направленные в дальние и ближние углы ворот. Дальние от ворот рука и нога обязательно должны быть расслаблены, что позволяет без излишнего напряжения преграждать путь к воротам мячам, направленным в дальние углы ворот.

В игре вратарь постоянно перемещается. Обычное для вратаря передвижение совмещается с резкими молниеносными действиями (броски, выпады, полшпагаты, шпагаты, падения) по отражению бросков в ворота. В отличие от обычного шага, где движение начинается от бедра, в резком выпаде вратаря прослеживается иная последовательность действий: резкое движение

начинает стопа и голень и только потом — бедро. Это дает выигрыш темпа, что имеет первостепенное значение для действий вратаря при защите ворот.

При отработке перемещений вратаря полезно постоянно совмещать передвижения обычным (приставным) шагом с резкими выпадами. Для этого надо составить несколько комплексов упражнений. Их выполнение проводится с обязательным требованием все время сохранять основную стойку вратаря, а при выпадах (шпагатах) подстраховывать ногу (отбив мяча) ближайшей рукой. Приводим примерные упражнения:

из основной стойки сместиться влево и имитировать на выпаде отражение мяча снизу у стойки ворот, затем то же у другой стойки и т. д. — до 16 раз;

то же, но с поочередной имитацией отражения мяча у стойки в верхних углах — 16 раз;

4 отражения мяча в разных углах ворот, резкое выбегание к 6-метровой линии и 2 отражения низколетящих мячей вправо и влево, быстрое возвращение в ворота; 4 отражения мяча в разных углах;

то же, но из положения лежа, сидя, после кувырка, падения и т. п.

Все эти упражнения целесообразно проводить с вратарями соревновательным методом (исполнение в предельном темпе) или с хронометражем времени исполнения каждого упражнения.

**Отражение мячей вратарем обеими руками.** Техника отражения мячей сложна и требует длительного и детального изучения. Обеими руками вратарь отражает преимущественно мячи, летящие непосредственно во вратаря или пролетающие от него на небольшом удалении.

Мячи, летящие с небольшой силой, вратарь обязан не отражать, а ловить обеими руками. Такая ловля выполняется стоя, в движении и в прыжке. Вратарь ловит мячи, летящие на уровне груди, сбоку, с отскоком от площадки, летящие высоко (можно с прыжком), летящие низко и катящиеся.

Наиболее часто вратарь ловит мячи, летящие на уровне груди. Для этого он быстро вытягивает в направлении мяча обе руки. Ладони развернуты, пальцы расставлены (большие соприкасаются, а все остальные направлены вверх). Руки держатся без напряжения. Поэтому в момент касания мяча они легко сгибаются в локтевых суставах, а мяч, обхваченный пальцами со всех сторон, подтягивается к груди.

Для ловли мячей, летящих сбоку, вратарь одновременно выносит обе руки в сторону мяча — одну над другой (рис. 6). Ближняя рука — снизу, дальняя — сверху. Ладони развернуты к мячу. Большие пальцы соприкасаются, а все остальные направлены в сторону полета мяча. При этом основная нагрузка в ловле мяча ложится на нижнюю руку. Дальняя рука играет вспомогательную роль — преимущественно помогает овладеть мячом, захватывая его.

Мячи, летящие с большой силой и не так близко от вратаря, следует отражать с гашением. Техника гашения сходна с техникой ловли. Вначале вратарь подставляет руки под мяч, гася скорость его полета. Затем вторым движением подхваты-

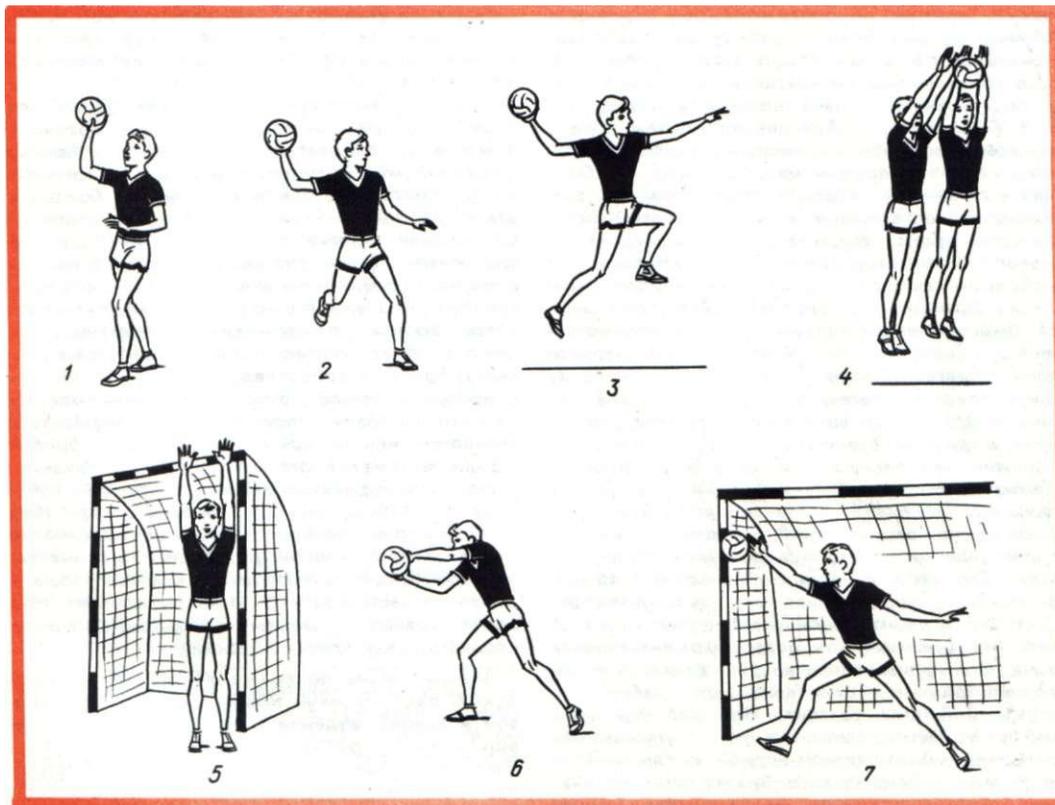
щадки) и овладевает им.

Очень сильные броски вратарь отражает с отскоком мяча от его рук в поле и за его пределы. Для этого он резко выставляет руки вперед. Чтобы отскокившие мячи вновь не доставались атакующему сопернику, необходимо в момент касания мячом ладоней вратаря одну руку выдвигать слегка вперед. Тогда мячи будут отскакивать в сторону или за ворота, что наиболее выгодно защищающейся команде.

**Отражение мячей вратарем одной рукой.** Мячи, летящие в стороне от вратаря, отражаются

ной бросок и отражает мячи. Подряд проводится по 5–8 серий таких бросков по 10–12 бросков в каждой).

У детей 11–12 лет (V класс) отмечается способность достаточно хорошо управлять своими движениями, воспринимать новое, повышается работоспособность, выносливость. В данном возрасте дети обладают достаточно высокой координацией движений, подвижностью, ловкостью, пространственной ориентировкой. Именно в этот период происходит интенсивное развитие процессов внутреннего торможения, дети становятся более управляемыми, сдержанными. Уста-



одной рукой. Вратарь, находясь в основной стойке, резко выносит руку по кратчайшему расстоянию к траектории полета мяча. Одновременно в ту же сторону он наклоняет и туловище. Рука движется к мячу с раскрытой ладонью и расставленными пальцами. Мышцы руки напряжены, чтобы в момент соприкосновения с мячом он был отведен от ворот. При сильных бросках мяч может отражаться также предплечьем и плечом. Мячи, летящие в дальние углы ворот, могут отражаться с приставным шагом или прыжком (рис 7).

Для тренировки в освоении техники отражения мячей одной рукой целесообразно использовать серии бросков: несколько игроков с мячами потоком (с минимальным интервалом) бросают мячи в заданные учителем точки ворот. Вратарь быстро реагирует на каждый очеред-

навливается равновесие нервных процессов. Значительные изменения происходят и в опорно-двигательном аппарате. Растут и качественно изменяются мышцы тела, усиливается ossification костей.

Поэтому в V классе на уроках по ручному мячу проводится достаточно интенсивная работа по воспитанию общей выносливости, быстроты, ловкости. Полезно также стимулировать отдельные проявления силы (упражнения с игровыми и набивными мячами, отягощениями — на быстроту, на дальность бросков и др.). Все это создает условия для формирования специальной двигательной базы, необходимой для овладения элементами игры в ручной мяч и наиболее качественного использования их в последующей игровой деятельности.

В то же время необходимо учитывать, что де-

ти 11–12 лет еще не могут долго сосредоточивать внимание, довольно слабо и медленно осваивают технику, если не имеют возможности правильно копировать соответствующее исполнение действий, приемов. Поэтому в уроке желательнее чаще менять упражнения, задания, изучаемые приемы, больше использовать соревновательный метод.

Очень важно также, чтобы обучение постоянно было направлено на воспитание умения быстро и легко перемещаться. Количество двигательной деятельности (подвижность) с перемещениями на разных скоростях в каждом уроке постоянно должно оставаться (планироваться) высоким. Выполнять все перемещения и технические приемы необходимо в обе стороны и обеими руками. Вся эту работу целесообразно сочетать с решением общих задач, стоящих перед уроками физической культуры, в частности с подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО.

В V классе при обучении элементам игры в ручной мяч наиболее важными являются приемы ловли и передач мяча в движении. Обучение передачам и ловле должно вестись взаимосвязанно, одновременно и обязательно в каждом уроке. Вначале обучение ведется в облегченных условиях: на малых скоростях, с небольшой силой передачи мяча, без сопротивления. Затем эти условия постепенно усложняются. Вместе с возрастанием скорости перемещений, дистанции и силы передач вводятся требования точно передавать и ловить мяч сразу после ловли, после ведения, обводки, отвлекающих действий (имитация броска, прохода, передачи в другую сторону и т. п.). Усложнение упражнений в передачах и ловле мяча одновременно проводится и в изменении направления движения игрока и направления полета мяча. Вначале эти направления будут встречными. Но постепенно они доводятся до тупого угла – в этих условиях мяч принять наиболее сложно. В подобных упражнениях учитель должен акцентировать внимание учеников на умении сохранять высокую скорость бега в момент приема мяча, что в дальнейшем создает благоприятные условия для отработки атакующих действий с отрывом. В этих условиях большой удельный вес в уроке должны получить упражнения с параллельными перемещениями игроков и передачами мяча. Целесообразно для увеличения моторной плотности урока эти упражнения давать и при отработке других элементов: бросков мяча, блокирования, отражения мячей. На завершающей фазе изучения и совершенствования передач и ловли мяча полезно использовать соревновательный метод – какая группа игроков наиболее качественно и быстро выполнит задание: делает большее количество передач без потерь; затратит меньше времени на заданное количество передач; выполнит все задания учителя без замечаний.

#### **Упражнения для обучения техническим приемам.**

##### **Передачи и ловля:**

с мячом в руках ученики начинают движение (шагом, бегом) на сторону стены зала, выполняют замах и передачу, отходят назад, овладевают мячом и повторяют все сначала. Границы исходных положений (начало движения вперед,

передача, ловля) могут быть прочерчены на полу мелом;

передача и ловля мяча во встречных колоннах на дистанции 3–5 м (мяч передается точно в руки, на уровне груди);

то же, но на увеличенной дистанции, а также с отскоком мяча от пола, с настильной траекторией полета мяча;

встречные передачи мяча под острыми углами (к партнеру);

передача мяча при скрестных перемещениях; передача мяча при параллельном перемещении (на большой и малой дистанциях удаления партнеров);

передача и ловля мяча с убегающим партнером (тупой угол, отработка действий на отрыв); комплексное перемещение с передачами и ловлей мяча в сочетании с другими игровыми действиями.

Броски мяча правой и левой рукой от плеча в опоре: имитация движений броска с 3 шагов; последовательное выполнение броска на разной (малой, средней, большой, максимальной) скорости; поточное выполнение броска в заданную цель (или ворота с вратарем); выполнение броска с 3 шагов (по заранее сделанным меткам для каждого шага) с фиксацией места ловли мяча и места выполнения броска; броски в опоре с хода на дальность и точность; броски по неожиданному появляющемуся целику (показ учителя, подыгрывающие ученики); броски с сопротивлением.

Бросок в прыжке (который должен выполняться с толчка левой и правой ноги и завершаться соответственно правой и левой рукой): бросок с 3 шагов из исходного положения (с теннисным мячом, в замедленном темпе); то же, но с гандбольным мячом; имитация броска с хода (без мяча); выполнение броска после ведения, после ловли мяча; броски на дальность, на точность; потоком бросок в ворота с 3 шагов с хода в заданную часть ворот (учитель показывает угол ворот только в момент наивысшего взлета игрока для выполнения броска).

Ведение мяча попеременно правой и левой рукой: ведение мяча только одной рукой (правой и левой); ведение мяча попеременно правой и левой рукой на заранее размеченных участках дистанции на малой скорости; быстрое преодоление участков по сигналу (только уставленной рукой); попеременное ведение мяча на скорости; ведение мяча по ломаной линии правой и левой рукой; салки с ведением мяча; эстафеты с ведением мяча.

Блокирование бросков: блокирование на месте, стоя в двух шеренгах (нападающие, защитники); целью броска служит обусловленная сзади защитника точка, плоскость; постепенное сокращение дистанции броска, выполнение броска выше блока для блокирования в прыжке; блокирование бросков в движении (4–6 нападающих с хода бросают мячи через защитника потоком, смена защитника после каждой серии бросков); блокирование броска на выходе без прыжка (защитник после каждого броска возвращается в исходное положение); блокирование бросков на выходе с прыжком; комплексные упражнения в блокировании, где в поточном выполнении бросков игроки применяют различ-

с отклонением туловище, издалека, рядом и др.). Отражение мячей вратарем обеими руками: ловля несильно (с постепенным увеличением мощности броска до предельной) брошенных мячей, летящих прямо на вратаря на разном уровне — от высоких до низких, а также с отскоком от площадки; ловля мячей, летящих сбоку от вратаря; гашение мячей и овладение ими; отбивание сильно брошенных мячей в стороны; чередование бросков, которые вратарь избирательно отражает с ловлей, гашением или отбиванием. Упражнения для вратарей могут выполняться индивидуально (вратарь у стенки), в парах (два вратаря друг перед другом) или потоком, когда одному вратарю нужно отражать серии бросков полевых игроков.

Отражение мячей одной рукой: отражение мячей на месте за счет выноса руки (правой, левой) в сторону; отражение мячей одной рукой с шагом в сторону летящего мяча; отражение мячей одной рукой с прыжком в сторону летящего мяча; отражение мячей одной рукой с шагом; выпадам (и прыжком) разноименной и одноименной (последовательно) ноги; отражение мячей потоком (темп).

Параллельно с решением задачи формирования двигательных умений и навыков учитель в процессе обучения элементам игры в ручной мяч должен также полноценно решать и задачу систематического повышения разносторонней физической подготовленности школьников. Для этого в урок включаются такие упражнения: многократные повторения передач мяча на месте и в движении; ведение мяча в различном темпе (до предельного) на разные дистанции; перемещение в стойке защитника по квадрату или на заданную дистанцию; сочетание различных перемещений без мяча и с его ловлей, передачами, ведением; проведение серий бросков в ворота или в цель; передача набивных мячей (серии); перемещения в стойке вратаря с имитацией отражения мячей (выпады, шпагаты, полушпагаты, прыжки, падения и др.); ускорения на отрезках 5–20 м (серии); многоскоки; акробатические упражнения (кувырки, перевороты, прыжки, падения, в том числе с преодолением препятствий, и др.) в процессе выполнения различных игровых упражнений; проведение эстафет с техническими элементами игры в ручной мяч и др.

Те же задачи решаются и использованием в уроке различных подвижных игр.

**Пять против троих.** Пять нападающих с мячом перемещаются на ограниченной площадке, передавая мяч друг другу (без ведения). Трое защитников стремятся перехватить мяч. Тайм длится 30 сек., после чего один защитник меняется ролями с нападающим. Так повторяется, пока все игроки не менее 1–2 раз побывают в роли нападающего и защитника, Побеждает пятёрка, сделавшая большее число передач за один тайм.

**Один против всех.** Все игроки — нападающие, один — защитник (класс может быть разбит на 2–4 игровые группы). Нападающие по очереди с хода стремятся через блокирующего защитника поразить цель — предмет, ворота. Действия защитника определяет учитель (на месте,

долгается, пока все игроки не пообьют роли защитника. Побеждает тот, у кого лучшая разница попавших в цель и пропущенных мячей.

**Забрось — отбей.** Играют 2 команды по 3–6 игроков. Защищающиеся (которых меньше) играют с вратарем. Ворота могут быть уменьшенного размера. Нападающие передают мяч друг другу и стремятся забросить его в ворота. Защитники мешают этому, стараются перехватить мяч, вратарь парирует броски. Проводится 2 тайма по 5 мин. Побеждает команда, забросившая больше мячей.

**Гандбол — волейбол.** Две команды по 7 игроков располагаются на волейбольной площадке с сеткой (тросом, веревкой, планкой). Впереди трое (у сетки), сзади четверо. Мяч вводится в игру с любого места. Можно сделать не более четырех передач и провести атакующий бросок в прыжке через сетку. Задача броска — попасть в одного из игроков задней четверки соперников, которые увертываются от броска. При этом передние три игрока могут блокировать бросок. Розыгрыш мяча проводится командами по очереди. После каждого броска в команде смена мест, как в волейболе. Побеждает команда, имеющая больше попаданий.

**Защита набивного мяча.** В центре круга (диаметр — 5–8 м) — гимнастический козел. На нем — набивной мяч. Мяч охраняют три игрока — защитники. Нападающих четверо, у них 2–3 гандбольных мяча. Задача нападающих — сбить набивной мяч с козла, передавая гандбольные мячи друг другу и бросая их в цель. Защитники касаться козла или набивного мяча руками не могут. При нарушении этого правила они выбывают из игры. Побеждает команда, затратившая меньше бросков на поражение цели.

**Два лагеря.** Две команды отделены друг от друга линиями в 3–5 м. У каждого игрока атакующей команды мяч, которым необходимо осалить соперников. Обороняющиеся строятся в две шеренги: впереди 2–3 защитника, в которых бросать нельзя, так как они прикрывают главные силы. Нападающие могут передавать мячи друг другу и перемещаться по линии. Исползовав все мячи, они становятся защищающимися. Побеждает команда, осалившая больше игроков соперников. Броски в обороняющихся проводятся только низом, до пояса.

#### Примерное содержание основной части уроков.

1-й урок: по плану уроков 14–16 в IV классе.

2-й урок: по плану урока 16 в IV классе.

3-й урок: перемещение вратаря, передача мяча в движении, ловля мяча в движении, эстафеты, подвижные игры.

4-й урок: боковая стойка вратаря, передача мяча в движении, ловля мяча в движении, эстафеты, подвижные игры.

5-й урок: передача и ловля мяча в движении, бросок мяча с 3 шагов в опоре, отражение мячей обеими руками, эстафеты, подвижные игры.

6-й урок: передача и ловля мяча в движении, бросок мяча с 3 шагов в опоре, отраже-

ние мячей обеими руками, эстафеты, подвижные игры.

7-й урок: передача и ловля мяча в движении, бросок мяча с 3 шагов в опоре, блокирование бросков, отражение бросков обеими руками, эстафеты, подвижные игры,

8-й урок: передача и ловля мяча в движении, бросок мяча с 3 шагов в опоре, блокирование бросков, отражение мячей обеими руками, эстафеты, подвижные игры.

9-й урок: передача и ловля мяча, бросок мяча с 3 шагов в опоре, отражение мячей одной рукой, блокирование бросков, эстафеты, подвижные игры.

10-й урок: передача и ловля мяча, броски мяча с 3 шагов в прыжке, отражение мячей одной рукой, блокирование бросков, эстафета, подвижные игры.

11-й урок: передача и ловля мяча, броски мяча с 3 шагов в опоре и прыжке, отражение мячей одной и обеими руками, блокирование бросков, эстафеты, подвижные игры.

12-й урок: передача и ловля мяча, броски в прыжке и опоре, отражение бросков одной и обеими руками, блокирование бросков, эстафеты, подвижные игры.

13-й урок: передача и ловля мяча, броски в прыжке и опоре, отражение бросков одной и обеими руками, блокирование бросков, эстафеты, подвижные игры.

14-й урок: передача и ловля мяча, броски в прыжке и опоре, отражение бросков одной и обеими руками, блокирование бросков в прыжке, эстафеты, подвижные игры.

15-й урок: передача и ловля мяча, броски в прыжке и опоре, отражение бросков одной и обеими руками, блокирование бросков, эстафеты, подвижные игры.

16-й урок: передача и ловля мяча, броски в прыжке и опоре, отражение бросков одной и обеими руками, блокирование бросков, эстафеты, подвижные игры.

В содержание уроков в V классе учитель должен также постоянно вводить элементы игры, отработанные в IV классе. Обучение всем приемам необходимо вести правой и левой рукой, в правую и левую сторону.

**Н. П. КЛУСОВ**