

Использование соревновательных упражнений с элементами спортивных игр обучающихся младшего школьного возраста

**М. А. Бухтиярова,
тренер-преподаватель по волейболу МОУ ДОД ДЮСШ № 1**

Характерной особенностью соревнований по спортивным играми младших школьников является то, что они соревнуются в выполнении физических упражнений, в содержание которых, включены двигательные действия, лежащие в основе техники игры. Соревновательные упражнения включают различные варианты передвижений без мяча и с мячом; метания теннисных мячей в цель; перебрасывания и передачи мячей между партнёрами. Броски мячей различного веса в мишени разной конфигурации и размера, а также в обручи закреплённые или свободно подвешенные на определённой высоте и расстоянии друг от друга. Наполнение содержания соревновательных упражнений более сложными движениями, и различными их сочетаниями, должно осуществляться постепенно. Это необходимо для качественного формирования двигательных навыков у занимающихся. В результате этого развивается и совершенствуется быстрота и качество овладения технико-тактическими приёмами игры. В своей работе я использую комплексы соревновательных упражнений с элементами спортивных игр.

Примерные комплексы соревновательных упражнений для обучающихся младшего школьного возраста

Комплекс 1. Две команды построены на **лицевой** линии в колонну по одному. По сигналу направляющие команд бегут до центральной линии, оббегают стойку и возвращаются в конец своей колонны. Усложнение упражнения: по сигналу, направляющие добегают до линии свободных бросков, затем продолжают бег приставными шагами (левым, правым боком вперёд) до центральной линии. Оббежав стойку (лицом к ней) продолжают бег лицом вперёд до девятиметровой линии, от которой бегут приставными шагами до **лицевой** линии.

Варианты заданий:

1. После оббега стойки, передвижение от центральной линии до девятиметровой выполняется спиной вперёд.
2. От центральной линии бег с ускорением до линии свободных бросков, затем после акцентированных трёх шагов (до линии площади ворот) бег к **лицевой** линии в конец своей колонны.

Комплекс 2. Занимающиеся построены в колонну по одному, на расстоянии 5-6 метров от стены. У каждого участника теннисный мяч.

Задания для выполнения:

1. Метание мяча в цель на высоте 180-265 см.;
2. Метание мяча в обруч неподвижный или качающийся, подвешенный на высоте 180-260 см., с расстояния 5-6 м.;
3. Метание мяча на дальность правой, левой рукой из положения стоя;

4. Метание мяча правой рукой из положения сидя.

Комплекс 3. Броски мяча в пол.

Занимающиеся построены в колонну по одному, перед кругами, начерченными на полу, диаметром 50-60 см., у направляющих в руках мячи (волейбольные, футбольные, гандбольные). По сигналу направляющий игрок бросает мяч в очерченный круг, обусловленным способом, и переходит в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок из колонны.

Варианты заданий:

1. После броска мяча в круг, ловля (одноимённой или разноимённой рукой) осуществляется тем же игроком. После повторного броска он переходит в конец своей колонны.

2. Тоже, что и первый вариант, но игрок выполняет три удара мячом в пол. Броски мяча в стену. Команды построены в колонны по одному, лицом к стене, на расстоянии 3-4 метра от неё. По сигналу направляющий бросает мяч в стену спортивного зала, обусловленным способом, и переходит в конец своей колонны. Мяч после отскока от стены, ловит следующий игрок, который повторяет задание.

Варианты заданий:

1. Броски мяча двумя руками снизу: бросить мяч в стену и выполнить ловлю двумя руками после его отскока от неё; ловля мяча осуществляется после отскока от стены и от пола.

2. Выполняется, как и первый вариант, но броски осуществляются двумя руками сверху из-за головы.

3. Выполняется, как предыдущие варианты, но броски производятся одной рукой. Встречная переброска - передача мячей. Команды поделены на две подгруппы и построены лицом друг к другу на расстоянии 5-7- метров. У направляющих одной из колонн мяч. По сигналу выполняется встречная переброска мячей обусловленным способом. Усложнение задания может проводиться за счёт введения второго мяча.

Варианты заданий:

1. Построение занимающихся, как и в первоначальном задании, но между колоннами стоит стойка с закреплённым на ней обручем, на высоте 180-260 см. По сигналу направляющий выполняет бросок-передачу мяча в обруч своему партнёру, стоящему напротив, и переходит в конец своей колонны. Игрок, выполнивший ловлю мяча, выполняет тоже задание.

2. Выполняется, как и первый вариант, но после броска - передачи мяча игрок переходит на противоположную сторону, в конец колонны.

3. Построение команд то же самое, но на стойках закреплены два обруча на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. Бросок - передачи мяча в обруч выполняются поочередно в правый, левый.

Комплекс 4. Команды построены в колонны по одному, дистанция между игроками 1-2 шага, стойка игроков ноги на ширине плеч. У направляющих игроков мячи. По сигналу они передают мяч двумя руками сверху назад за голову в руки партнёру. Игрок, последний в колонне, получив мяч, передаёт его, броском по полу, направляющему команды, между ногами участников.

Варианты заданий:

1. Последний участник передаёт мяч снизу в руки впереди стоящему игроку между ногами и т. д. пока мяч не окажется у направляющего игрока.
2. Направляющий передаёт мяч двумя руками с поворотом туловища направо, налево.
3. Выполнение, как и во втором варианте, но последний игрок получив мяч бежит вперёд, и встав на место направляющего продолжает передачу мяча.

Комплекс 5. Команды построены в колонны по одному, у направляющих игроков мячи. На расстоянии 6-7 метров, напротив колонн, стоят стойки. По сигналу, направляющие начинают движение к стойкам, подбрасывая мяч вперёд-вверх и оббежав их возвращаются в колонну. После передачи мяча партнёру встают в конец колонны. Передвижение осуществляется ускоренным шагом, бегом. Условия выполнения броски - передачи выполняются: двумя руками снизу: одной (правой, левой рукой) снизу, ловля мяча двумя руками. При выполнении задания, занимающимся необходимо выполнить определённое количество передач мяча.

Вариант задания: участники команд построены в колонны по одному, на расстоянии 2-х метров. У всех игроков, за исключением последнего в колонне, в руках мячи. По сигналу, все игроки бросают мяч двумя руками назад - вверх за голову, таким образом, чтобы его поймал сзади стоящий игрок. Первый в колонне, после передачи мяча бежит в конец колонны. Задание продолжается по мере готовности игрока перебежавшего в конец колонны к его выполнению. В этом случае сигнал подаёт преподаватель или сам игрок. Усложнение задания: упражнение выполняется при беге; броски выполняются одной рукой.

Соревновательные упражнения для обучающихся данного возраста включают метания теннисных мячей в мишени различной конфигурации; перебрасывание - передачи облегчённых мячей в цель расположенную на определённом расстоянии друг от друга.

Также спортсмены соревнуются в беге на коротких отрезках с изменением направления движения; в метании и передачах мяча; ведении мяча на определённое расстояние.

В дальнейшем соревновательные упражнения включают в себя жонглирование облегчёнными мячами в ходьбе и беге; броски в свободно подвешенные или закреплённые на стойках обручи, по возможности необходимого диаметра; ведение мяча с изменением направления движения и обводкой препятствий для метания теннисных мячей могут быть, нарисованы на стене различные геометрические фигуры с цифровым обозначением и расположенные на различной высоте. Расстояние до мишеней должно быть не менее 5-6 метров. Передачи мяча выполняются двумя руками от груди, сверху над головой на определённые ориентиры (круги, квадраты и т. п.) с расстояния от 2-х метров. При этом, по возможности, используются мячи различного веса.

Перебрасывание мячей с последующей ловлей и обратной передачей производится во встречных колоннах через сетку или верёвочный трос натянутый на высоте от 150 см.

Жонглирование облегчёнными мячами одной или двумя руками выполняется снизу, сбоку в лицевой и боковой плоскостях с последующей ловлей двумя или одной рукой и осуществляется на месте, в ходьбе, в беге с акцентом на определённое количество шагов. Бег с бросками мяча вверх выполняется на определённое расстояние с заданным количеством бросков или в сочетании с другими техническими приёмами.

Ведение мяча выполняется одной рукой по прямой или змейкой между стойками на определённое расстояние. Броски мяча, в свободно подвешенный (для усложнения раскачивающийся) или закреплённый обруч на высоте от 180 до 265 см, выполняются согнутой рукой от плеча с расстояния 4-6 метров.