



Спортивные игры





Спортивные игры — самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводящиеся по определенным правилам.

Спортивные игры, в которых соревнуются две (и более) команды, называются *командными спортивными*.



ФУТБОЛ

Футбол (от англ. 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 матче принимают участие только две команды.

Количество игроков с каждой стороны ограничивается 11-ю с учетом вратаря. Единственным снарядом считается мяч. Полевые игроки имеют право контролировать и бить по нему только ногами, за исключением выбрасывания аута. Правила вратаря в футболе немного отличаются. Голкиперы могут ловить мяч руками, но удерживать снаряд в воздухе запрещено больше 6 секунд



Продолжительность матча составляет два тайма по 45 минут. При этом судья может добавлять определенное количество времени за задержки игры (замены, травмы и т. д.). Между таймами должен быть перерыв до 15 минут.



Позиции игроков на поле

Нападающий

Это атакующий игрок, располагающийся ближе всех к воротам соперника. Основной целью нападающих является забивание голов. Такого игрока называют также **форвардом**.



Защитник

Действует между вратарём и полузащитниками, на своей половине поля и вблизи своей штрафной площади. Его основная цель — не давать нападающим противника возможности забить гол, обработать мяч, подойти к воротам, ударить по воротам. Различают центральных, свободных и крайних защитников.



Позиции игроков на поле

Полузащитник

Это игрок футбольной команды, действующий между защитой и нападением. Основной задачей полузащитников является помощь игрокам обороны и нападения, в зависимости от игровой ситуации. Игроки, действующие ближе к боковой линии поля - крайние полузащитники, остальные — центральные.



Вратарь

Это игрок в футболе, защищающий ворота. Основная цель — не давать игрокам команды-соперника забить гол. Чаще всего играет вблизи ворот, в т.ч. вратарской площадке.





Волейбол



Волейбол - 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).

Баскетбол



Баскетбол

Баскетбол — спортивная командная игра с мячом.

У современного баскетбола есть точно установленный день рождения – 15 января 1892 года.

В баскетбол играют две команды от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков.

Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.

Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением.



- **За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:**
- ***1 очко*** — бросок со штрафной линии
- ***2 очка*** — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёхочковой линии)
- ***3 очка*** — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6м 75см





- **Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.**
- **Матч состоит из четырёх периодов по десять минут с перерывами по две минуты.**
- **Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами**



ПЛАВАНИЕ

Плавание — вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота.



ВИДЫ ПЛАВАНИЯ

Кроль

Кроль-стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо плывущего находится в воде и лишь поворачивается, чтобы сделать вдох. На соревнованиях по плаванию вольным стилем большинство спортсменов отдают предпочтение именно кролю, поэтому «вольный стиль» и «кроль» стали практически синонимами.



ВИДЫ ПЛАВАНИЯ

Кроль на груди – самый быстрый вид плавания

Кроль, наверно, один из самых известных видов этого спорта. В переводе с английского «кроль» означает «ползти». Пловец одновременно двигает руками и ногами. Ноги, при этом, следует держать прямыми. Движения напоминают вертикальные «ножницы». Руками пловец поочередно совершает взмах и гребок: одна рука находится под водой, а вторая - в воздухе. Для того, чтобы сделать вдох, необходимо повернуть голову в сторону. Выдох выполняется в воду. При использовании этого стиля значительная нагрузка приходится на мышцы плечевого пояса.

У этого стиля есть своя разновидность – кроль на спине. Принципиальных отличий между тем и другим нет: разница в том, что человек плавает на спине. Он хорошо подходит тем, кто желает укрепить мышцы спины или восстанавливается после травм позвоночника.



ВИДЫ ПЛАВАНИЯ

«По-лягушачьи», значит стилем брасс.

Движения пловца, который предпочитает этот вид, можно сравнить с тем, как ведет себя в воде лягушка. Голова человека, как правило, в воду не опускается (хотя допускается и такой вариант). Обе руки вместе выносятся вперед, затем они разводятся, делается круг по направлению к телу и затем снова руки как бы выбрасываются вперед. Одновременно с руками ноги, сгибаясь в коленях, делают сильный толчок. К слову, брасс считается одним из самых сложных и самым древним стилем плавания. Если во время тренировки 30 минут плыть в этом стиле, можно избавиться от 360 калорий. Задействовано при этом будет до 70 % мышц.



ВИДЫ ПЛАВАНИЯ

Баттерфляй или дельфин

Стиль баттерфляй - вид плавания, когда телом выполняются симметричные движения. Руками пловец производит мощный гребок, во время которого верхняя часть туловища выныривает из воды.

Одновременно выполняются движения ногами – мощный толчок в стиле брасс. Этот стиль хорош для тех, кто хочет похудеть. Баттерфляй помогает также проработать и укрепить мышцы рук, груди, плеч, ягодиц, бедер и пресса.

Существует еще одна разновидность стиля баттерфляй - скоростной дельфин. Он отличается от своего «собрата» движениями ног. Пловец двигает ими наподобие хвоста дельфина.



ШАШКИ – ОДНА ИЗ САМЫХ ДРЕВНИХ ИГР.



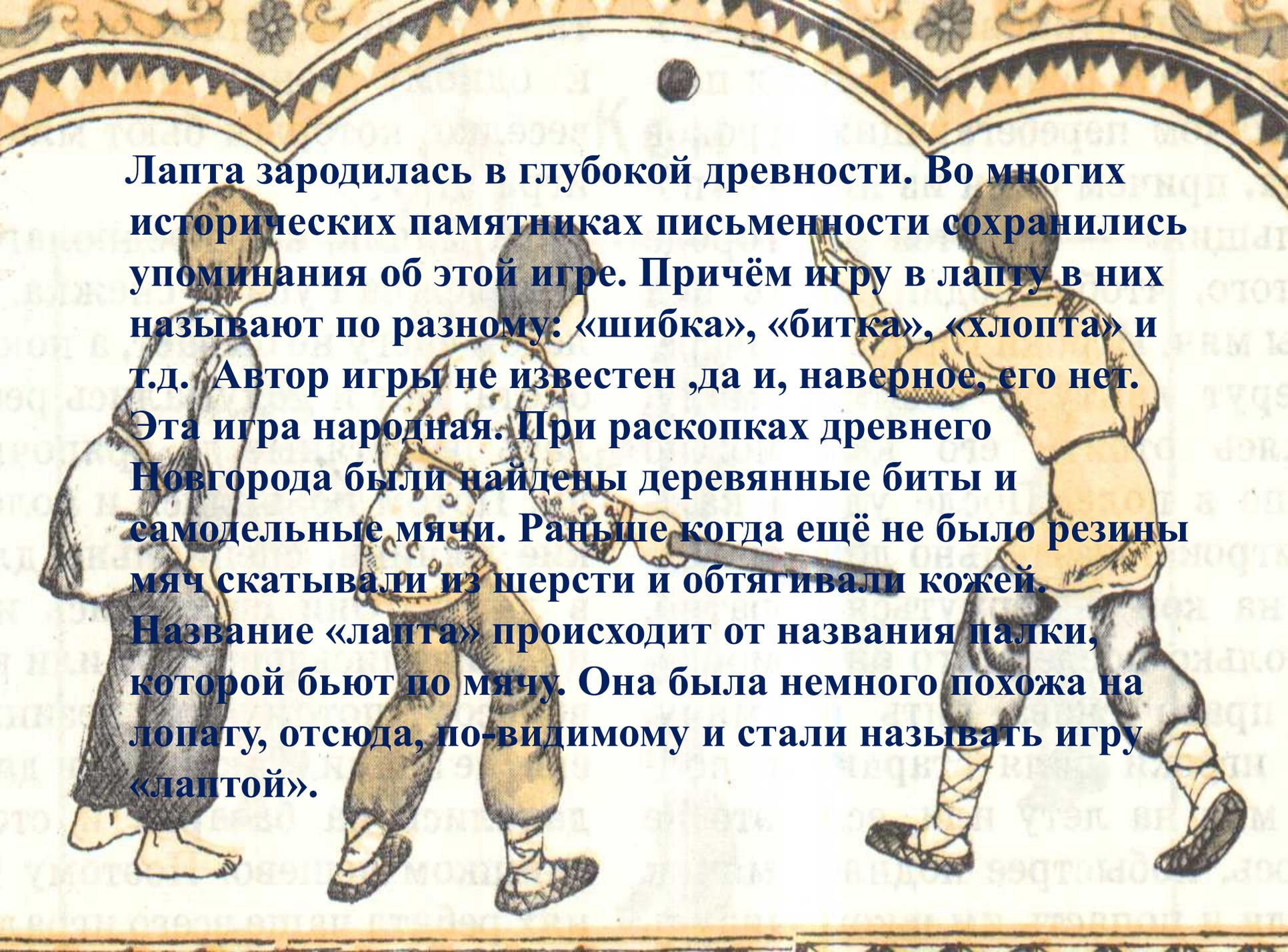
Шáшки — настольная игра для двух игроков, заключающаяся в передвижении определённым образом фишек-шашек по клеткам шашечной доски; Во время партии каждому игроку принадлежат шашки одного цвета: чёрного или белого;

Цель игры — взять все шашки соперника или лишить их возможности хода.

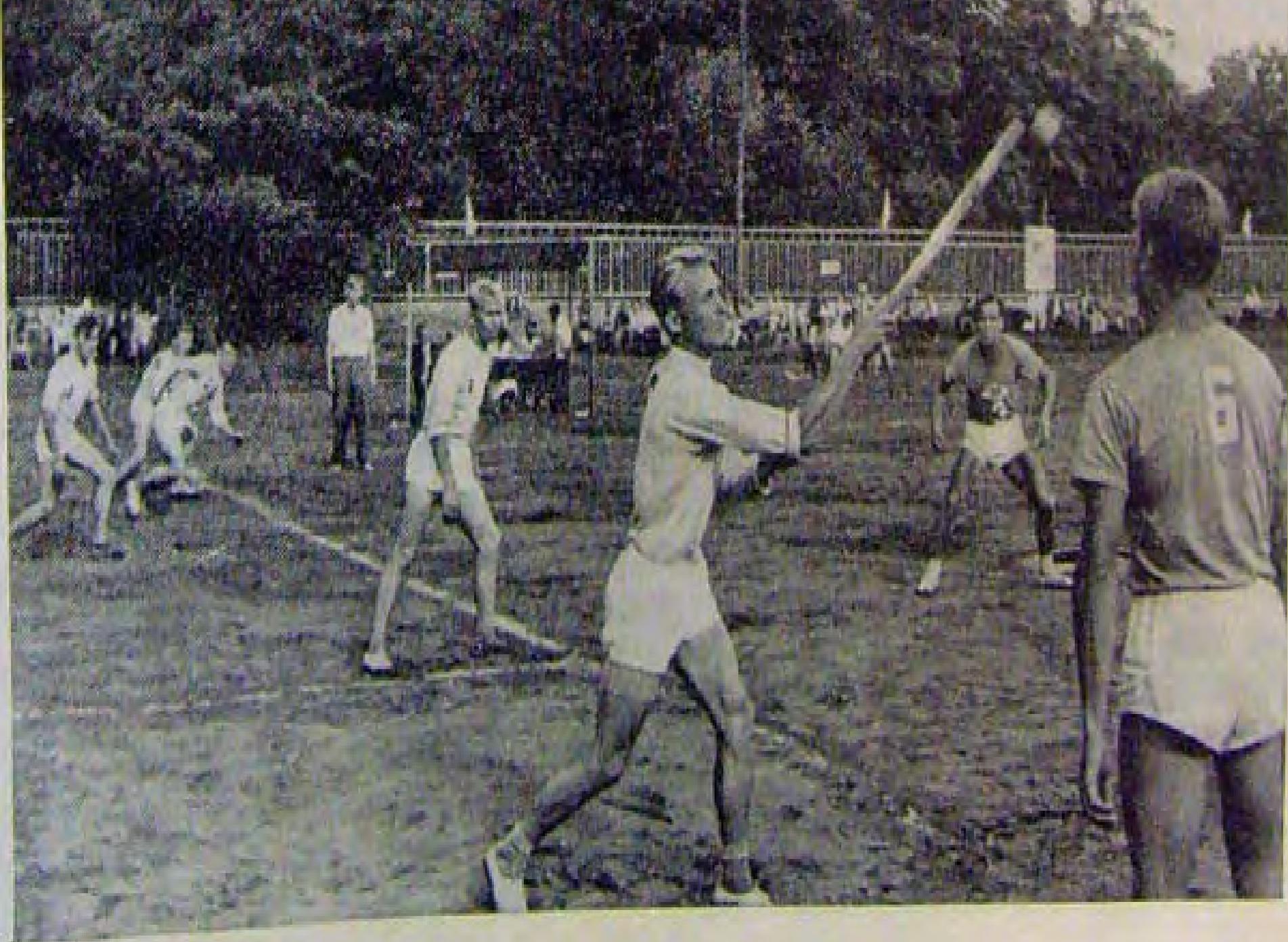
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ:

- **Все шашки, участвующие в партии, выставляются перед началом игры на доску. Далее они передвигаются по полям доски и могут быть сняты с неё в случае боя шашкой противника. Брать шашку, находящуюся под боем, обязательно. Существует только два вида шашек: простые и дамки. В начале партии все шашки простые. Простая шашка может превратиться в дамку, если она достигнет последнего противоположного горизонтального ряда доски. Простые шашки ходят только вперёд на следующее поле. Дамки могут ходить и вперёд и назад**

Тема: Методика обучения техническим элементам игры «Русская лапта»

An illustration showing three children in traditional attire playing a ball game. A ball is suspended in the air above them. The child on the left is a girl in a white dress, the middle child is a boy in a patterned tunic, and the child on the right is a boy in a yellow tunic and blue pants, holding a long wooden bat. The background features decorative arches with a scalloped pattern.

Лапта зародилась в глубокой древности. Во многих исторических памятниках письменности сохранились упоминания об этой игре. Причём игру в лапту в них называют по-разному: «шибка», «битка», «хлопта» и т.д. Автор игры не известен, да и, наверное, его нет. Эта игра народная. При раскопках древнего Новгорода были найдены деревянные биты и самодельные мячи. Раньше когда ещё не было резины мяч скатывали из шерсти и обтягивали кожей. Название «лапта» происходит от названия палки, которой бьют по мячу. Она была немного похожа на лопату, отсюда, по-видимому и стали называть игру «лаптой».



Русская лапта – двухсторонняя командная игра, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями. Цель одной команды – совершить как можно больше перебежек после совершенных ударов битой по мячу в отведенное для игры время, где каждый игрок, совершивший полную пробежку, приносит своей команде очки. Цель другой команды – не дать соперникам сделать перебежки осаливанием мячом и поймать больше «свечей», причем, осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки, если не произойдет переосаливания, (ответное осаливание).

Продолжительность игры

Игра состоит из двух таймов:

- по 30 мин каждый с 5-минутным перерывом между ними на открытом воздухе;
- по 20 мин. каждый с 5-минутным перерывом между ними в закрытом помещении.

Начало игры

Перед началом игры по свистку старшего судьи команды выходят со стороны линии дома на середину контрольной линии и поворачиваются лицом друг к другу для приветствия.

После приветствия старший судья проводит жеребьевку, в которой участвуют капитаны команд.

Игроки команды, начинающей по жребию игру в защите, занимают исходные позиции на игровой площадке, а первый номер нападающей команды становится с битой на площадку подающего у круга подачи. Остальные игроки находятся на скамейках своих команд. Подачу мяча осуществляет игрок нападения (без права на перебежку). Игрок-подающий мяч становится у круга подачи.

По свистку старшего судьи подающий делает подачу, а бьющий – первый удар по мячу. Игрок, совершивший подачу мяча, после правильно выполненного удара, должен покинуть площадку подающего и отойти в сектор подающего (свободная зона).

Подача и удары по мячу

Подача мяча проводится одним из игроков нападения открытой ладонью над кругом подачи на высоту, указанную нападающим. В момент подачи мяча нападающий и подающий игроки располагаются на площадке подающего у круга подачи. Каждый игрок нападения имеет право на использование двух попыток при игре на открытом воздухе; одной попытки в закрытых помещениях.

Игрок нападения может не производить удар по мячу один раз, если подача мяча его не устраивает, но во второй раз он обязан выполнить удар, иначе лишается права на удар. Для игры в закрытых помещениях, в целях безопасности разрешается производить удары только способом сверху.

Возвращение мяча в дом

Игроки защиты, получив мяч, обязаны вернуть его за линию дома в площадку подающего, положив в круг подачи, если не возникает ситуация для осаливания. При возвращении мяча в площадку подающего в штрафной зоне не должно находиться более одного игрока команды.

Мяч возвращается без задержки и считается вышедшим из игры, если он пересекает линию дома между флажками. Обратное из-за линии дома мяч на площадку не может быть возвращен, так как считается, что он уже вышел из игры. Вывести мяч из игры игрок может только находясь в пределах игровой площадки.



Перебежки

Каждый игрок нападения, совершивший после правильного удара по мячу (или ввода мяча в игру) полную перебежку из пригорода или площадки подающего за линию кона и обратно за линию дома и при этом не был осален или самоосален, приносит своей команде два очка. Игрок, совершивший правильный удар, может начать перебежку с площадки подающего.

Нападающие, имеющие право на перебежку, в любой момент могут начать перебежку, пока мяч находится в игре и не возвращен в дом.

Если до пересечения мячом линии дома игроки нападения начали перебежку, то они обязаны закончить ее в одну сторону.

Игрок, сделавший перебежку из дома за линию кона, может при необходимости остаться там и возвратиться в дом после одного из последующих ударов своей команды, что также является полной перебежкой.

Перебежка считается начатой, если игрок начал движение в соответствующем направлении и при этом коснулся игрового поля двумя ногами или всем телом пересек линию дома или кона. Если после начатой перебежки игроки нападения оказались за линией кона, то защитники обязаны доставить мяч в дом без задержки для продолжения игры.

Осаливание

Игрок, совершающий перебежку, считается осаленным, если его коснется в пределах игрового поля мяч, брошенный в него любым игроком защиты. В закрытых помещениях осаливанием считается, если нападающего мяч коснется после отскока от площадки, стены или других предметов, кроме потолочного перекрытия.

С целью осаливания игроков нападения защитники имеют право передвигаться с мячом по своему усмотрению или передавать мяч любому игроку своей команды.

После осаливания игроки защиты обязаны убежать за линию дома или кона, так как осаленная команда может произвести ответное осаливание. Ответные осаливания могут продолжаться до тех пор, пока все игроки последней осалившей команды не убегут за линию кона или дома.

При попытке осаливания игроки не имеют права касаться друг друга.

Для ответного осаливания игроки команды нападения, находящиеся за линией дома, имеют право выбегать на площадку, помогая своим игрокам, но их количество не должно превышать 6 игроков. Если на площадке находится 7 игроков, происходит свободная смена. Команда, нарушившая правила уходит играть в защиту. Игроки команды соперника, убежавшие за линию кона, могут вернуться в площадку очередности.

Самоосаливание

Игрок нападения считается самоосаленным, если он начал перебежку и возвратился за линию дома или кона. В этом случае команда нападения переходит играть в защиту.

Игрок нападения считается самоосаленным, если он начал перебежку и наступил ногой на боковую линию или при падении задел ее какой-либо частью тела.

Игрок защиты считается самоосаленным, если он после осаливания или самоосаливания нападающего сам оказался за боковой линией последним или коснулся мяча после совершенного осаливания или самоосаливания.

Момент самоосаливания (как и осаливания) фиксируется судейским свистком и соответствующими жестами судей.

Если к моменту осаливания или самоосаливания игроки нападения не успели завершить пробежку в дом, то очков команде они не приносят, а только получают право на удар. Игроки, задержавшиеся при этом за линией кона, при возвращении в дом также очков не приносят.

Если один из игроков оказался самоосаленным, то игрок противоположной команды, находящийся с мячом, обязан положить его так, чтобы мяч оказался в пределах поля, и покинуть площадку за линию дома или кона вместе со своими игроками.

Ловля мяча с лета

Если защитник поймал мяч с лета в пределах поля или вне его, то он приносит своей команде очко и обязан быть готовым к осаливанию игроков нападения, если они выйдут на перебежку.

Если защитник поймал отбитый мяч с лета в пределах штрафной зоны, или за боковой линией в свободной зоне, также приносит своей команде очко (игра продолжается).

Ловля мяча за пределами линии дома, очков защите не приносит, так как удар засчитывается не действительным.

Очки

Очко своей команде приносит игрок, поймавший «свечу», 2 очка -игрок, совершивший полную перебежку и оставшись при этом не осаленным, или до осаливания другого игрока своей команды.

Методические рекомендации к практическим занятиям

Технические элементы нападения.

Техника удара сверху.

Игрок становится лицом к полю, боком к подающему. Ноги расставлены на ширине плеч, чуть согнуты в коленях, одна нога несколько выставлена вперёд, центр тяжести тела находится над ногой, которая расположена чуть сзади.

Бита берётся пальцами и затем охватывается ладонью. Захват биты – свободный; суставы пальцев обеих рук выровнены по одной линии и находятся друг над другом. Руки с битой поднимаются вверх над головой, потом бита опускается за спину, руки согнуты в локтях. Мяч устремлён на мяч. Туловище несколько отклонено назад. В тот момент, когда подающий подаёт мяч на заказываемую высоту, туловище подаётся вперёд, руки выпрямляются в локтевых суставах. В момент удара делается рывок кистей рук вниз, для того чтобы мяч летел вниз.

Следить за тем, чтобы игрок не залазил, под мяч и дорабатывал кистью.



Техника удара сбоку.

Игрок становится боком к площадке, лицом к подающему. Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Одна нога выдвинута вперёд. Ладони сжимают биты, расположены одна над другой, причём хват кистями рук производится в плотную к рукоятки. При замахе корпус слегка отклоняется назад, и как бы закручивается в правую сторону, ослабить хват биты. Руки отвести назад, кисти на уровне плеч. Как только падающий подбросил мяч, бьющий левой ногой делает маленький скользящий шаг по направлению к линии дома. Начиная удар нужно оттолкнуться правой ногой и выпрямить левую ногу. Вывести руки вперёд для выполнения ровного удара. Для усиления удара игрок быстро разворачивает корпус, центр тяжести переносит на левую ногу, при этом нога не сгибается. Кисть держит биты так, чтобы она не касалась находящегося сзади плеча. Руки во время удара должны быть максимально вытянуты вперёд. При ударе контакт биты с мячом должен происходить над «кругом подачи». Положение головы и взгляд направлены на мяч.



Техника удара снизу.

Игрок становится лицом к полю боком к подающему. Ноги расставлены чуть шире плеч, согнуты в коленях. Центр тяжести тела равномерно расположен на обе ноги. Руки с битой опущены в низ за ноги, выпрямленные в локтевых суставах. Как только подбрасывающий подбрасывает мяч на заказанную высоту, туловище выравнивается и подаётся назад. Ноги разгибаются в коленных суставах. Удар происходит за счёт резкого движения обеих рук с низу в верх.

Мяч подбрасывается на высоту головы.

Бита должна быть длинною 60-90 см.



Технические элементы защиты.

Передвижение.

Передвижение защитников – это один из необходимых технических приёмов, существенно влияющий на мастерство игроков в лапту и точность их действий, основными требованиями при передвижениях являются быстрота, своевременность и целеустремлённость применяемых приёмов. Для этого защитникам следует передвигаться в соответствии с выполняемым ударом и направлением полёта мяча, чтобы своевременно занять наиболее выгодную позицию.

Основные способы передвижения:

- бег прямо;
- спиной вперёд;
- прыжки;
- приставные и скрестные шаги;
- остановки и выпады.

Ловля мяча.

Это одно из важных технических приёмов для владения мячом, который часто приходится выполнять в игре. Поэтому необходимо усвоить технику ловли мяча из любого положения: на месте, в движении, в прыжке, летящего на различной высоте, прыгающего и катящего.

Самый простой способ ловли мяча – ловля двумя руками. Игрок разворачивается на встречу мячу. Ноги расставлены на ширине плеч. Обе руки вытянуты вперёд и слегка согнуты в локтях. Кисти рук образуют воронку, соприкасаются только в запястьях. Когда мяч касается пальцев, они обхватывают его, ноги слегка сгибаются в коленях, руки сгибаются в локтях и притягиваются к туловищу.



Бросок мяча.

Немаловажное значение для игры защищающейся команды имеет умение бросить сильно и точно мяч. Множество совершаемых ошибок в этом приёме, являются результатом неверного захвата мяча, поспешность в броске, отсутствие шага, а также, когда бросающий не смотрит на цель и не точно выполняет движение.

Мяч охватывается средним и указательным пальцем сверху. Они разведены на расстоянии ширины одного пальца. Большой палец поддерживает мяч снизу.

Бросок нужно начинать с небольшого шага, сделанного толчковой ногой, отводя руку с мячом назад. Левая рука при этом произвольно выносится вперёд на уровне груди. Центр тяжести переносится на толчковую ногу, а слегка отрывается от земли. Рука с мячом выносится вперёд, отводя локоть в сторону до полного выпрямления. При этом бросок производится всей рукой. В результате правое плечо и правое бедро разворачивается к цели. Делая резкий захлест кистью вниз, выпускается мяч. Замах завершается движением руки к противоположному бедру.



Передача мяча.

Защитникам следует передавать мяч так, чтобы он попал к игроку, имеющему наибольшие возможности для попадания в перебегающего противника. Лучше всего защищающейся команде мяч передавать по цепочке через центральных защитников, которые являются связующим звеном между передней и задней линией. Мяч можно передавать снизу прямой или согнутой рукой, сбоку, лёжа, сидя, падая и даже в полёте. Бывает так, что считанные доли секунд могут всё решить.



Осаливание.

Раньше технику осаливания считали правильной, если игроки издали бросали мяч по сопернику. С близкого расстояния бросать не рекомендовалось, поскольку в этом случае возможно обратное осаливание. Осаливать лучше всего после ложного замаха в туловище вблизи линии кона или дома.

Подача мяча.

Подача мяча, игрок должен находится обеими ногами в площадке подающего, боком к полю лицом к игроку производящему удар. Ноги слегка согнуты в коленях и расставлены на ширине плеч. Мяч лежит на раскрытой ладони руки, вытянутой вперёд на уровне пояса. При подбрасывании мяча, слегка присесть, и после выпрямления ног подбросить мяч.





Спасибо за внимание!

