

Валерий Бойко

**КАДЕМИЯ**  
**МАБИБ**  
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ  
АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И  
ВЫЖИВАНИЯ

# ИГРЫ С МЯЧОМ

*учебно-методическое пособие*

Рекомендовано  
редакционно-  
издательским  
советом МАБИБ  
в качестве  
учебно-  
методического  
пособия



[www.mabiv.ru](http://www.mabiv.ru)

# Валерий Вячеславович Бойко

## Игры с мячом

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28739893](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28739893)*

*Игры с мячом: МАБИВ; Орел; 2017*

### Аннотация

В данном пособии подробно рассматриваются игры с мячом для детей разного возраста. Игры с мячом, которые учат детей находить общий язык, помогают решать споры и конфликты. Они дают возможность ребенку познать самого себя, испробовать свои возможности, научиться соблюдать определенные правила и просто доставить себе огромную радость. Пособие окажет практическую и методическую помощь студентам, занимающимся по направлениям 49.03.01 «Физическая культура» и 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», студентам факультетов физкультуры, вожатым оздоровительных лагерей, инструкторам и руководителям физического воспитания дошкольных образовательных учреждений, учителям физкультуры, тренерам детско-спортивных школ. Можно использовать при самостоятельных занятиях физическими упражнениями в домашних условиях.

# Содержание

Введение	5
1. Инструкция по мерам безопасности при проведении игр, эстафет с мячами	13
2. Особенности методики обучения играм с мячом	17
3. Подготовливающие упражнения с мячом	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **В. В. Бойко**

## **Игры с мячом**

© В.В. Бойко, 2017

© МОО «Академия безопасности и выживания», 2017

**\* \* \***

# Введение

Мяч величайшее изобретение человечества. По популярности мяч безоговорочно занимает лидерство среди всех известных людям игр. Его магнетическая сила притягивает к себе детей, стимулируя их неумную фантазию и двигательное творчество.

Мяч – это рука ребенка, развитие ее связано напрямую с развитием интеллекта, мышления, творчества. Мяч – имеет идеальную форму, он круглый, как Земля, и в этом его сила.

Многим знакомы строчки из хрестоматийного стихотворения Самуила Яковлевича Маршака!

Мой веселый звонкий мяч!  
Ты куда пустился вскачь?  
Желтый, красный, голубой –  
Не угнаться за тобой!

В нашем детстве мяч был самой любимой игрушкой во дворе. А такие коллективные игры, в которые можно было играть с друзьями: «Съедобное – несъедобное», «Школа мяча», «Штандр», «Вышибалы»... Передаваясь «по наследству» детьми старшего поколения младшим братьям и сестрам эти игры и в наши дни актуальны. Потому что ничто так, как игра с мячом не развивает двигательное творчество: ко-

ординацию движений, внимание, скорость реакции, мелкую моторику руки, речевую функцию. Не говоря уж о социальных навыках, формирующихся в коллективных играх.

Хотелось бы рассказать вам немного истории. Кто же все-таки изобрел мяч.

Раскопки археологов, записи в старинных книгах рассказывают, что мяч возник в глубокой древности. Сначала его плели из травы, пальмовых листьев, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, шили из кожи, набивая травой, опилками и другим подобным материалом. Мяч и предметы, похожие на него, археологи находят по всему миру. Поражает творческое воображение в разнообразии игр и упражнений с мячом у разных народов.

Игра (с мячом и битой) «Катхи-ценду» играла важную роль в деле объединения общин в Древней Индии (III–II тыс. до н. э.), которая стала прародительницей хоккея на траве. Мяч, сшитый из кожи и набитый сухой соломой, с изображенными на нем рельефов был найденный в древних египетских гробницах (3500 г. до н. э.). Этот мяч и игры с ним использовались для веселого времяпровождения. Такими мячами играли дети фараонов и их подданные. В Древней Греции, и Древнем Риме (III–II тыс. до н. э.) также были распространены упражнения и игры с мячом. Их шили из кожи, которые наполняли перьями, шерстью или фиговыми зернышками. А вот назначались эти упражнения врачами, и выполнять их нужно было в известной последовательности, при-

держиваясь определенных правил.

Рассказывают, что Колумб встретил в Центральной Америке индейцев, игравших в твердые мячи, изготовленные из каучука. Он взял несколько таких мячей с собой в Европу и, таким образом, познакомил европейцев с отскакивающими резиновыми мячами.

Среди средневековых спортивных игр были популярны такие, как «Же де пом» во Франции, чем-то напоминающая теннис, в которой по мячу ударяли ладонью, и «Суль» – прообраз футбола, зародившегося в Англии (IX веке). Игра типа русской «Лапты» пришла в Европу из Индии через Ближний Восток посредством торговли и получила свое распространение главным образом среди сельских жителей.

Некоторые игры с мячом имели обрядовый характер. Так, индейцы одного из племен Северной Америки могли бежать за мячом, толкая его перед собой, в течение двух или трех суток: так они пытались «узаконить» движение Солнца. Солнце все время должно двигаться – вставать и садиться, чтобы на Земле существовала жизнь.

Между прочим, игра американских индейцев с каучуковым мячом была делом далеко не безобидным. Игра заканчивалась жертвоприношением, а в жертву приносили капитана проигравшей команды.

Египтяне были среди первых людей, кто проводил обрядовые игры в мяч. Каждую весну две большие группы людей участвовали в состязании, выступая на стороне своих богов.

В игре использовали круглый деревянный мяч и изогнутые палки. Задача состояла в том, чтобы провести мяч в ворота противоположной команды. Команда, действовавшая более слаженно и настойчиво, одерживала победу во имя своего бога.

У эскимосов игра в мяч тоже была обрядовым действием, которое совершалось во время празднества, знаменующего победу над зловредным мифическим существом по имени Седна.

Римляне наполняли кожаные мячи зернами плодов инжира. Были у них и стеклянные мячи для одиночных игр.

В России мячи были разные. В раскопках под Новгородом нашли мячи разных размеров, сшитые из кожи. Ими играли дети в XIII веке. Крестьянские дети прошлого века играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Сохранились даже сведения об одной из игр: ставили в ряд куриные яйца и выбивали их мячом. В подмосковном Хотьковском девичьем монастыре шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, – получался одновременно мячик и погремушка. Кстати, происхождение слова «мяч» связано со словами «мягкий, мякоть, мякиш». То есть мяч – это мягкий шар.

А на Крайнем Севере нашей страны у коренных народов, живущих в зоне полярной ночи и полярного дня, до сих пор популярны игры с мячом. Это отголоски древних обрядов



заклинания Солнца. Не случайно мяч, сшитый из шкур животных, украшался орнаментом – магическими знаками племени.

В простонародье мячи чаще всего делали из тряпья и тряпьем же набивали. В северных губерниях мячи плели из лыка – ремешков, сделанных из коры березы, липы или ивы. Такие мячи внутри были пустыми или набивались песком.

Современные мячи различаются по размерам и назначению. Разные мячи применяются для игры в волейбол, баскетбол, футбол, теннис, водное поло, регби и другие игры. У каждой из них – своя история.

Название игры в баскетбол получилось из английских слов «баскет» – «корзина» и «ball» – «мяч». Эту игру придумал спортивный инструктор одного из американских университетов Д. Нейсмит в 1891 году. По его указанию под потолком спортивного зала прибили большую корзину для фруктов и в нее забрасывали мяч. Когда игрокам надоело каждый раз лазить за мячом, кому-то пришло в голову просто выбить у корзины дно. Сначала баскетболисты пользовались кожаными мячами, а потом перешли на резиновые.

Ватерполисты, как известно, играют в воде, поэтому они смазывали кожаный мяч жиром, чтобы он не разбухал. Но в конце концов решили также играть резиновыми мячами.

А вот футболисты от резиновых мячей отказались, так как они скользкие, и водить такой мяч ногами тяжело. В футболе вообще все досконально продумано, вплоть до размера и

веса мяча. Он должен быть не тяжелее 543 и не легче 396 граммов, а окружность иметь не больше 71 и не меньше 68 сантиметров.

Мячик для игры в бадминтон вообще делали из яблока. Да, брали твердое незрелое яблочко, втыкали в него гусиные перья и перебрасывали друг другу самодельными ракетками. Было это в Японии, оттуда игра попала в Индию, а из Индии ее привез в Европу один английский герцог, замок которого находился неподалеку от города Бадминтон. Игру так и называли. А яблочко к тому времени, конечно, заменили на пробковый мячик.

Материалы для мячей использовались разные. Зато форма всегда была одинаковая – круглая. С одним только исключением. Мяч для регби – овальной формы (как дыня). Но не потому, что этого требует игра. Просто так получилось.

В английском городке Регби любили играть в мяч. Но тряпичный мяч был весьма непрочным. Тогда торговец требухой домашнего скота Уильям Гилберт взял и обшил кожей... мочевого пузыря свиньи. Мяч получился легким и прочным. Было это в девятнадцатом веке, но и до сих пор мячи для регби традиционно делают продолговатой формы.

А какое разнообразие впечатлений и действий дает ребенку обычный мяч! Простейшие, на наш взрослый взгляд, действия в действительности оказываются исключительно полезны. Развивают наблюдательность, концентрацию внимания, чувства, движение, мышление и двигательное творче-

ство. В игре с мячом ребенок самостоятельно познает и открывает многообразные тайны волшебного мяча. А это как раз и есть столь желанная для родителей самостоятельность и двигательное творчество.

Какое многообразие упражнений и игр в мире существует с использованием мяча? При этом игры с мячом основаны всего на трех основных действиях: катать, бросать и ловить – руками, ногами, головой, посредством разных приспособлений. И в этом мячу равных не было, нет и наверно не будет.

Многие наблюдения за ребенком, играющим в мяч показывают, как сначала в значительной степени бессознательно, а взрослея – все более осознанно его практический опыт и экспериментирование с мячом становится для него основой важных самостоятельных физических наблюдений. В этой области в ребенке как никогда развивается двигательное творчество.

Мяч – средство общения. Сначала ребенок играет в мяч один. Но это не так привлекательно. Дальше появляется желание не просто бросать и катать, а делать это определенным образом или с определенной целью. Затем к игре можно привлечь кого-то из родителей. Дальше общение со сверстниками, когда, играя в мяч, они бросают и катают его друг другу, гоняют в футбол или играют в вышибалы. А это возможно только когда они смогут «договориться» поиграть. Мяч становится основой для важной социальной способности принимать и отдавать.

В заключении. Мяч – прообраз мироздания. Ребенок может замороженно рассматривать и нескончаемо долго поворачивать сферический предмет, удерживая его двумя ручками. Затем, ребенок радуется, удивляется или даже сердится на то, что мяч от него убегает, причем в самом неожиданном направлении. Самое главное волшебство мяча, заключается в том, что он призывает ребенка к движению. А движение – это жизнь!

# **1. Инструкция по мерам безопасности при проведении игр, эстафет с мячами**

## **I. Общие требования безопасности.**

Игры с мячом в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К играм с мячом допускаются дети:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения игр с мячом.

Игрок должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их;

- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру по сигналу педагога;
- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы; под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения игры;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться в игре;
- по команде педагога встать в строй для выбора водящего, жеребьевки и т. п.
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.

Пойманные – осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку. За несоблюдение мер безопасности игрок может быть не допущен или отстранён от участия в игре.

## **II. Требования безопасности во время проведения игры с мячом**

Игрок должен:

- не бросать мяч в голову играющим;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке, не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на полы, когда хочет увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу. Учащийся должен при проведении эстафеты:
- не начинать эстафету без сигнала учителя;
- выполнять эстафету по своей дорожке. Если ваш мяч оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока стоящий перед вами игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки ли передачей мяча в руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на пол (асфальт).

**III. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.** Игрок должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия

прекратить игру и поставить в известность педагога;

- с помощью педагога оказать травмированному первую доврачебную медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую ПОМОЩЬ»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить игру, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения игры через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию и сообщить о пожаре в пожарную часть по телефону **01; 112.**

#### **IV. Требования безопасности по окончании игры**

Игрок должен:

- под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения игры;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.



## **2. Особенности методики обучения играм с мячом**

При разучивании ловли, передачи, ведения и бросков мяча подводящие упражнения играют важную роль. Они имеют существенное сходство с основным изучаемым действием, но являются более простыми и более легкими для детей. Подводящие упражнения позволяют выделить главное звено изучаемого движения, что облегчает освоение двигательного действия.

На начальном этапе формирования навыков владения мячом внимание ребенка должно быть направлено на качество выполнения движения, а не на достижение при помощи этого движения определенного результата. Если дети еще полностью не усвоили новое движение, навык еще не сформирован, то соревнования на скорость выполнения движения способствует не правильному их закреплению. Но это не значит, что на начальном этапе формирования действий с мячом основным методом обучения должно быть только упражнение. Широкое применение игрового метода возможно уже с самого начала. Используя игры и игровые упражнения, которые могут составлять 60-70 %, удовлетворяется желание детей играть. Эффективно использование подвижных игр, где каждый играющий действует за себя, в сочетании с обучени-

ем.

В дальнейшем целесообразно применять подвижные игры, в которых результат команды зависит от участия каждого ребенка, действующего независимо от своих партнеров. Такие игры повышают ответственность ребенка перед командой и побуждают его действовать наиболее эффективным способом, мобилизуя максимальные усилия для достижения наилучшего результата.

После того как дети научатся правильно ловить, передавать, вести и бросать мяч четко, в быстром темпе, без особых усилий появляется возможность играть в более сложные игры. В таких играх дети должны взаимодействовать с мячом, что повышает активность и создает условия для быстрого и осмысленного формирования навыков действий с мячом.

При обучении особенно важно обеспечить сознательное их усвоение. Понимание детьми смысла движений ускоряет процесс формирования двигательных навыков, а также, что особенно важно, способствует умению в последующих играх самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять. Сознательное отношение к действиям с мячом возникает у детей только при условии, если педагог разъясняет их значение в различных ситуациях применения, объясняет, почему именно так они должны выполняться.

Для сознательного отношения ребенка к действиям с

мячом недостаточно разъяснений и показа: необходимо дать возможность ребенку упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. Только при сочетании объяснения техники действий с показом и упражнениями самих детей у ребенка возникает сознательное отношение к действиям с мячом, умение целесообразно пользоваться ими в игровой деятельности.

В играх с мячом необходимо учить детей согласовывать свои действия с действиями товарищей на основе дружеских взаимоотношений и сплоченности. Для этого в группе можно создать постоянные команды, поощрять верность друзьям по команде, предостерегая детей от перехода на сторону противника, хотя этим условным противником и являются дети своей группы.

В играх с мячом следует вырабатывать у детей привычку поступаться личными интересами ради достижения общей цели. Для этого можно использовать ограничение действий с мячом ввести дополнительные требования.

Часто в играх с мячом возникает необходимость оказывать помощь игроку, попавшему в затруднительное положение, при этом иногда приходится рисковать любимой ролью в игре. К этому следует приучать детей.

В качестве одного из тактических элементов во многих играх с мячом допускается и поощряется применение игроками отвлекающих действий. Они направлены на то, чтобы отвлечь внимание противника путем ложных дей-

ствий, предшествующих основным, с целью обыгрывания его. Необходимо постоянно следить за тем, чтобы не допускался обман, являющийся прямым нарушением правил игры.

### 3. Подготовливающие упражнения с мячом

- Стоя, ноги вместе, мяч в правой руке. Поднимаясь на носки,
  - руки через стороны вверх и передать мяч из правой руки в левую, вернуться в исходное положение.
- Стоя, ноги вместе, мяч в правой руке. Поднимаясь на носки,
  - руки вперед вверх, передать мяч из правой руки в левую, вернуться в исходное положение.
- Стоя ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Правую руку
  - занести за голову так, чтобы коснуться мячом левого уха. Взять мяч левой рукой и опустить руку с мячом вниз, затем опустить правую руку тоже вниз.
- Ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Передача мяча из
  - правой руки в левую перед собой, из левой в правую за спиной.
- Стоя ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поворот на лево, передать мяч из правой руки в левую. Тоже в другую сторону.
- Стоя ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке.

Поднять левую ногу, согнуть в колене, передать мяч в левую руку, ногу опустить. Тоже в другую сторону.

- Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, мяч зажат коленями. Выпрямить ноги и вернуться в исходное положение.
- Стоя на четвереньках, прокатывание мяча носом.
- Ходьба на корточках и прокатывание мяча перед собой руками.
- Лежа на спине, руки в стороны, мяч в правой руке. Повернуться на бок и переложить мяч из правой руки в левую, вернуться в исходное положение.
- Ноги на ширине плеч, наклон вперед мяч в руках. На 8 счетов прокатывать мяч от носка правой ноги до плеча. То же по другой ноге.
- Сидя ноги вытянуты расставлены как можно шире, прокатывание мяча внутри из правой в левую руку.
- Лежа на спине, мяч зажат стопами, ноги не сгибаются в коленях, поднять ноги и передать мяч в руки.
- Прокатывание мяча по гимнастической скамейке двумя руками (одной рукой).
- Прокатывание мяча по наклонной доске в сторону горы и в сторону поката, с последующей его ловлей.
- Стоя на коленях прокатить мяч вокруг себя.

## **Подбрасывание мяча**

- Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками (не касаясь груди мячом).

- Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши (1 раз. 2 раза, 3 раза) и поймать мяч, (не касаясь им груди).
- Подбросить мяч вверх и поймать его после отскока от пола.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.