

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТ

Обучение детей элементам игры в «пионербол»



Последовательность обучения двигательным действиям без мяча и с мячом

Важнейшим принципом отбора содержания для обучения детей старшего дошкольного возраста игре в пионербол является выделение тех действий с мячом и без него, которые:

- составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом;
- доступны детям старшего дошкольного возраста;
- дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

Действия без мяча

Основные двигательные действия без мяча, применяемы при игре в пионербол – это игровая стойка, различные перемещения и остановки.

Все двигательные действия без мяча и с мячом выполняются при определенном положении тела, обеспечивающем их высокую эффективность. Поэтому в первую очередь необходимо обучить детей принимать игровую стойку.

Правила ее выполнения:

1. Ноги полусогнуты, расположены на ширине плеч, одна нога на полшага впереди (упругое положение ног).
2. Туловище держится прямо и слегка наклонено вперед.
3. Руки полусогнуты, свободны и опущены вниз.
4. Взгляд направлен вперед, а не под ноги.

Все перемещения (ходьба, бег, бег приставными шагами, бег спиной вперед) выполняются из игровой стойки. Главное правило для всех способов перемещения – отталкиваться ногами как упругими пружинками.

Остановка прыжком включает в себя подсед во время перемещения на обе ноги, при остановке шагом – на сзади стоящей ноге без смены опоры.

Действия с мячом

Действия с мячом, необходимые для игры в пионербол: держание мяча, прием, передача, подача мяча.

Базовым упражнением для усвоения элементов игры является ловля и передача мяча двумя руками.

В первую очередь необходимо обратить внимание детей на работу ног и обучить правилам держания мяча:

1. Мяч на уровне пояса или груди (в зависимости от способа передачи).
2. Руки согнуты, локти направлены вниз-в сторону.
3. Кисти рук расположены сбоку мяча.

4. Большие пальцы смотрят друг на друга, остальные – широко расставлены.

5. Ладони не касаются мяча.

Общими для всех способов приема мяча являются три правила:

1. Вынос рук навстречу летящему мячу.

2. Прием мяча осуществляется пальцами.

3. Смягчающее движение (одновременное сгибание рук и ног).

Для обучения правильному держанию и приему мяча детей дошкольного возраста, применяется методический прием «волшебные перчатки» (держат мяч и ловить его можно только пальцами рук, словно на них надеты перчатки).

Правила выполнения передачи мяча двумя руками снизу (от груди):

1. Ноги в упругом положении – игровая стойка с мячом.

2. Руки с мячом на уровне пояса (груди) и слегка согнуты в локтях.

3. Разгибая сзади стоящую ногу, перенести вес тела на другую.

4. Бросить мяч вперед-вверх двумя руками, следя за его полетом.

При выполнении передач мяча любым способом для закрепления осознанного движения – одновременной работы рук и ног – используется методический прием «ноги-пружинки» (когда мяч находится в руках, «пружинка» сжимается – сгибание ног, а когда разжимается – выпрямление ног, словно выталкивает вверх, помогая рукам бросить мяч).

Наиболее сложным элементом игры в пионербол является подача мяча.

Правила ее выполнения:

1. Встать в игровой стойке лицом к сетке.

2. Держать мяч согнутыми руками перед грудью.

3. Выполнить замах: отвести мяч к плечу, удерживая его на ладони бросающей руки, придерживая другой; повернуть туловище в сторону бросающей руки; перенести вес туловища на сзади стоящую ногу.

4. Переносить вес тела на впереди стоящую ногу, развернуть туловище в направлении полета мяча.

5. Выполнить бросок мяча вдаль-вверх с одновременным выпрямлением бросающей мяч руки.

Закрепление всех двигательных действий с мячом и без мяча осуществляется в подвижных играх и при выполнении игровых упражнений в непосредственно образовательной и самостоятельной деятельности.

ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ И СПОРТИВНЫХ УСПЕХОВ!!!

Н.И. Любченко, инструктор по физической культуре,
МБДОУ детский сад №1 "Родничок", Новосибирская
область, г. Карасук

