ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕУЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА:**

«Развитие быстроты и ловкости в группах начальной подготовки 7 - 8 лет посредством подвижных игр»

**Автор:** тренер-преподаватель

МБОУДО «ДЮСШ» ЕР

 Беспалова К. А.

ст. Егорлыкская

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| ВВЕДЕНИЕ | 3  |
| Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И ЛОВКОСТИ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 7-8 ЛЕТ | 6 |
| * 1. Анатомо-физиологические особенности детей 7-8 лет
 | 6 |
| 1.2. Особенности развития физических качеств у детей 7-8 лет | 7 |
| 1.3 Методы и средства развития быстроты и ловкости | 11 |
| Глава II. ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И ЛОВКОСТИ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ | 18 |
| 2.1. Методы и организация исследования | 18 |
| Глава III. Глава III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ | 23 |
| ВЫВОДЫ | 28 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ | 29 |
| Приложение А | 32 |

ВВЕДЕНИЕ

Физические качества – это физиологические и психологические качества человеческого организма, определяющие силовые, скоростно-силовые и временные характеристики движения человека. Благодаря им в целом и возможна физическая активность человека.

Физическая активность является главным стимулятором практически всех физиологических функций организма, залогом нормального умственного и физического совершенствования человека.

Уровень общей физической подготовленности детей определен тем, как развиты у них физические качества: сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость.

Физические упражнения, подвижные игры способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и внутренних органов, обогащают ребенка новыми ощущениями, помогают быстрее и более глубоко познать окружающий мир. Они укрепляют здоровье и закаляют организм, делают детей более организованными, волевыми и целеустремленными. Таким образом, достаточная двигательная активность является необходимым условием гармоничного развития организма и личности детей.

Развитие физических качеств эта одна из важных сторон физического воспитания младшего школьного возраста в группах начальной подготовки.

Среди физических качеств особое место занимает быстрота. Быстрота характеризуется, как способность человека осуществлять движение с определенной скоростью или способность человека осуществлять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

А среди психофизических качеств одно из немаловажных мест занимает ловкость. Психофизические качества определяются через конкретные умения, двигательные навыки. Двигательные навыки действительно существуют только при наличии определенных психофизических качеств [1].

Ловкость – это способность овладеть сложными двигательными координациями, спортивными движениями и совершенствованием их, в соответствии с меняющейся обстановкой быстро и рационально перестраивать свои действия.

Младший школьный возраст является наиболее предпочтительным для развития быстроты и ловкости. Наиболее быстро и плодотворно, как у юношей, так и у девочек развиваются выше изложенные способности в возрасте от 7 до 11 лет. В значительно меньшем темпе рост показателей уровня развития физических качеств продолжается еще до 15 лет [2].

Для развития скоростных способностей в группах начальной подготовки целесообразно использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения.

Для развития ловкости необходимо целенаправленно выбирать подвижные игры или физические упражнения, требующие точного воспроизведения движений с пространственными, временными и динамическими характеристиками, а также перестроением движений в зависимости от внешних условий.

Одним из самых важных физических качеств для детей 7-8 лет, на мой взгляд, являются такие, как быстрота и ловкость, так как именно благодаря им ребенок склонен более быстро и точно овладевать новыми двигательными навыками, быстро и точно действовать в изменяющихся условиях. По этой причине именно данным качествам и будет посвящено исследование.

Актуальность проблемы послужила основанием выбора **темы данного исследования** «Развитие быстроты и ловкости в группах начальной подготовки 7-8 лет».

**Цель исследования:**развить быстроту и ловкость в группах начальной подготовки 7-8 лет, с помощью подбора оптимальных подвижных игр и физических упражнений.

**Гипотеза исследования:** если на учебно-тренировочных занятиях активно использовать грамотно подобранные подвижные игры и специально разработанный комплекс упражнений, то развитие быстроты и ловкости в группах начальной подготовки 7-8 лет будет проходить эффективно. Благодаря этим физическим качествам ребенок в дальнейшем сможет быстро и точно овладевать новыми двигательными навыками, быстро и точно действовать в изменяющихся условиях.

**Объект исследования:**процесс развития быстроты и ловкости в группах начальной подготовки 7-8 лет.

**Предмет исследования:**методы, формы и средстваразвития быстроты и ловкости в группах начальной подготовки 7-8 лет.

**Практическая значимость** состоит в подборе физических упражнений, подвижных игр, эстафет, направленных на развитие быстроты и ловкости в группах начальной подготовки и возможности использования предложенные варианты в учебно-тренировочных занятиях с детьми 7-8 лет.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И ЛОВКОСТИ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 7-8 ЛЕТ

* 1. . Анатомо-физиологические особенности детей 7-8 лет

Анатомо-физиологические особенности детей - возрастные особенности строения и функции организма в целом и его отдельных систем, и органов. Знание и учёт этих особенностей необходимы для правильной постановки учебно-тренировочных занятий с детьми разного возраста, причём не только с целью их физического воспитания, но и умственного развития.

При правильной методике спортивные занятия в детском возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма. Это влияние проявляется двояко: морфологическими изменениями в виде повышенного прироста антропометрических признаков и функциональными сдвигами в виде повышения работоспособности.

У детей от 7 до 11–12 лет ежегодная прибавка в росте составляет в среднем 5 см, вес же увеличивается на 2–2,5 кг, а за весь этот период – в среднем на 18 кг. Заметно расширяется окружность грудной клетки (до 64 см), а ее форма становится более приспособленной к обеспечению функции дыхания. Следует отметить, что вследствие слабости дыхательных мышц функция эта несовершенна: дыхание младшего школьника относительно учащенное и поверхностное, а в выдыхаемом воздухе – только 2 % углекислоты против 4 % у взрослого человека.

Соотношение массы сердца и массы тела приближается к соотношению у взрослого человека: 4 г на 1 кг тела, но пульс остается учащенным (до 84–90 ударов в минуту против 70–72 у взрослого), поэтому снабжение тканей организма кровью происходит почти в 2 раза интенсивнее (за счет ускоренного кругооборота крови). Сердце младших школьников лучше справляется с данной работой, чем сердце представителей предыдущего и последующего возраста, так как просвет артерий у 7–12-летних более широк. При этом данный орган продолжает оставаться легко возбудимым, в его работе нередко наблюдается аритмия под влиянием различных (иногда весьма незначительных) внешних воздействий, что требует от тренера тщательного планирования тренировочных нагрузок.

Кровь содержит меньшее по сравнению с кровью взрослых количество гемоглобина (от 70 до 74 % против 80 %).

Мышцы у детей этого возраста еще слабы, особенно спинные, и не в состоянии длительно поддерживать тело в правильном положении, т. е. возможно искривление позвоночника. Правда, мышечная система способна к интенсивному развитию, что находит свое выражение в увеличении как объема мышц, так и мышечной силы, но развитие это должно происходить планомерно, а не в связи с чрезмерным количеством движений и мышечной работы.

Кости скелета, особенно позвоночника, тоже пока еще слабы и высокоподатливы внешним воздействиям. Именно поэтому у младших школьников нередко развивается сколиоз, что, в свою очередь, приводит к задержке развития грудной клетки, к нарушениям работы сердца и легких, уменьшению жизненной емкости последних.

Итак, организм ребенка этой возрастной категории еще не приспособлен к статической нагрузке. Соответственно младшим школьникам необходимы повседневные систематические физические упражнения [3].

1.2. Особенности развития физических качеств у детей 7-8 лет

Каким бы видом спорта ни захотел заниматься ребенок, чтобы достигнуть в нем заметных успехов, прежде всего он должен быть хорошо подготовлен физически. Основу физической подготовленности спортсменов составляют хорошо развитые качества: сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость. И все эти качества надо целенаправленно развивать желательно в раннем возрасте.

Физическая активность ребенка благотворно влияет на формирование и работу сердечно-сосудистой системы. При активной работе мышц улучшается обмен веществ в организме, что способствует активному росту ребенка. Установлено, что при регулярных занятиях спортом улучшается настроение ребенка и сон, повышается его работоспособность.

Полноценное развитие быстроты и ловкости не возможно без других физических качеств, к ним относятся: сила, гибкость, выносливость.

Сила – это взаимодействие психофизиологических процессов человеческого организма, которые позволяют преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Это степень напряжения мышц при их сокращении. Увеличения веса предметов используемых в упражнениях, поднятие собственного веса, например подтягивание или прыжки, парные упражнения преодоление силы партнера и многие другие. Важно развивать все группы мышц, а особенное внимание уделять мышцам разгибателям. Силовые упражнения подбирают для различных групп мышц – для рук, ног, туловища и т.д. Силу развивают с помощью неоднократного повторения упражнений. В связи с дифференцировкой двигательных нервных окончаний в мышцах к 7 годам, улучшаются процессы внутримы­шечной координации, что способствует повышению силовых проявлений.

Гибкость – это способность выполнять упражнения отдельными частями тела с наибольшей амплитудой. Гибкость у дошкольников естественна и развита достаточно хорошо. Задача сохранить эту гибкость ребенка, но не переусердствовать с растяжками. Ведь у ребенка организм еще формируется, и чрезмерные растяжки могут привести к деформации различных суставов, например коленного. По мере развития организма подвижность позвоночного столба при разгибании заметно повышается у мальчиков - с 7 до 14 лет, а у девочек – с 7 до 12 лет. В старшем школьном возрасте прирост гибкости снижается. Подвижность позвоночного столба при сгибании у мальчиков 7–10 лет значительно возрастает, а в 11–13 лет уменьшается. Высокие показатели гибкости отмечаются у мальчиков в 15 лет, а у девочек – в 14 лет. При активных движениях гибкость несколько меньше, чем при пассивных. Для развития гибкости наиболее благоприятен младший школьный возраст (7-11 лет). Именно в это время наблюдаются оптимальные соотношения между подвижностью в суставах и тоническим сопротивлением мышц.

Выносливость – это способность человека выполнять интенсивные упражнения более долгое время. Это один из важнейших свойств любого спортсмена. Она в значительной мере зависит от двигательных возможностей человека. Более выносливые лучше и быстрее овладевают новыми формами движений и уже приобретенные навыки доводят до высшей степени совершенства, хорошо переносят большие нагрузки и перегрузки, быстрее восстанавливают силы после больших нагрузок. Выносливость обычно тренируют многократным повторением упражнений, вырабатывается непосредственно в игре или в процессе занятий спортом. Выносливость в условиях умеренных нагрузок эффективно раз­вивается на протяжении всего младшего школьного возраста, но наилучшего результата можно добиться у мальчиков 8-10 лет и у девочек 7-9 лет.

Под «быстротой» понимается специфическая двигательная способность человека к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц, не требующих больших затрат [2].

Быстрота – это способность человека выполнять поставленные физические задачи в кратчайшее время. Ходьба и бег с ускорением, бег на скорость, с изменением темпа, а также подвижные игры, где нужно убегать от водящего – все эти упражнения способствуют развитию быстроты ребенка. Упражнения, развивающие быстроту, не следует выполнять в состоянии утомления, их лучше включать в первую половину занятий при небольшом числе повторений. У детей 7–8 лет возможность сохранения высокой скорости бега меньше, чем у подростков и юношей. Спортивная тренировка помогает увеличить максимальную скорость бега и удерживать на дистанции высокую скорость. У детей до 9–11 лет процесс этот происходит интенсивно, а в последующие годы, особенно после достижения возраста 12–14 лет, – медленно.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей у младших школьников невелики. Несколько в меньшем темпе рост различных видов быстроты продолжается с одиннадцати до четырнадцати-пятнадцати лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений [6].

Ловкость – это способность человека быстро осваивать новые движения и менять их в изменяющейся обстановке. Это двигательное качество характеризуется умением управлять силовыми, временными и пространственными параметрами движений. Во многих видах спорта приемы и действия спортсмена постоянно меняются в зависимости от ситуации. Поэтому он должен обладать ловкостью, которая позволяла бы ему выполнять быстрые и точные движения в самых различных обстоятельствах. Одним из проявлений ловкости является точность ориентации в пространстве. Способность к пространственной дифференцировке движений заметно усиливается у детей 5–6 лет. Наибольший рост этой способности отмечается в возрастной период от 7 до 10 лет. Систематическая тренировка развивает умение более качественно анализировать пространственные параметры движений. С возрастом изменяется и способность дифференцировать темп движений. Для развития ловкости рекомендуются любые упражнения, включающие элементы новизны, игр, где нужно быстро ориентироваться в пространстве и быстро переключаться с одной деятельности на другую, например, полоса препятствий. Очень полезно выполнять упражнения и движения, похожие на те, которые спортсмену приходится выполнять во время игры.

Каждому возрасту свойствен свой уровень развития физических качеств. Наивысшие результаты в силе, быстроте и выносливости достигаются в разные сроки. Систематическая тренировка ускоряет развитие двигательных качеств, но прирост их в различные возрастные периоды неодинаков.

Учитывая, что дети быстро утомляются при однообразной деятельности, целесообразно своевременно изменять характер занятий. Для сохранения высокого уровня работоспособности перерывы в тренировках должны быть частыми, но не продолжительными. Длительное бездействие снижает интерес детей к занятиям и отрицательно сказывается на результатах обучения. Короткие перерывы во время занятий оправданы физиологически, так как утомление у детей проходит быстро, поскольку восстановительный период после работы у детей короче, чем у взрослых.

 Все физические качестваребенка должны развиваться одновременно и равномерно.

1.3 Методы и средства развития быстроты и ловкости

Быстрота – это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота является решающим фактором во многих видах спорта. Быстрота как одна из качественных характеристик двигательных способностей проявляется в ряде форм:

1. в скорости локального одиночного движения и многосуставного движения при перемещении тела в пространстве. Различные мышцы обладают различной скоростью сокращения, что обусловлено различиями в функции мышц. Скорость одиночного движения отчасти развивается с помощью силовых и скоростно-силовых упражнений типа различного рода метаний, прыжков, спринтерских беговых упражнений. Большой эффект дают специальные скоростные упражнения, выполняемые по сигналу;
2. частоте (темпе) движений. В основе максимальной частоты движений лежит способность двигательных центров переходить от возбуждения к торможению и наоборот, т.е. их подвижность. Для развития быстроты движений (способность к высокому темпу) рекомендуется выполнять кратковременные серии упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития темпа движений могут выполняться: 1) в заданном темпе и с постоянным увеличением его; 2) в форме соревнований – кто быстрее выполнит заданное число повторений или большее число повторений за заданный отрезок времени;
3. латентном времени двигательной реакции (простой и сложной, реакции на движущийся объект). При выполнении многих движений, как правило, все разновидности скоростных качеств проявляются комплексно. Например, результат в спринтерском беге зависит и от реакции на старте, и от быстроты каждого одиночного движения, и от развитого на дистанции темпа. В то же время между отдельными проявлениями быстроты не существует большой зависимости. Так, высокая частота движений может сочетаться с замедленной двигательной реакцией. Реакция простая – это ответ заранее известным движениям на заранее известный внезапный сигнал. Все остальные типы реакций являются сложными. Для развития быстроты простой реакции рекомендуется повторно выполнять ответные действия на заранее обусловленный и внезапный сигнал (например, старт в спринтерском беге, плавании). При развитии быстроты сложной реакции вначале предлагается реагировать на один из двух возможных раздражителей, затем количество раздражителей и быстрота появления увеличиваются.

Основными предпосылками проявления быстроты являются: подвижность нервных процессов (лабильность); наличие скоростной силы; качество спортивной техники; интенсивность волевого усилия; биохимические механизмы, обеспечивающие движения скоростного характера, а также растяжимость, эластичность мышц и способность расслабляться.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около-предельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). В.И. Лях [2] в своей работе разделяет средства развития быстроты на три основные группы.

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега/ плавания, ведения мяча).
2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей, например, спортивные подвижные игры, эстафеты, единоборства.
3. Упражнения сопряженного воздействия на скоростные и все другие способности (скоростные и/силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.).

Упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью должны отвечать следующим требованиям: во-первых, техника скоростных упражнений должна позволять выполнять их в максимальном темпе; во-вторых, упражнения должны быть предварительно хорошо освоены занимающимися так, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения; в-третьих, продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Скоростные упражнения относятся к работам максимальной мощности, продолжительность которых не должна превышать 20–22 с.

При развитии быстроты движений у детей предпочтение следует отдавать естественным формам движений и нестереотипным способам их выполнения. Стандартное повторение упражнений с максимально возможной скоростью может уже в детском возрасте привести к образованию скоростного барьера (длительная задержка в росте спортивных результатов, когда, несмотря на продолжающиеся тренировки, результаты не улучшаются). Подвижные игры в младшем школьном возрасте и спортивные игры в среднем и старшем имеют явное преимущество перед стандартными пробежками на быстроту. В младшем школьном возрасте используют разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой, эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т.п. Скоростные упражнения у детей необходимо сочетать с упражнениями на расслабление мышц. Следует учить их умению расслаблять мышцы и по ходу выполнения упражнений [5].

К методам развития быстроты можно отнести: строго регламентированного упражнения (повторный, повторно-прогрессирующий, переменный), круговой тренировки, игровой, соревновательный.

К методу строго регламентированного упражнения относят: методы повторного выполнения упражнения или упражнения выполняемое с максимальной скоростью движения, метод вариативного (повторного) упражнения с изменением скорости выполнения упражнения, то есть по определенной программе и в специально созданных для этого условиях.

Игровой метод предполагает выполнение упражнений в игровых условиях, в подвижных и спортивных играх, эстафетах и т.д. Так как занятие проводится в игровых условиях упражнения на высоком эмоциональном уровне, что в свою очередь не накладывает отпечаток «работы» и значительно легче переносится в эмоциональном плане, нежели работа по принципу строго регламентированного упражнения. Но при применении данного метода следует помнить что, контроль и дозирование физической нагрузки затруднен, соответственно при планировании тренировочного процесса это обстоятельство следует учитывать.

Ловкость - понимается способность человека быстро усваивать сложно координационные упражнения и успешно решать двигательные задачи в меняющейся обстановке. Ловкость как физическое качество обусловливает скорость и эффективность освоения жизненно необходимых двигательных навыков, спортивной техники и тем самым способствует подготовки молодежи к усложняющимся условиям современного производства и достижению высоких спортивных результатов.

Ловкость выражается через совокупность координационных способностей. Одной из этих способностей является быстрота овладения новыми движениями, другой – быстрая перестройка двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации. Несомненно, что этими двумя способностями содержание ловкости не исчерпывается. Психофизиологические механизмы ловкости различны. Быстрота образования навыка может зависеть от двигательной памяти, а последняя – от инертности нервных процессов. Быстрота же переделки навыка, наоборот, может определяться подвижностью нервных процессов. Поэтому пути развития различных видов ловкости должны быть разными.

Основным средством развития ловкости являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Новизна разучиваемых упражнений достигается повышением координационной трудности и созданием затрудняющих внешних условий. Упражнения, направленные на развитие ловкости, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей.

Наиболее широкую и доступную группу средств для развития ловкости, составляют гимнастические упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), естественные движения (бег, различные прыжки, метания, лазанья и т.д.), подвижные и спортивные игры, единоборства, элементы акробатики и спортивной гимнастики, а также упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Следует учитывать, что упражнения на ловкость требуют повышенного внимания и точности движения, поэтому их целесообразно включать в первую половину занятий. Не следует применять их в большом количестве и длительными сериями, так как они быстро утомляют нервную систему и, следовательно, перестают оказывать тренирующее воздействие.

При развитии ловкости необходимо учитывать возрастные особенности учащихся. В младшем школьном возрасте имеются существенные морфологические и психофизиологические предпосылки координационных способностей. Именно в этом возрасте развитие координации дает наибольший эффект. Дети 7-8 лет очень легко схватывают технику довольно сложных физических упражнений, поэтому в технически сложных видах спорта отмечается ранняя спортивная специализация. В младшем и среднем школьном возрасте сравнительно легко развивается способность поддерживать равновесие тела, усиленно развивается точность движений (способность дифференцирования и воспроизведения пространственных, силовых и временных параметров движений).

В дальнейшем в связи с наступлением периода полового созревания происходит либо замедление, либо даже ухудшение показателей, характеризующих это качество.

Методы развития ловкости: стандартно-повторного упражнения, вариативного (переменного) упражнения, круговой тренировки, игровой, соревновательный.

Метод стандартно-повторного упражнения применяют для развития ловкости при разучивании новых, достаточно сложных в координационном отношении двигательных действий, овладеть которыми можно лишь после ряда повторений их в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения со многими его разновидностями имеет более широкое применение. Его можно представить в двух основных вариантах: методы со строгой и не строгой (частичной) регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первым можно отнести следующие разновидности методических приемов:

– приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия;

– приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях;

– приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направление и пределы варьирования.

Методические приемы не строго регламентированного варьирования, связаны с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности), преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров.

Эффективным методом воспитания ловкости является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п.

Соревновательный метод используется лишь в тех случаях, когда занимающиеся достаточно физически и координационно подготовлены в предлагаемом для состязания упражнении [5].

Глава II. ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И ЛОВКОСТИ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Цель: развитие быстроты и ловкости в группах начальной подготовки 7-8 лет.

Задачи: - определить уровень развития быстроты и ловкости у детей в группах начальной подготовки;

- разработать и применить комплекс упражнений, эстафет и игр для развития быстроты и ловкости у детей 7-8 лет;

- проанализировать результаты исследования.

Экспериментальное исследование проводилось в МБОУДО «ДЮСШ» Егорлыкского района Ростовской области. В исследовании приняло участие 12 человек группы базового уровня 1 года обучения (БУ-1) мальчики в возрасте 7-8 лет.

2.1. Методы и организация исследования

Исследование проводилось в 3 этапа и длилось один месяц.

Первый этап был посвящен анализу литературных источников по развитию быстроты и ловкости в группах начальной подготовки. Вместе с этим формулировались и уточнялись цель, задачи, методы и организации, этапы педагогического эксперимента с определением основного направления работы. Для выявления первоначального уровня развития быстроты и ловкости были проведены следующие тестирования:

- бег на 30 м. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. Ребенку дается 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 мин., во время которых ребенок спокойно ходит и выполняет дыхательные упражнения. Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша;

- челночный бег 3x10. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» (с одновременным включением секундомера) обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.  Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.  Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); участник не пересек линию во время разворота любой частью тела;

- метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, 5 попыток. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм. Ребенку предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: участник совершил заступ за линию метания.

Нормативная оценка контрольных упражнений (тестов) для мальчиков представлена в таблице 1.

Таблица 1- Контрольные нормативы для мальчиков 7-8 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тест | удовлетворительно | хорошо | отлично |
| 1 | Бег на 30 м, сек. | 6,9 | 6,7 | 6,0 |
| 2 | Челночный бег 3x10, сек. | 10,3 | 10,3 | 9,2 |
| 3 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, 5 попыток (количество попаданий) | 1 | 2 | 3 |

На втором этапе проводился педагогический эксперимент по развитию быстроты и ловкости в группе начальной подготовки. Занятия проводились согласно рабочей общеобразовательной общеразвивающей программе для групп базового уровня 1 года обучения мальчиков 7-8 лет – 3 занятия в неделю. На тренировках применялись комплексы упражнений, эстафеты и подвижных игр, направленные на повышение уровня развития быстроты и ловкости.

Учебно-тренировочные занятия состояли из: вводной части (построение, сообщение задач тренировки, разминка), основной части (общая и специальная физическая подготовка, игры), заключительная часть (заминка, подведение итогов).

Для развития мгновенной реакции, быстроты движений и скорости перемещения применялся следующий комплекс упражнений:

1. Рывки и ускорения по сигналу из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).
2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.
3. Имитационные упражнения (например, выполнение движений как при ударе по мячу, броске мяча и т.п.).
4. Быстрое перемещение с последующей имитацией передачи мяча, удара по нему и т.д.
5. Быстрое переключение от одних действий к другим (например, кувырки вперед после нескольких передач мяча и т.п.).
6. Игроки в парах располагаются на разных сторонах площадки. Один подбрасывает мяч повыше и убегает к противоположной стороне, другой бежит и подбивает этот мяч двумя руками снизу. Потом он ловит его и снова подбрасывает вверх.
7. Игры и эстафеты: «Падающая палка», «Салки», «Вызов номеров», «Салки с передачами», «Дуэлянты», «Наиболее быстрые».

Для развития ловкости применялись следующие упражнения:

1. Прыжки на месте и с разбега с поворотом на 180, 360 º.
2. Из упора присев кувырок вперед с возвращением в исходное положение.
3. Из упора присев кувырок назад с возвращением в исходное положение.
4. В парах. Игрок в упоре лежа поочередно левой и правой рукой отбивает мяч, набрасываемый партнером.
5. В парах. Игрок зажимает мяч ступнями и резким движением ног вперед, в прыжке, бросает мяч партнеру.
6. Игрок зажимает мяч пятками, стопы параллельны. В прыжке он сгибает ноги и, выбрасывая мяч назад-вверх, ловит его.
7. Стоя спиной к стене на расстоянии 1,5-2 метра, бросить мяч за голову, повернуться и поймать его.
8. Попеременные подскоки на левой и правой ноге с передачей мяча над собой.
9. Игры и эстафеты: «Рыбаки и рыбки», «Проведи мячи», «Подвижная цель», «Попади в мяч» и др.

Дополнительные упражнения и описание игр и эстафет, которые применялись в педагогическом эксперименте, размещены в Приложении А.

В процессе подбора упражнений с целью развития быстроты и ловкости учитывались следующие требования:

1) изначально любое предлагаемое движение было освоено ребенком в медленном темпе;

2) продолжительность упражнений не была большой, это позволило исключить снижение скорости и наступление утомления;

3) упражнения носили разнообразный характер, повторения были в различных условиях, с разной интенсивностью, с усложнением;

4) все упражнения проводились в начале занятия, так как для успешного их выполнения нужно оптимальное состояние нервной системы;

5) условия подвижных игр усложнялось постепенно.

На третьем этапе, по окончании педагогического эксперимента проводилось контрольное тестирование, анализировались полученные результаты и делались выводы. Результаты контрольных упражнений (тестов), полученные после педагогического эксперимента представлены в таблице 3.

Глава III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Одной из задач данного исследования являлось определение уровня развития быстроты и ловкости в группах начальной подготовки у детей в возрасте 7-8 лет. Для решения этой задачи в начале исследования было проведено тестирование обучаемых. Бег на 30 метров помог определить быстроту детей, челночный бег 3x10 метров – быстроту и ловкость вместе, а метание теннисного мяча в цель показал насколько дети ловкие и меткие. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результат тестирования группы начальной подготовки до проведения педагогического эксперимента

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.Имя | бег 30 м | зачет |  челночный бег 3x10  | зачет | метание теннисного мяча в цель | зачет |
| 1 | Ш. Руслан | 6,8 | удов | 10,2 | удов | 2 | хор |
| 2 | Г. Дмитрий | 6,7 | хор | 10,3 | удов | 1 | удов |
| 3 | П. Сергей | 6,7 | хор | 10,1 | удов | 2 | хор |
| 4 | Б. Сергей | 10,0 | неудов | 10,7 | неудов | 1 | удов |
| 5 | М. Иван | 6,8 | удов | 10,1 | удов | 2 | хор |
| 6 | Щ Кирилл | 6,7 | хор | 10,3 | удов | 2 | хор |
| 7 | Б Денис | 6,6 | хор | 10,0 | хор | 2 | хор |
| 8 | С Роман | 6,8 | удов | 10,3 | удов | 1 | удов |
| 9 | С. Егор | 6,9 | удов | 10,3 | удов | 1 | удов |
| 10 | Ч. Костя | 6,9 | удов | 10,1 | удов | 1 | удов |
| 11 | К. Тихон | 6,9 | удов | 10,2 | удов | 1 | удов |
| 12 | И. Данил | 6,7 | хор | 10,3 | удов | 2 | хор |

На основании данных можно увидеть, что с бегом на 30 м хорошо справились 5 человек, их результат составил от 6,6 до 6,7 сек. Удовлетворительно – 6 человек, их результат составил от 6,8 до 6,9 сек. Один человек с низким результатом, который составил 10,0 сек.. Также, с челночным бегом 3x10 м хорошо справился один человек с результатом 10,0 сек.. 10 человек – удовлетворительно, с результатами от 10,1 до 10,3 сек. И один человек с низким результатом 10,7 сек. Далее, с метанием теннисного мяча в цель хорошо справились 6 человек с результатами 2 попадания из 5 попыток, удовлетворительно – 6 человек, результат 1 из 5 попыток.

Графически полученные результаты представлены на рисунке 1.

Рисунок 1. - Гистограмма уровней развития быстроты и ловкости в группе начальной подготовки до проведения педагогического эксперимента.

Проведенное тестирование позволило заключить об уровне развитии быстроты и ловкости в группе начальной подготовке. В среднем, полученные результаты являются удовлетворительными, поэтому в этой группе целесообразно провести педагогический эксперимент, направленный на развитие быстроты и ловкости.

В течение месяца в группе начальной подготовке проводились занятия с применением различных специальных упражнений, игр и соревнований, направленные на развитие быстроты и ловкости.

Спустя месяц провели повторное тестирование, это были упражнения из начального тестирования: бег на 30 метров, челночный бег 3x10 метров, метание теннисного мяча в цель. Полученные результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Результат тестирования группы начальной подготовки после проведения педагогического эксперимента

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.Имя | бег 30 м | зачет |  челночный бег 3x10  | зачет | метание теннисного мяча в цель | зачет |
| 1 | Ш. Руслан | 6,5 | хор | 9,9 | хор | 4 | отл |
| 2 | Г. Дмитрий | 6,3 | хор | 10,0 | хор | 2 | хор |
| 3 | П. Сергей | 6,1 | хор | 9,8 | хор | 3 | отл |
| 4 | Б. Сергей | 6,8 | удов | 10,3 | удов | 2 | хор |
| 5 | М. Иван | 6,2 | хор | 9,5 | хор | 3 | отл |
| 6 | Щ. Кирилл | 6,2 | хор | 10,0 | хор | 3 | отл |
| 7 | Б Денис | 6,0 | отл | 9,8 | хор | 3 | отл |
| 8 | С Роман | 6,5 | хор | 9,7 | хор | 2 | хор |
| 9 | С. Егор | 6,6 | хор | 9,9 | хор | 3 | отл |
| 10 | Ч. Костя | 6,4 | хор | 10,0 | хор | 2 | хор |
| 11 | К. Тихон | 6,5 | хор | 10,0 | хор | 2 | хор |
| 12 | И. Данил | 6,3 | хор | 9,9 | хор | 3 | отл |

 На рисунке 2 представлена гистограмма уровней развития быстроты и ловкости в группе начальной подготовки после проведения педагогического эксперимента.

Рисунок 2. -Гистограмма уровней развития быстроты и ловкости в группе начальной подготовки после проведения педагогического эксперимента

Как видно из приведенных данных, произошли значительные изменения в развитии быстроты и ловкости. Рассматривая график на рисунке 3, можно сделать вывод, что за месяц в среднем показатели улучшились: бег на 30 м. на 0,6 сек., бег 3х10 м. на 0,3 сек., метание теннисного мяча в цель на 1 попадание. Динамика положительная. Следствием чего является применение разработанной методики упражнений, эстафет и игр по развитию быстроты и ловкости в группах начальной подготовки.

Рисунок 3- Динамика средних показателей до и после эксперимента в группе начальной подготовки 7-8 лет

По результатам исследования можно заключить следующее.

Показатели развития быстроты и ловкости конечного этапа исследования группы начальной подготовки имели положительные изменения исследуемых показателей, что может говорить об эффективном воздействии подобранных упражнений, эстафет и игр.

Упражнения для развития быстроты целесообразно выполнять на предельной скорости, усилия направлять не на технику, а на скорость, скорость выполнения не должна снижаться из-за утомления, паузы отдыха до полного восстановления.

Упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности движений. Необходимо целенаправленно выбирать подвижные игры или физические упражнения, требующие точного воспроизведения движений с пространственными, временными и динамическими характеристиками, а также перестроением движений в зависимости от внешних условий.

Таким образом, анализ результатов экспериментального исследования показал, что поставленные задачи решены. Регулярное проведение подвижных игр, развивающих физические и психические качества, плодотворно влияет на развитие быстроты и ловкости в группах начальной подготовки.

ВЫВОДЫ

Для того чтобы достигнуть в спорте лучшие результаты, нужно развивать основные физические качества с раннего возраста. Физические качества – это индивидуальные особенности человека (ребенка), которые определяют уровень его двигательных возможностей. К ним относится сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость.

В данном исследовании изучались такие физические качества как быстрота и ловкость, именно в возрасте 7-8 лет особое и пристальное внимание должно уделяться развитию этих качеств, как основных элементов развития в группах начальной подготовки.

Под быстротой понимают способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. К быстроте относится: скорости движений, скорости реакции, скорости темпа движений.

Под ловкостью понимают способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в измененных условиях, иными словами, справляться с двигательной задачей, возникшей неожиданно и требующей правильного, быстрого и экономического решения [12].

В рамках экспериментального исследования удалось установить, что в группе начальной подготовки уровень развития быстроты и ловкости удовлетворительный. После, в течение месяца, на занятиях применялись предложенные методы и средства по развитию быстроты и ловкости. В конце эксперимента результаты тестирования улучшились.

Таким образом, цель данного исследования достигнута, все необходимые задачи решены.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ефремова, Л.Б. Игра в физическом и психическом развитии ребенка [Текст] / Л.Б Ефремова // Инструктор по физической культуре. – 2015. - № 8. – С. 35-39.
2. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – Москва : Терра - Спорт, 2015. – 192 с.
3. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей: [учеб. пособие] / А. П. Попович, Г.И. Мехович, Т. А. Коломийчук, С. Д. Кунышева, Е. А. Гончарова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 9-10 с.
4. Баршай, В.М., Курысь В.Н., Стрельченко В.Ф. 500 лучших подвижных игр для детей и взрослых – М.: 1000 бестселлеров, 2018. -352 с.
5. Баландин, В.П. Педагогические основы теории физической культуры: учебник / В. П. Баландин, Ж. В. Тома, А. А. Пашин. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2017. - 160 с.
6. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие дня студентов высших учебных заведений / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов. – Москва : Академия, 2016. – 288 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов B.C. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд., исир. идоп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 481 с.
8. Портных, Ю. И. Спортивные и подвижные игры / Ю. И. Портных. – Москва : ФиС, 2014. – 344 с.
9. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для институтов / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2010. – 543 с.
10. Мейксон, Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры: Пособие для учителей / Г. Б Мейксон, Г. П Богданова. – Москва: Просвещение, 2013. – 96с.
11. Гуричев И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки – 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Выш. Школа, 1980.-256 с.
12. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
13. «В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. Теоретико методические аспекты практики спорта. Учебное пособие»: Спорт; Москва; 2016.
14. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с.
15. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 c.
16. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников: учеб. пособие / А. А. Гужаловский. – Минск, 2015. – 82 с.
17. Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник / В.Я. Игнатьева. - М.: Спорт, 2016. - 328 с.
18. Барышникова, Е.В. Психология детей младшего школьного возраста [Текст]: учебное пособие / Е.В. Барышникова. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018 – 174 с.
19. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка: Методическое руководство для родителей и воспитателей. – СПб.: КОРОНА принт, 2001. – 272 с.
20. <https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a>

Приложение А

Упражнения для развития быстроты и ловкости

 Развитие скорости движений:

1. Исходное положение – стоя, руки опущены. В прыжке вверх дважды соприкоснуть ноги.

2. Исходное положение – лежа на спине в 3 м от стенки. По сигналу встать, подбежать к стенке и коснуться ее ладонями.

3. Исходное положение – стоя, в руках на уровне груди гандбольный мяч. Бросить мяч вверх на высоту 1,5 м, выполнить разворот на 360° и поймать мяч.

4. Исходное положение – лежа на спине, в руках на уровне груди гандбольный мяч. Толчком от груди бросить мяч вверх, встать и поймать его.

5. Стоя напротив друг друга, партнеры обмениваются гандбольным мячом бросками на уровне 2–2,5 м от пола. Мяч ловится в прыжке и отдается назад.

Развитие скорости реакции:

1. В ходьбе по кругу по сигналу совершаются прыжки вверх, в сторону, приседания, остановки, повороты на 180 или 360°. Сигналы на выполнение каждого действия обсуждаются предварительно, подаются голосом, рукой или свистком.

2. Из положения низкого старта – стартовое ускорение или прыжок вверх. Проводится это упражнение в виде соревнования. Игрок, который допустил ошибку, из соревнования выбывает и выполняет другие упражнения, определенные тренером-преподавателем.

3. Исходное положение – стоя, набивной мяч массой 1 кг – в руках за головой. По сигналу – бросок мяча вперед или вверх с последующей его ловлей.

4. Во время любой игры, в том числе и в гандбол, по сигналу –упор лежа или приседание. Выбывает из игры тот, кто выполнил команду позже всех.

Развитие скорости темпа движений:

1. Прыжки со скакалкой на двух ногах и на одной ноге в максимальном темпе. Каждая серия – длительностью 10–20 с.

2. Из исходного положения стоя – прыжки вперед и назад через гимнастическую скамейку. Выполняется это упражнение короткими сериями (от 10 до 20 с) на большее количество прыжков.

3. Прыжки с высоким поднятием бедра и незначительным продвижением вперед; в качестве толчковой попеременно используется то одна, то другая нога. Упражнение выполняется 10–15 с.

4. Задача – достичь максимального числа шагов, выполненных в быстром темпе, за минимальное количество времени.

5. Ускорение на 20, 30, 40, 50, 60 м с полным отдыхом мышц на второй половине дистанции.

6. а) И.п. - пара стоит лицом друг к другу на расстоянии 3 м. Выполняется быстрая передача и ловля мяча на месте; б) то же, но на расстоянии 4 м с передвижением в шаге; в) то же, но на расстоянии 5 м с продвижением в беге.

7. а) И.п. – пара стоит лицом друг к другу на расстоянии 3 м, ноги на ширине плеч. Выполняется передача и ловля мяча в прыжке на месте; б) то же, но на расстоянии 4 м в движении шагом; в) то же, но на расстоянии 5 м в беге.

8. а) И.п. – стоя ноги на ширине плеч, лицом к стене на расстоянии 2-3 м, гандбольный (баскетбольный, футбольный) мяч вверху сбоку за головой. Выполняются броски в быстром темпе одной рукой от плеча и ловля двумя руками; б) то же, но из седа ноги врозь; в) то же, но стоя на коленях.

9. а) И.п. – лечь животом на пол, руки вдоль туловища, ладонями опираясь о пол. Выполнить в быстром темпе прогиб спины, поднимая голову вверх. Вдох делать перед прогибанием, выдох – опускаясь; б) то же, но руки за головой; в) то же, но руки с набивным мячом весом 1-2 кг вверху.

 10. а) И.п. – основная стойка, сбоку лежащего обруча. Выполнить темповые прыжки из круга в круг в различных направлениях; б) то же, но стоять за кругом и прагать через круг в различных направлениях; в) то же, но с поворотом на 180 ͦ в правую и левую стороны.

Развитие ловкости:

1. При ходьбе выполнять движения руками в такт движениям ног (на три-четыре шага – одно движение руками).

2. Прыгая со скакалкой, поворачивать голову вправо и влево сначала при каждом прыжке, затем при каждом втором прыжке и т. д.

3. Стоя попарно, зеркально копировать выполняемые партнером упражнения (если, например, партнер совершил мах левой рукой – сделать то же самое правой).

4. Вращение гандбольного мяча на кончике пальца и левой, и правой руки.

5. Вращение гимнастического обруча за счет движений туловища.

6. Из исходного положения стойка на голове выполнить, согнув ноги, кувырок назад.

7. Из исходного положения стоя – падение назад в упор лежа на спине.

8. Из упора лежа на спине согнув ноги – подъем разгибанием.

9. В положении на коленях преодолеть препятствие высотой 40 см, встать, перескочить через препятствие высотой 50 см и сделать кувырок вперед и кувырок назад, встать, обежать по «восьмерке» два препятствия и финишировать возле места старта. Выполняется это упражнение на время, как контрольный норматив.

10. а) И.п.- пара стоит друг к другу спиной на расстоянии полушага, один держит баскетбольный мяч. Выполнить передачу мяча второму партнеру с поворотом туловища направо и налево; б) то же, но сочетая передачи мяча с вращением вокруг себя, с правой и левой стороны; в) то же, но сочетая передачи с вращением мяча вокруг себя и «восьмеркой» вокруг ног.

11. а) И.п. – ноги на ширине плеч, руки с теннисными мячами впереди. Выпонить одновременное выпускание мячей из рук с последующей ловлей и хватом сверху; б) то же, но выпускать поочередно теннисные мячи из рук; в) то же, ловля двух мячей, но перебрасывая их из одной руки в другую, одновременно верхом и низом.

Игры для развития скорости

1. «Вызов номеров». На расстоянии 2 м от линии построения играющих (линии старта) параллельно ей чертится линия финиша. Играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне - команде. Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему к финишу первым записывается выигрышное очко. Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков.
2. «Падающая палка». Ребята рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр палку, придерживая ее рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он отпускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, должен выбежать и успеть схватить палку до ее падения. Если уму удалось это сделать, он возвращается на свое место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.
3. «Салки». Игроки разбегаются по площадке, а водящий их ловит. Игрок, которого коснется водящий, меняется с ним ролью.
4. «Салки с передачами». Две команды становятся лицом друг к другу на расстоянии 4–6 м в центре поля. Каждый игрок одной из команд держит в руках гандбольный мяч. По свистку тренера-преподавателя пары игроков-соперников начинают быстро передавать мяч друг другу. Темп передач максимален, поскольку в момент следующего сигнала игрок должен быть свободным от мяча и без препятствий осалить соперника (или убежать от него). Одновременно со свистком тренер-преподаватель поднимает руку вправо или влево, показывая командам направление бега. Команда, которая стоит спиной к направлению бега, становится ведущей. Ее задача – быстро покинуть поле. Задача атакующей команды – осалить соперников. По свистку тренера команды возвращаются на исходные позиции, и игра повторяется. В общей сложности тренер должен 2–3 раза задать направление бега влево и 2–3 раза – вправо. Побеждает команда, сохранившая большее число неосаленных игроков.
5. «Дуэлянты». Команды выстроены на противоположных боковых линиях одной половины поля и рассчитаны по номерам. Тренер-преподаватель называет любой номер, и два игрока из разных команд быстро бегут к дальним воротам, берут там по гандбольному мячу, ведут их к средней линии и оттуда осуществляют бросок в ворота перед ними. Балл получает игрок, чей мяч раньше попадет в ворота. Вызов тренером игроков происходит потоком: одни игроки берут мячи в воротах, другие начинают бег. Побеждает команда, набравшая большее количество баллов.
6. «Наиболее быстрые». Четыре команды располагаются по лицевым линиям – слева и справа от ворот. У каждой команды 3–6 мячей (набивных, гандбольных, теннисных). По общей команде игроки под первым номером несут по одному набивному мячу в центр и оставляют их там на средней линии, потом так же переносят остальные мячи. Когда все мячи оказываются на средней линии, каждый игрок под первым номером, стоя там же, перебрасывает их следующему игроку своей команды, который повторяет все действия первого номера, и т. д. Побеждает команда, игроки которой раньше вернули мячи в исходное положение. Для отработки стартовой скорости дистанцию бега нужно сокращать до 5–8 м.

Игры для развития ловкости

1. «Рыбаки и рыбки». Игроки собираются в одной стороне зала (поля), середине зала остается один игрок – рыбак, остальные игроки – рыбки. Задача рыбок – пробежать в другой конец зала и не дать рыбаку себя поймать. Рыбак же должен выловить как можно больше рыбок. Пойманная дважды рыбка выбывает из игры. Количество перемещений из одного конца зала к другому не ограничено. Следующий этап игры начинается только тогда, когда все рыбки собрались в одной стороне. Рыбаков может быть и 2, и 3. Они назначаются из выловленных рыбок.
2. «Подвижная цель». На площадке чертят две параллельные линии на расстоянии 5-6 метров друг от друга. На один из них выстраиваются игроки с интервалом 1 метр один от другого. В руке каждого из них теннисный (резиновый, гандбольный) мяч. Один игрок становится с обручем на краю линии и начинает катить по ней обруч. когда обруч оказывается против игрока, тот бросает мяч, стараясь попасть через обруч. игра может проводиться как командная. В конце игры подсчитывается число попаданий и определяется победитель, набравший большее количество очков.
3. «Попади в мяч». Команды стоят в шеренгах на расстоянии 10 м одна от другой на противоположных сторонах площадки. В шеренгах игроки разомкнуты на 2 м друг от друга. Перед носками ног игроков обеих команд проводится линии. Посередине площадки в квадрате расположен волейбольный мяч. У каждого игрока по малому мячу. По сигналу дети одновременно метают мячи, стараясь попасть в волейбольный мяч и ударами откатить его за черту соперника. Игроки после броска собирают мячи и вновь атакуют волейбольный мяч. Броски выполняются до тех пор, пока одной из команд не удастся закатить мяч за противоположную черту.
4. «Проведи мячи». Команды стартуют от площадки вратаря. Соревнование начинают капитаны. По общей команде они одновременно ведут два мяча – гандбольный (ударами по площадке) и футбольный (ногами). Дистанция бега намечена стойками (набивными мячами) и представляет собой ломаную линию. Перейдя линию финиша, игроки берут оба мяча в руки и быстро возвращаются к месту старта, передавая мячи следующему игроку своей команды. Побеждает команда, игроки которой первыми закончат ведение мячей. Игра может быть усложнена разными препятствиями на дистанции, требующими выполнения соответствующих упражнений (мат – кувырки вперед и назад, гимнастический конь – прыжок и пролезание под снарядом обратно и т. д.).
5. Воробьи и кошка. Игра проводится одновременно в нескольких группах, расположенных по начерченным кругам. Перед внешней линией круга в положении полусидя располагаются игроки-воробьи. Внутри круга – игрок-кошка. По сигналу воробьи должны как можно большее количество раз забежать в круг и выбежать из него в другом месте. Кошка, двигаясь на четырех лапах, охотится за воробьями, пытаясь притронуться к ним – поймать. Пойманные воробьи получают штрафной балл, за два штрафных балла они выбывают из игры. Воробьи могут уклоняться от кошки или убегать кувырком вперед или назад. Подряд можно делать не больше двух кувырков. Игра продолжается в течение установленного времени, потом назначается другая кошка и т. д. Побеждает та кошка, которая сумела поймать самое большое количество воробьев.
6. Салки. В игре участвуют две команды, каждая располагается на своей половине поля и направляет на территорию соперника своего игрока-ведущего. По сигналу ведущие осаливают убегающих от них соперников. Осаленный игрок не имеет права двигаться, он находится в положении упор присев. Новых ведущих капитаны команд назначают самостоятельно. Побеждает команда, которая сохранила за установленное время большее количество неосаленных игроков. Игра проводится несколько раз подряд.
7. Эстафета. Участие в эстафете принимают две команды, члены которых предварительно разбиваются по номерам. Сначала размечается дистанция. В 5–6 м от линии старта устанавливается гимнастическая скамья, через 3 м еще одна (поперек), за ней укладываются два гандбольных мяча и гимнастический мат, далее в 3 м от них устанавливается гимнастический конь, а за ним – через 5–6 м – кладут несколько мячей (или размещают несколько стоек) с 1-метровыми интервалами вплоть до линии финиша. Длина дистанции рассчитывается согласно размерам площадки. В малых залах дистанцию следует расположить по ломаной линии. Эстафета начинается по сигналу тренера-преподавателя. Игроки-соперники под номерами 1 бегут к скамье и при приближении к ней делают 6 прыжков на двух ногах, потом с разбега перепрыгивают одновременно и гимнастическую скамью, и мячи, выполняют кувырок вперед на мате и, не вставая, делают кувырок назад, одной рукой ведут мяч по боковой линии площадки и, возвращаясь, кладут его на место. Момент касания партнера служит сигналом выхода на дистанцию игроков под номерами 2. Капитаны же продолжают борьбу: они подбегают к коню, пролезают между его ножек сбоку, бегут вперед, зигзагом обегают мячи (стойки) и финишируют. Побеждает команда, которая раньше закончила эстафету. Соревнование может проводиться в один, два круга и больше.