

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«Московский государственный университет
путей сообщения»**

Институт экономики и финансов
Кафедра «Физическая культура ИЭФ»

И.А. Дорофеева

Методика проведения физкультурных занятий с набивными мячами

Методические указания к практическим занятиям

Москва – 2015

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«Московский государственный университет путей сообщения»**

Институт экономики и финансов
Кафедра «Физическая культура ИЭФ»

И.А. Дорофеева

Методика проведения физкультурных занятий с набивными мячами

Рекомендовано редакционно-издательским советом
университета в качестве методических указаний

для студентов всех специальностей ИЭФ

Москва – 2015

УДК 796

Д 69

Дорофеева И.А. Методика проведения физкультурных занятий с набивными мячами: Методические указания. – М.: МИИТ, 2015. – 21 с.

В данных методических указаниях излагаются методика проведения занятий с набивными мячами в вузе со студентами. На занятиях общей физической подготовкой, предлагается методика выполнения физических упражнений с набивными мячами. В работе даются рекомендации по использованию комплекса общеразвивающих упражнений с набивными мячами в группах, в парах, на матах и самостоятельно.

Методические указания могут быть использованы для теоретической и практической подготовки студентов для развития гибкости, выносливости, подвижности в суставах и быстроту реакции.

Оглавление

Введение	4
1. Краткая характеристика упражнений с набивными мячами	5
2. Организация и методика проведения занятий с набивными мячами	7
3. Методические рекомендации для студентов ИЭФ <u>занимающихся</u> с набивными мячами	7
Список литературы	21

Введение

Предлагаемые методические указания к практическим занятиям посвящены проведению занятий по физической культуре с использованием набивных мячей.

Специалисты в области физического воспитания считают, что занятия с таким снарядом позволяют развить силу, координацию, ловкость, скорость, гибкость и подвижность суставов. Упражнения с набивными мячами подходят для разминки, усложнения базовых упражнений вроде скручиваний и приседаний. Занимаясь с утяжеленным мячом, можно сжечь больше калорий, чем за время классического силового урока на тренажерах: ведь многие движения с ним заставляют удерживать баланс, а значит, в работу включаются дополнительные мышечные группы.

Набивные мячи «медбол» — универсальный тренажер, позволяющий проработать основные группы мышц в щадящем для связок режиме. Новичкам мяч даст возможность отточить технику, профессиональным спортсменам — обновить тренировочную программу и серьезно усложнить упражнения с собственным весом. Для людей с ослабленным здоровьем тренировка с утяжеленным мячом — это часть восстановительной терапии. Еще Гиппократ без малого 2500 лет назад использовал набитые песком кожаные шары для реабилитации больных после серьезных травм.

Назначение общеразвивающих упражнений:

- применяются для подготовки к сложным двигательным действиям;
- необходимы для совершенствования способности управлять различными частями своего тела;
- для развития двигательных качеств. Так, быстрое выполнение упражнений будет способствовать развитию быстроты. Добиваясь максимальной амплитуды движений (например, стараясь ниже наклониться или шире сделать выпад), можно увеличить подвижность в суставах, гибкость;
- способствуют предупреждению плоскостопия и нарушения осанки;
- помогают развивать силу.

Предлагаемые методические указания посвящено организации и проведению занятий по физической культуре в группе общей физической подготовки с использованием набивных мячей. Оно ориентировано на преподавателей физической культуры и студентов экономических специальностей. Цель методических указаний – повышение уровня физической подготовленности обучающихся, пополнение методического багажа преподавателей физической культуры.

Общеразвивающими упражнениями называются довольно простые движения различными частями тела (руками, ногами, наклоны туловища и т.д.), направленные преимущественно на развитие основных двигательных качеств. Их можно выполнять с предметами, например, с набивными мячом. Эффективность выполнения проведения занятий с набивными мячами определяется не столько самими упражнениями, сколько качеством их выполнения. Следовательно, если преподаватель подходит к изучению данных упражнений творчески, проводит комплексы проведения занятий, с набивными мячами исходя из поставленных задач, добивается правильного выполнения с оптимальным количеством повторений, учитывая возрастные особенности и подготовленность студентов, то обучение будет успешным и интересным.

Представленный в работе комплекс упражнений ориентирован для студентов Института экономики и финансов на занятиях общей физической подготовкой.

1. Краткая характеристика упражнений с набивными мячами

Лучше всего использовать набивной мяч с кожаной покрышкой, набитый морской травой (пробкой, мочалкой, опилками). Для школы наиболее пригодны мячи диаметром 18-20 см и весом от 1 до 3 кг. Мяч должен быть туго набитым, иметь

шарообразную форму и достаточную упругость. Если набивка в результате пользования утрясается или прессуется и мяч теряет форму, то следует мяч набить до нормы.

Конструктивные особенности набивного мяча во многом определяют характер выполняемых упражнений. Исполнитель приспосабливается к его фактуре (весу, форме, упругости) и в зависимости от этого выполняет различные по силе, характеру и амплитуде движения.

подавляющее большинство упражнений с этим предметом просты и доступны для учащихся всех классов. Мяч используется как отягощение в одиночных, парных и групповых упражнениях для развития силы мышц и гибкости.

Хотя упражнения с набивным мячом и относятся к упражнениям с отягощением, однако отличаются от упражнений с другими предметами (например, гантелями) тем, что они более динамичны и включают элементы метания, имеющие значительный физиологический эффект, поскольку при выполнении упражнений с набивным мячом вовлекаются в активную работу большие мышечные группы и усиливается деятельность всех систем организма. Особенностью упражнений с набивным мячом являются толчки, броски, ловля, что обеспечивает переключение от напряжения мышц к их расслаблению (при броске или толчке) и от расслабления к напряжению (при ловле).

Используя эти упражнения, можно успешно совершенствовать двигательную координацию. Разнообразные упражнения, связанные с перемещением мяча из одного положения в другое, иногда необычными, замысловатыми способами, способствуют обогащению качественно новым двигательным опытом.

При этом активизируется не только деятельность двигательного анализатора, но и зрительного. Поэтому упражнения с набивным мячом весьма эффективны для формирования умения определять пространственные, временные и силовые характеристики выполняемых

двигательных действий. С их помощью также совершенствуется умение управлять движениями рук, что чрезвычайно важно, как для трудовой, так и для повседневной бытовой деятельности человека. На умения согласовывать движения при выполнении самых разнообразных упражнений с набивным мячом следует обращать серьезное внимание, так как это определяет их прикладную направленность.

Упражнения с набивным мячом широко применяются не только как оздоровительные, но и как специально-подготовительные во многих видах спорта. Это объясняется их разнообразием, вариативностью и эмоциональностью. Из огромного числа упражнений легко подобрать такие, которые наиболее удобны и полезны для решения поставленных задач.

Комплексы упражнений с набивным мячом проводятся в подготовительной части урока, а отдельные упражнения (или специально подобранный комплекс) для развития физических качеств в основной. Кроме того, эти упражнения используются во внеурочных формах физического воспитания, а также при самостоятельных занятиях учащихся.

Классификация упражнений

Упражнения с набивным мячом принято делить, исходя из педагогических задач и методической целесообразности, на следующие группы: общеразвивающие и бросковые упражнения, игры и эстафеты.

I. Общеразвивающие упражнения - группа упражнений, в которых набивной мяч используется преимущественно как отягощение для увеличения эффективности

выполняемых движений. Эти упражнения могут быть индивидуальными, в парах и групповыми.

II. *Бросковые упражнения* - включают в себя перекатывания, толчки, броски и ловлю мяча. При выполнении этих упражнений наиболее выражено мгновенное переключение от мышечного напряжения к расслаблению, что очень важно для совершенствования физических качеств и умения управлять своими движениями. По характеру и способу выполнения этот вид упражнений подразделяется на следующие разновидности:

1. Перекатывание:

а) перекатывание одной и двумя руками на полу в различных исходных положениях и построениях;

б) перекатывание мяча через грудь или спину.

2. Передача мяча:

а) в колонне- слева, справа, над головой, между ногами;

б) передача мяча в кругу (кругах) -слева направо, через одного и.т.п..;

в) передача мячей в шеренгах- впереди и сзади, на уровне груди, над головой и т. д.

3. Подбрасывание и ловля мяча:

а) бросок двумя руками от груди;

б) бросок двумя руками снизу;

в) бросок из-за головы;

г) бросок от плеча и др.

4. Перебрасывание:

а) стоя лицом в шеренге друг к другу, перебрасывание мяча различными способами;

б) стоя спиной друг к другу;

в) стоя в шеренге в одну сторону;

г) стоя боком друг к другу;

д) перебрасывание в кругу (кругах);

5. Бросание мяча в цель: в круг, в корзину на различном расстоянии, на подвесную площадку и т. п.

6. Бросание мяча на дальность: на максимальное расстояние;

на 50% от максимального; бросание мячей различного веса на определенное расстояние.

III. Игры и эстафеты. Эта группа включает:

а) игры и игровые задания;

б) эстафеты и другие упражнения, построенные на использовании игрового или соревновательного метода.

Контроль и самоконтроль в метание (толчок) набивного мяча (1-3 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

Процедура тестирования. Метание набивного мяча из положения сед ноги врозь, мяч удерживается двумя руками над головой. Из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и метает мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат. Длина метания определяется от воображаемой линии пересечения таза и туловища до ближней точки касания снаряда.

Метание набивного мяча двумя руками от груди в положении стоя. Испытуемой стоит в 50 см от стены в исходном положении. По команде он стремится толкнуть мяч двумя руками от груди как можно дальше. Их трех попыток учитывается лучший результат.

То же, что и предыдущее контрольное испытание, но испытуемый удерживает набивной мяч одной рукой у плеча, вторая поддерживает его. Осуществляется толкание набивного мяча одной рукой на дальность полета.

Метание набивного мяча двумя руками снизу. Испытуемый удерживает мяч двумя прямыми руками внизу. По команде он выполняет метание двумя руками снизу (руки движутся вперед-вверх), возможно одновременное приподнимание на носки.

Метание набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя спиной к направлению метания. Испытуемый, удерживая мяч внизу двумя руками, стремится толкнуть мяч через голову как можно дальше.

2. Организация и методика проведения занятий с набивными мячами

Упражнения с набивным мячом требуют четкой организации и хорошей дисциплины, не допуская беспорядочных бросков, суеты, метания мяча в неуказанных направлениях. Преподаватель должен постоянно помнить, что только при хорошей организации и правильной методике обучения занятия будут эффективными и интересными. Только в этом случае будет наименьшая опасность травматизма.

Не следует разрешать студентам бросать мячи о пол или стену, становиться на мяч ногами.

Необходимо соблюдать определенные интервалы и дистанцию между занимающимися. Очень важно учитывать расстояние от стен, окон, гимнастических снарядов и других предметов, находящихся в зале. Нужно постоянно акцентировать внимание занимающихся на взаимное уважение друг к другу. Так, например, если студент не успел выпрямиться после наклона, для того чтобы поймать мяч, нужно задержать бросок, в противном случае можно нанести серьезную травму партнеру. Строго соблюдать распоряжения учителя, внимательно следить за точностью выполнения упражнений.

При проведении упражнений в парах или групповых броски должны выполняться всеми занимающимися только по команде или сигналу преподавателя. Поэтому надо заранее определить сигналы для начала и окончания упражнений и обусловить, где должен находиться мяч по команде "Стой!"

Если проводится перебрасывание одновременно двумя мячами, то требуется указать, какая шеренга бросает мяч по более высокой траектории, какая- по более низкой, во избежание столкновений мячей и дезорганизации учебного процесса.

Для проведения бросковых упражнений, с набивным мячом занимающихся обычно строят в две шеренги, стоящие лицом (боком, спиной) друг к другу. Возможны и другие варианты.

В тех упражнениях, где набивной мяч используется как отягощение, построение может быть самым различным: в разомкнутых колоннах, шеренгах, кругах и т. д. Удобно перестроение по расчету на "9, 6, 3, на месте", а также перестроение уступом из колонны по одному в колонну по три.

Для упражнений, выполняемых непрерывно, рекомендуется построение в один, два круга.

3. Методические рекомендации для студентов ИЭФ, занимающихся с набивными мячами

Начинать обучение следует с простых упражнений и с мячом минимального веса. Им должны предшествовать сходные по структуре движения с большим резиновым (волейбольным, баскетбольным, футбольным) мячом. Это особенно важно при проведении занятий с младшими школьниками.

При подборе упражнений необходимо учитывать возраст, пол, подготовленность занимающихся и вес мяча.

На начальном этапе вес мяча не должен превышать 1 кг для девочек и 2 кг для мальчиков. По мере физической подготовленности и усложнения педагогических задач, его вес постепенно увеличивают.

Постепенное увеличение веса мяча надо чередовать в занятиях с предыдущим весом. 1. В бросковых и игровых упражнениях вес мяча должен быть меньше, чем в общеразвивающих, где мяч используется как отягощение. Стремление увеличить вес мяча снижает интерес к занятию, так как, будучи очень тяжелым, он становится непосильным для выполнения упражнений.

Упражнения в перекачивании, передаче, перебрасывании, толчках, бросках и ловле мяча выполняются индивидуально и с партнером. Сначала рекомендуется индивидуальная работа с мячом, а затем в парах, постепенно увеличивая расстояние между партнерами и усложняя способы бросков и ловли.

Переходить к обучению новым упражнениям, особенно бросковым движениям, нужно только тогда, когда хорошо усвоен материал предыдущего урока. Например, если ученики слабо владеют приемами ловли мяча при индивидуальной работе, то не следует давать упражнения в парах, а тем более увеличивать расстояние и вес мяча.

Общеразвивающие упражнения. При составлении комплекса ОРУ с набивным мячом нужно придерживаться общепринятой схемы с учетом чередования темпа и ритма выполнения, а также чередования движений прямыми и согнутыми руками (ногами).

Очень полезно после 2-3 упражнений с набивным мячом выполнить упражнения общего воздействия без мяча или упражнения на расслабление мышц рук, кисти, т. е. тех групп мышц, которые выполняли нагрузку с отягощением.

Чтобы избежать однообразной двигательной деятельности, следует сочетать одиночные силовые упражнения с бросковыми.

Упражнения в бросании и ловле (особенно игры и эстафеты с набивным мячом) значительно повышают эмоциональность занятий, интерес занимающихся и снижают утомляемость. Для формирования правильной осанки полезны перемещения мяча на грудь, за голову, за спину, на голову, выполняемые на месте и в движении. Поскольку упражнения выполняются с отягощением, то очень важно следить за правильным положением тела, рук, ног не только перед упражнением (в исходном положении), но и во время выполнения, так как беспорядочные движения и неправильные положения могут усугубить дефект осанки.

Требования к согласованности, интенсивности повышаются постепенно и также постепенно улавливается темп исполнения упражнений, а значит, и нагрузка.

Бросковые упражнения. В бросковых упражнениях с мячом два основных двигательных действия - бросание (в том числе и метание) и ловля. Обучение им осуществляется параллельно.

Мяч бросают с предварительным маховым движением руки или рук, причем мяч продолжает это движение в полете. Броски и ловля всегда связаны с предварительным и сопровождающим махом. Сопровождающим махом можно придать мячу новое направление. Предварительные и сопровождающие махи не следует разделять, они должны быть тесно связаны с броском и ловлей.

Дугообразные броски выполняются через голову и через плечо в боковой и лицевой плоскостях. Ловля по координации значительно сложнее метания, так как одновременно необходимо определить направление, скорость, объем и вес летящего мяча и в зависимости от этого применить тот или иной прием ловли. При ловле набивного мяча возможны травмы суставов пальцев и даже лучезапястного сустава. Поэтому нужно научить занимающихся прежде всего правильным приемам ловли мяча. Для этого очень полезны упражнения с мячом меньшего веса (волейбольные, футбольные и др.) и в бросках с малой скоростью

полета мяча. Начинать обучение нужно ловле двумя руками на средней высоте. Техника ловли мяча заключается в быстром поднимании рук навстречу летящему мячу с таким расчетом, чтобы руки встретились с мячом в момент вытягивания. Вытянутые вперед руки с раскрытыми ладонями и напряженно расставленными пальцами образуют воронку, в которую и нужно поймать мяч.

Кисти рук расположены уже, чем диаметр мяча. Как только пальцы рук почувствуют прикосновение мяча, руки сейчас же сгибаются в локтях, чтобы ослабить силу летящего мяча. Прижимать мяч к туловищу не следует. В исключительных случаях, когда мяч брошен сильно и удержать его без дополнительной опоры невозможно, прибегают к захвату мяча, прижимая его к груди. Необходимо направлять броски мяча не прямо в партнера, а немного левее или правее во избежание резких ударов в грудь или в лицо.

Наиболее распространенные ошибки:

- преждевременное вытягивание рук вперед (ожидание мяча с поднятыми руками);
- параллельное держание кистей с напряженными выпрямленными и соединенными пальцами, что вызывает повреждение кистей;
- прижимание мяча к туловищу.

При ловле мяча одной рукой можно применять захват сверху, но этот прием довольно труден.

Ловить мяч можно различными способами: одной и двумя руками над головой (спереди на уровне груди, пояса, коленей), с поворотами и без поворотов, а также из разных исходных положений (сидя, лежа, с выпадом вперед, стоя на колене или коленях и др.).

Упражнения можно усложнять, увеличивая расстояние между занимающимися, дополнительными заданиями (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться и т. д.), изменением исходного положения (сидя, стоя, лежа и др.), а также введением второго мяча.

Необходимые меры безопасности с набивными мячами и меры их предупреждения

Во время занятий, особенно с многочисленными группами, тренер – преподаватель должен строго следить за дисциплиной и Соблюдением правил безопасности: удар тяжелым набивным мячом может вызвать серьезные травмы.

Исключительный интерес представляет использование в силовой тренировке набивных мячей (медицинболов). Упражнения с набивными мячами разнообразны, эффективны, эмоциональны и поэтому являются ценным средством физической подготовки, особенно юных спортсменов.

Упражнения с медицин болом можно подбирать в зависимости от того, какие цели вы преследуете. Для быстрого восстановления после травмы необходимы щадящие тренировки с небольшим снарядом, а для развития выносливости и физической силы понадобятся более серьезный и разнообразный комплекс упражнений.

Большая практическая ценность упражнений с набивными мячами заключается еще и в том, что они комплексно воздействуют на развитие всех физических качеств, и особенно на «взрывную» силу, выносливость, быстроту, ловкость. При правильном использовании они развивают и способность к произвольному расслаблению мышц.

Для занятий используются мячи-медицинболы весом от 2 до 6 кг. Наиболее распространенная форма тренировки — упражнения в парах. В процессе тренировки применяются следующие методические приемы:

- а) броски в парах на максимальную силу*. Спортсмены, отобранные в пары по силам, становятся друг от друга на расстоянии дальности броска и выполняют определенное число бросков. Особое внимание следует уделять завершающей части броска и последующему мгновенному расслаблению;

б) броски в парах на максимальный темп. Спортсмены в парах становятся на расстоянии 4—8 м друг от друга и выполняют определенное число бросков за максимально короткое время (кто быстрее) либо как можно больше бросков за заданное время (30—40 сек.). При этом необходимо контролировать качество выполнения бросков;

в) броски или передачи мяча тремя, четырьмя, пятью спортсменами из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, в приседе и т. д.).

Необходимое повышение нагрузки в упражнениях этого типа достигается увеличением числа передаваемых мячей, а также увеличением расстояния между спортсменами.

Дневник и самоконтроль студентов

Самоконтроль-это умение человека следить за собственным выполнением действий, намеченных программой, и корректировать программу в соответствии с поставленными задачами, выявленными достижениями и возможными изменениями. Систематический и чёткий самоконтроль предполагает ведение дневника самоконтроля (особенно в начале организуемой деятельности), в котором ежедневно или 2-3 раза в неделю отмечается выполнение запланированных действий, даётся их самооценка, анализируются причины неудачи или успеха.

Регулярное заполнение дневника самоконтроля является как бы самоотчётом о проделанном за день. Анализируя свои действия, поступки, человек глубже осознаёт (а иногда вдруг узнаёт), какие качества ему необходимо формировать в первую очередь, от каких недостатков следует избавиться, какие изменения в связи с этим нужно внести в личный план работы над собой. Например, при самоотчёте отмечается, что не всё запланированное удалось выполнить, потому что не было четкого распределения дел во времени. На следующую неделю все мероприятия рассчитываются по времени заранее. Или: констатируется появление лёгкости при выполнении запланированной физической деятельности, на основании этого намечается введение новых упражнений, повышающих физическую нагрузку.

Примерные комплексы общеразвивающих упражнений с набивными мячами

п\п	Содержание упражнения	Кол-во повтор.	Методические указания
1	И. П.- ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу перед собой. 1-3- 3 пружинящих рывка руками вверх. 4- и.п.	6	Спина прямая.
2	И.П.- ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу сзади. 1-3- 3 пружинящих рывка руками назад. 4- и.п.	6	Вперед не наклоняться.
3	И.П.- ноги на ширине плеч, мяч в руках вверх. 1- руки в стороны, мяч на левой руке. 2- и.п. 3-4- то же в др. сторону.	6	Руки прямые на уровне плеч.
4	И.П.- ноги на ширине плеч, руки с мячом вперед. 1- руки в стороны, мяч в правой. 2- и.п. 3-4- то же в др. сторону	6	Руки прямые на уровне плеч.
5	И.П.- ноги на ширине плеч, руки с мячом вверх. 1- мяч за голову. 2- и.п.	15-20	Вперед не наклоняться.
6	И.П.- ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу перед собой. 1- согнуть ноги, выпрямляя подбросить мяч перед собой. 2- ловля мяча.	10	Вперед не наклоняться. Можно усложнить хлопками перед собой, за спиной, увеличить количество хлопков.
7	И.П.- упор лежа, руки на мяче. 1- согнуть руки. 2- и.п.	10-15	Спина прямая. Можно добавить мах ногой назад.
8	И.П.- упор лежа, ноги на мяче. 1- согнуть руки. 2- и.п.	10-15	Спина прямая. Можно добавить мах ногой назад.
9	И.П.- о.с., мяч на груди. 1- наклон вперед прогнувшись, руки вперед. 2- и.п.	6	Спину прогнуть.
10	И.П.- ноги на ширине плеч, руки с мячом вверх. 1- наклон вправо. 2- и.п. 3-4- то же влево.	6	Руки прямые.
11	И.П.- то же. 1-4- круг туловищем вправо. 5-8- то же влево.	6	Можно выполнять из различных и.п. - мяч на груди, за головой.
12	И.П.- то же. 1- наклон вперед, мячом коснуться пола перед собой. 2- между ногами. 3- между ногами сзади. 4- и.п.	6	Колени не сгибать.
13	И.П.- о.с., руки вверх, мяч на полу справа. 1- наклон вправо за мячом. 2- о.с., мяч вверх. 3- положить мяч слева. 4- о.с., руки вверх.	4	Колени не сгибать.

	5-8- то же в другую сторону.		
--	------------------------------	--	--

14	И.П.- о.с., мяч в согнутой правой. 1- передача мяча в левую за спиной. 2- и.п., мяч в левой. 3-4- то же в другую сторону.	4	Мяч не касается туловища.
15	И.П.- ноги на ширине плеч, мяч за головой. 1-4- 4 пружинящих поворота вправо. 5-8- то же влево.	4	Локти назад.
16	И.П.- о.с., мяч на груди. 1- выпад правой вперед, руки вверх. 2- и.п. 3-4- то же левой.	4	Глубокий выпад.
17	И.П.- о.с., мяч на груди. 1- выпад правой назад, руки вперед. 2- и.п. 3-4- то же левой.	4	Вперед не наклоняться.
18	И.П.- о.с., мяч внизу. 1- присед, руки вперед. 2- и.п.	15-20	Стопы параллельны, пятки не отрывать от пола.
19	И.П.- ноги шире плеч, мяч на груди. 1-3- 3 пружинящих выпада вправо, руки вперед. 4- и.п. 5-8- то же влево.	4	Пятки не отрывать от пола.
20	И.П.- о.с., мяч внизу. 1- мах ногой назад, руки вверх. 2- и.п. 3-4- то же левой.	6	Можно делать пружинящие махи.
21	И.П.- о.с., мяч в согнутой правой. 1- мах правой ногой, передача мяча в левую руку. 2- и.п. 3-4- то же в другую сторону.	6	Можно делать махи согнутой в колене ногой.
22	И.П.- о.с., мяч перед собой. 1- прыжок через мяч вперед. 2- то же назад.	8-10	Мяча не касаться.
23	И.П.- ноги на ширине плеч, мяч между ног. 1- прыжок вверх, ноги вместе. 2- и.п., ноги врозь.	8-10	Мяча не касаться.
24	И.п.- о.с., мяч зажат между стоп. 1- прыжок вверх, бросок мяча назад, ловля двумя руками. 2- и.п.	8-10	Удерживать мяч стопами до броска.
25	И.П.- присед на мяче. 1-16- подскоки сидя на мяче.	1-2	Между подходами расслабление мышц ног.
26	И.П.- о.с., мяч внизу. 1- правую ногу назад на носок, руки вверх. 2- и.п. 3-4- то же левой.	6-8	1- вдох. 2- выдох.

Примерные комплексы упражнений с набивными мячами в группе

Номер п/п	Содержание упражнения	Кол-во повтор.	Методические указания
1	И. П.- стоя в колонне, ноги на ширине плеч, мяч у первого. Передача мяча слева.	1-2	Пятки не отрывать от пола. Последний получив мяч, встает вперед.
2	И. П.- то же. Передача мяча справа.	1-2	Пятки не отрывать от пола. Последний получив мяч, встает вперед.
3	И. П.- то же. Передача мяча над головой.	1-2	Пятки не отрывать от пола. Последний получив мяч, встает вперед.
4	И. П.- стоя в колонне на расстоянии шага друг от друга, ноги на ширине плеч, мяч у первого. Передача мяча между ногами.	1-2	Последний получив мяч, встает вперед.
5	И.П.- стоя в шеренге, ноги на ширине плеч, мяч у первого. Передача мяча впереди.	1-2	Последний получив мяч, встает первым, обходя шеренгу сзади.
6	И.П.- тоже. Передача мяча сзади.	1-2	Последний получив мяч, встает первым, обходя шеренгу спереди.
7	И.П.- то же. Передача мяча впереди через одного.	1-2	Последний получив мяч, встает первым, обходя шеренгу сзади.
8	И.П.- то же. Передача мяча над головой.	1-2	Последний получив мяч, встает первым, обходя шеренгу сзади.
9	И.П.- стоя в кругу, ноги на ширине плеч, мяч у одного из занимающихся. Передача мяча направо.	3-4	Пятки не отрывать от пола.
10	И.П.- то же. Передача мяча налево.	3-4	Пятки не отрывать от пола.
11	И.П.- стоя в кругу на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, мяч в руках у каждого. Бросок мяча направо, ловля мяча от стоящего слева.	1-2	Пятки не отрывать от пола. Можно усложнить увеличив расстояние между занимающимися.
12	Тоже в другую сторону.	1-2	Те же.
13	И.П.- стоя в колонне, мячи на полу перед занимающимися. Прыжки через мячи на двух ногах.	6-8	Первый прыгнув встает в конец колонны. Можно усложнить увеличив расстояние между мячами, кол-во мячей.
14	И.П.- то же. Прыжки через мячи на правой. 14	6-8	Те же.
15	И.П.- то же. Прыжки через мячи на левой.	6-8	Те же.

16	И.П.- стоя в колонне, мяч у первого зажат между коленей. Прыжки с мячом вокруг препятствия.	4-6	Первый прыгнув встает в конец колонны. Можно обратно бегом.
17	И.П.- сидя на мате, руки на плечи друг другу, ноги прямые, мяч у каждого зажат между стопами. 1- ноги согнуть. 2- и.п.	10-15	На счет 1 ноги можно не ставить.
18	И.П.- лежа на спине взявшись за руки, руки внизу, ноги прямые, мяч у каждого зажат между стопами. 1- ноги поднять, коснуться мячом пола за головой. 2- и.п.	8-10	Колени не сгибать.
19	И.П.- сидя взявшись за талию друг друга, ноги прямые, мяч у каждого зажат между стопами. 1- ноги согнуть. 2- поднять. 3- согнуть. 4- и.п.	6-8	Можно не касаться стопами мата.
20	И.П.- лежа на животе, руки на плечи друг друга, ноги прямые, мяч у каждого зажат стопами. 1- поднять туловище и ноги. 2- и.п.	8-10	Можно удерживать несколько счетов.
21	И.П.- лежа на животе взявшись за руки, руки перед собой, ноги прямые, мяч зажат стопами. 1- поднять туловище. 2- и.п. 3- поднять ноги. 4 и.п.	6-8	Колени не сгибать.
22	И.П.- лежа на спине, ноги прямые, мяч в руках у каждого в руках над головой. 1-2- перекат на 360 градусов вправо. 3-4 то же влево.	4-6	Для выполнения упражнения необходим лишний мат.

Примерные комплексы упражнений с набивными мячами в парах.

Номер п/п	Содержание упражнения	Кол-во повтор.	Методические указания
1	И. П.- стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, мяч на груди. 1- поворот обоих партнеров вправо, передача мяча. 2- и.п. 3-4- то же влево.	4	Пятки не отрывать от пола.
2	И.П.- стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, мяч сверху. 1- передача мяча партнеру сверху. 2- то же внизу между ногами.	6	Колени не сгибать.
3	И.П.- стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, мяч на груди. 1- поворот обоих партнеров вправо, передача мяча. 2- то же влево. 3- передача мяча партнеру сверху. 4- то же внизу между ногами.	6	Пятки не отрывать от пола. Колени не сгибать.
4	И.П.- стоя лицом друг к другу, левая нога впереди, мяч в правой руке у плеча. Бросок правой от плеча.	10	Бросок выполнять на грудь партнера.
5	И.П.- стоя лицом друг к другу, правая нога впереди, мяч в левой руке у плеча. Бросок левой от плеча.	10	Бросок выполнять на грудь партнера.
6	И.П.- стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, мяч на груди. Бросок мяча от груди вперед - вверх	10	Бросок выполнять на грудь партнера. Можно усложнить увеличивая расстояние между партнерами.
7	И.П.- стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки с мячом сверху. Шаг вперед, бросок из-за головы вперед- вверх.	10	Бросок выполнять на грудь партнера. Можно усложнить увеличивая расстояние между партнерами.
8	И.П.- то же. Согнуть ноги, опустить руки, выпрямляя ноги выполнить бросок снизу вперед-вверх.	10	Вперед не наклоняться. Спина прямая. Бросок выполнять на грудь партнера.
9	И.П.- стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Бросок назад через голову.	10	Руки не сгибать.

10	И.П.- стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, руки с мячом вверх. Наклон вперед, бросок между ног назад.	8	Следить за точностью броска.
11	И.П.- стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки с мячом за спиной. Наклон вперед, бросок из-за головы.	8	Руки не сгибать. Мяч не касается туловища.
12	И.П.- стоя лицом друг другу, мяч зажат между стоп. Прыжок, бросок вперед-вверх.	6-8	Мяч удерживать стопами до броска. Бросок выполнять на грудь партнера.
13	И.П.- лежа на матах на спине головой друг к другу, руки вдоль туловища, ноги прямые, мяч между стоп. 1- подъем ног, передача мяча в стопы партнеру. 2- и.п.	6-8	Колени не сгибать.
14	И.П.- сидя напротив друг друга, ноги врозь. Бросок из-за головы.	8-10	Бросок выполнять на грудь партнера. Можно усложнить увеличивая расстояние между партнерами.
15	И.П.- то же. Бросок от груди.	8-10	Бросок выполнять на грудь партнера.
16	И.П.- стоя на одном колене, мяч в одноименной руке у плеча. Бросок от плеча.	8-10	Сменив положение ног, выполнять бросок другой рукой.
17	И.П.- лежа на спине, мяч за головой, ноги полусогнуты, партнер держит ноги. Подъем туловища.	15-20	Локти назад.
18	И.П.- лежа на спине, ноги прямые, мяч между стоп, партнер стоит у головы. Держаться за ноги партнера. Подъем ног.	10-15	Колени не сгибать.
19	И.П.- лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые, мяч между стоп. Бросок мяча ногами через себя партнеру.	8-10	Колени не сгибать.
20	И.П.- сед, ноги полусогнуты, руки над головой. Прием мяча от партнера, лечь на спину, руки над головой. Бросок, переход в сед.	15-20	Следить за положением рук.

Комплекс общеразвивающих упражнений с набивными мячами на матах

Номер п/п	Содержание упражнения	Кол-во повтор.	Методические указания
1	И. П.- сидя, ноги врозь, мяч на груди. 1- наклон к правой, руки вперед. 2- наклон вперед. 3- наклон к левой. 4- и.п.	4-6	Спина прямая. Колени не сгибать.
2	И.П.- сидя, ноги вместе, мяч за головой. 1-3- 3 пружинящих наклона, руки вперед. 4- и.п.	4-6	Колени не сгибать.
3	И.П.- сидя, ноги врозь, мяч над головой. 1-4- круг туловищем вправо. 5-8- то же в другую сторону.	4	Руки прямые. Можно выполнять из и.п. мяч на груди, мяч за головой.
4	И.П.- стоя на коленях, мяч в руках внизу. 1- сесть на пятки, руки вверх. 2- и.п.	6	Руки прямые.
5	И.П.- стоя на коленях, мяч перед собой. 1-3- наклон назад, мяч над головой. 4- и.п.	4-6	Руки прямые.
6	И.П.- лежа на спине, руки с мячом перед собой. 1- руки в стороны, мяч на правой. 2- и.п. 3-4- то же влево.	4-6	Руки прямые. Можно выполнять с касанием пола и без.
7	И.П.- сидя ноги врозь, мяч перед собой. 1- бросок вверх, лечь. 2- сесть, поймать мяч.	8-10	Можно выполнять не ложась на мат.
8	И.П.- сидя ноги скрестно, мяч за головой. 1- выпрямить ноги, руки вверх. 2- и.п.	8-10	Спина прямая. Можно на счет 1 ноги на пол не ставить.
9	И.П.- лежа на спине, ноги прямые, мяч зажат стопами, руки в стороны. 1- сесть, обхватить руками колени. 2- и.п.	6-8	Стопы в седе не касаются пола.

10	И.П.- лежа на спине, ноги прямые, мяч зажат стопам, руки вдоль туловища. 1- поднять ноги, коснуться мячом пола за головой. 2- и.п.	6-8	Колени не сгибать.
11	И.П.- сидя, упор на локти, ноги прямые, мяч зажат стопами. 1- ноги согнуть. 2- ноги поднять. 3- ноги согнуть. 4- и.п.	4-6	Можно усложнить, выполняя из упора сзади, на счет 4 не касаться стопами пола.
12	И.П.- лежа на спине, руки за голову, ноги полусогнуты, мяч зажат коленями. 1-7- 7 пружинящих подъема ног. 8- и.п.	2-4	Лопатки от пола не отрывать.
13	И.П.- лежа на спине, ноги прямые, мяч зажат стопам, руки вдоль туловища. 1- поднять ноги, коснуться мячом пола за головой. 1-7- описать в воздухе ногами цифры от 1 до 7. 8- и.п.	4	Колени не сгибать. Можно описывать любое кол-во цифр.
14	И.П.- сидя, руки скрестно за спиной, ноги прямые, мяч зажат стопами. 1- ноги поднять. 2-3- держать. 4- и.п.	4-6	Колени не сгибать. Можно удерживать любое кол-во счетов.
15	И.П.- лежа на спине, руки в стороны, ноги вверх, мяч зажат стопами. 1- наклон ног вправо. 2- и.п. 3-4- то же влево.	4-6	Мячом касаться пола. Колени не сгибать.
16	И.П.- лежа на животе, мяч в руках за головой, ноги прямые. 1- поднять туловище. 2- и.п. 3- поднять ноги. 4- и.п.	6-8	Колени не сгибать. На счет 1 ноги от пола не отрывать. На счет 3 туловище от пола не отрывать.
17	И.П.- лежа на животе, руки и ноги согнуты, мяч зажат между стоп. 1- поднять согнутые ноги. 2- и.п.	10-12	Туловище от пола не отрывать.
18	И.П.- лежа на животе, ноги прямые, мяч в прямых руках перед собой. 1- поднять туловище и ноги	10-12	Колени не сгибать.

	одновременно. 2- и.п.		
19	И.П.- лежа на животе, мяч в руках за головой, ноги прямые. 1- поднять туловище и ноги одновременно. 2-3- удерживать. 4- и.п.	4-6	Колени не сгибать.
20	И.П.- лежа на животе, руки прямые перед собой, ноги прямые, мяч зажат стопами. 1-3- 3 пружинящих подъема ног. 4- и.п.	4-6	Колени не сгибать.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов. М.; 1990. – 287 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.; ФИС,1988 .-331 с.
3. Годик, М.А. Спортивная метрология: учебное пособие. - М.; 2003. – 192с.
4. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебное пособие / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М., Изд-во «Академия»,2004.-272с.
5. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом и на гимнастической стенке. Витебск, 1996..-121с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для высш. учеб, заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Учебно-методическое издание

Дорофеева Ирина Анатольевна

Методика проведения физкультурных занятий с набивными мячами

Методические указания

Подписано в печать	Заказ №	Изд. № 252-15
Усл. печ. л.	Тираж 100 экз.	Формат