



Спортивные игры с мячом

Выполнила учитель физической культуры

Ляшенко А.В.

Футбол

Футбол -это командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

Отдельная футбольная игра называется матч, который состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами.

Мяч имеет длину окружности 68-70 см, и весит не более 450 г.



Волейбол

Волейбол – командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку.

При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешаются не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Мяч имеет длину окружности 65-67 см, и весит 260-280

г.



Баскетбол

Баскетбол – один из самых популярных видов спорта в мире.

Цель каждой команды в игре баскетбол – забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде, овладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 метра от пола. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Всего в команде 12 человек, замены не ограничены. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции, засчитывается 2 очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) – 3 очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Масса мяча составляет 567-650 г, а окружность – 750-780 мм.



Гандбол

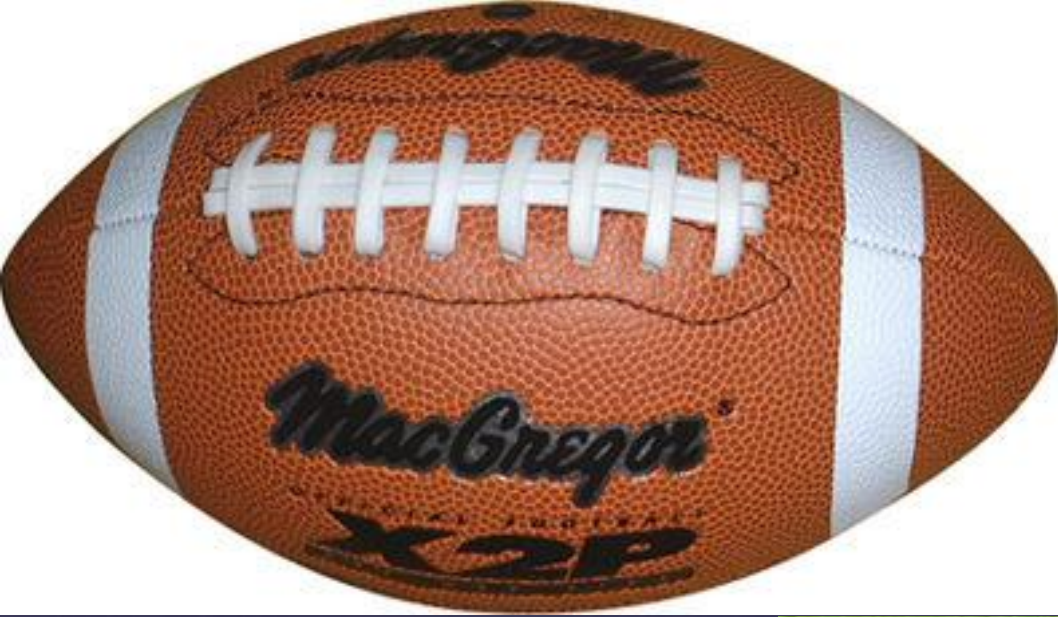
- Гандбол – командная игра с мячом, 7 х 7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде). Играют мячом руками. Цель игры – забросить как можно больше мячей в ворота (3 х 2 м) противника. В гандболе игроки могут бросать, ловить, толкать и останавливать мяч, используя руки, голову, корпус, бёдра и колени; Игрок может удерживать мяч не более 3 секунд, а также делать с ним не более 3 шагов, после чего должен передать мяч другому игроку, бросить его по воротам или ударить его об пол. Масса мяча для команд до 14 лет составляет 290-330 г., а окружность составляет 50-52 см.



Регби

Регби – спортивная командная игра с овальным мячом, который игроки каждой команды, передавая друг другу руками и ногами, причем пас руками осуществляется только назад, стараются приземлить в зачётном поле за воротами соперника или забить его в H-образные ворота (выше перекладины).

Продолжительность игры – два тайма по 40 минут «чистого» времени (судья останавливает секундомер во время оказания игрокам медицинской помощи, во время совещаний с боковыми судьями и работы судьи на видеоповторах). После истечения 40 минут игра не останавливается, а продолжается до тех пор, пока мяч не станет «мертвым» (выйдет в аут или будет сыгран рукой вперед). Стандартные размеры мяча это: по длине 28-30 см, по ширине – около 15. Мяч для регби должен иметь вес 410-460г, но он может иметь и меньший вес и меньшую форму, если мяч изготовлен для детей, или юниоров.



Водное поло

- Водное поло – командный вид спорта с мячом, в котором две команды, стараются забросить мяч (забить гол) в ворота соперника. Игра проходит в бассейне с водой. В каждой команде по 6 полевых игроков и голкипер. Цвет шапочек определяет жребий, голкиперы носят красные шапочки. Только голкипер может трогать мяч обеими руками. Игра водное поло состоит из четырёх периодов по 8 минут (счет времени останавливают, когда остановлена игра). Каждая команда может владеть мячом не более 30 секунд. Ворота в водном поло 3м в ширину и 90 см в высоту. Мяч для игры в водное поло имеет сферическую форму, обычно желтого цвета. Весит ватерпольный мяч 400-450 г, окружность – 68-71 см (для женских команд – 65-67 см).



□ Хоккей с мячом

- Хоккей с мячом – зимняя спортивная командная игра, проводящаяся на ледовом поле с участием двух команд (по 10 полевых игроков и 1 вратарю в каждой). Все игроки для передвижения по льду используют коньки. Полевые игроки, используя клюшки, пытаются забить мяч в ворота соперника. При этом не позволяют полевым игрокам другой команды сделать тоже самое. Ворота охраняют вратари, не использующие клюшек. Продолжительность игры ограничена по времени (2 тайма по 45 минут; по решению судьи при неблагоприятных погодных условиях – чаще всего очень низкой температуре или сильном снегопаде – 3 тайма по 30 минут) и победителем является команда, которая за время игры сумела чаще забросить мяч в ворота соперника (забить гол). Мяч для игры в хоккей с мячом имеет сферическую форму (шарообразный), упругий яркого цвета – красный, малиновый или оранжевый. Мяч устойчив к влаге и промерзанию. Сделан из каучука, кожи или пробки, полностью закрыт пластиком, имеющим шероховатую поверхность.
- Масса мяча составляет 60-65г, а диаметр всего лишь составляет 63 мм.



▣ Теннис

- ▣ Теннис или большой теннис – вид спорта, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Задачей соперников является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить не более чем после первого падения мяча на игровом поле на половине соперника. Ракетка, состоит из рукоятки и округлого обода с натянутыми струнами. Для игры в теннис используется теннисный мяч, покрытый войлоком, окрашенный в яркий желтый, лимонный цвет, с нанесённой замкнутой линией характерной формы.
- ▣ В теннис играют на прямоугольной площадке с ровной поверхностью и нанесённой разметкой – корте. Посередине корта натянута сетка, которая проходит по всей ширине, параллельно задним линиям, и разделяет корт на две равные половины. Теннис является олимпийским видом спорта.



▣ Бейсбол

- ▣ Бейсбóл – командная спортивная игра с бейсбольным мячом и битой. В состязаниях участвуют две команды по девять (иногда десять) игроков каждая. В каждой отдельной игре участвуют две команды, которые по очереди играют в нападении и защите.
- ▣ Цель игры – набрать больше очков/пробежек, чем команда противника. Очко засчитывается, когда игрок команды, играющей в нападении, пробегает по очереди все базы (квадратные (30 см x 30 см) подушечки, прикреплённые к земле), расположенные в углах квадрата со сторонами 27,4 метра.
- ▣ Бейсбольный мяч состоит из резиновой или пробковой сердцевины, обмотанной пряжей. Сверху мяч покрыт кожей. Обхват мяча составляет от 22,9 см до 23,5 см, и 7,3 см-7,6 см в диаметре. Длина пряжи, используемой для изготовления мяча, может превышать километр.
- ▣ Битой называется спортивный снаряд, которым пытаются отбить поданный мяч. Бейсбольная бита, выполнена в виде круглого в сечении стержня. Бита равномерно утолщается, достигая максимальной толщины в части, используемой для удара по мячу. В качестве материала для изготовления бейсбольных бит используются ясень, клён, гикори, бук, берёза.



□ Лапта

- Лапта – русская народная командная игра с мячом и битой. Игра проводится на естественной площадке. Цель игры – ударом биты послать мяч, подбрасываемый игроком команды противника, как можно дальше и пробежать поочередно до противоположной стороны и обратно, не дав противнику «осалить» себя пойманным мячом. За удачные пробежки команде начисляются очки. Выигрывает команда, набравшая больше очков за установленное время.
- В лапте часто используется мяч для игры в большой теннис ярко желтого или оранжевого цвета, в зависимости от цвета покрытия на котором происходит игра и яркости и цвета освещения.
- Бита для русской лапты должна быть цельнодеревянной, без дополнительной обмотки, длиной 60-110 см и диаметром 5 см + 1 мм. Бита (лапта) – плоская палка длиной около 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания около 10 см.

