5EMC5015

METODUYECKOE NOCOGNE

#HTPAMBE3DE



Sase Sale





СОДЕРЖАНИЕ

ЧТО ТАКОЕ БЕЙСБОЛ-5	3		
Введение	3		
Краткая историческая справка	3		
ЧТО ТАКОЕ КАЧЕСТВЕННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И			
КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАНИИ (КФВ)	4		
Введение к КФВ			
Преимущества Упражнения КФВ	4 5		
·	5 5		
Ресурсы и полезная информация	5 5		
MUTEEDALIMOULLOF METORIALISCUOS BOCOSIAS BO SEÑCEORVE	5		
интеграционное методическое пособие по бейсболу5	_		
Бейсбол-5 в физическом воспитании и культуре в образовании	6		
Преимущества Бейсбола-5	6		
Начальные действия	13 15		
Начало игры #1 (Бросай и Беги)			
Начало игры #2 (Бросок мяча)	17		
Начало игры #3 (Возврат мяча на главную базу)	19		
Идеальные физические упражнения для Бейсбола5			
Официальные документы игры Бейсбол5	23		
Официальное поле игра Бейсбол5	23		
Фаза #1 (Бей и Беги)	24		
Фаза #2 (Замри и Беги)	27		
Фаза #3 (Бейсбол5)	30		
	32		
КАРТОЧКИ С УПРАЖНЕНИЯМИ			
Инструкция по прочтению и использованию	36		
Глоссарий	36		
	36		
ПРИЛОЖЕНИЕ			
Дополнительные документы	59		
	59		
БЛАГОДАРНОСТИ			
	60		





ЧТО ТАКОЕ БЕЙСБОЛ5

Введение

Бейсбол-5 или Б-5 - это городская версия классических игр в бейсбол и софтбол. Быстрый, молодой и динамичный вид спорта, который следует тем же основополагающим принципам, что и формирующие его дисциплины. Бейсбол5 удобен тем, что в него можно играть везде, и для этого требуется только резиновый мяч. Бейсбол5 создан для того, чтобы повысить доступность бейсбола и софтбола, при этом правила игры намного проще.

Бейсбол-5 — это смешанный командный вид спорта, в котором каждая команда состоит из 5 игроков (плюс запасные). В зависимости от формата соревнований матч может длиться от 5 до 60 минут. Дисциплину можно охарактеризовать как доступную, устойчивую, городскую, ориентированную на молодежь, инклюзивную и приносящую радость.

Краткая историческая справка

Бейсбол-5 был запущен WBSC (Всемирная Конфедерация Бейсбола и Софтбола) в 2017 году, и за первые 12 месяцев он захватил внимание аудитории от Северной и Южной Америки до Азии. Несколько крупных международных спортивных мероприятий, таких как Юношеские Олимпийские игры в Буэнос-Айресе в 2018 году и Олимпийские и Паралимпийские игры в Токио в 2020 году, продемонстрировали эту дисциплину всему миру и привлекли к ней еще большее внимание.

В 2019 году Бейсбол-5 использовался WBSC и Верховным Комиссаром Организации Объединенных Наций по делам беженцев (ВК ООН) для содействия гендерному равенству в лагере беженцев Заатари в Иордании. Рост международного интереса к этому виду спорта, увеличение числа участников и внимание всего мира привели к включению Бейсбол-5 в программу соревнований юношеских Олимпийских игр 2026 года в Дакаре. По состоянию на 2021 год в Бейсбол5 играют почти в 100 странах по всему миру.

В 2020 году прошел первый Чемпионат Европы по Бейсбол-5, команда сборной России заняла 3 место, а также получила приз «Лучшая команда защиты».

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25 января 2021 года № 32 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 марта 2021 года, регистрационный № 62640) бейсбол-5признан спортивной дисциплиной и включен во Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС).

Sase

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



ЧТО ТАКОЕ КАЧЕСТВЕННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАНИИ (КФВ)

Введение к КФВ

В отличие от традиционных программ физического воспитания, в которых используется принцип «один и тот же подход для всех», качественное физическое воспитание (КФВ) основано на предоставлении равных возможностей для всех учащихся получить доступ к индивидуализированной и инклюзивной учебной программе.

КФВ поддерживает приобретение индивидом психомоторных, социальных и эмоциональных навыков, которые в будущем определяют уверенных в себе и жизнестойких граждан. Для КФВ важно развитие грамотности среди населения в отношении культуры спорта, а также их заинтересованности в этом на протяжении всей дальнейшей жизни. Принципы КФВ помогают овладеть своим телом и получать удовольствие от физической активности.

Ключевые цели проекта КФВ:

- Продвижение широкой социальной и развивающей деятельности КФВ среди населения;
- Демонстрация преимуществ физических упражнений;
- Практическая поддержка правительств разных стран в разработке и внедрении инклюзивной политики КФВ;
- Развитие когнитивных и некогнитивных навыков с помощью физического воспитания, чтобы сделать детей физически грамотными и в будущем всесторонне развитыми гражданами.

Чтобы ребенок успешно развивался и был физически и психически здоров, важно наполнить его жизнь активностью. Пандемия COVID показала нам, насколько необходимо держать себя в хорошей форме: не только детям, но и взрослым. К сожалению, изоляция и карантин подсветили все недостатки здравоохранения, а также привлекли внимание всего мира к тому, что необходимо устранить пробелы в области здравоохранения. Решающим здесь является воспитание и просвещение людей в области культуры и спорта.

Школы являются естественной отправной точкой для изменения моделей поведения, связанных со здоровым образом жизни и инклюзивной практикой. Ведь изменения необходимы уже на этапе раннего возраста — в формате игры детям важно прививать ценность и необходимость физической активности и правильного сбалансированного питания.

КФВ отличается от обычного физического воспитания. Критические различия связаны прежде всего с частотой, разнообразием, инклюзивностью, смысловым и ценностным содержанием. КФВ уделяет особое внимание обучению и всестороннему развитию навыков.





Преимущества

Инвестиции в КФВ помогают учащимся развивать физические, социальные и эмоциональные навыки, которые определяют здоровых, жизнестойких и социально ответственных граждан. Для получения четкого представления о ценностях и принципах, пожалуйста, ознакомьтесь с инфографикой КФВ, разработанной ЮНЕСКО. КФВ нацелено на интеграцию инклюзивного подхода (гендерное равенство, учащиеся с ограниченными возможностями и т.д.) в гибкую и адаптируемую школьную программу, чтобы дать возможность всем учащимся, несмотря на особенности их развития (если такие имеются), формировать свой потенциал и повышать свою физическую компетентность, значительно расширяя навыки.

Упражнения КФВ

В игре Бейсбол-5 реализовано большинство принципов КФВ. Фактически, это одновременно и игровая деятельность, направленная на мотивацию учащегося. Это и двигательная практика, в которую включен соревновательный компонент, дозированный в соответствии со степенью физиологического, двигательного и психологического развития ученика. Все это в дальнейшем помогает успешному формированию личности ребенка.

Ресурсы и полезная информация

Наряду с дополнительными документами (см. Приложение) эти документы могут способствовать интеграции игры Бейсбол-5 в программу обучения.

Название документа	Ссылка
«Обоснование необходимости разработки новых принципов в области инклюзивного качественного физического воспитания: краткое изложение принципов»	<u>ССЫЛКА</u>
«Руководство по качественному физическому воспитанию (КФВ) для лиц, работающих над разработкой новых подходов в образовании»	<u>ССЫЛКА</u>
«Проект политики в области качественного физического воспитания: анализ процесса, содержания и воздействия»	<u>ССЫЛКА</u>
«Как определить принципы, влияющие на качественное физического воспитание: инструментарий для пропаганды принципов среди молодежи»	<u>ССЫЛКА</u>
«Преимущества качественного физического воспитания (КФВ)» (Видео)	ССЫЛКА
«Инфографика о политике продвижения КФВ»	ССЫЛКА
«Веб-сайт по продвижению политики в области КФВ»	ССЫЛКА





ИНТЕГРАЦИОННОЕ МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО БЕЙСБОЛУ-5

Бейсбол-5 в образовании и в физическом воспитании и культуре

Учащиеся школ, колледжей и университетов (младшие школьники в особенности) выражают большое желание двигаться и развивать свои двигательные способности. Школьные годы считаются лучшим временем для освоения новых навыков. На данном этапе все системы в организме, участвующие в управлении и выполнении различных движений, значительно и быстро развиваются. Именно это помогает школьникам быстро и качественно изучать и запоминать новые вещи, поскольку когнитивные процессы уже способны воспринимать как внешнюю, так и внутреннюю стороны процесса. Это является основой эффективного процесса обучения. В молодом возрасте легче усваивать новую информацию и совершенствовать двигательные способности.

Процесс обучения требует от некоторых учащихся способности получать и обрабатывать информацию, чтобы идентифицировать самые разнообразные типы информации: от визуальной до акустической и/или от тактильной до проприоцептивных упражнений.

Такого рода информация полезна как для понимания характеристик требуемого действия, так и для усиления способностей индивида к обработке информации и предвосхищению результата своих действий. Поэтому необходимо, чтобы учащиеся могли распознавать и запоминать предоставляемую им информацию. Кроме того, важно развивать способности детей действовать в условиях возрастающей сложности, а также поощрять их инициативность и попытки показывать независимость в различных игровых ситуациях.

На этом этапе необходимо подвергать учащихся воздействию широкого спектра стрессовых факторов (психофизических, когнитивных или аффективно-социальных) именно для того, чтобы облегчить им погружение в игровой процесс и развитие большей тяги и желания к физическим упражнениям и к игре.







Учащиеся младшей школьной возрастной группы живут в постоянной повышенной потребности в игре. Именно игра инициирует первичную мотивацию к движению: только через нее ребенок удовлетворяет свое желание, побуждение и интерес к физическим упражнениям. Именно в процессе игры у ребенка есть возможность вести внутренний диалог с собой и взаимодействовать с окружающим миром.

С детства игра является фундаментальной деятельностью человека: благодаря игре нам удается понимать изменения окружающей среды и контролировать их, постепенно решая проблемы, возникающие при исследовании мира вокруг, и, таким образом, обогащая общий двигательный опыт. Совершенно естественным образом девочки и мальчики также осваивают так называемые фундаментальные способности (ходьба, бег, прыжки, перекатывание, лазание, метание, хватание) с помощью игры. Во время игры развиваются различные спортивные двигательные способности, которые, как следствие, представляют собой основы спортивных дисциплин.

Все это в настоящее время подкреплено научными исследованиями, в которых подчеркивается, как правильная двигательная активность в детском возрасте приносит пользу в аспектах личностного развития в будущем. Очевидно, что правильная и адекватная спортивная практика необходима для улучшения развития мышечной системы, развития кардиореспираторной системы и контроля веса, что приводит к повышению эффективности работы всех физиологических систем и всего организма в целом.

В действительности, умеренная физическая активность эффективно борется с метаболическими патологиями, такими как избыточный вес и ожирение, предотвращает заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет сухожильно-мышечную систему, а также предотвращает психические заболевания, такие как депрессия и тревога.

Кроме того, физическая активность улучшает логико-математические когнитивные способности, а также способности, связанные с обучением, чтением и письмом. Двигательная активность способствует улучшению внимания, а также способностей к запоминанию, что в конечном итоге приводит к улучшению успеваемости молодых юношей и девушек.

Физическая активность также приводит к улучшениям и в других важных областях, например, приучает молодых людей к систематическим занятиям, поощряет уважение к правилам и соперникам, позволяет им испытать экстремальные ощущения от побед и поражений. В игре каждый учащийся ставится перед вызовами и целями, которые необходимо достичь. Все это повышает самооценку и работоспособность школьников, а также улучшает их взаимоотношение с миром вокруг и с другими людьми.

С учетом всех вышеперечисленных факторов, можно сказать, что физическая активность является наилучшим инструментом, позволяющий школьникам развить свой потенциал в отношении так называемых гибких навыков, которые очень важны не только для любителей спорта, но и для жизни в целом: умение принимать решения, брать на себя ответственность, управлять временем, более эффективно общаться, контролировать эмоции и стресс и так далее.

Все это может произойти только в том случае, если предлагаемая двигательная активность содержит определенные характеристики и выполняется при определенных условиях.





Физическая активность Бейсбол5 обладает вышеупомянутыми характеристиками, поскольку игра создана с учетом концепции «преднамеренной, сознательной и целенаправленной игры». Эта концепция является важным инструментом для создания прочных внутренних опор и построения внутренней мотивации, что в дальнейшем помогает преуспеть и добиться значительных результатов в спорте, а также прийти к непрерывным тренировкам и дисциплине (Уолл и Котэ, 2007; Фрейзер-Томас и др., 2008, Фрейзер-Томас и Котэ, 2009). Осознанная игра является одним из ключевых элементов, лежащих в основе определения Развивающей Модели Участия в Спорте (РМУС), предложенной Жаном Коте, преподавателем спортивной психологии в Университете Квинс в Кингстоуне, Онтарио, Канада.

Преднамеренная и осознанная игра описывается элитными спортсменами (Котэ, 1999) как набор увлекательных физических упражнений, которыми они занимались в детстве и которые представляли собой деятельность, отличную от организованного спорта и занятий для взрослых, что в дальнейшем и получило название «преднамеренная и сознательная практика».

Наблюдая за преднамеренной игрой, изначально простой и интуитивно понятной, но постоянно развивающейся во все более сложные формы, можно выделить некоторые неизменные черты:

- наличие элементов неопределенности, что способствует повышенному вниманию ребенка к ситуации и контроля над ней, делая саму ситуацию реальной с минимальным количеством тревоги и контролируемого риска;
- четкие и понятные правила, часто заимствованные из традиционных видов спорта, принятые всеми, которые однако могут меняться в зависимости от ситуации и становиться проще или сложнее, жестче или гибче, и в которых не существует строгих позиций и ролей;
- уменьшенный мониторинг и контроль со стороны взрослых;
- внимание игроков ориентировано на немедленное удовлетворение, приходящее скорее от радости, чем от результата, который в любом случае не воспринимается как определяющий;
- возможность для ребенка создать вымышленную реальность и, следовательно, представить свои собственные ситуации и решения.

С опорой на эти элементы, Жан Котэ в обзоре, опубликованном в Международном журнале спортивной политики в 2016 году, сформулировал некоторые указания, адресованные различным организациям, занимающимся молодежным спортом, и которые Всемирная конфедерация бейсбола и софтбола (WBSC) полностью реализовала в своем проекте Бейсбол5.

Указания направлены на создание более благоприятных условий для комплексного достижения 3 составляющих (результативность, участие и личностное развитие), которые представляют собой фундаментальные цели правильной и адекватной юношеской спортивной практики.





Данное пособия разработано для того, чтобы можно было:

- внедрить базовые спортивные программы, дающие возможность попробовать себя в разных видах спорта;
- препятствовать ранней специализации в том или ином виде спорта;
- разрешать детям играть на всех позициях в данном виде спорта;
- пропагандировать «осознанную игру» в рамках организованного спорта и за его пределами;
- разработать игровые мероприятия, ориентированные на кратковременное развлечение и удовлетворение;
- понимать потребности детей, не придавая слишком большого значения аспектам, связанным с обучением.

WBSC разработала инструментарий в соответствии с самыми последними образовательными стандартами, чтобы предложить школьным учителям действенные средства для достижения целей в физическом воспитании учащихся.

Таким образом, Бейсбол5, построен как реальный педагогический процесс, в котором ученикам предлагаются игровые ситуаций, где они должны активно самостоятельно принимать решения.

Используемые методы исходят из интересов и потребностей ребенка и, следовательно, поощряют его личную инициативу, активное участие в игре и в принятии решений. Игра основана на правильном применении концепции спорта в школах и предупреждает об опасностях, которые могут возникнуть при несоблюдении техники безопасности.

Бейсбол5 рассматривает различные аспекты двигательной активности в школах (игровой, социально-аффективный и психомоторный), объединяя их воедино с целью научить детей познавать себя и других, действовать независимо, общаться открытым и доступным способом, общаться с группой сверстников и со взрослыми.

Таким образом, цели, которых можно достичь с помощью Бейсбол5, заключаются в следующем:

- приобретение и достижение высокого уровня автономии, что с психологической точки зрения приводит к эффективному формированию самооценки учащихся;
- развитие социальных навыков, типичных для спортивной деятельности именно благодаря соревнованиям происходит спокойное взаимодействие с товарищами по команде и взаимодействие с противниками и другими игроками.
- знание и уважение правил и позиций в игре. Эта цель будет достигнута более эффективно по мере того, как все больше позиций и правил будут выбраны самими детьми: учителю не придется навязывать правила или модели технического или даже тактического поведения, напротив, учитель должен быть внимательным и сознательным руководителем игры, активными участниками которой всегда будут в первую очередь дети.

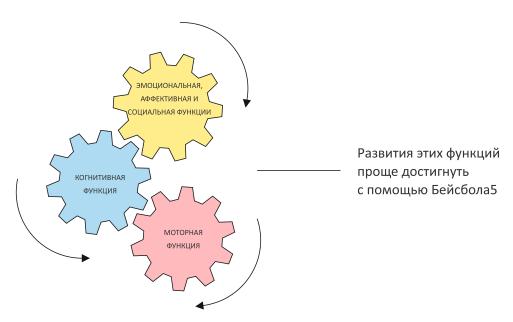




Главная задача учителя — обеспечить инклюзивность. Учитель фактически способствует развитию личности в приятном и привлекательном контексте для каждого из учащихся, поддерживая их автономию, развитие самосознания и самоуважения.

Игра и спорт, если они ориентированы на личность, эффективно способствуют процессам интеграции и сплоченности личности в обществе, как для людей с типичным развитием, так и для людей с ограниченными возможностями инвалидностью. Это происходит потому, что спорт позволяют игра каждому исследовать глубинные черты своего "я" во взаимодействии С особенностями трудностями участников, других дальнейшем также позволяет получить значимый опыт.





Можно выделить явную пользу для следующих аспектов: межличностное общение, сотрудничество, уважение стандартов, солидарность, честность, справедливость, повышенная мотивация, осознание негативных чувств и их преодоление. В этом смысле учитель должен будет позаботиться о том, чтобы различные предложения/задачи были адаптированы к компетенциям его учеников: именно игра адаптируется к способностям девочек и мальчиков играть в нее, а не наоборот. С пристальным вниманием к тем, у кого особые образовательные потребности, но с тем же действенным принципом: именно игра должна адаптироваться к потребностям учащихся.





Бейсбол5 представляет собой средство для достижения образовательнодидактических целей школы, а также дополнительный инструмент в руках учителя, соответствующий его собственным целям. Бейсбол5 может помочь с развитием многих фундаментальных способностей в различных формах в зависимости от ситуации, например:

- бег: между базами во время нападения или для перехвата мяча во время защиты;
- бросание и ловля мяча: независимо от того, брошен ли он товарищем по команде или же отбит соперником;
- прыжки: чтобы избежать мяча во время бега при нападения и чтобы поймать его, если вы находитесь в обороне;
- скольжение и ныряние: добраться до базы, не будучи задетым противником, или же коснуться мячом бегуна (раннера) во время защиты.

Бейсбол5, как командная игра, стимулирует и развивает координацию и условные реакции; он также помещает игроков в сложные условия, в которых требуются когнитивные и социально-эмоциональные навыки, необходимые для успеха самой игры (см. диаграмму ниже).

С методологической точки зрения, Бейсбол5 представляет некоторые абсолютно инновационные элементы, особенно если сравнивать его с самыми популярными спортивными дисциплинами в школе. Далее представлены 4 наиболее существенных методологических особенностей этой игры:

- Бейсбол5 позволяет учиться, играя;
- Правила игры меняются (упрощаются или усложняются) в зависимости от уровня развития навыков отдельных участников;
- Главная задача учителя способствовать развитию личности через игру;
- Игровая динамика игры Бейсбол5 оригинальна и отличается от других игр.

Sase

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ

БАЛАНС: как статичный при сохранении определенных позиций в нападении или защите, так и динамичный при беге по полю и при контакте с базами.

КОМБИНАЦИИ и ИГРА В ПАРАХ: ловля мяча во время бега или прыжков; координация действий рук и ног при ловле или отбивании.

ПРОСТРАНСТВЕ ОРИЕНТАЦИЯ R ВРЕМЕНИ: определение положения игроков и мяча на поле в соответствии с линиями, дорожками, базами, товарищами ПО команде противниками; определение траектории полета мяча путем вычисления его направления и скорости.

ДИНАМИЧЕСКАЯ ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ: правильное дозирование силы в соответствии с расстоянием, которое должен пройти мяч, будь то бросок или же отбивание.

РЕАКЦИЯ: как простая — при беге на базу после отбивания, так и сложная — при быстром реагировании на различные ситуации, возникающие во время игры.

предвосхищение движения: прогнозирование действий противников и, как следствие, заблаговременное планирование подходящей ответной реакции, которая может повлиять на исход игры.

ФАНТАЗИЯ: оригинальное решение определенной игровой ситуации или выполнение определенного движения по-новому, переосмысливая его на основе прошлого опыта.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ

СКОРОСТЬ: как с точки зрения выполнения одного жеста, такого как бросок или отбивание, так и скорость самой игры.

СИЛА: необходима исключительно в связи с аспектом быстрой силы, единственным аспектом силы, который следует развивать в этой возрастной группе.

КОГНИТИВНЫЕ, АФФЕКТИВНЫЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

ЗНАНИЕ И СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ: игроки должны принимать правила игры и уважать ее принципы

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СИТУАЦИЕЙ: участник игры должен быть способен принять соответствующее решение, основанное на динамике, которую предлагает игра

СОТРУДНИЧЕСТВО: работать вместе для достижения общей цели

ПРИМЕЧАНИЕ: Цвета, которые отличают эти три аспекта, будут включены в игровые карточки.

Sase

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



ПРЕИМУЩЕСТВА БЕЙСБОЛ5

Учитесь, играя

Уже во время первого урока учащиеся могут сыграть в полноценную игру: две команды соревнуются друг с другом в соответствии с очень простыми правилами. По мере развития навыков учащихся правила, контролирующие игру, становятся все более и более сложными. Традиционные основополагающие принципы игры меняются: обычно сначала на уроках учителя работают над отработкой у детей навыков, необходимых для игры, и развивают их с помощью специфических, повторяющихся, иногда даже скучных упражнений; затем это находит свою реализацию в игре. Однако в Бейсболе5 основополагающим элементом является именно игра, которая адаптирует свои правила под уровень уже имеющихся способностей и навыков учащихся, следовательно, становясь, новым эффективным средством обучения. Многие вещи ситуативно усваиваются с первого же момента погружения в игру.

Правила основаны на уровне развития двигательной активности учащихся

Во время занятий учащиеся все больше и больше совершенствуют технику отбивания, броска и ловлю мяча; преподаватель должен учитывать это и игра должна адаптироваться в соответствии с развивающимися навыками и способностями игроков. Поэтому роль учителя — постепенно вводить правила, которые соответствуют общему уровню развития двигательной активности и различным потребностям учеников.

Центральная роль Учителя

Учитель не должен предлагать учащимся упражнения в виде жесткой инструкции, применимой для всех без исключения, неизменно переходящей от одного упражнения к другому. Вместо этого учитель должен наблюдать за поведением учащихся во время игры и пытаться управлять этим поведением путем введения различных правил.

Одной из важнейших задач для преподавателя является обеспечение конкурентного баланса между двумя командами. Учитель тщательно знакомит игроков с правилами. Его главная цель — заострить внимание детей на процессе самой игры и совершенствовании навыков, а не на результате матча. Именно это создает правильный игровой баланс и не дает преимуществ ни одной из команд, будь то действия защиты или же обороны. Учителю необходимо создать условия для того, чтобы игроки в нападении при атаке, хотя бы раз потеряли игрока, а обороняющаяся команда не смогла бы вывести из игры всех отбивающих, не потеряв при этом ни одного очка.

Оригинальность игровой динамики

Бейсбол5 обладает совершенно оригинальными функциями.

Владение мячом не является обязательным условием для того, чтобы иметь возможность набирать очки, как в футболе, баскетболе, регби, хоккее и т.д. Мяч должен быть отброшен как можно дальше, чтобы иметь возможность набрать очки; набираются не за счет попадания мяча в ворота, корзину или за линию, а за счет бега и успешного касания баз.





Игроки обеих команд не выходят на поле одновременно. Только у обороняющейся команды все игроки находятся на поле, в то время как атакующая команда сидит на скамейке запасных и по одному игроку за раз выходит на подачу.

Эта деталь имеет решающее значение, так как не позволяет одним и тем же игрокам, возможно, лучшим, всегда находиться в центре игрового процесса, тем самым оттесняя на второй план менее способных.

Динамика игры с необходимостью порядка отбивания обязывает всех играть по очереди и в разные отрезки времени игры в равной степени быть ее главными действующими лицами.

Это предполагает, с одной стороны, принятие ответственности за тех, кто в данный момент отбивает мяч, поощрение даже самых застенчивых или интровертных игроков проявить себя в игре, а также проявление солидарности к наиболее способным и одаренным товарищам. Ученики понимают, что результат для команды может быть хорошим только в том случае, если каждый сможет эффективно бить по мячу. Это особенно верно для менее способных детей, которых необходимо поощрять и показывать, что другие не могут занять их место и сыграть «вместо них», тем самым выиграв игру.

УНИКАЛЬНОСТЬ БЕЙСБОЛА5				
ВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ	КАК ЗАРАБАТЫВАТЬ ОЧКИ	РАСПОЛОЖЕНИЕ НА ИГРОВОМ ПОЛЕ	ПОРЯДОК ОТБИВАНИЯ	
мяч не находится у атакующего	очки зарабатываются игроками, которые успешно достигают и касаются всех баз игрового поля	только команда защиты занимает игровое пространство; отбивающие (беттеры) двигаются вдоль игрового поля, перемещаясь по базам	все отбивающие должны чередоваться в роли ведущего беттера	

Многочисленные исследования, проведенные в последнее время, показали резкий спад активности детей — новые поколения проявляют ее все меньше и меньше. Нынешний образ жизни многих семей создает все меньше стимулов для движения, и дети часто живут в социальном контексте, который напротив вынуждает их к длительным периодам бездействия: часы, проведенные сидя в школе или дома, за занятиями, которые не предполагают никакого движения, и, в основном, проходят в изоляции.

Поэтому учителю в школе или тренеру спортивного клуба часто приходится стимулировать развитие двигательных способностей и освоение базовых двигательных навыков, которые необходимы для изучения более сложными спортивными навыками.

С этой точки зрения, освоение и закрепление базовых двигательных способностей является важной целью физического воспитания детей, начиная с 6-летнего возраста, независимо от вида спорта, которым они занимаются. Формирование физических способностей можно определить как важнейшую единицу развития. Объединение нескольких базовых элементов (например, бросание и ловля) улучшает двигательные способности, которые представляют собой ничто иное, как комбинацию множества простых движений, организованных как в хронологическом, так и в пространственном отношении.





Таким образом, овладение фундаментальными двигательными навыками является неотъемлемым атрибутом для правильного развития двигательных способностей детей и поэтому упражнения по достижению этой цели должны быть включены в правильную спортивную программу. Основными фундаментальными навыками являются: ходьба, бег, перекатывание, прыжки, лазание, бросание и ловля.

Поэтому при планировании занятий в спортивном зале и вне его желательно, чтобы учитывались и общие аспекты движения, чтобы улучшить двигательные способности детей.

Начальные действия

Три упражнения для освоения Бейсбол5

Наша главная цель — помочь детям освоить игру Бейсбол5. Для этого важно структурировать весь процесс и определить возрастающий уровень сложности. Все начинается с отбивающих (беттеров), которые, владея мячом, могут понять основные стратегии, определяющие успех в игре. Использование броска в качестве начального действия игры также позволяет детям выполнять и реализовывать все, чему они научились, и предвидеть, при необходимости, действия других игроков. Все возможно через упражнения, стимулирующие ловлю и броски (см. игровые карточки). В то же время наблюдение за динамикой игры позволяет учителю понимать различные этапы и управлять ими, постепенно вводя правила и варианты, и, возможно, делегировать некоторые из своих действий самим ученикам.

На самом деле учитель также может вовлечь детей в принятие некоторых решений, главное здесь — задавать правильные вопросы: Как мы можем усложнить игру для отбивающих? Что могут делать защитники? Какие еще варианты игры вы можете предложить?

Учитель также должен обращать внимание на состав команд, чтобы избежать неравенства, которое может отбить интерес к игре у более слабой команды. Важность и необходимость этого уже указывалось ранее в параграфе «Центральная роль Учителя».

Учащимся также будет полезно выполнять функции судьи, поскольку:

- это делает детей самостоятельными в управлении игрой, значит они могут играть в самостоятельно даже во внеурочное время;
- это также делает их главными героями в роли, которая для многих поначалу кажется не самой привлекательной;
- это не позволяет учителю быть единственным человеком, который способен решить судьбу игры.;
- это гарантирует, что все понимают и знают правила;
- это позволяет всем дольше оставаться вовлеченным в процесс игры.





Упражнения и варианты

Представленные варианты помогут сохранить новизну и инновационность игры Бейсбол5. Однако важно помнить, что они прежде всего предназначены для поддержания баланса в игровом процессе.

Необходимо обеспечить, чтобы количество полученных очков всегда было достаточным для команды нападающих. Также, чтобы игроки команды в защите могли успешно выполнять свои действия. Это гарантирует поддержание высокой мотивации игроков, поскольку они чувствуют, что подвергаются все более сложным испытаниям, адаптированным в соответствии с их реальными игровыми способностями. Поэтому настоятельно рекомендуется пробовать разные варианты и переключаться с одного упражнения на другое только тогда, когда девочки и мальчики полностью освоят различные ее этапы.

Что касается правил в разных упражнениях, то они напрямую связаны с ходом игры Бейсбол5. Другими словами, правила определяют переход от одного упражнения к другому. Эти упражнения можно также использовать независимо друг от друга. Отработка упражнений в конце концов, приведет игроков к приобретению необходимых знаний и навыков, чтобы компетентно и безопасно играть в Бейсбол5.

Переход от одного упражнения к другому также должен осуществляться по запросу самих игроков, которые могут предлагать различные режимы и альтернативные решения, влияющие на динамику игры. Задача тренера состоит в том, чтобы стимулировать совместное и непосредственное участие учащихся в построении игры, точно управляя различными этапами ее процесса.





Начало Упражнение#1 (Бросай и Беги)



Подготовка

Разделите класс на две команды и пронумеруйте игроков в порядке возрастания (1, 2, 3, 4, 5, ...). Атакующие игроки будут сидеть на скамейке запасных и ждать своей очереди. Внутри игрового поля расположен сигнальный «конус» (маркер базы), а также установлена отправная точка для отбивающих, так называемая «домашняя база» (или далее по тексту — главная база). Она располагается в 5 метрах от конуса. Перед броском мяча судья должен громко крикнуть «НАЧАЛИ», показывая, что как атакующие, так и обороняющиеся игроки готовы.

ПРИМЕЧАНИЕ: Все защитники должны избегать дорожек бегунов, на которых те могут оказаться (прямой линии между двумя базами).

Роль атакующих игроков

Главный отбивающий (беттер) находится внутри обозначенной зоны домашней базы (круга, коврика или другого отмеченного места на земле) и должен будет попытаться отбить мяч подальше от защитников, чтобы завершить круг вокруг конуса и вернуться на домашнюю базу, чтобы заработать очко. Когда все атакующие игроки по очереди бросают мяч и совершают забег до конуса и обратно, выполненные броски засчитываются только при условии удачного забега. Атакующие игроки также должны будут выступать в качестве судей. Следовательно, они будут чередовать эту роль в соответствии с порядком подачи (например: пока отбивающий №1 выполняет бросок, №2 выполняет роль судьи, затем №2 станет отбивающим, а №3 будет судьей и так далее).





Роль игроков обороны

Защитники должны будут завладеть мячом и поднять его над головой вытянутой рукой до того, как отбивающий совершит полный круг (домашняя база — конус — домашняя база).

Правила

Если атакующий игрок сможет завершить круг (домашняя база — конус — домашняя база) до того, как один из защитников поднимет мяч над своей головой, атакующая команда получает очко. Если один из защитников поднимет мяч над головой до того, как отбивающий закончит свой круг, отбивающий выбывает (таким образом, игрок возвращается на скамейку запасных, а забег не будет засчитан). Только атакующие игроки могут совершать забег и тем самым зарабатывать очки. Когда все игроки нападения отобьют мяч, будут засчитаны выполненные подачи и успешные забеги, и команды должны поменяться местами: нападение переходит в оборону и наоборот.

Варианты

Расстояние до конуса (маркера базы) соизмеримо со способностями игроков нападения бросить мяч и их беговыми качествами: первоначально дистанция будет короткой, но по мере улучшения бросков игроков нападения в отбивании мяча можно будет увеличить дистанцию, необходимую для забега.





Начало Упражнение #2 (Бросок мяча)



Разделите класс на две команды. Атакующие игроки, пронумерованные в порядке возрастания (1, 2, 3, 4, 5, ...), будут сидеть на скамейке запасных и ждать своей очереди. Внутри игрового поля расставьте три конуса, чтобы нарисовать квадрат примерно по 6 метров для каждой из сторон, при этом домашняя база будет служить четвертым углом получившегося квадрата и отправной точкой для отбивающих. Назначьте роль «принимающего» одному из защитников.

<u>ПРИМЕЧАНИЕ</u>: Все защитники должны избегать дорожек бегунов, на которых те могут оказаться (прямой линии между главной базой и конусами).

Роль атакующих игроков

Отбивающий, находящийся в определенной точке в пределах обозначенной зоны главной базы (круга, коврика или другого отмеченного места на земле), должен будет попытаться отбить мяч подальше от защитников, чтобы совершить круг против часовой стрелки вокруг трех конусов и вернуться на домашнюю базу, чтобы получить очко, прежде чем защитники успеют завладеть мячом. Атакующие игроки также должны будут выступать в качестве судей и будут чередовать эту роль в соответствии с порядком подачи (например: когда отбивающий 1 выполняет бросок, отбивающий 2 будет судьей и так далее).





Роль игроков обороны

Защитники должны будут завладеть мячом и передать (бросить) его «принимающему», который побежал прикрывать главную базу. Защитник должен будет принять мяч, стоя по крайней мере одной ногой в пределах главной базы, прежде чем отбивающий завершит полный круг (от домашней базы — до конусов — вокруг них — и обратно к домашней базе), согласно рисунку выше.

Правила

Если отбивающий сможет завершить свой круг (домашняя база — конусы — домашняя база) до того, как защитники вернут мяч принимающему, он получает очко. Если защитникам удастся вернуть мяч обратно на свою площадку до того, как отбивающий закончит свой круг, отбивающий выбывает (таким образом, игрок возвращается на скамейку запасных, не получая очко).

Только атакующие игроки могут совершать забег и тем самым зарабатывать очки. В конце каждого раунда подсчитываются успешно выполненные броски и забеги.

Варианты

- 1. Если мяч пойман в воздухе (без касания мячом земли) защитником, отбивающий выбывает, и забег не засчитывается.
- 2. После трех аутов (выбывает бегун/отбивающий) нападающие и защита меняются местами, и при следующем смене (т.е. когда защита возвращается в атаку) игра возобновляется игроком, который был выведен в аут последним.





Начало Упражнение#3 (Возврат мяча на главную базу)



Подготовка

Разделите класс на две команды. Атакующие игроки, пронумерованные в порядке возрастания (1, 2, 3, 4, 5, ...), буду сидеть на скамейке запасных и ждать своей очереди. На игровом поле размещаются три базы (квадраты, расположенные или нарисованные на земле со сторонами около 50 см), которые образуют большой квадрат (поле для игры в Бейсбол5) размером около 8 метров для каждой из сторон; для игроков нападения устанавливается отправная точка (домашняя база), а остальные базы нумеруются против часовой стрелки: первая, вторая и третья.

<u>ПРИМЕЧАНИЯ:</u> Может быть полезно начать урок с того, что все дети выполнят «бег по базам», поставив их в ряд одного за другим на домашней базе, чтобы они попрактиковались в круговом движении, пробегая вокруг баз, касаясь каждой из них ногами. Все защитники должны избегать дорожек бегунов, на которых те могут оказаться (прямой линии между базами).

Base

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Роль атакующих игроков

Для отбивающих, в зависимости от эффективности удара и поведения защиты, есть два пути:

- Вариант 1: главный отбивающий находится в безопасности в пределах установленной зоны (круга, мата или другого отмеченного на земле пространства) и должен будет попытаться отбить мяч подальше от защитников, чтобы завершить свой круг вокруг баз (т.е. игрок должен будет коснуться их против часовой стрелки от первой базы до домашней базы), прежде чем защитники успеют вернуть мяч «принимающему». Отбивающий в этом случае не выбывает и зарабатывает команде очки.
- Вариант 2: Отбивающий (в случае, если мяч оказался не так далеко от защитников, чтобы это позволило ему пройти весь круг вокруг баз) может принять решение остановиться на второй базе (но только после касания первой базы) и дождаться следующего броска атакующего игрока, постараться завершить круг и таким образом получить очко в забеге.

ПРИМЕЧАНИЕ: Чтобы забег засчитали, бегун должен коснуться всех баз!

Роль игроков обороны

Для защитников есть три пути:

- Вариант 1: защитники, которые хотят вывести из игры отбивающего, который бежит ко второй базе, должны забросить мяч на эту базу (база №2) до того, как бегущий (раннер) сможет безопасно добраться до нее.
- Вариант 2: В случае, если раннер уже коснулся второй базы, они могут попытаться вывести игрока из игры, бросив мяч в сторону домашней базы.
- Вариант 3: Если отбивающий уже находится в безопасности на второй базе (т.е. игрок должен завершить только вторую половину забега вокруг баз), защитники могут бросить мяч на домашнюю базу, чтобы помешать игроку со второй базы вернуться на нее и заработать очко команде.

Правила

- 1. Если отбивающий сможет завершить круг вокруг баз и вернуться на домашнюю базу до того, как защитники вернут мяч на эту базу, отбивающий заработает команде очко.
- 2. Если защитники бросят мяч обратно на вторую базу до того, как отбивающий сможет добежать до нее, отбивающий получает аут.
- 3. Отбивающий, остановившийся на второй базе, должен дождаться броска следующего отбивающего в порядке отбивания с домашней базы, прежде чем покинуть вторую базу, в противном случае игроку придется повторить бросок.
- 4. Если мяч пойман в воздухе (без касания мячом земли) защитником, отбивающий выбывает (аут), и забег считается недействительным.

После трех аутов (выбывает бегун/отбивающий) нападающие и защита меняются местами, и при следующем смене (т.е. когда защита возвращается в атаку) игра возобновляется игроком, который был выведен в аут последним.





Идеальные физические упражнения для Бейсбола5

Предложение, с которым WBSC обращается к школьникам, исходит непосредственно из игры: уже во время первого урока учащиеся смогут сыграть в настоящий матч Бейсбол5, только по очень простым правилам. Эти правила будут изменяться в соответствии с развитием физических способностей и возможностей. Поэтому рекомендуется следовать приведенным указаниям и последовательности выполнения основных упражнений: бросок и бег, захват мяча и захват мяча с домашней базы. «Все, что тебе нужно, это мяч».

Официальные документы игры Бейсбол5

Также отраженные в приложении, следующие документы были разработаны для помощи в интеграции игры Бейсбол5. WBSC постоянно работает над совершенствованием своих дисциплин. Таким образом, эти документы постоянно обновляются и модифицируются по мере того, как проводится все больше и больше игр, и WBSC обрабатывает полученные отзывы.

Официальный регламент игры

Практическую информацию о подготовке к игре, правилах игры, а также подготовке поля можно найти в этом документе. Прилагаемая информация предназначена для того, чтобы на нее можно было ссылаться при принятии решений.

Официальная система подсчета очков

В этом документе освещаются основные особенности соревнований игры Бейсбол5 и управление процессом игры. Предполагается, что он станет дополнением к сборнику правил WBSC по игре Бейсбол5. Включает презентацию системы подсчета очков.

Официальный лайн-ап (карточка с составом игроков)

Лайн-ап содержит порядок отбивания мяча одной командой, список запасных, подробную информацию о матче (место, время, название соревнования и т.д.), а также имя и подпись менеджера. Лайн-а одной команды должен быть передан официальным лицам игры и команде соперника, чтобы предотвратить нарушение порядка отбивания или незаконную замену.

Официальный скоринг лист (карточка подсчета очков)

Скоринг лист официальным лицом игры для записи общей игровой информации, действий от иннинга к иннингу и составов обеих команд.





Официальное поле игры Бейсбол 5

Далее мы опишем размер и характеристики площадки для игры в Бейсбол5. Игровое поле может быть адаптировано в соответствии с имеющимся пространством.



Внутреннее поле представляет собой квадрат с базой в каждом углу.

Расстояние между базами составляет 13 метров, а сами базы представляют собой квадраты со сторонами 50 см.

В качестве домашней базы вы можете нарисовать пятиугольник, похожий на главную базу бейсбола или софтбола.

За главной базой зона для отбивания (квадрат, длина сторон которого составляет 3 метра), а базы пронумерованы против часовой стрелки: первая, вторая и третья базы, расположенные, как было сказано ранее, по углам внутреннего поля.

Внешнее поле обнесено забором, который проходит параллельно линиям внутреннего поля на расстоянии 5 метров от линий между базами. Высота такого забора, огораживающего поле, может варьироваться от 60 до 80 см.

Таким образом, поле, как внутреннее, так и внешнее, образует квадрат, длина сторон которого составляет в общей сложности 18 метров.





Каждая команда состоит из 5 игроков, однако во время официальных соревнований в качестве запасных могут быть заявлены еще три дополнительных игрока.

Игра проходит, как в бейсболе и софтболе, и делится на иннинги, в каждом из которых команда выступает в роли атакующих и защитников.

В начале игры каждая команда выдает судье и команде соперника свой порядок отбивания (лайн-ап), в которой указывается порядок, в котором игроки будут подходить к зоне подачи, чтобы отбить мяч.

Этот порядок должен соблюдаться в течение всего матча, и любые замены игроков стартового состава возможны только один раз, игрок стартового состава может повторно вступить в игру только для того, чтобы занять свою первоначальную позицию.

Игра начинается с того, что хозяева поля играют в обороне, а команда гостей - в нападении.

Цель обороняющейся команды состоит в том, чтобы вывести из игры (в аут) игроков соперника (отбивающих). Когда обороняющейся команде удается сделать три аута, происходит смена, обороняющаяся команда переходит в нападение, а команда, которая заработала три аута, выходит на поле для защиты.

Цель атакующей команды — заработать как можно больше очков (ран). Раны считаются успешными и засчитываются каждый раз, когда отбивающий после удара по мячу успевает сделать весь круг вокруг баз и возвращается на домашнюю базу, не получив аут от защищающейся команды.

Обороняющаяся команда располагается на поле так, как она считает нужным, чтобы адекватно занять все поле и таким образом обыграть соперника.

Игра начинается с того, что отбивающий бьет по мячу своей рукой, стоя в зоне подачи. Игрок может сделать это либо кулаком, либо ладонью. Отбивание считается действительным только в том случае, если мяч хотя бы один раз отскочил от территории игрового поля, то есть от той части поля, которая находится между линиями территорий фола.

Отбивающий должен оставаться в зоне подачи до тех пор, пока мяч не отскочит от земли хотя бы один раз, а затем игрок может бежать до первой базы.

Когда мяч находится в игре, после того, как отбивающий нанес по нему удар, защищающаяся команда должна вернуть его, чтобы попытаться вывести игрока противоположной команды в аут (беттеров/раннеров).

Ауты могут быть получены тремя способами:

- 1. Форс: защитник с мячом в руках касается базы, к которой отбивающий вынужден бежать;
- 2. Вылет: защитнику удается поймать мяч, отбитый бьющим, в воздухе до того, как мяч коснется земли;
- 3. Тег-аут: защитник с мячом в руках, касается соперника (тегает его), когда игрок нападения не добегает до базы.





Как упоминалось ранее, каждый отбивающий, следуя порядку подачи, должен ударить по мячу рукой, затем добежать до первой базы, чтобы после заработать очко, как только круг баз будет завершен.

Однако отбивающему будет засчитан аут, если игрок выполнит незаконный удар. Незаконный удар — это когда мяч, отбитый беттером, не отскакивает от поля и, следовательно, проходит выше ограждения, не касаясь поля; или совершает первый отскок на территории фола, или попадает на игровое поле, но слишком близко к главной базе. В зависимости от возраста игроков это минимальное расстояние от домашней базы может составлять 2 или 3 метра. Однако именно судья определяет, является ли удар законным. Беттер, который выполняет незаконный удар, сразу выбывает.

Другие правила касаются раннеров, то есть беттера, который обегает базы после удара по мячу рукой.

- Раннеры также выбывают, если они покидают базу до того, как их товарищ по команде нанесет удар по мячу в квадрате отбивающего. Эта форма аута называется «ранний сход» и происходит именно тогда, когда бегун покидает базу до того, как рука отбивающего ударит по мячу.
- Раннер также выбывает, если игрок обгоняет товарища по команде во время пробежки вокруг баз или находится на базе, когда та уже занята другим бегуном.
- Раннеры, которые не делают все возможное, чтобы избежать столкновения с защитниками, защищая мяч, также могут получить аут. Здесь также решение судьи будет решающим и определит судьбу бегуна, если игрок спровоцировал столкновение с защитником.

Благодаря этим простым правилам игра развивается очень легко и быстро. По окончании 5 сыгранных иннингов побеждает команда, набравшая наибольшее количество ранов.

Если игра заканчивается вничью в конце пятого иннинга, проводятся дополнительные подачи до тех пор, пока одна из команд не выйдет вперед (минимум на один ран) на полный иннинг.

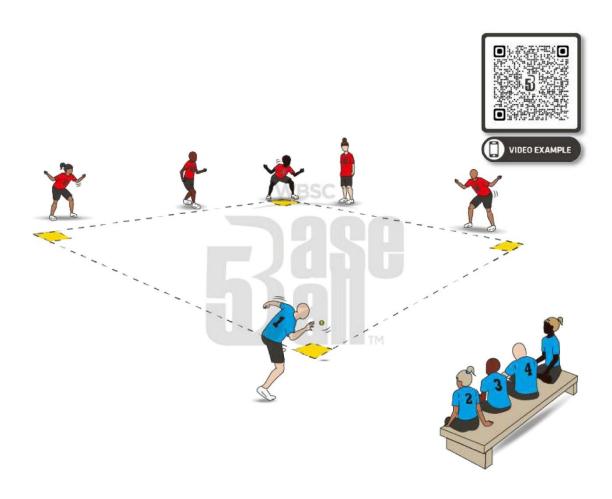
Однако главной особенностью игры является ее чрезвычайная простота и адаптивность: каждый может играть и получать удовольствие в любом пространстве с помощью очень простого и доступного инвентаря.

Чтобы лучше понять динамику игры, методическое пособие было разделено на три различных этапа, которые представлены ниже.





Фаза #1 (Бей и Беги)



Подготовка

Разделите группу на две команды. Атакующие игроки, пронумерованные в порядке возрастания (1, 2, 3, 4, 5, ...), будут сидеть на скамейке запасных и ждать своей очереди. Внутри игрового поля расположите квадрат (согласно рисунку на стр. 21) с расстоянием между основаниями около 6 метров с каждой стороны.

<u>ПРИМЕЧАНИЕ:</u> Все защитники должны избегать дорожек бегунов, на которых те могут оказаться (прямой линии между базами).

Роль атакующих игроков

Игроки атакующей команды должны ударить по мячу рукой и пробежаться по базам, касаясь их всех в правильном порядке, то есть: первая база, вторая база, третья база и возвращение на домашнюю базу.

<u>ПРИМЕЧАНИЕ:</u> Чтобы ран был действительным, отбивающие/бегуны должны коснуться всех баз (включая домашнюю).

Base

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Роль игроков обороны

Защитники должны будут завладеть мячом и бросить его защитнику, который побежит прикрывать главную базу и который должен будет схватить мяч, по крайней мере, одной ногой касаясь главной базы, прежде чем отбивающий завершит полный круг (от главной базы — до 1 базы — 2 базы — 3 базы — и обратно к домашней базе).

Правила

Если отбивающий сможет завершить забег (от домашней базы — до 1 базы — 2 базы — 3 базы — и обратно к домашней базе) до того, как защитники вернут мяч обратно на главную базу, он заработает очко. Если защитникам удастся вернуть мяч на домашнюю базу до того, как отбивающий закончит свой круг, отбивающий выбывает (то есть он возвращается на скамейку запасных без необходимости завершить забег). Только беттер может завершить забег и заработать очко команде. В конце каждого нападения будут подсчитаны удачные забеги. Игра заканчивается, когда две команды 5 раз поменялись местами и побывали и в нападении, и в обороне.

Особые случаи

Если отбивающий бьет по мячу за пределами игровой площадки, игрок должен повторить удар (судья сообщит об этом криком «ФОЛ»).

Если защитник (не владеющий мячом) находится на траектории бега бегуна, забег должен быть засчитан отбивающему из-за создания препятствия со стороны защитника.

Варианты

Если мяч пойман в воздухе защитником, отбивающему будет засчитан аут, и забег будет недействителен.

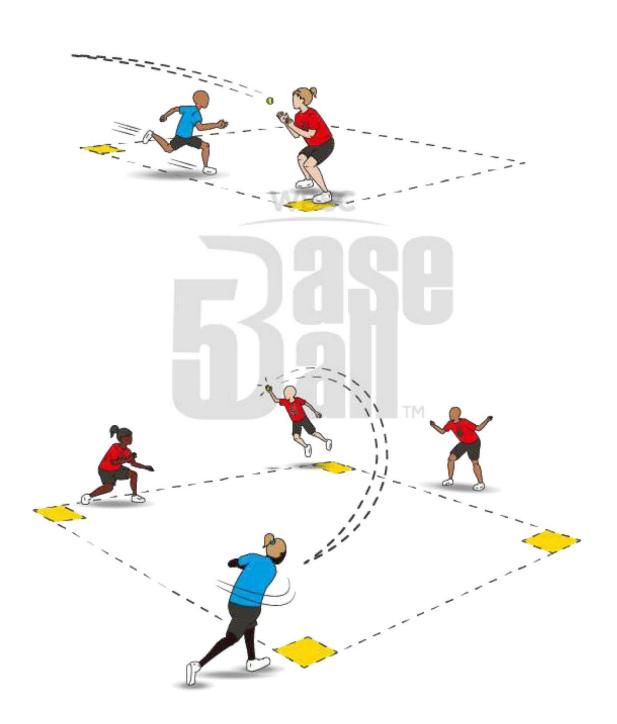
После трех аутов (выбывает бегун/отбивающий) нападающие и защита меняются местами, и при следующем смене (т.е. когда защита возвращается в атаку) игра возобновляется игроком, который был выведен в аут последним.







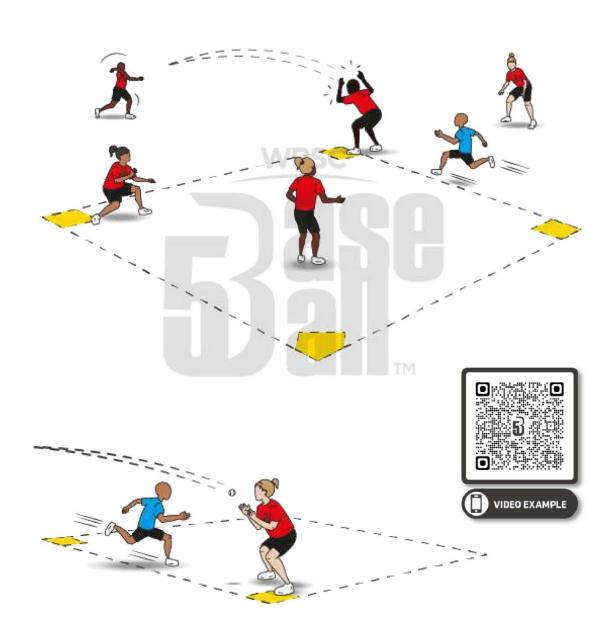








Фаза #2 (Замри и Беги)



Подготовка

Аналогично предыдущим играм, но «увеличено» расстояние между базами (6-8 метров). Один из защитников должен бежать, чтобы прикрыть домашнюю, а роль второй базы - тому, кто будет находиться на второй базе (примерно на полпути).

<u>ПРИМЕЧАНИЕ:</u> Все защитники должны избегать дорожек бегунов, на которых те могут оказаться (прямой линии между базами).

Base

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Роль атакующих игроков

- Вариант 1: Главный отбивающий стоит так, что базы находятся перед ним (согласно рисунку на стр. 27) и игрок должен будет попытаться отбить мяч подальше от защитников, чтобы получилось завершить круг вокруг баз (т.е. игрок должен будет касаться баз против часовой стрелки, возвращаясь к домашней базе), чтобы заработать очко, прежде чем защитникам удастся вернуть мяч на главную базу. Отбивающий (беттер) в этом случае будет в безопасности.
- Вариант 2: Отбивающий (в случае, если мяч оказался не настолько далеко от защитников, чтобы это позволило ему завершить круг вокруг баз) может принять решение остановиться на второй базе (но только после касания первой базы) и дождаться следующего удара отбивающего из зоны подачи, чтобы попытаться завершить круг и, таким образом, получает очко.

Роль игроков обороны

У защиты есть три варианта:

- Вариант 1: защитники могут попытаться заработать аут отбивающему/бегуну, бросив мяч товарищу по команде (игроку со второй базы), который коснется второй базы до того, как бегун сможет до нее добраться (таким образом, заработав бегуну аут, когда игрок только приближается к базе, но не успевает коснуться ее).
- Вариант 2: В случае, если бегун уже коснулся второй базы, следовательно, игрок в безопасности, защита все еще может попытаться вывести игрока из игры, принеся или бросив мяч на домашнюю базу во время следующего удара.
- Вариант 3: Если отбивающий уже находится в безопасности на второй базе (игрок должен пройти только вторую половину баз), защитники могут немедленно вернуть мяч на домашнюю базу, чтобы помешать игроку, ранее находившемуся в безопасности на второй базе, перейти на главную базу, тем самым забив гол.

Правила

- 1. Если отбивающий сможет завершить круг вокруг баз и благополучно вернуться на домашнюю базу до того, как защитники забросят на нее мяч, он заработает очко.
- 2. Если защитники перебрасывают мяч второму игроку с базы до того, как отбивающий достигнет ее, отбивающий/бегун выбывает.
- 3. Отбивающий/бегун, находящийся в безопасности на второй базе, должен дождаться, пока следующий отбивающий ударит по мячу из квадрата отбивающего, прежде чем отправиться к домашней базе, в противном случае отбивающему придется повторить удар.
- 4. Если защитник поймает мяч в воздухе, отбивающий получит аут.
- 5. В конце каждого нападения подсчитываются очки.
- 6. Игра заканчивается, когда две команды 5 раз поменялись местами и поучаствовали и в нападении, и в защите.
- 7. После трех аутов (выбывает бегун/отбивающий) нападающие и защита меняются местами, и при следующем смене (т.е. когда защита возвращается в атаку) игра возобновляется игроком, который был выведен в аут последним.





Особые случаи

Если отбивающий бьет по мячу за пределами игровой территории (ситуация ФОЛа), игрок должен повторить удар.

Если защитник (не владеющий мячом) находится на траектории бега бегуна, следующая база должна быть назначена бегуну, которому помешали. (напр. Защищающийся игрок преграждает путь между первой и второй базами, бегун должен оказаться в безопасности на второй базе).



Роль учителя

Прежде чем переходить к полноценной игре в Бейсбол5, убедитесь, что дети усвоили основные правила, что они достаточно уверенно отбивают мяч рукой и что у каждого был достаточный опыт в бросании и ловле мяча (упражнения смотрите в карточках с играми).

Подготовка

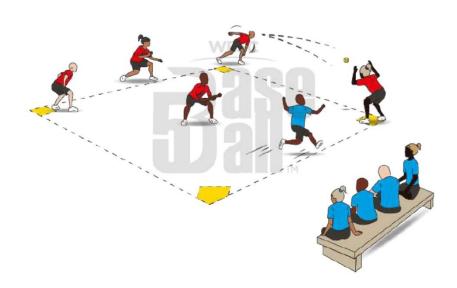
Разделите класс на две команды. Атакующие игроки, пронумерованные в порядке возрастания (1, 2, 3, 4, 5, ...), будут сидеть на скамейке запасных и ждать своей очереди. Внутри игрового поля расположите квадрат с расстоянием между базами около 13 метров с каждой стороны и игроками обороны, как указано на чертеже.





Распределите позиции защитников, убедившись, что все дети выполняют полученные роли (рекомендуется чередовать защитников на разные позиции при каждом обороняющемся ходе, чтобы обеспечить непрерывное обучение и постоянную мотивацию).

<u>ПРИМЕЧАНИЯ:</u> Адаптируйте размер площадки к доступному игровому пространству (в тренажерном зале оно может быть меньше, а на открытом воздухе больше), но расстояние между базами не должно превышать 13 метров. Если класс состоит из двадцати или более детей, вы можете добавить других (внешних) защитников. Все защитники должны избегать дорожек бегунов, на которых те могут оказаться (прямой линии между базами).



Роль атакующих игроков

Главный отбивающий (беттер) находится в квадрате отбивающего (см. рисунок на стр. 36) и должен будет попытаться отбить мяч рукой и добраться до одной из баз, прежде чем защитники вернут мяч обратно на базу, куда игрок бежит (например, к первой базе). Если отбивающий / бегун успевает добежать до базы, игрок может остановиться на базе и дождаться удара следующего товарища по команде, чтобы «завоевать» следующую базу. Атакующие игроки, ожидающие на базах, будут называться бегунами, и только когда бегун достигнет домашней базы, последовательно коснувшись остальных, игрок заработает очко.

Роль игроков обороны

В распоряжении команды защиты есть несколько опций, и она может выбрать ту, которая наиболее эффективно позволит ей время от времени выводить отбивающего/бегуна из игры:

• Аут на первой базе: защитники, перехватившие мяч, перебрасывают его игроку с первой базы, который касается базы ногами, крепко держа мяч в руках, до того, как отбивающий/бегун благополучно достигнет этой самой базы;

Sase

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



- Аут на второй базе: защитники, вернувшие мяч, отбитый игроком нападения, перебрасывают его игроку со второй базы, который, завладев мячом, касается второй базы до того, как бегущий (который бежит с первой базы) успевает туда добраться;
- Аут на третьей базе: защитники, вернувшие мяч, отбитый игроком нападения, перебрасывают его игроку с третьей базы, который, завладев мячом, касается базы до того, как бегущий (который бежит со второй базы) успевает туда добраться;
- Аут на домашней базе: защитники, вернувшие мяч, отбитый игроком нападения, бросают его одному из своих товарищей по команде, который, завладев мячом, касается «домашней базы» до того, как бегун (бегущий от третьей базы) успевает завершить забег;
- Тег-аут: Защитник касается (тегает) отбивающего / бегуна мячом в своей руке после того, как он отбил его и начал свой забег, или после того, как бегун начал забег от базы к базе и находится между ними (не на безопасной территории).
- Выбывание (флай аут): если игрок обороны ловит отбитый мяч в воздухе (при этом мяч не касается земли), отбивающий/бегун выбывает, и бегуны остаются на своих базах.

Правила

- 1. Каждый раз, когда бегуну удается добраться до дома, атакующая команда получает очко.
- 2. Если защитники отбрасывают мяч обратно на базу до того, как отбивающий/бегун доберется до нее, отбивающий/бегун выбывает получает аут.
- 3. Отбивающий (или отбивающие), стоящий на базах (в безопасности), должен дождаться удара следующего отбивающего, прежде чем отправиться к следующей базе, в противном случае удар должен быть повторен.
- 4. Если защитник ловит отбитый мяч в воздухе (слёту), отбивающий выбывает получает аут, и все бегуны, ожидающие на базах, должны вернуться на базу, с которой они стартовали, если бегун какой-либо базы не успевает вернуться, команда защиты может кинуть на базу и, тогда бегун получает аут.
- 5. После трех аутов, сделанных обороняющейся командой, или после пяти бросков, забитых атакующей командой, команды меняются позициями (нападение-защита), и при следующем обмене (т.е. когда обороняющаяся команда возвращается в атаку) порядок подачи снова возобновляется игроком, который вышел из игры последним.
- 6. В конце каждого наступательного хода (иннинга) подсчитываются очки.
- 7. Игра заканчивается, когда две команды 5 раз чередовали действия в нападении и защите (сыграли 5 иннингов).





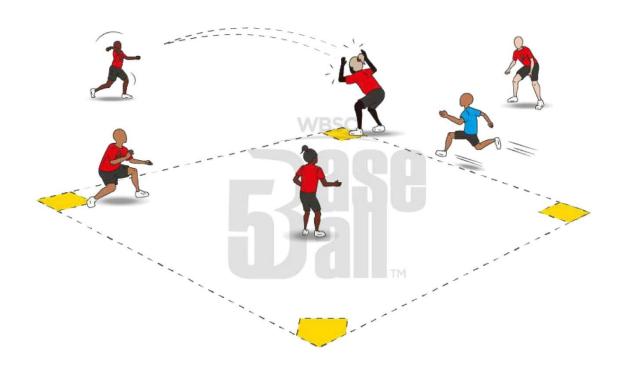
Особые случаи

- Если отбивающий бьет по мячу за пределами игровой территории (ситуация ФОЛа), игрок должен повторить удар.
- Если мяч перелетает через ограждение, не отскакивая от земли, отбивающий получает аут.
- Если удар касается земли слишком близко к главной базе (менее 3 или 4,5 метров), отбивающий получает аут.

Только один бегун имеет право находится на одной из баз (первой, второй или третьей), в случае, если два бегуна одновременно коснутся одной и той же базы, игроку, указанному ниже в порядке отбивания, будет засчитан аут.

Если бегун попал по отбитому мячу (физически преградил траекторию отбитого мяча, прежде, чем игрок защиты сможет вернуть мяч) одним из своих товарищей по команде, бегун получает аут, в то время как отбивающему, отбившему мяч, разрешается завершить действие захватом базы.

Если защитник, не владеющий мячом, находится на траектории бега бегуна, следующая база может быть назначена бегуну, которому помешали. (напр. Защищающийся игрок преграждает путь между первой и второй базами, бегун может спокойно добраться до второй базы и оказаться в безопасности).



Sase

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



КАРТОЧКИ С УПРАЖНЕНИЯМИ

Инструкция по прочтению и использованию

Этот регламент дополнен 9 карточками упражнений, которые призваны помочь инструктору в выборе и организации правильных упражнений в соответствии с его целями. Карточки — это практический инструмент, который можно использовать на поле и который обеспечивает быструю и интуитивно понятную поддержку.

Каждая карточка состоит из графического изображения, поля с описанием, графической диаграммы и схемы развивающихся в этой игре способностей, поля с замечаниями, возможными вариантами и предложениями. Более подробно:

Графика: полезное графическое представление о том, как организовать пространство, участников и инструменты, необходимые для выполнения упражнения.

Поле с описанием: полное объяснение упражнения или игры, их ход, как рассчитать время, засчитать забеги, определить старт и финиш, а также победителя.

Таблица развитых способностей: интуитивное представление способностей, развившихся в ходе выполнения упражнения. Каждой способности присваивается оценка от 1 до 5 баллов, чем выше оценка, тем больше подчеркивается способность. Пожалуйста, обратитесь к приведенному ниже глоссарию для получения более подробной информации

Примечания: в этом поле содержится полезная общая информация об упражнении, такая как необходимое оборудование и минимальное количество участников, а также общий уровень и основная тема упражнения.

QR-коды: каждое упражнение завершается QR-кодом, который ведет непосредственно к обучающему видео.

Глоссарий

СИНЯЯ группа: Координационные способности

Сочетание навыков: Способность гармонично и эффективно сочетать различные способности, из которых складывается одна двигательная задача. Например, завладение мячом и бег; прыжок и бросок. Это также относится к возможности координации различных сегментов тела: рук и туловища, предплечий и ног и т.д.

Дифференциация кинестезии: Способность очень точно контролировать параметры динамической силы для применения к отдельным движениям в соответствии с выполняемой задачей. Таким образом, это позволяет вам соответствующим образом дозировать силу в соответствии с различными потребностями: например, бросать мяч на разные расстояния, корректировать прыжки и толчки для преодоления препятствий разной высоты.

Ритмическая дифференциация: способность хронологически организовывать мышечные нагрузки по отношению к пространству и времени. Это позволяет вам соблюдать ритм при выполнении каждого движения, который обеспечивает правильную последовательность сокращений и контракций, связанных с этим движением.



МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Ориентация в пространстве-времени: способность ориентироваться в пространстве путем вычисления расстояний до объектов, людей и ориентиров поля, следовательно, изменяя движения тела в соответствии с этим пространством. Кроме того, это способность, которая позволяет вам определить траекторию полета мяча, рассчитав его скорость и направление.

Предвосхищение реакции: способность как можно быстрее реагировать на различные раздражители. Это позволяет выполнять адекватные двигательные реакции в ответ на различные сигналы. Можно различать простую реакцию и сложную реакцию. Простая реакция это когда вы знаете, на какой стимул реагировать (стартер для быстрого старта), в то время как сложная реакция это когда может быть как можно больше стимулов, чтобы соответствовать различным возможным реакциям (различное направление удара мяча противником).

Трансформация: способность изменять и трансформировать выполняемое движение в соответствии с внезапными изменениями ситуации. Эта способность тесно связана со способностью реагировать (предвосхищать результат).

Баланс: Способность удерживать тело в положении, более подходящем для выполнения каждого движения. Различают статическое равновесие, когда тело неподвижно, и динамическое равновесие, когда объект находится в движении. Эффективное действие вестибулярного аппарата имеет важное значение.

ОРАНЖЕВАЯ группа: Фитнес

Сила: способность, которая позволяет вам преодолевать сопротивление (вес, снаряд, ваше собственное тело, тело противника) или противостоять ему — в любом случае, с напряженной работой мышц.

Скорость: способность выполнять движения за очень короткое время. Циклическую скорость можно определить по одинаковым движениям, которые повторяются аналогичным образом, как при беге, гребле или езде на велосипеде. Ациклическая скорость — это когда действие уникально и должно выполняться как можно быстрее, как при броске в бейсбол, при подаче в теннисе и т.д.

Выносливость / аэробные способности: способность выполнять эффективные движения в течение длительного времени. Фактически, короткое, среднее или длительное сопротивление различается в зависимости от продолжительности выполняемых действий. Для средне- и длительных тренировок требуется хорошая эффективность аэробной энергетической системы.



МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



КРАСНАЯ группа: Психосоциальное благополучие

Эта группа отмечает цели из инструментария "Спорт для защиты"

Инструментарий "Спорт для защиты: программирование для молодежи в условиях вынужденного переезда из страны" был результатом межведомственного сотрудничества между Верховным Комиссаром Организации Объединенных Наций по делам беженцев (ВК ООН), Международным олимпийским комитетом (МОК) и организацией "Земля людей" (Tdh c фр. Terre des hommes).

WBSC с регламентом и методологией игры Бейсбол-5 стремится предоставить всем заинтересованным сторонам в области развития образования, гуманитарных наук и спорта интуитивно понятный практический документ, который помог бы всем преподавателям внедрять проведение игры Бейсбол-5 в имеющихся условиях.

В частности, маркер психосоциального благополучия хочет дать представление о применимости каждого упражнения в отношении четырех нижеприведенных целей из инструментария "Спорт для защиты".

1. Социальная сплоченность

Связи, которые удерживают людей вместе в сообществе (включая степень, в которой они взаимодействуют; разделяют общие культурные, религиозные или другие социальные особенности и интересы; и/или способны минимизировать неравенство и избежать маргинализации).

2. Социальная интеграция

Процесс улучшения условий участия в жизни общества, особенно для людей, находящихся в неблагоприятном положении, путем расширения возможностей, доступа к ресурсам, права голоса и уважения прав каждого индивида.

3. Психосоциальное благополучие

Позитивное состояние бытия, в котором индивид процветает.

4. Подход к вовлечению молодежи

Подход, который ставит во главу угла активное вовлечение молодежи во все аспекты их жизни.

#UTPAUBE3DE



5EHC5015

YMPAWHEHUSI

#UTPAUBE3DE



Base







ЭСТАФЕТА ОТБИВАНИЯ



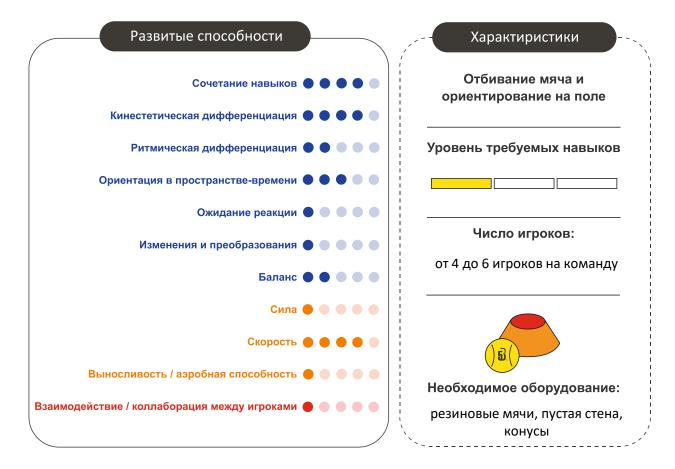
ИГРА

Две или более команды садятся в ряд с перекрещенными ногами в позе "лотоса", друг за другом, лицом к стене. Первый в ряду держит в руках мяч, чтобы затем бросить его в стену, прямо из-за конуса.

У каждого игрока только одна попытка. Если мяч летит прямо в стену и ударяет ее, удар засчитывается. В любых других случаях — нет. Как только отбивающий выполнил удар, несмотря на результат, игрок берет мяч и бежит к следующему участнику, который сидит в ряду. Игрок передает мяч, и другой учащийся может попытаться бросить его в стену и заработать балл.

В конце выделенного на упражнение времени, команда с большим количеством очков выигрывает.





ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГРЫ

Каждый из игроков должен ударить мячом по стене, не позволив мячу отскочить от земли. Если этого не происходит, игрок должен повторять попытки, пока не получится сделать удачный бросок и заработать баллы. Команда, которая первая успешно заработает баллы каждому из игроков, побеждает.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

• Меняйте расстояние от конуса и до стены, делая его больше или меньше, в зависимости от возраста и развитых способностей учащихся.





СКВОШ



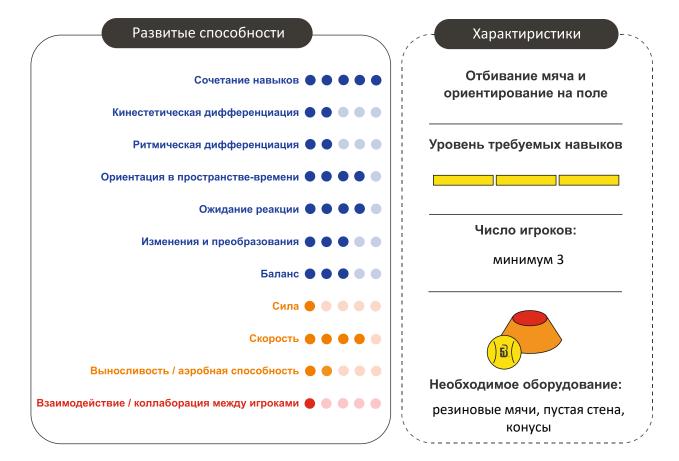
ИГРА

Все игроки встают в единый ряд лицом к стене, на расстоянии 3-5 метров от нее. Первый игрок бросает мяч в стену и бежит в конец ряда. Второй игрок ловит мяч и снова бросает его в стену так быстро, насколько это возможно.

Мяч, отскакивая от стены, может удариться об землю. В таком случае он всегда должен оставаться в пределах двух конусов, ограничивающих поле для игры (смотри картинку выше для наглядности).

Игрок, который не может поймать мяч или же неудачно бросает его в стену, выбывает (ловит аут). Игрок, который останется в игре последним, победит.





ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГРЫ

Вместо исключения из игры тех, кто упустил мяч или же выполнил неудачный бросок, выдается очко пенальти и по истечении установленного времени тот, кто заработал меньше всего очков пенальти, выигрывает.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

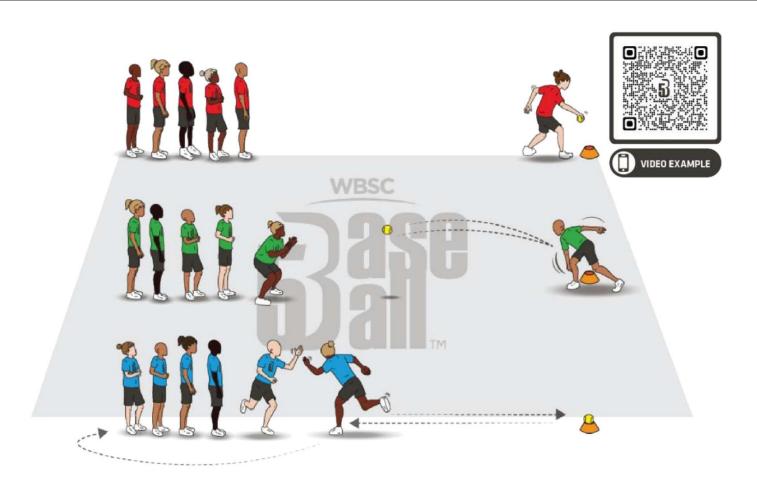
• В зависимости от возраста и развитых способностей учащихся, меняйте расстояние между конусами, делая его больше или меньше, тем самым упрощая или усложняя задачу по ловле и броске мяча.







ЛОВИ, БРОСАЙ, БЕГИ



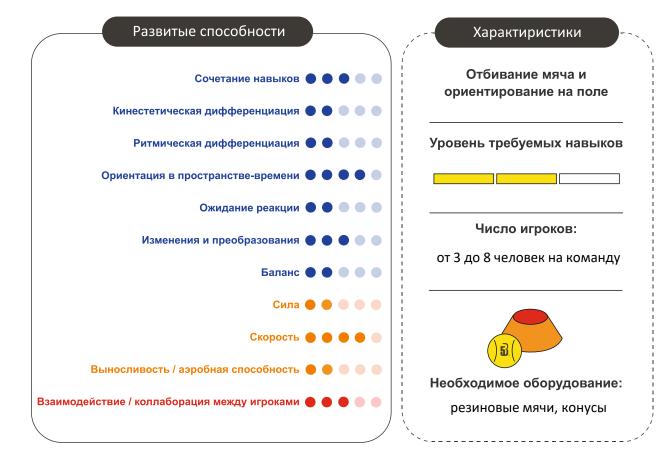
ИГРА

Каждая из команд встает в единый ряд за линией старта. На расстоянии примерно 10 метров перед каждой из команд находится один конус или же круг с мячом на/в нем.

По команде тренера "НАЧАЛИ" первый игрок бежит вперед, хватает мяч и бросает его участнику своей команды, который теперь стоит первым в ряду на расстоянии около 10 метров от него. Затем игрок дожидается, когда член его команды поймает мяч и бросит его обратно. Игрок ловит его, кладет обратно в круг или помещает на конус, а затем бежит обратно, дает следующему в очереди игроку "пять" в воздухе и тем самым передает эстафету. Второй игрок повторяет все те же действия.

Команда, которая первая вернется себе изначальный порядок, побеждает.





ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГРЫ

В этом упражнении вы можете чередовать манипуляции с мячом. Например, мяч можно катить по земле к игроку или же бросать его таким образом, чтобы он дважды или же трижды отскочил от земли. Игрок, который ловит мяч, может ловить его, подпрыгивая в воздух, тем самым подражая профессиональным спортсменам.

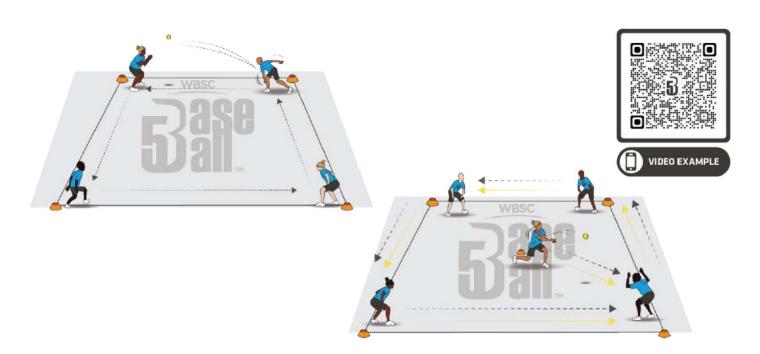
ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- Всегда используйте относительно мягкие мячи вроде теннисных, в таком случае, если игрок не сможет поймать мяч, он не будет ранен или удар будет не сильным.
- Меняйте расстояние между линией старта и конусами/кругами в зависимости от возраста и развитых способностей учащихся.





КВАДРАТ



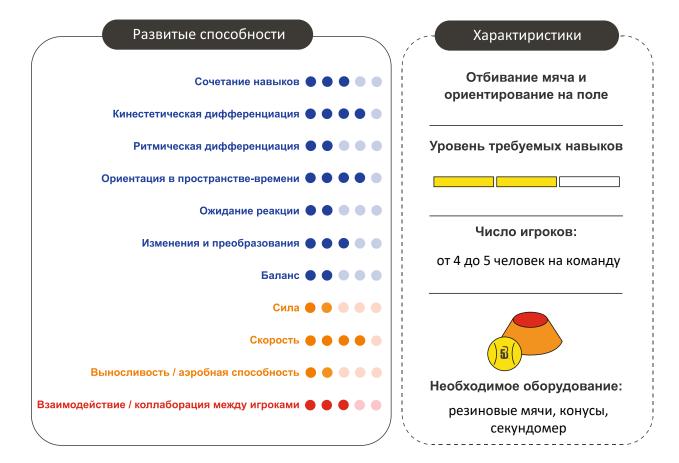
ИГРА

Две или более команд, каждая из которых состоит из 4 игроков, встают таким образом, чтобы сформировать квадрат, стороны которого могут быть от 5 до 9 метров: каждый из игроков встает в один из углов. Величина квадрата определяется тренером, в зависимости от возраста и развитых способностей учащихся, а также от мяча, который используется в игре. Игрок, владеющий мячом, начинает игру, бросая мяч участнику по команде. Тренер время от времени должен определять направление движения мяча: по или против часовой стрелки. Каждый раз, когда мяч оказывается в руках игрока, который начал игру, он выкрикивает номер круга, который мяч проходит с момента начала игры. Когда последний круг завершен, этот же игрок кричит "СТОП".

Чтобы повысить сложность игры, можно сформировать команды из 5 игроков, которые при броске мяча также будут перебегать из угла в угол — тем самым все игроки будут менять позиции и находиться в постоянном движении. В начале игры пятый игрок встает в центр квадрата с мячом в руках и бросает его другому игроку из команды, при этом он далее сразу же следует за мячом и встает на позицию этого игрока. Игра заканчивается, когда игрок, получивший мяч в самом начале игры, возвращается в свою начальную позицию.

Опционально также можно играть одной командой за раз, отсчитывая, сколько времени необходимо для того, чтобы полностью завершить круг передачи мяча. Команда, которая потратит меньше всего времени, выиграет.





ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГРЫ

Для этого упражнения могут быть использованы разные мячи и виды подач (одной или двумя руками; с отскоками от пола и без и т.д.)

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

• В зависимости от возраста и развитых способностей учащихся, меняйте расстояние между конусами, делая его больше или меньше, тем самым упрощая или усложняя задачу по ловле и броске мяча.





MOCT





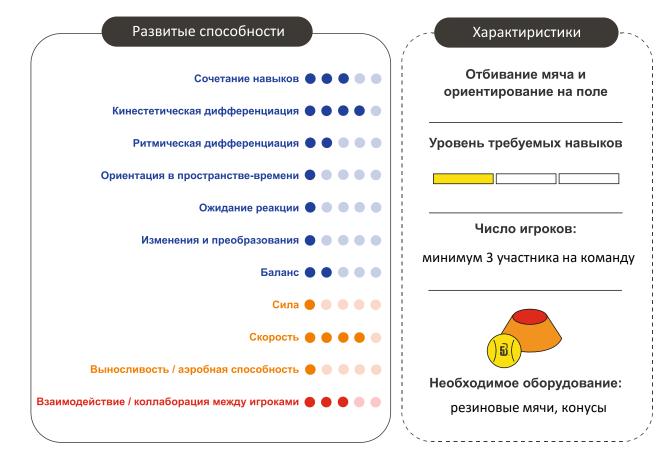
ИГРА

Две команды встают в единый ряд, каждый из игроков находится на расстоянии от 4 до 8 метров друг от друга. У первого игрока в каждом ряду есть мяч, и по команде тренера "НАЧАЛИ" он разворачивается и бросает мяч следующему игроку, который в свою очередь тоже разворачивается и передает мяч следующему участнику команды. И так пока мяч не достигнет последнего человека в ряду.

Если игрок не смог поймать мяч, мяч возвращается в игру этим же игроком, и игра продолжается.

Команда, которая первая вернет мяч в его начальную позицию (т.е. первому игроку в ряду), при условии, что ни одна подача мяча не была пропущена, побеждает.





ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГРЫ

Чтобы повысить уровень сложности, сделайте так, чтобы по возвращении мяча в изначальную позицию, все игроки команды сдвинулись на одно место: последний игрок бежит в начало ряда и занимает освободившееся после первого игрока место. Первая команда, в которой все игроки вернутся на свои изначальные позиции, побеждает.

Также можно варьировать дистанцию между игроками и разные виды мячей.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- Пусть игроки меняют позиции каждый раунд, чтобы каждый участник хоть раз оказался в начале ряда, в его середине и в конце.
- Идеальное количество игроков для этого упражнения четыре.





БРОСАЙ И СЛЕДУЙ







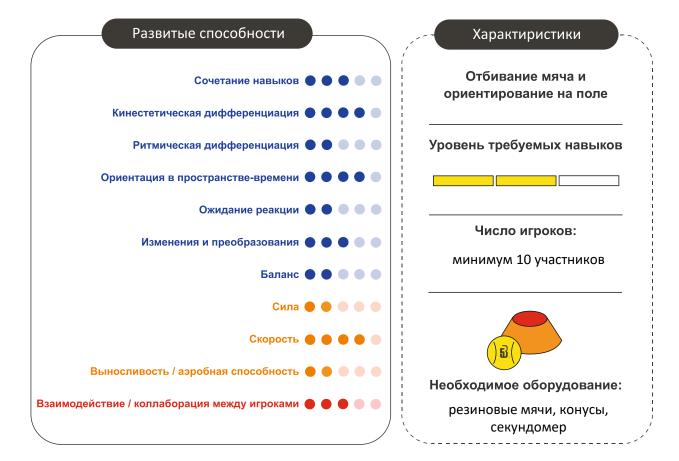
ИГРА

Каждая команда делится на две группы, каждая из которых располагается в один ряд, лицом друг к другу на расстоянии, отмеченном двумя конусами. Состав команды подбирается исходя из развитых способностей и умений учащихся. С опорой на это также подбирается мяч и определяется расстояние между конусами. После "НАЧАЛИ" первый в ряду игрок бросает мяч другому игроку команды и после этого бежит в конец ряда второй группы своей же команды (смотри картинку выше).

Игра проводится между двумя или более командами, расположенными рядом друг с другом. Команда, которая первая вернет всех игроков в их изначальные позиции, побеждает.







ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГРЫ

Можно использовать разные виды передачи мяча (одной или двумя руками, с ударом об пол или без и т.д.)

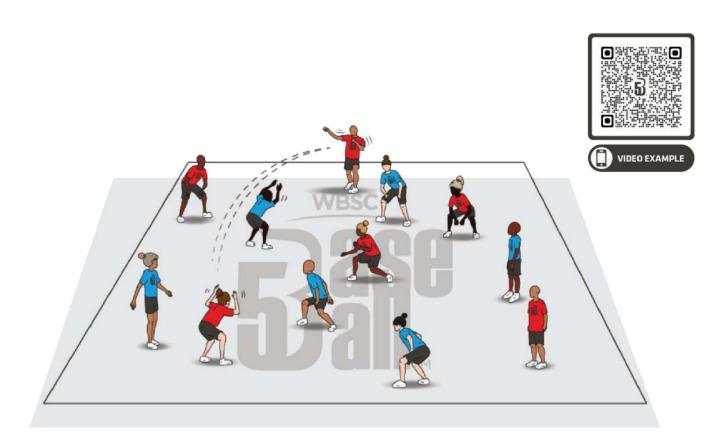
ПРЕДЛОЖЕНИЯ

• Чтобы предотвратить столкновение участников двух разных команд, можно использовать дополнительные конусы для разграничения пространства для дорожек, по которым побегут участники.





ПЯТЬ ПЕРЕДАЧ



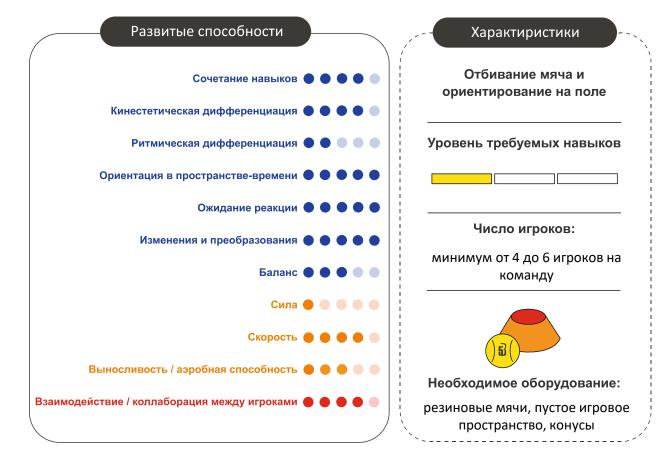
ИГРА

Группа учащихся разделена на две команды, определены границы игрового поля, внутри которого игроки могут передвигаться.

Команда должна сделать пять последовательных передач мяча между игроками, при этом ни разу не уронив мяч или не дав противнику завладеть им. В таком случае командой зарабатываются баллы. Тот, у кого мяч, не может двигаться, только сделать передачу: единым броском, не перекидывая мяч между руками. Команда противника должна попытаться завладеть мячом, при этом не касаясь других игроков: важно помнить, что это не контактный вид игр. Когда мяч перехвачен или если он упал на землю, владение мячом переходит к другой команде.

Побеждает та команда, которая первая наберет заранее заданное количество баллов.





ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГРЫ

Можно использовать разные виды мячей разных размеров

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- Если мяч постоянно передается между одними и теми же участниками команды, можно ввести правило, что передавать мяч одному и тому же человеку запрещено.
- Если появляются трудности с ловлей мяча, можно сделать 3 передачи или же добавить возможность передавать мяч с возможностью того, чтобы он был отбит от земли.
- Если у игроков хорошо получается, можно увеличить количество передач до 7 или до 10.





ТАЧДАУН





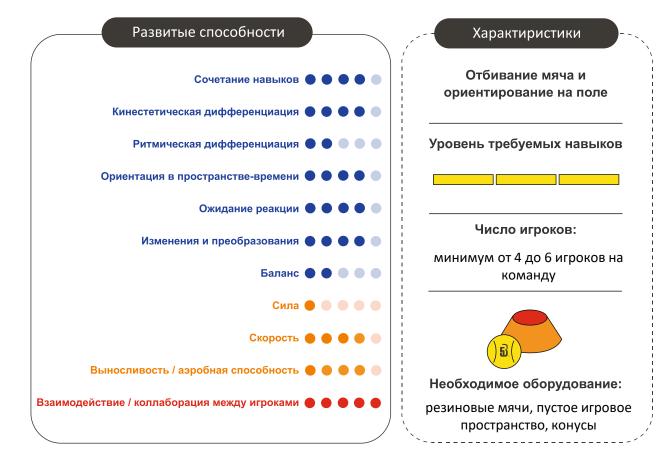
ИГРА

Игровое поле должно быть размечено: в конце каждого края расположены конечные зоны, так называемого "тачдаун" в американском футболе).

Чтобы заработать очки, игроки двух команд должны передавать мяч между двумя этими зонами с целью сделать так, чтобы мяч долетел до них и другие игроки не перехватили его в центре.

Сюда также применимо правило игры в "пять передач": тот, у кого мяч, не может двигаться, и если мяч перехвачен или же касается земли, то он передается другой команде.





ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГРЫ

Можно использовать разные виды мячей разных размеров

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

• Чтобы избежать разовых передач мяча или слишком долгого его удержания, можно ввести правило, что каждый участник должен сделать хотя бы 2 передачи до того, как будет тач даун.





БЕГ ПО БАЗАМ





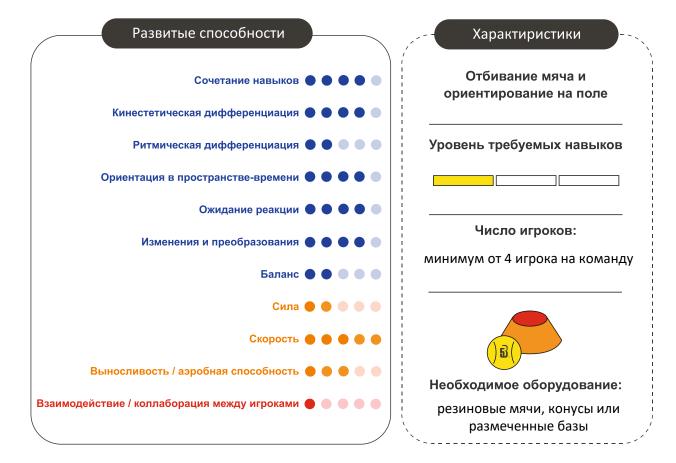


ИГРА

Для этой игры используется поле с 4 базами из Бейсбола-5, которые расположены в соответствии с имеющимся и доступным пространством. Формируются две команды — минимум по четыре участника в каждой. Все участники встают в ряд. Один ряд стоит у дома, другой ряд у второй базы (базы могут быть отмечены конусами).

По команде "НАЧАЛИ" первый стоящий в ряду начинает бежать по всем четырем базам, по итогу возвращаясь в начальную точку и передавая эстафету следующему члену команды. Бежать нужно как можно скорее. Команда, которая первая вернет всех своих участников в начальный порядок, побеждает.





ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГРЫ

Одна команда бежит от дома до второй, а другая от второй — до дома. Команда, участники которой первыми займут место на противоположной стороне поля, побеждает. Этот вариант подходит для младших школьников.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

 Чтобы избежать столкновений между участниками двух команд, игрокам запрещено останавливаться на базах. Необходимо держаться друг от друга на расстоянии хотя бы одного метра.



МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

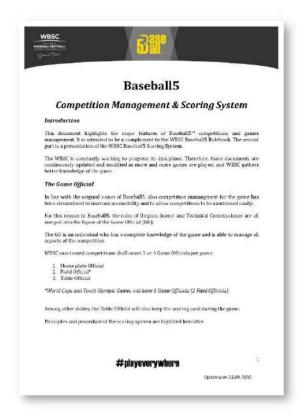


ПРИЛОЖЕНИЕ

Дополнительные документы

Перейдите по защищенной ссылке и загрузите следующие документы, нажав на изображения.





Официальный документ свода правил игры Бейсбол5



Карточка очередности (Официальная карточка состава)

Официальный документ подсчета очков игры Бейсбол5



Карточка ведения счета (Официальная оценочная карточка)



МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



БЛАГОДАРНОСТИ

Текст



#UTPAUBE3DE

