ПРАКТИКА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Цикл первых занятий

Как продолжить работу после открытого мастер-класса



6 занятий по 60 минут

От передачи и удара — к взаимодействию и учебной игре

Для студенческой группы · В продолжение комплекта «Карточки преподавателя»

Как провести цикл

Для студентов, которые уже познакомились с бейсболом-5 на открытом мастер-классе. Цикл можно включить в физкультуру, факультатив или занятия по интересам.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВСТРЕЧ

1. **Прием и точная передача**
   Карточки 01, 02, 03, 06
2. **Удар и выбор направления**
   Карточки 01, 04, 05, 06
3. **Взаимодействие защиты**
   Карточки 03, 07, 08, 11
4. **Ауты и первая база**
   Карточки 02, 06, 09, 10
5. **Первые игровые эпизоды**
   Карточки 01, 09, 11, 12
6. **Учебная игра и следующий шаг**
   Карточки 01, 10, 12

ГРУППА И ИНВЕНТАРЬ

Ориентир — 10–20 участников. Для парной работы нужен один мяч на пару: 5–10 мячей. Подготовьте плоские базы, маркеры, схему поля и разметку зон ожидания.

ОРГАНИЗАЦИЯ И УЧАСТИЕ

При группе более 10 человек чередуйте составы после завершенного учебного фрагмента. Остальные помогают считать ауты и наблюдают за одним заданным действием; затем меняются ролями. Удары выполняются в одном секторе под контролем преподавателя.

ВРЕМЯ И НАГРУЗКА

60 минут — учебный ориентир, а не норматив. Интервалы включают показ, смену ролей, обратную связь и короткие паузы. Блок может объединять несколько серий из карточки. Сокращая занятие, сохраняйте разминку и завершение.

ПЕРЕХОД К ИГРЕ

Перед началом объявите учебные упрощения. Они не заменяют официальные правила. Внутри фрагмента сохраняйте очередность бьющих; после 3 аутов меняйте нападение и защиту. Не требуется проводить полный матч.

КАК ОЦЕНИВАТЬ ПРОДВИЖЕНИЕ

Переходите дальше по готовности группы. Если прием, движение или очередность пока неустойчивы, повторите нужный блок. Наблюдения в конце каждой встречи — подсказки преподавателю, а не обязательные нормативы.

Прием и точная передача

Закрепить прием мяча, согласованную передачу и порядок движения по базам.

КАРТОЧКИ 01, 02, 03, 06

Разметьте коридоры для пар и один учебный маршрут по базам. На парные упражнения - один мяч на пару; маршрут выполняется без мяча.

Время	Что делаем	Внимание преподавателя
00–05 **5 мин**	**Сбор группы** Проверить готовность площадки, договориться о сигналах остановки и вспомнить порядок баз.	Короткие вопросы вместо повторной вводной презентации.
05–13 **8 мин**	**Разминка** Ходьба и легкий бег, смена направления, движения плечами и кистями, шаги в сторону.	Плавное повышение темпа; свободные промежутки между участниками.
13–23 **10 мин**	**Передача в парах · 01** Две короткие серии передач с паузой для коррекции. Начальная дистанция - 3-4 м.	Получатель готов до броска; умеренная сила; прием двумя руками.
23–33 **10 мин**	**Катящийся мяч · 02** По 5 приемов в каждой роли; затем менять направление проката.	Перемещение за мяч, прием перед корпусом, без нырков.
33–43 **10 мин**	**Работа в тройках · 03** Передавать один мяч по кругу; менять направление только после остановки.	Зрительный контакт и разворот к следующему партнеру.
43–53 **10 мин**	**Маршрут по базам · 06** Пройти учебный квадрат шагом, затем легким бегом. Отдельно разобрать пробегание первой базы.	Без обгонов; следующий старт после освобождения маршрута.
53–60 **7 мин**	**Завершение** Спокойная ходьба, короткая обратная связь: что помогало принимать мяч и где возникала спешка.	Зафиксировать одну понятную подсказку каждому участнику.

ЧТО НАБЛЮДАЕМ

Участники ждут готовности партнера, контролируют прием и называют порядок баз без подсказки.

ЕСЛИ ПОКА ТРУДНО

Уменьшить дистанцию и скорость мяча. Часть передач заменить согласованным отскоком.

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

На следующем занятии использовать тот же сигнал готовности перед ударами.

Удар и выбор направления

Освоить контролируемый удар рукой и направлять мяч в выбранный учебный сектор.

КАРТОЧКИ 01, 04, 05, 06

Выделите один сектор удара под наблюдением преподавателя. Ожидание - сбоку за линией старта; мишени - на полу.

Время	Что делаем	Внимание преподавателя
00–05 **5 мин**	**Подготовка** Проверить сектор и зоны ожидания; напомнить сигнал сбора мячей.	В момент удара в целевом секторе нет людей.
05–13 **8 мин**	**Разминка** Общая двигательная разминка, повороты корпуса, движения руками; затем имитация удара без мяча.	Без резких ударных движений и максимального усилия.
13–21 **8 мин**	**Повторение передач · 01** Передачи в парах с контролем силы и положения рук при приеме.	Не увеличивать дистанцию, если прием остается неуверенным.
21–33 **12 мин**	**Удар в коридор · 04** Показ, затем серии по 3 удара с последовательной сменой бьющего.	Удар по своему мячу ладонью или кулаком; контроль направления.
33–45 **12 мин**	**Выбранная зона · 05** Перед попыткой назвать цель, затем выполнить удар. По 3 попытки с последующей сменой.	Отличать выбор цели от удара на максимальную дальность.
45–55 **10 мин**	**Бег без мяча · 06** Повторить маршрут и остановку в безопасной зоне после первой базы.	Не соединять удар и бег до отдельного объяснения путей участников.
55–60 **5 мин**	**Завершение** Спокойная ходьба, обсуждение: как изменяется сила при ближней и дальней цели.	Оценивать управление мячом, а не только число попаданий.

ЧТО НАБЛЮДАЕМ

Бьющий заранее выбирает направление, выдерживает очередность и начинает удар только при свободном секторе.

ЕСЛИ ПОКА ТРУДНО

Увеличить целевую зону, сократить дистанцию, оставить один вариант направления.

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

На следующем занятии добавить прием и передачу после контролируемого удара.

Взаимодействие защиты

Распределять пространство, выбирать получателя и связывать прием с передачей.

КАРТОЧКИ 03, 07, 08, 11

Подготовьте места для троек, учебную линию и один сектор связки «удар - прием - передача». Одновременно работает только один ударный сектор.

Время	Что делаем	Внимание преподавателя
00–05 **5 мин**	**Организация** Назначить роли и порядок смены; показать свободные пути перемещения.	Не пересекать коридоры передач и сектор удара.
05–13 **8 мин**	**Разминка** Общая разминка, боковые шаги, остановки по сигналу; короткие передачи с места.	Участники смотрят в сторону движения и сохраняют дистанцию.
13–23 **10 мин**	**Передачи в тройках · 03** Выполнить несколько серий по кругу с короткими остановками.	Передача только подготовленному получателю.
23–33 **10 мин**	**Передача и смена места · 07** После своей передачи выйти на внешнее место ожидания и вернуться по схеме карточки.	Не бежать вслед за мячом к занятому углу.
33–43 **10 мин**	**Защита линии · 08** Команды 3 против 3 защищают учебную линию от прокатов. После приема меняется очередь.	Назвать принимающего, распределить зоны, помочь партнеру.
43–55 **12 мин**	**Собрать действие · 11** Бьющий - полевой игрок - получатель у базы. По 3 эпизода с последующей сменой ролей.	Бегуна пока нет; не торопить передачу до приема.
55–60 **5 мин**	**Завершение** Спокойное движение и разбор одного удачного командного решения.	Спросить: кто принимал мяч и как остальные помогали?

ЧТО НАБЛЮДАЕМ

Игроки предупреждают о своих действиях, различают роль принимающего и не скапливаются у мяча.

ЕСЛИ ПОКА ТРУДНО

Заменить удар прокатом преподавателя; уменьшить число одновременно действующих участников.

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Добавить бегуна только после показа безопасного прохождения первой базы.

Ауты и первая база

Различать основные способы аута и безопасно разыгрывать эпизод на первой базе.

КАРТОЧКИ 02, 06, 09, 10

Подготовьте схему поля, двойную первую базу и безопасную зону за ней. Разделите путь бегуна и место защитника.

Время	Что делаем	Внимание преподавателя
00–05 **5 мин**	**Постановка задачи** Показать внутреннюю и внешнюю части первой базы и место ожидания.	Сначала пройти эпизод шагом, без борьбы на скорость.
05–13 **8 мин**	**Разминка** Общая разминка, ускорение и плавная остановка на свободном участке.	Не выполнять остановку рядом с другой группой.
13–21 **8 мин**	**Прием проката · 02** Короткие серии приема с последующей мягкой передачей партнеру.	Владение мячом должно быть уверенным до дальнейшего действия.
21–31 **10 мин**	**Три ситуации · 10** На схеме разобрать форс-аут, флай-аут и осаливание; попросить объяснить выбор.	Осаливание - касание мячом в руке, а не бросок в человека.
31–45 **14 мин**	**Первая база · 09** Преподаватель прокатывает мяч полевому и разрешает старт бегуну. После 3 попыток роли меняются.	Владение мячом и касание базы; разные части базы у защиты и бегуна.
45–55 **10 мин**	**Безопасное завершение бега · 06** Пробегание первой базы без мяча и пребывание в обозначенной безопасной зоне.	Не разворачиваться навстречу следующему участнику.
55–60 **5 мин**	**Завершение** Участники своими словами объясняют один способ аута и порядок прохождения первой базы.	При неясности повторить показ без соперничества.

ЧТО НАБЛЮДАЕМ

Участники объясняют, почему возникает форс-аут, и не перекрывают путь бегуну на первой базе.

ЕСЛИ ПОКА ТРУДНО

Бегун идет шагом; защитники выполняют прием и передачу без ограничения времени.

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Включить эти действия в короткий игровой эпизод с ударом.

Первые игровые эпизоды

Перейти от раздельных упражнений к короткой игре с подсказками преподавателя.

КАРТОЧКИ 01, 09, 11, 12

Проверьте разметку, обозначьте зону удара и границу первого отскока. До игры покажите безопасные части первой базы и дома.

Время	Что делаем	Внимание преподавателя
00–05 5 мин	**Подготовка** Назвать роли, сигналы остановки, порядок бьющих и условия учебного формата.	Все участники должны одинаково понимать оговоренные упрощения.
05–13 8 мин	**Разминка** Общая разминка и перемещения с изменением направления на свободном участке.	Плавно переходить от ходьбы к легкому бегу.
13–21 8 мин	**Передачи в парах · 01** Короткие серии на прием и точность с умеренным усилием.	Готовность получателя перед каждой передачей.
21–33 12 мин	**Связка без бегуна · 11** Повторить удар, прием полевым и передачу получателю у базы.	Не добавлять скорость до устойчивого контроля мяча.
33–43 10 мин	**Эпизод с бегуном · 09** Повторить учебный розыгрыш на первой базе с последовательной сменой ролей.	Разделить пути и исключить контакт у базы.
43–55 12 мин	**Учебная игра · 12** Две команды по 5; короткие фрагменты с остановками для объяснения.	Считать ауты, соблюдать очередность и уход с базы после удара.
55–60 5 мин	**Завершение** Разобрать один эпизод по вопросам: что делало нападение, что решила защита, почему?	Отделять ошибку правила от неточного технического действия.

ЧТО НАБЛЮДАЕМ

Команды начинают розыгрыш организованно, сохраняют очередность и понимают смену ролей после 3 аутов.

ЕСЛИ ПОКА ТРУДНО

Сократить игровой блок и повторить проблемный эпизод без соперничества.

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

На следующем занятии уменьшить число подсказок и дать больше времени учебной игре.

Учебная игра и следующий шаг

Применять освоенные действия с меньшим числом подсказок и определить, что тренировать дальше.

КАРТОЧКИ 01, 10, 12

Подготовьте площадку и порядок ротации. Участникам, которые еще не пробовали удар, дайте начать следующий учебный фрагмент.

Время	Что делаем	Внимание преподавателя
00–05 5 мин	**Организация** Согласовать учебные условия и очередность бьющих. Назначить помощника для счета аутов.	Счет и решения остаются под контролем преподавателя.
05–13 8 мин	**Разминка** Общая разминка и знакомые перемещения по свободной площадке.	Участники не используют мяч до команды начала.
13–20 7 мин	**Точность передач · 01** Короткие серии в парах, затем одна общая корректирующая подсказка.	Умеренная сила и прием без погони за мячом.
20–28 8 мин	**Повторение решений · 10** Разобрать 2-3 ситуации на схеме, опираясь на ошибки прошлой встречи.	Попросить обосновать решение, а не только назвать термин.
28–40 12 мин	**Игровой фрагмент 1 · 12** Провести учебную игру с минимально необходимыми остановками.	Наблюдать за стартом бегунов и разделением путей у баз.
40–53 13 мин	**Игровой фрагмент 2 · 12** После окончания первого фрагмента распределить роли и начать следующий.	Дать возможность попробовать удар тем, кто еще не выходил; не менять порядок посреди фрагмента.
53–60 7 мин	**Итог цикла** Спокойная ходьба; назвать удачные действия и выбрать 1-2 навыка для дальнейшей работы.	Спросить участников, какие упражнения помогли и хотят ли они продолжить занятия.

ЧТО НАБЛЮДАЕМ

Группа объясняет основные решения и поддерживает учебную игру без постоянного ведения каждого действия преподавателем.

ЕСЛИ ПОКА ТРУДНО

Вернуться к карточкам 01-03 или 09-11 по конкретному затруднению и снова попробовать короткий фрагмент.

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Продолжать занятия по наблюдаемым потребностям группы: точность, прием, выбор направления или командная защита.