САНКТ - ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«КОЛЛЕДЖ КУЛИНАРНОГО МАСТЕРСТВА»

**Методическая разработка**

для организации и проведения уроков

по **«Физической культуре»**

тема **«Спортивные игры»**

Выполнила Барляева И.О.

Санкт-Петербург 2014

**Содержание:**

1. Пояснительная записка.
2. Методическая разработка по проведению уроков тема:  
   «Спортивные игры».
3. Критерии оценки при обучении волейболу и баскетболу.
4. Развивающие игры и игровые задания.
5. Список литературы.

**Пояснительная записка.**

**В** программе по физической культуре среди средств физического воспитания важное место занимают спортивные игры - волейбол, баскетбол и др. Спортивные игры способствуют формированию базовых двигательно-координационных качеств, в том числе точности движений, позволяющей воспроизводить двигательный акт по его пространственно-временным и пространственно-силовым параметрам.

Наиболее распространенными разновидностями таких качеств, в спортивных играх, являются: точность воспроизведения движений по пространственно-временным и пространственно-силовым параметрам; точность движений тела в ответ на раздражитель; точность баллистических движений; точность реагирования на дви­жущийся предмет.

Развивать и совершенствовать точность движений можно не только с помощью системы специальных упражнений, но и при использовании игровых заданий, созда­ющих ощущение естественности и непринужденности обстановки, что важно для со­хранения устойчивой психо-эмоциональной сферы учеников. Проверка эффективно­сти некоторых игровых заданий показывает, что их применение в учебно-тренировочном процессе позволяет активизировать внимание занимающихся, улуч­шать двигательную память, усиливать зрительное восприятие элементов двигательно­го акта, повышать работоспособность.

**2. Методическая разработка по проведению уроков (занятий).**

Урок (занятие) по спортивным играм, как и другие занятия физической культу­ры в школе включает в себя подготовительную (вводную), основную и заключитель­ную части.

**Подготовительная часть.** Продолжительность подготовительной части урока составляет 10-15 минут. Ее содержание должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм учащихся к выполнению заданий, реализуе­мых в основной части урока, и частично, сопряжено обеспечить развития физических качеств, в основном силы и выносливости. Для этого после объявления учителем за­дач урока, учащиеся выполняют программу двигательных действий.

Такие действия и физическая нагрузка, реализуемые в подготовительной части урока, должны соответствовать следующим требованиям:

а) интенсивность физической нагрузки должна быть большей, чем в основной части, средняя ЧСС равна 152-165 уд./мин. Поточное выполнение заданий непрерыв­но или с небольшими интервалами отдыха определяет высокую моторную плотность (70-80 %). В конце подготовительной части у учащихся должно наступить выражен­ное потоотделение. Интенсивный бег и энергично выполненные с большой амплиту­дой общеразвивающие упражнения должны обеспечить развитие выносливости уча­щихся;

б) не следует выполнять сложные по координации упражнения, на объяснение и  
показ которых затрачивается много времени. Упражнения должны быть простыми,  
при их выполнении в сократительную деятельность должны включать не менее 70 %  
скелетных мышц;

в) обязательно выполнение учащимися силовых упражнений, в том числе и те­  
стирующих уровень силы (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в  
упоре лежа, поднимание и опускание туловища в положении сидя и др.);

г) координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подго­  
товительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями,  
включенными в основную часть урока;

д) выполнение упражнений с применением ударного метода развития взрывной  
силы (например, прыжки толчком обеими ногами влево-вправо через гимнастиче­  
скую скамейку с продвижением вперед и максимальным использовании энергии ре­  
куперации) допустимо лишь во второй половине подготовительной части, при усло­  
вии полноценной подготовки мышечного и суставно-связочного аппарата к «острым»  
нагрузкам.

От проведения круговой тренировки в подготовительной части занятия нужно воздержаться.

**Основная часть.** После завершения подготовительной части занятия следует перестроение занимающихся в две шеренги, лицом друг к другу. В первой половине основной части занятия проводится обучение технико-тактическими двигательными действиями, чаще всего в парах. Два ученика образуют пару, стоя друг перед другом, они получают мяч и выполняют задания преподавателя.

Формирование пар может иметь методическое значение. В ряде случаев пары подбираются примерно одинаковых физической подготовленности, роста и прилежа­ния. Тогда создаются равноценные возможности для двигательного совершенствова­ния обеих занимающихся. Полезно, особенно на начальном этапе обучения, обеспе­чить взаимодействие «парных» занимающихся, развивать его на последующих заня­тиях.

У учащихся может возникнуть чувство открытого или скрытого соперничества («У меня должно лучше получиться, чем у него»), которое учитель должен вовремя заметить и своевременно перепрофилировать, направить в нужное русло. Наибольше­го успеха достигают психологически совместимые «парные» партнеры: даже при наличии скрытого соперничества они доброжелательны друг к другу, на занятиях об­мениваются методическими советами и секретами. Иногда скрытое соперничество приводит к недоброжелательству, особенно у девушек. Если учитель бессилен норма­лизовать сложные отношения партнеров, их следует развести по другим парам.

Партнеры могут заметно отличатся по уровню подготовленности и прилежа­нию. В таких случаях обучение мало эффективно: плохо подготовленный ученик ча­сто теряет мяч, выполняет задания с грубыми ошибками; от этого более подготовлен­ный партнер простаивает и не получат должной учебной нагрузки.

Однако формирование пар из сильного и слабого учеников может быть и оправданным. Например, хорошо подготовленного ученика тренирующегося в секции волейбол (баскетбол),учитель объединяет в парах со слабым учеником, последний в

таком случае получает персонального куратора. Обучение улучшается. Более слож­ный случай - когда

учитель пытается свести в паре добросовестного ученика с ленивым, часто при этом проигрывают оба.

В основной части урока учитель должен быть максимально методически акти­вен. Он постоянно передвигается вдоль шеренг учащихся и осуществляет персональ­ное обучение действия, исправляет ошибки, следит за правильностью выполнения то­го или иного технического действия. Время от времени педагог прекращает выполне­ние групповых заданий и дает общие указания, сопровождая их личным показом или показом данного действия каким-либо учеником, делая акцент на то, что у него от­лично получается данный элемент.

Во второй половине основной части занятия проводят двусторонние игры или игры, закрепляющие полученные навыки. Однако им отводят им слишком много вре­мени, что отнюдь не всегда целесообразно. Двусторонние игры следует проводить лишь в том случае, когда учащиеся владеют технико-тактическими действиями на уровне двигательного умения. Проведение двусторонних встреч с соблюдением всех правил с учащимися, особенно с девушками, является грубой ошибкой. Двусторонние игры следует проводить по программе мини-волейбола, мини-баскетбола, стритбола, волейбола и баскетбола по упрощенным правилам. Учебная программа предусматри­вает проведение таких игр с соблюдением всех правил только с 6-7 класса. Это спра­ведливо, если учащиеся хорошо овладели технико-тактическими действиями, то до­пустимо уже в этот период обучения проводить учебные и соревновательные встречи с судейством и соблюдением всех правил игры.

При проведении основной части урока желательно ориентироваться на следу­ющие методические рекомендации.

1. Во время обучения технико-тактическим действиям в парах и тройках  
   большое значение имеют выбор оптимальной дистанции между партне­  
   рами и определение траектории полета мяча. Например, при обучении пе­  
   редачам мяча волейбол (баскетбол) расстояние между партнерами состав­  
   ляет от 2 - 5 м: оно тем больше, чем выше рост игроков и лучше их подго­  
   товленность и, наоборот, тем меньше, чем хуже подготовленность и  
   меньше рост. При разучивании и совершенствовании подач (волейбол)  
   расстояние, на которое посылают мяч, составляют 4 - 8 м. Траекторию  
   полета мяча выбирают в зависимости от задач, поставленных учителем.  
   При определении параметров заданий педагогу следует учитывать мнение  
   учеников каждой пары.
2. В основной части занятия **главное внимание уделяется обучению.** Ка­  
   чественное обучение, особенно в начальный период, сопряжено с невысо­  
   кой физической нагрузкой. Овладение навыками и их закрепление не тре­  
   буют предельных силовых напряжений, здесь необходима высокая точ­  
   ность движений. Например, после передачи партнеру учащийся следит за  
   полетом мяча и готовится к выполнению последующей передачи. В это  
   время мяч перемещается к партнеру, который, в свою очередь, его при­  
   нимает и передает обратно, на что затрачивается 4-10 сек. В данной си­  
   туации соотношение продолжительности «действие - интервал отдыха»

составляет 1:4 - 1:5. Оно может быть и 1:10 - 1:15, если один из партне­ров теряет мяч.

Но трудно рассчитывать, что малоинтенсивные двигательные действия, например, приемы и передачи мяча в парах, при соотношении периодов времени в циклах «движение - интервал отдыха» 1:4-1:15, обеспечат не­обходимую физическую нагрузку. Конечно, чтобы обеспечить развиваю­щий режим, нагрузка на занятиях физической культуры должна быть до­статочно большой. Поэтому целесообразно без ущерба для становления технических умений использовать любую возможность для сопряженного развития физических качеств, но только с помощью средств игровой под­готовки (увеличение расстояния между двумя игроками при выполнении заданий в парах, повышения темпа движений, уменьшение времени поле­та мяча, и др.).

Не советую чередовать технические задания с нагрузками на развитие силы и выносливости. От круговой тренировки следует отказаться, за некоторыми исключениями. Время, отведенное на одном занятии на становление технического мастерства, надо использовать по назначению. Конечно, величина нагрузки должна быть достаточной и соответствовать требуемым параметрам, что достигается в основном за счет реализации двигательной программы подготовительной и заключительной части за­нятия.

1. При обучении полезно использовать тренажеры и технические средства  
   обучения .
2. Во второй половине занятия обычно проводят двусторонние игры. Одно­  
   временно с программой таких встреч предусматривают специальные за­  
   дачи для «остаточных» учащихся, по той или иной причине не попадаю­  
   щих в команду. Например, на уроке присутствуют 22 человека, 10-12 из  
   них попадают в команды по 5-6 человек, но что же делать с остальными?  
   Эти учащиеся обязаны выполнять во время игры определенные дополни­  
   тельные задания, например, занимаются технической подготовкой в парах  
   (приемы и передачи мяч).
3. В связи с эмоциональным напряжением при проведении двусторонних  
   встреч учащиеся часто допускают технические ошибки при выполнении  
   тех приемов, которые они выполняли успешно в процессе обучения.  
   Также и во время соревновательных игр учащиеся совершают техниче­  
   ские и тактические ошибки, которых не было во время встреч, проводи­  
   мых не в соревновательной обстановке. Такие сбивающие факторы нужно  
   учитывать и упреждать их в учебном процессе.
4. В содержании основной части занятия для разучивания, совершенствова­  
   ния и освоения включают двигательные действия, различные по сложно­  
   сти, а также по степени овладения ими учащимися. Нельзя планировать  
   для разучивания сразу несколько незнакомых учащимся двигательных  
   действий, ранее отсутствующих в программе урока, их не должно быть  
   более одного на одном уроке. Кроме двигательного действия, которое  
   учащиеся только начинают разучивать, в содержание урока включают

также действия и навыки, которые хорошо освоены. Следующие, подле­жащие разучиванию двигательные действия, вводят в занятие только че­рез определенный промежуток времени.

Определенную программой совокупность спорт игровых навыков и уме­ний включают в процессе обучения Не одновременно, а последовательно. Ошибочно формировать программы «урока обучения», «урока закрепле­ния», «урока повторения» и др. В ходе урока спортивных игр одновре­менно реализуются задачи обучения двигательным действиям, развития физических качеств и способностей, воспитания - всё в едином комплек­се. При этом обучение должно быть «каскадным»: одни двигательные действия только начинают разучивать, другие - совершенствуют, третьи -автоматизируют и т. д.

**Заключительная часть.** Традиционно в конце занятия подводят итоги и опре­деляют задания на дом. В данной части урока предлагается резко уменьшить физиче­скую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособ­ности, частично утраченной во время выполнения основных задач урока. Таким обра­зом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная до­минанта и создается психологическая основа для восприятия учебного материала по­следующего занятия.

Необходимость указанных действий бесспорна, но только в тех случаях, когда физическая нагрузка на уроке была достаточно высокой, и учащиеся в конце основ­ной части урока испытывали выраженное утомление. Но если в основной части в си­лу специфики урока нагрузка была невысокой, то специально выполнять восстанав­ливающие упражнения не имеет смысла. Наоборот, следует довести физическую нагрузку урока до должного уровня, предлагая учащимся выполнить интенсивные эс­тафеты, комплексы силовых упражнений и др.

**3. Критерии оценки при обучении спортивным играм.**

При обучении спортивным играм большое значение имеет точность и достаточ­но исчерпывающая полнота критериев оценки при выполнении учащимися того или иного технического приема. В данном разделе приведены такие критерии оценки в соответствии с учебным материалом.

**3.1 Баскетбол.**

**Штрафной бросок.** Бросок в кольцо должен быть осуществлен игроком в тече­ние 5 сек. после того, как мяч передан в его распоряжение. Игрок может использовать любой способ выполнения штрафного броска (одной или двумя руками, от головы или от плеча). Выполняющий штрафной бросок, не должен касаться линии штрафно­го броска или площадки по ту сторону этой линии, пока мяч не коснется кольца.

Выполнять штрафной бросок можно в парах, когда первый номер бросает мяч в корзину, а второй номер подбирает мяч и выполняет передачу первому на линию штрафного броска.

Количество попаданий мяча в корзину из 10 возможных. *Оценки:* «5», «4», «3» - 10-11 лет — юноши — 6, 5, 4; девушки — 4, 3, 1;

12-15 лет - юноши - 7, 6, 5; девушки - 5, 4, 2; 16-17 лет - юноши - 8, 7, 5; девушки - 5, 4, 2.

**Передачи мяча в стену на скорость.** Встать на расстояние 2-3 м от стены ли­цом к ней и выполнять передачи двумя руками от груди в стену в течение 20 сек., стараясь сделать как можно большее количество передач. Количество передач мяча в стену за 20 сек.

*Оценки:* «5», «4», «3» - 10-11 лет-юноши-25, 23, 18; девушки-23, 21,15;

12-15 лет - юноши - 26, 24, 20; девушки - 23, 21,15; 16-17 лет - юноши - 27, 26, 22; девушки-25, 22, 18.

**Передачи в стену двумя мячами.** Стоя в 3-5 м от стены, выполнять передачи двумя мячами в стену двумя руками от груди один за другим поочередно так, чтобы, отскочив от стены, они ударялись в пол и возвращались в руки выполняющего пере­дачу игрока. Расстояние до стены при выполнении данного упражнения каждый участник определяет для себя предварительно, опытным путем. Количество передач в стену двумя мячами.

*Оценки:* «5», «4», «3» - 10-11 лет - юноши - 35, 30, 20; девушки - 30, 25, 15;

12-15 лет - юноши - 40, 35, 25; девушки - 35, 30, 20; 16-17 лет - юноши - 45, 40, 30; девушки - 35, 30, 25.

**Передачи мяча в парах на скорость.** Ученики стоят напротив друг друга на расстоянии 3-4 м и выполняют передачи двумя руками от груди. Количество передач мяча в парах за 30 сек. *Оценки:* «5», «4», «3» - 10-11 лет - юноши - 40, 35, 30; девушки - 30, 27, 25;

12-15 лет - юноши - 45, 40, 35; девушки - 35, 30, 25;

16-17 лет - юноши - 45, 40, 35; девушки - 35, 30, 25.

**3.2 Волейбол.**

**Передачи мяча в парах через сетку.** Ученики стоят напротив друг друга на расстоянии 2-3 м и выполняют передачи сверху двумя руками перемещение и выход к мячу.

Количество передач мяча в парах с соблюдением всех критериев. *Оценки:* «5», «4», «3» - 13-14 лет-юноши- 18, 15, 12; девушки- 12, 10, 8;

15-16 лет - юноши-20, 18, 15; девушки- 15, 12,10; 17 лет - юноши - 20, 18, 15; девушки- 18, 15, 12.

**Передачи мяча в мишень на стене снизу на точность.** Встать на расстояние

2-3 м от стены лицом к ней и выполнять прием и передачи мяча снизу.

Количество передач мяча в стену.

*Оценки:* «5», «4», «3» - 14-17 лет-юноши- 15, 12, 10; девушки- 12, 10, 8; **Передачи мяча над собой сверху двумя руками и снизу,** передачи мяча вы­полняются над собой с чередованием передач, высота передач не ниже 1 м, учитыва­ется синхронная, согласованная работа ног, туловища и рук.

Комбинированные передачи (одна сверху над собой, одна снизу). *Оценки:* «5», «4», «3» - 14 лет— юноши — 10, 8, 6; девушки — 10, 8, 6;

15 лет - юноши - 15, 12, 10; девушки -10, 8, 6; 16-17 лет-юноши -20, 18, 15; девушки- 12, 10, 8.

**Верхняя (нижняя) прямая подача.** Ученики располагаются в районе линии подачи и выполняют подачи мяча точно на противоположную площадку.

Подачи можно выполнять в парах, когда первый номер выполняет подачу мяча, а второй номер ловит мяч и передает первому на линию подачи.

Количество подач мяча через сетку на точность с 7 м из 10 возможных. *Оценки:* «5», «4», «3» - 14-15 лет - юноши - 6, 5, 4; девушки - 4, 3, 2;

16-17 лет - юноши - 7, 6, 5; девушки - 5, 4, 2; 18-20 лет-юноши-8, 7, 5; девушки-6, 5, 4.

**Прием мяча снизу с подачи.** Подачи и прием мяча выполняются в тройка, ко­гда первый номер выполняет подачу мяча, а второй номер принимает мяч снизу и направляет его в зону 3,2 третьему номеру.

Количество приемов из 7 подач.

*Оценки:* «5», «4», «3» - 14-15 лет - юноши — 5, 4, 3; девушки — 4, 3, 2;

16-17 лет - юноши - 6, 5, 4; девушки - 5, **4,** 3.

**4. Развивающие игры и игровые задания.**

Развивающие игры - это подвижные игры, помогающие совершенствовать раз­личные элементы спортивных игр.

**Баскетбол.**

**1. «Подвижный квадрат»:** четверо

участников располагаются так, чтобы получился квадрат. Пятый игрок - водящий, находится в нутрии квадрата и передает мяч на выбор любому из четверки, а сам бежит на его место. Получив­ший мяч занимает время водящего, выполняет пе­редачу и т.д.

**2. «Салки с мячом»:** игроки распола-

гаются произвольно по всей баскетбольной пло­щадке, один игрок с мячом в руках - водящий. По

команде преподавателя водящий выполняет веде­ние мяча правой или левой рукой и должен оса­лить одного из игроков, убегающих от него.

**3. «Стритбол»:** игра проводится с ис-

пользованием одного щита на обычной баскет­больной площадке - на одной ее половине. Ко­манда состоит из 3 игроков. Продолжительность 12 мин. или до 15 очков.

**4. «Гонка мяча по кругу»:** нечетное

количество игроков располагаются по кругу, у одного из игроков мяч. По команде преподавателя игрок выполняет передачу мяча от груди двумя руками через одного игрока. Можно использовать 2-3 мяча.

**5. Игра «Елочка»:** занимающиеся

встают в две шеренги в шахматном порядке. Пер­вый игрок выполняет передачу мяча второму и бегом занимает его место. Второй номер выпол­няет передачу мяча третьему, бегом занимает его место и т.д. Последний игрок осуществляет прием мяча и его ведение, занимая место первого игро­ка. Чтобы увеличить нагрузку, надо увеличить расстояние между игроками.

**6. Эстафета «Передал, садись»:** игро-

ки располагаются в несколько колонн, направля­ющие с мячом в руках находятся на расстоянии 1-1,5 м. По команде преподавателя направляющие игроки выполняют передачи от груди двумя ру­ками впередистоящим в колонне, после передачи первый садится и т.д. Последний получив мяч, за­нимает место направляющего игрока, который встает впереди колонны и т.д.

**7. Эстафеты:** игроки выполняют пе-

ремещения, ведение, передачи различными спо­собами и броски.

**Волейбол.**

**1. Передача мяча сверху двумя рука­ми:** учащие располагаются по схеме. Водящий выполняет передачу сверху двумя руками перво­му номеру в колонне, он возвращает мяч водяще­му и уходит в конец колонны, мяч переходит ко второму и т.д. номерам. После 1-2 «кругов» во­дящего меняют. Упражнение заканчивается, когда все ученики выполнят функции водящего.

**2. Передачи во встречных колоннах:**

учащие располагаются по схеме во встречных ко­лоннах. После передачи мяча первый игрок ухо­дит в конец противоположной колонны и т.д.

**3. Подачи по заданным зонам:** игро­  
вую площадку разделяют на 9 равных квадратов.  
Квадраты номеруются слева направо. При подачи  
мяча в 5-й, 7-й, 9-й квадраты подающий получает  
3 балла, при попадании в 4-й, 6-й - 2 балла, в 8-й  
- 1 балл.

1. **«Гонка мяча по кругу»:** пять и бо­  
   лее занимающихся становятся по кругу диамет­  
   ром 3-4 м примерно на равном расстоянии друг от  
   друга. Перемещаясь по кругу бегом, каждый из  
   игроков поочередно выполняют передачу мяча  
   над собой и делает ускорение вперед; следующий  
   за ним партнер занимает его место и осуществля­  
   ет прием мяча. В игре можно использовать разные  
   способы перемещения: приставным шагом,  
   прыжками, выполняя повороты на 360 .
2. **«Мяч среднему»:** играющие образу­  
   ют несколько кругов, в центре каждого круга  
   находится «средний». Средний поочередно  
   набрасывает мяч снизу вверх своим товарищам,  
   которые выполняют ответную передачу. Передача  
   мяча среднему может быть выполнена : а) сверху  
   двумя руками; б) снизу двумя руками. Получив  
   мяч от последнего из круга средний меняется с  
   ним местами.

**6. Эстафета «Передал, садись»:** игроки  
располагаются в несколько колонн, направляю­  
щие с мячом в руках находятся на расстоянии 1 -  
1,5 м. По команде преподавателя направляющие  
игроки выполняют передачи любым способом  
впередистоящим в колонне, после передачи пер­  
вый садится и т.д. Последний получив мяч, зани­  
мает место направляющего игрока, который вста­  
ет впереди колонны и т.д.

**7. Эстафеты с элементами  
волейбола (с применением передач сверху и  
снизу двумя руками).**

Список литературы

1. Железняк Ю.Д. Волейбол в YII классе, стр. 15-19  
   Физическая культура в школе 3/1986
2. Д.И. Нестеровский. Баскетбол YIII классе стр. 31-35  
   ФК в школе 5/1997

3. Б.И. Туркунов, В.В.Воронков. Базовые элементы техники волейбола стр. 37-  
43

ФК в школе 6/2001

4.М.А. Грибачева. Критерии оценки при обучении волейболу, стр. 8-12

ФК в школе 2/2002

1. В.М. Семкин. Игры, подводящие к баскетболу стр. 43-45  
   ФК в школе 1/2004
2. Н.П. Баула. Баскетбольные тесты стр. 22-25  
   ФК в школе 4/2004
3. М.А.Грибачева. Урок волейбола. Методические рекомендации стр. 14-17  
   ФК в школе 8/2004
4. Е.Д. Гончарова. Урок волейбола по методу круговой тренировки.  
   ФК в школе 6/2004
5. Л.Д. Назаренко. На занятиях с волейболистами-старшеклассниками стр. 43-  
   46

ФК в школе 2/2005

10. А.И. Тихомиров, М.А. Грибачева, Л.Г. Никишкина. На семинаре по баскет­  
болу.

стр.32-35 ФК в школе 7/2005

11. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. - М: 1982 стр.43-79