*Муниципальное образование Славянский район*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 29 имени героя Советского Союза П. С. Кузуба ст. Петровской Славянского района*

***Методическая разработка***

***по легкой атлетика:***

**«Методика обучения метанию малого мяча на дальность»**

***Учитель физической культуры***

***Чабанец***

***Эдуард Андреевич***

***2012 год***

Теннисный мяч = 58г.

Литой мяч = 150г.

**Техника метания**.

1. Держание.
2. Разбег.
3. Финальное усилие и выпуск мяча.
4. Остановка после выпуска снаряда.

1.Мяч удерживается фалангами пальцев метающей руки: три пальца размещены как рычаг сзади мяча, а мизинец и большой палец поддерживают сбоку.

2.Разбег состоит из двух частей: предварительной – от начала разбега до контрольной отметки. заключительной – от контрольной отметки до планки ограничивающей разбег.

При разбеге мяч несется в согнутой руке на уровне головы немного впереди над плечом. Рука с мячом не напряжена. В первой части разбега метатель приобретает максимальную скорость (длина 6-8 беговых шагов). Закончив первую часть разбега с постановкой левой ноги на контрольную отметку, вместе с шагом правой метатель начинает поворот оси плеч вправо и отведение руки с мячом. Шагом левой ноги заканчивает отведение руки с мячом назад. Третий шаг правой называется скрестным. Правая нога скрестным движением выносится вперед и ставится с пятки развернутым носком наружу. Левая нога выносится вперед и ставится с внутреннего свода стопы носком внутрь, немного левее правой ноги.

3.финальное усилие начинается с разгибания правой ноги с одновременным поворотом пятки наружу. Выведением вперед правой стороны таза с плечом и переносом веса тела на левую ногу. Правая рука сгибается в локтевом суставе, выносится из-за спины локтем вперед; отсюда за счет активной работы мышц передней поверхности тела метатель быстрым движением плеч и руки вперед-вверх совершает бросок, заканчивая движением кисти.

4.После броска, для удержания равновесия, метатель делает быстрый шаг вперед правой ногой с поворотом носка вовнутрь, сгибая ногу в коленном суставе, затормаживая движения вперед.

**Правила соревнований**.

Мяч метается в коридор шириной 10м. Коридор ограничивается линиями шириной 5 см. Длина планки от которой производится бросок мяча – 4м.,ширина 7 см. Длина дорожки для разбега не менее 30м., ширина 1,25м., но последние 6-8м. должны быть шириной 4м. Каждый участник выполняет по 3 попытки. Попытка не засчитывается: 1. Если мяч приземлился вне сектора. 2.Если участник после выпуска снаряда наступает на планку или выходит вперед. Измерение производится от начала планки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ЗАДАЧИ** | **СРЕДСТВА** | **Организационно- методические указания** |
| 1.Создать представление о техники метания | 1.Рассказать о метании мяча, правилах соревнований, разрядных нормативах2.Показать технику метания мяча.3.просмотр кинограмм, кинокольцовок. |  |
| 2.Научить технике метания мяча | 1.Овладение держанием снаряда.2.И.п. – стоя лицом к направлению метания, левая нога впереди, правая сзади на носке: метание с шага.3.И.п – то же, вес тела на правой ноге бросок мяча увеличением дальности полета, используя выпрямляющее движение ног.4.И.п. – то же, что и упр.3, но при отведении мяча назад приподнять левую ногу, поставить её на грунт: броски на дальность.  | Проверить правильность выполнения держания. Броски выполнять на расстояние5-6м. обращать внимание на выход правой руки с мячом локтем вперед. Бросок заканчивать захлёстывающим движением кисти метающей руки. Следить за выпрямляющим движением ног, выходом в положение «натянутого лука», |
| 3.Научить технике метания мяча с разбега | 1.И.п. – левая нога впереди, правая сзади на носке, рука согнута в локтевом суставе, мяч на уровне головы. С шагом правой начать отведение мяча и поворот оси плеч вправо. С шагом левой выпрямить метающую руку. С шагом правой (3 шаг) правая нога, согнутая в коленом суставе, проносится «скрестно» мимо левой разворачивая стопу вправо.2. Броски мяча с 4 шагов.  | При выполнении 1 и 2 шагов стопы ставить прямо.Рука с мячом на уровне плечевого сустава, ось плеч повернута вправо. Стопа ставиться с последующим перекатом на внешний свод стопы.Стопа ставиться стопорящим движением с внутреннего свода стопы, стопа развернута вправо. Броски выполнять после выполнения бросковых шагов в ходьбе, в легком беге и ускорении. |
| 4.Научить технике разбега | 1.Ускоренный бег с мячом на отрезках 15-20 м.2.Отведение бросковой руки с мячом в ходьбе и беге повторно на отрезке40-50м. | Бег выполнять прямолинейно рука с мячом не напряжена. При отведении мяча в беге следить за непрерывностью разбега |
| 5.Научить технике метания мяча в целом. | 1.Метание мяча с небольшого разбега в пол силы.2.То же, но с увеличением дальности броска.3.Метание с полного разбега.  | Многократными пробежками подобрать длину разбега и следить за точностью попадания левой ноги на контрольную отметку. |
| 6.Совершенствовать технику метения и выявит индивидуальные особенности учащихся. | 1.Метание мяча с полного разбега.2. участие в соревнованиях. | Соблюдать правила соревнований. |

*Муниципальное образование Славянский район*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 29 имени героя Советского Союза П. С. Кузуба ст. Петровской Славянского района*

*Методическая разработка*

*по легкой атлетика:*

**«Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции»**

*Учитель физической культуры*

*Чабанец*

*Эдуард Андреевич*

*2012 год*

**Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ЗАДАЧИ** | **СРЕДСТВА** | **Организационно-методические указания** |
| 1.Создать у занимающихся представление о технике бега на средние и длинные дистанции. | 1.Объяснение особенностей бегового шага.2.Демонстрация техники бега на дистанции 300-400м.3.Объяснение правил соревнований.4.Опробывание учащимися показанного бега.5.Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег на отрезках 30-40м.6.Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком с выбеганием на беговую дорожку.7.Прыжки с энергичным выносом бедра вверх-вперед. | Использовать кинограммы, фото и кинокольцовки.Показ техники идеальный, образцовый. При отработки техники бега юноши бегут 200-400м.,а девушки 100-200м. в заданном темпе |
| 2.Обучить технике бегового шага, упругой постановке стопы на грунт.  | 1.Ходьба и легкий бег на передней части стопы.2.Бег на месте с переходом на обычный бег на отрезках40-80м. (3-4 раза)3.»Семенящий» бег с переходом на обычный на отркзках30-40м. (4-5 раз)4.Бег на отрезках40-40м. (5-6 раз) | Обращать внимание на бесшумность передвижения. Стопу ставить на грунт с передней части. |
| 3.Обучить правильному отталкиванию от грунта и выносу бедра маховой ноги. | 1.Пражки с ноги на ногу с небольшим продвижением вперед.2.Прыжки по отметкам с плавным переходом на бег по отрезкам до 20-60м.3.Пружинистый бег в яме с песком с последующим выбеганием на беговую дорожку.4.Бег в упоре, акцентируя вынос колена вперед-вверх, с последующим переходом на бег по дорожке на 80-120м. | При выполнении специальныхупражнений необходимо: в момент отталкивания ногу энергично и полностью разгибать во всех суставах, туловище подавать вперед и сохранять прогиб в пояснице. |
| 4.Обучить правильному движению рук во время бега. | 1.Демонстрация правильного движения рук при беге на отрезках100-2—м.2.Стоя на месте выполнять движения рук, как при беге.3.То же, но во время бега на месте с последующим переход на бег с продвижением вперед.4.Легкий бег с руками за спиной на отрезках20-30м. с переходом на бег с обычным движением рук на отрезках до 80м. | Следить за движением туловища, плечи не поднимать одновременно с движением рук. Голову держать прямо, смотреть вперед, следить за плавным переходом к бегу на дистанции |
| 5.Обучить технике бега по повороту. | 1.Бег по кругу диаметром 25-30м.2. То же, но выбегая на прямую по касательной.3.То же ,но вбегая с прямой в круг.4.Пробегание по виражу 3-4 раза. | Необходимо наклонить туловище внутрь круга, движение руки с внешней стороны круга больше.  |
| 6.Обучить высокому старту и стартовому разгону. | 1.Демонстрация бега с высокого старта.2.Принятие положения по командам «На старт!», «Внимание!» и бег по команде «Марш!» на отрезке 15-20м.3.То же ,но по звуковому сигналу, постепенно увеличивая пробегаемый отрезок и переходя на бег по дистанции.4.То же в начале виража | Каждый бегун изучает старт индивидуально, а затем в группе по5-6 человек.После команды «Марш!» или звукового сигнала бегу развивает скорость чтобы занять выгодную позицию. |
| 7.Совершенствовать технику бега в целом. | 1,Бег на различные дистанции (400-1500м.) с финишным усилием в конце. | Особое внимание обращать на ритмичное дыхание и равномерность бега по дистанции. установить индивидуальные особенности в технике бега занимающихся. |

**Возможные ошибки**

1. Соблюдение правильной осанки:

*Существенные ошибки:* сильный уклон туловища вперед, иногда со сгибанием в тазобедренных суставах. Туловище отклонено назад. *Мелкие ошибки*: голова опущена вперед или отклонена назад. Во время бега голова меняет положение наклоняясь вперед, в сторону, назад. Плечи подняты, голова втянута в плечи, плечи сведены вперед, спина сутулая.

1. Работа рук:

*Существенные ошибки:* закрепощены плечевые, локтевые суставы. Руки сильно или судорожно выпрямлены. Поперечная работа рук вызывающая значительные раскачивания туловища.  *Мелкие ошибки*: закрепощены локтевые суставы, поперечная работа рук не вызывающая раскачивание туловища. Движение кистей не по дугам, а по волнообразным траекториям близким к горизонтальным.

1. Постановка стоп на дорожку.

*Существенные ошибки:* ступни сильно развернуты к наружи, постановка с пятки при отсутствии «загребающего»движения ногой. Широкая постановка стоп при беге. *Мелкие ошибки*: не большой разворот стоп к наружи. Постановка с пятки или на весь след без «натыкания» на ногу. Постановка с носка без последующей амортизации в голеностопном суставе.

1. Движение бедра маховой ноги.

*Существенные ошибки:* бедро сгибается менее чем на 45ок вертикали. Отсутствие активного опускания бедра при постановке ноги на дорожку. Сгибаемое бедро отводится наружу.  *Мелкие ошибки*: бедро сгибается от 45о до 69о к вертикали при этом активное опускание бедра при постановке ноги на дорожку выражено слабо, бедро приводитсяво во внутрь пересекая сагиттальную плоскость.

1. Легкость и широкая амплитуда бегового шага

*Существенные ошибки:* неполное разгибание ноги в коленом и тазобедренном суставах при отталкивании. Угол отталкивания более70о , слабое сгибание голени маховой ноги. Излишнее закрепощение коленом и голеностопном суставах.  *Мелкие ошибки*: угол отталкивания более 60о , не достаточное полное сгибание голени в момент приземления (более 90о) и в момент вертикали (более 45о).

1. Бег с ускорением:

*Существенные ошибки:* потеря свободы движения во время набора скорости. Изменение осанки при наборе скорости, неравномерный набор скорости, резкая остановка в конце пробежки, значительное уменьшение длины шагов при возрастании темпа. *Мелкие ошибки*: быстрый набор скорости, неполная скорость в конце пробежки, набор скорости только за счет увеличения длины шагов или только частоты.

1. Положение «На старт!» (высокий старт)

*Существенные ошибки:* стойка в полоборота к направлению бега. Сзадистоящая нога отставлены от стартовой линии более чем на 2,5 ступни, тяжесть тела на сзадистоящей ноге. Видимое закрепощение позы. *Мелкие ошибки*: не параллельное расположение ступней, сзадистоящая нога опирается на весь след.

1. Положение «Внимание!»

*Существенные ошибки:* резкий наклон вперед, вызывающий потерю равновесия, наклон туловища вперед без сгибания ног в коленом суставе. *Мелкие ошибки*: широкое разведение рук или ног. очень низкое подседание (впередистояшая нога сгибается на 90о или больше).

1. Действия по команде «Марш!»

*Существенные ошибки:* резкий наклон вперёд, вызывающий потерю равновесия. Наклон туловища вперёд без сгибания ног в коленных суставах. Движение вперед начинают одноименные рука и нога. Одновременно с выносом бедра (в 1шаге)выпрямляется туловище. *Мелкие ошибки*: недостаточно свободны движения, низко опущена или запрокинута назад голова.

1. Стартовый разгон.

*Существенные ошибки:* аритмичный бег, малая частота шагов, чрезмерно растянутые шаги. Частые скованные движения с короткой амплитудой.

**План-конспект** для проведения занятий по волейболу группа НП – 1

Задачи занятия: 1. Закрепление техники приема и передач мяча двумя руками сверху и снизу. 2. Обучение доставанию уходящего мяча и возвращение его в игру. 3.закрепление изученных элементов в учебной игре.

Учебная цель: добиться принятия правильного исходного положения при выполнении приема мяча и слитности работы рук и ног при выполнении передач после перемещения.

Метод: индивидуальный, групповой

Место занятия: спортивный зал.

Материальное обеспечение: волейбольные мячи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Учебные вопросы** | **время** | **Краткое содержание, методические рекомендации, применяемые ТСО** |
| 1. ***Подготовительная часть 20 мин.***
 |
| 1 | Организация учащихся | 2мин | Построение, проверка готовности к занятию. Сообщение задач занятия и ТБ |
| 2 | Подготовить организм к дальнейшей работе. | 8мин | -равномерный бег- разновидности перемещений волейболиста в сочетании с имитацией технических приемов- специально-беговые упражнения |
| 3 | Развитие гибкости | 10мин | - обще-развивающие упражнения- упражнения на растяжку: в парах и индивидуально (у гим-кой стенки повороты и наклоны при фиксированном хвате, наклоны из положения сидя, скручивания и т.д.) |
| 1. ***Основная часть 50 мин***
 |
| 1 | Закрепление технике приема и передач мяча -закрепление навыка выхода под мяч: добиваться правильного положения рук и ног, точного доведения мяча до партнера. | 15 мин | -перекаты мяча по полу с последующим перемещением и ловлей-то же с броском от головы (и.п. для передачи сверху)-прием мяча снизу после набрасывания партнером: а) принимающий выполняет многоскоки; б)принимающий выполняет челночный бег лицом-спиной на 2м.- передачи в парах после перемещения. |
| 2 | Обучение доставанию уходящего мяча и возвращение его в игру: добиться правильного действия руками с отклонением туловища | 10 мин | -Ученик направляет мяч с отскоком от пола в глубину площадки – партнер выполняет ускорение к мячу, выполняет возврат мяча двумя руками снизу, располагаясь спиной к площадке.  |
| 3 | Закрепление техники верхней подачи: обратить внимание на подрос мяча и положение локтевого сустава при ударе по мячу. | 10мин. |  -Многократное выполнение подач по зонам 5,6,1. |
| 4 | Закрепление изученных элементов в учебной игре | 15мин | -задачи на игру: индивидуальные тактические действия по выбору места и варианта подачи; выбор варианта приема мяча. |
| 1. ***Заключительная часть 20 мин.***
 |
| 1 | Развитие мышц брюшного пресса | 10 мин.3\*15раз | - Поднимание туловища из положения, лежа спине ноги согнуты в коленях. Руки за головой. |
| 2 | Подведение итогов занятия, Упражнения на расслабление. | 5 мин. |  |

***Муниципальное бюджетное образовательное учреждение***

***дополнительного образования детей***

***детско – юношеская спортивная школа***

***станицы Петровской***

**Методическая разработка**

**по волейболу:**

**«Подача и прием мяча с подачи в пляжном волейболе»**

***Тренер – преподаватель по волейболу***

**Чабанец Эдуард Андреевич**

***2012 год***

 Особенности игровой спортивной деятельности пляжном волейболе представляют повышенные требования универсальной игровой подготовке спортсменов, которые должны хорошо подавать и принимать мяч, выполнять передачи и нападающие удары, блокировать и играть в защите. То есть можно сказать, что главная цель подготовки в пляжном волейболе – **универсальность.**  Отмеченные выше особенности игровой деятельности в пляжном волейболе предъявляют повышенные требования к спортсменам.

1. **Рекомендации по выполнению подачи:**
* Игра в пляжный волейбол начинается с подачи. В пляжном волейболе опасность и эффективность подачи повышается, когда она выполняется во время порыва ветра навстречу (сбоку, попутный) подающему. Обычно ветер дует не равномерно – то сильнее, то слабее. Подающий игрок может в пределах дозволенного правилами сделать паузу не допуская умышленной задержки игры и выполнить подачу м момент усиления дуновения ветра (при очень сильном порыве наоборот нужно подождать момент его ослабления). Иногда матч проходит при облачном небе. В те периоды. Когда соперник стоит лицом к солнцу следует выждать и произвести подачу в тот момент, когда оно светит. Это создает дополнительные трудности игрокам принимающим мяч.
* Эффективность и точность подачи (это относится и к нападающим ударам) повышается, если в момент подачи смотреть на мяч. Зрительный контроль позволяет исправить неточности подброса мяча. Точнее наложить кисть руки на мяч при ударе, что в конечном итоге увеличивает шанс выполнить сильную и точную подачу. Особенно важно смотреть на мяч в ветреную погоду, когда он при подбрасывании может быть немного отнесен ветром в сторону.
* При выполнении подачи в прыжке разбег осуществляется о одного, двух или нескольких шагов. Важно перед подачей разровнять имеющиеся на песке неровности, которые могу появиться во время игровых действий. Особенно важно это сделать в том месте, где осуществляется отталкивание перед прыжком. Для эффективности выполнения силовой подачи очень важно точно и на оптимальную для разбега высоту выполнить подброс мяча. В этих случаях необходимо обращать внимание на два момента: 1) желательно подбрасывать мяч с вращением, тогда траектория его полета будет более стабильна и менее подвержена отклонениям при порыве ветра; 2)не следует подбрасывать мяч отрывисто, лучше проводить его рукой и выпускать не ниже уровня плеч.
* При выполнении планирующей подачи наоборот следует подбрасывать мяч без вращения и на небольшую высоту (до одного метра).
* Волейболистам следует овладеть и отработать до автоматизма 2-3вырианта подачи. Использование той или иной разновидности подачи, зависимости от хода поединка, держит соперников в напряжении и заставляет их чаще ошибаться.
* Перед выполнением подачи мысленно представьте, что вы её выполняете, это позволяет сконцентрировать внимание на предстоящем действии и выполнить его более эффективно.
* Зачастую выполняя подачи игроки подбрасывают мяч вертикально вверх не напротив подающей руки, в этих случаях при ударе игрок вынужден слегка поворачивать корпус и тянуться к мячу. Для увеличения силы подачи обратите внимание на то, что подбрасывать мяч нужно не вертикально вверх, а немного в сторону бьющей руки.
* При выполнении подачи ,старайтесь выполнить все действия раскрепощено, свободно в рамках привычного.
* Сила и точность подачи во многом зависит от завершающего движения кистью.
* В ходе встречи, когда ситуация требует усложнить подачу, и в то же время, избежать чрезмерного риска целесообразно всего подавать в середину площадки между игроками. Во-первых, расстояние от середины площадки до боковых линий составляет 4 метра и при неточной подаче мяч все равно наверняка попадает в поле; во-вторых, увеличивается вероятность несогласованных действий соперников, которые могут столкнуться при попытке принять мяч вдвоем, или наоборот не пойти на прием, понадеявшись друг на друга.
1. **Рекомендации по приему мяча с подачи:**
* Качественный приеммяча с подачи в значительной степени зависит от привычного и удобного исходного положения принимающего игрока. готовясь к приему необходимо разровнять песок в том месте где стоишь, а также при необходимости, в направлении предполагаемого перемещения. это позволяет занять устойчивое положение при приеме и переместится не опасаясь, что столкнешься о бугорок песка или «нырнешь» стопой в ямку.
* При приеме мяча с подачи целесообразно стоять, чуть-чуть наклонившись вперед, спина при этом прямая. Такое положение позволяет игроку легко и беспрепятственно перемещаться в нужном направлении и без ошибки сделать прием мяча.
* Качество приема мяча будет выше, если стоять, немного развернувшись внутрь площадки. Вы как бы, немного разворачиваясь к эпицентру предполагаемых игровых действий, и уменьшает процент риска сделать прием мяча за боковую линию.
* Точность приема мяча с подачи повысится, если опускать ближайшее к мячу плечо таким образом, чтобы поверхность предплечий, соприкасаясь с мячом была перпендикулярно траектории полета мяча. Всегда нужно помнить что угол падения равен углу отражения.
* Точность приема мяча во многом зависит от устойчивого положения принимающего игрока. Оптимальной считается стойка, при которой стопы находятся на 10-20 см. шире плеч.
* Эффективность приема мяча повышается, если во время удара подающего по мячу вывести себя из состояния покоя, это дает возможность быстрее переместится к мячу и качественнее его принять. Важно выработать у себя двигательный стереотип на приеме мяча с подачи. Двигайтесь даже при неудачной подаче соперника.
* Эффективность приема мяча повышается, если, он осуществляется на верхнюю половину предплечий, ближе к локтевым суставам.
* В игре часто приходится принимать низколетящие мячи . в этих случаях лучше согнуть сильнее ноги при прямом слегка наклоненном вперед туловище, чем наклонятся к мячу не сгибая дополнительно ноги.
* При приеме мяча направляй его для выполнения передачи не к середине сетки, а на 1-1.5м. ближе к боковой линии своей половины площадки.
* Принимая сильно вращающиеся мячи, следует делать движение для его раскручивания, а также менять угол наклона рук.
1. **Примерные упражнения на совершенствование техники подач и приема мяча:**

Техника выполнения подач в основном идентична таковой в классическом волейболе. В пляжном волейболе подающий игрок должен приспосабливаться к внешним условиям.

* Выполнение различных подач с разных мест зоны подачи по цели. После подачи игрок перемещается к сетке, имитирует блок, отступает от сетки, берет второй мяч и атакует с собственного набрасывания.
* После подачи игрок быстро перемещается к позиции на задней линии, имитирует защитные действия.
* Игра с подачей. Условия следующие:
1. подающий получает два очка, если принимающий не касается мяча.
2. Одно очко, если партнер принял мяч двумя руками и затем поймал его.
3. Подающий игрок проигрывает одно очко, если принимающий способен контратаковать после принятия подачи.
4. Игра «один против одного»
5. На принимающего игрока выполняется несколько подач с одного места.
6. То же что и в предыдущем упражнении только чередуются виды подач.
7. То же что и 6 упр. только подачи с разных мест.
8. То же что в 7 упр., только принимающий игрок после передачи производит нападающий удар.

**Методические указания**

**- при очень сильном ветре не подавать в прыжке**

**- выполнять длинные навесные подачи при попутном ветре**

**- по возможности варьировать подачи**

**- подавать не прямо в игрока, а в сторону от него.**