

Методическая разработка

Сюжетно-ролевые уроки по дисциплине «Физическая культура»

Подготовил руководитель физического воспитания: А.А. Щербинин
ТОГБПОУ «Аграрно-технологический техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Требование к проведению игр

2.2 Использование подвижных игр в соревновательных упражнениях в процессе по волейболу.

3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

5. РЕЦЕНЗИЯ

ВВЕДЕНИЕ.

Роль подвижных игр в занятиях спортом.

Главное внимание в занятиях спортом со студентами должно обращаться на изучение элементов техники основных видов спорта и на ознакомление с простейшими действиями. Не менее важно прививать занимающимся интерес к спортивным соревнованиям.

Применение специально подобранных подвижных игр может содействовать успешному разрешению задач.

Согласно правилам таких подвижных игр действия участников направляются на воспроизведение в непринужденной увлекательной форме определенных, употребляемых в том или ином виде спорта технических приёмов. Приёмы эти играющие воспроизводят обычно в упрощенном, схематическом виде, но при сохранении технически правильной основы каждого приёма.

Неоднократное выполнение отдельных технических приёмов и их сочетаний в «облегченных» (игровых) условиях помогает скорейшему развитию у занимающихся способностей наиболее экономно и целесообразно выполнять многие упражнения гимнастического или спортивного характера в их целостном, законченном виде.

По ходу многих подвижных игр во взаимодействиях и взаимоотношениях участников могут постоянно возникать самые разнообразные ситуации.

В силу этого от каждого игрока требуется использование тех или других знакомых ему технических приёмов таким образом, чтобы их применение оказывалось наиболее результативным в различно складывающихся условиях игровой деятельности.

Упражняясь в этом, игрок постепенно овладевает умением незамедлительно предпринимать правильные решения и действия с использованием различных технических приёмов в новых, иногда внезапно складывающихся игровых обстоятельствах. Одновременно растут способности лучше согласовывать свои действия с действиями товарищей по группе, команде, находить слабые места у «противника», предотвращать и нейтрализовать его приёмы и способы активного нападения.

Все это способствует закреплению и совершенствованию некоторых простейших тактических умений. Тем самым создается прочное основание

для дальнейшего успешного обучения разнообразным , более сложным техническим приемам и тактическим действиям, характерным в занятиях различными видами спорта.

Многие практические и научные работники в области спортивных игр советуют создавать «игровую обстановку» при начальном обучении отдельных технических приемам и тактическим действиям, применяющимся в тех или других подвижных играх. Для этого они рекомендуют прибегать к различным так называемым играм-упражнениям, «маленьким играм». Использование упрощенных технических приемов и тактических действий в этих играх непосредственное и «подводящее» значение к овладению спортивными играми.

Занятия играми приобретают свое большое значение в воспитательной работе. Они прививают занимающимся любовь к спорту, укрепляет сознательную дисциплину, развивает дружбу, коллективизм, чувство ответственности за спортивную честь группы, команды.

В занятиях различными видами спорта подвижные игры в качестве разнообразных, простых по структуре и эмоциональных упражнений могут приобретать значение активного отдыха.

Методическая разработка написана в помощь преподавателям физкультуры для проведения уроков, тренерам для проведения учебно-тренировочных занятий, инструкторам физической культуры для проведения занятий.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

2.1. Требования к проведению игр.

Известно, что в занятиях физическими упражнениями юношей и девушек ведущее принадлежность спорту. Подвижные игры используются для содействия успешному разрешению задач специальной, спортивной подготовки и повышения общей физической подготовленности.

Содержание подвижной игры составляет её сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия. Содержание исходит из опыта человечества, передающегося от поколения к поколению.

Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер и развитие игрового конфликта. Он заимствуется из окружающей действительности и образно отражает её действия (например, охотничьи, трудовые, бытовые) или же специально создается, исходя физического воспитания, в виде схемы противоборства при различных взаимодействиях

играющих (например, в играх типа, «Зарница» ; в современных спортивных играх).

Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемами техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру увлекательной.

Правила - обязательные для участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняет характер поведения, права и обязанности играющих; определяют способы ведения игры, приемы и условия учета её результатов. При этом не исключается проявление творческой активности и инициативы, играющих в рамках правил игры.

Подвижные игры, включаемые в уроки (занятия), должны быть достаточно разнообразными как по двигательному содержанию, так и по типам преодолеваемых в играх препятствий, по характеру взаимоотношений и взаимодействий участников.

Применение разнообразных вариантов игр способствует развитию у играющих способностей выполнять отдельные усвоенные приемы движений в новых сочетаниях движений, имеющих значение для правильного и быстрее овладения определенным видом спортивного упражнения.

Повторно применяемые варианты подвижных игр могут быть использованы в тренировочных целях, для закрепления и совершенствования ранее усвоенных технических приемов и тактических комбинаций.

При повторности игр вновь образованные условно – рефлексорные связи становятся более устойчивыми, новые приемы движений и тактические действия скорее и лучше усваиваются. Когда преодоление препятствий в игре перестает затруднять занимающихся, надо переходить к другой, сходной по характеру игре, с более сложными задачами.

Между подвижными играми и отдельными спортивными упражнениями, включаемыми в урок (занятие), надо обеспечивать тесную организационно-методическую преемственность и взаимосвязь, только в этом случае применение подвижных игр будет действительно помогать лучшему овладению занимающихся техникой и тактикой изучаемых видов спорта.

Подбор каждой игры к уроку (занятию) должен определяться частью поставленной педагогической задачей , например: помочь усвоению того или другого технического приема или практического действия; способствовать закреплению или совершенствованию усвоения навыков, применяющихся в данном спортивном упражнении или в определенной спортивной игре; содействовать повышению уровня общей физической подготовленности занимающихся; использовать игру как «разминку» или в качестве средств активного отдыха.

2.2 Использование подвижных игр и соревновательных упражнений в учебном – тренировочном процессе по волейболу.

При использовании соревновательного - игрового метода совершенствования техники и тактики игры в волейбол осуществляется в тесном контакте. Совершенствование техники игры в волейболе следует начинать с выполнения в соревновательной игровой обстановке стоек и перемещений волейболиста. К перемещениям относятся ходьба, бег, прыжки, приставные шаги, остановки, падения с последующим перекатом бедро - спина и другие.

Одним из основным технических приемов в волейболе является передача мяча. Вначале проводят закрепление техники выполнения верхних и нижней передач двумя руками, а затем одной рукой. Не менее мощным средством нападения в волейболе является подача. Ее совершенствование в соревновательной – игровой обстановке начинается с нижней прямой и боковой подачи, а далее верхней. Наиболее трудным разделом техники являются нападающим удары. При их основных способов защиты от нападающего удара.

Совершенствование тактических действий в нападении и защиты происходит параллельно и складывается и индивидуальных и групповых действий.

На уроках (занятиях) можно использовать игру «Пионербол».

Перед началом игры определяют судей, которые будут следить за мячами на площадках, (количество мячей на площадке), за линиями (где приземлился мяч).

Состав команд от 6 до 9 человек. За основу расположения игроков берется состав из 6 человек (как в игре в волейболе).

Игроки, стоящие в середине, получают по волейбольному мячу (или легкому набивному). По сигналу они перекидывают мячи через сетку на поле противника с таким расчетом, чтобы на его стороне оказалось сразу два мяча, т.е. оба мяча коснулись предела площадки противника или игроков.

Результат игры оценивается очками: команда проигрывает очко, если

а). на её площадке окажется одновременно два мяча;

б). один мяч на площадке, а другой в руках у одного из игроков той же команды (если один мяч на земле или в руках, а другой в воздухе, игра продолжается);

в). выбросит мяч за пределы площадки противника, и противник не коснется при этом летящего мяча;

г). мяч при подаче пролетит под сеткой или заденет её;

д). мяч не брошен, а отбит;

Счет очков в партиях ведется до 10 или 15, а вся игра заканчивается, если одна из команд выигрывает две партии, но обязательно с перевесом в два очка.

Игроки могут передвигаться по площадке с мячом, передавать его другу.

Если мяч при подаче или в игре столкнется, назначается спортивный мяч, т.е. вновь производится подача центровых при прежнем отчете очков.

После 2 очков на каждой площадке производится переход всех игроков на одно место по часовой стрелке.

«Пионербол» (один из вариантов игры в волейбол по облегченным правилам).

Игра проводится на волейбольной площадке. В игре участвуют 2 команды по 6 (или 9) человек в каждой. Размещается команда, ориентируясь на расстановку в волейболе.

Каждая команда отбивает мяч руками любым способом через сетку на сторону противника. Касание мяча к телу выше пояса приравнивается к удару.

Игроки отбивают мяч с воздуха или после одного отскока о площадку. Они не имеют права касаться к мячу два раза подряд.

Вся команда имеет право касаться мяча на своей площадке не более трех раз.

Игра начинается подачей игрока №1. Для этого он может не выходит за пределы площадки и переправить мяч на сторону противника в пределах его площадки броском или ударом одной или двумя руками.

Мяч считается проигранным принимающей командой, а подающая команда теряет мяч если:

а). – мяч коснулся 2 раза.

б). – команда ударила по мячу более 2 раз.

в). – мяч коснулся игрока ниже пояса.

г). – игрок коснулся мяча более двух раз подряд.

д). – игрок коснулся сетки.

е). – игрок перешел среднюю линию.

ж). – мяч перелетел через сетку, но приземлился за линиями, ограничивающие площадку.

Переход игроков происходит после выигрыша подачи по часовой стрелке.

Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 10 (или 15) очков и не будет иметь перевеса в два очко.

Выигрыш двух партий в любой последовательности дает команде победу.

После окончания первой партии команды меняются сторонами.

В решающей (третьей) партии при наборе одной из команд 5 (8) очков производится смена сторон, Подачу после смены производит тот же игрок.

Во время игры в волейбол из числа занимающихся назначается судья на линиях, судья, ведущий счет, судья на сетке. Игра проводится согласно установленным правилам.

Чтобы занимающийся хорошо мог играть в волейбол, надо ему владеть техникой элементов (передачи, подачи, нападающий удар и т.д.).

Для совершенствования техники элементов волейбола предлагается подвижные игры.

1. По наземной мишени.

На каждой стороне площадки у линии нападения чертятся по два круга диаметром 1-1,5м. Две команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков команды в руке теннисный мяч. По сигналу два игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке, прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов, на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За – попадание в любой круг нападающий получает два очка, если он обошел блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки)- 1 очко. Игрок, попавший в блок или задевший сетку, очков не получает. Защитнику начисляется очко при удачном блокировании (мяч отскочил на площадку нападающего). Когда все игроки нападения по одному разу выполняют бросок по мишени (а другие выступают в роли защитников), роли в команде меняются. Побеждает команда, набравшая больше очков.

2. «МЯЧ в воздухе».

Команда располагаются в кругах, водящий в центре. Подбросив мяч, он отбивает любому игроку стоящему в круге. Тот отбивает мяч ладонями или пальцами кому-либо из играющих или водящему, который в свою очередь передаёт мяч дальше. Как только мяч коснется земли, водящего заменят игрок, сделавший ошибку, а водящий становится на его место. Нельзя касаться мяча больше одного раза. Мяч разрешается отбивать головой и плечом так же, как и кистью.

Побеждает команда, дольше удерживавшая мяч и сделавшая меньше замен водящего.

3. Эстафета с элементами волейбола.

По сигналу первые пары от стартовой черты продвигаются вперед, пасуя друг другу мяч по воздуху (волейбольная передача) до своей стойки, обходя её и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу. Добежав до стартовой черты, они пасуют мяч следующей паре, которая повторяет действия первой пары, и т.д. Вернувшись пара становится в конец колонн.

Мяч во время перебежки можно только пасовать, разрешается ловить мяч только паре, начинающей бег.

Если мяч во время отбивания упал, игрок, допустивший ошибку, должен его поднять и продолжить дальше пасовать его партнеру. За ошибки начисляются штрафные очки. Выигрывает команда, выполнившая задание раньше другой и не имеющая штрафных очков.

Варианты эстафет: каждая команда выстраивается в колонну по одному. По сигналу игроки по очереди бегут вперед, отбивая мяч в воздух, добегают до стены, 3 раза (по договоренности) отбивают мяч в стену и бегут обратно, продолжая отбивать мяч над собой, т.д.

Стоя на расстоянии 1м от глухой стены, отбивать «у лица» волейболиста мая пальцами (или ладонями) двух рук о стену в места, немного выше вытянутой вверх руки. Кто суме отбить мяч 10,20,30 раз о стену.

То же продвигаясь приставными шагами вправо (влево).

Отбивая «у лица» волейболиста мяч пальцами или ладонями двух рук в вертикальном направлении, продвигаться с мячом вперед, стараясь не уронить его на землю, по дорожке длиной 10м. Дорожка через каждый метр размечена поперечными линиями. За каждый пройденный метр дорожки игрок получает одно очко. Кто получил больше число очков?

4. «Мяч с четырех сторон».

Игроки образуют четыре команды. По одному игроку от каждой команды с мячом в руках стоят в круге напротив шеренги своих игроков. По сигналу они передают или пасуют мяч первому игроку своей команды. Получив мяч обратно направляют его следующему игроку и т.д. Последний игрок, получив мяч, бежит с ним в круг, а стоящий в кругу становится первым в колонне. Игра длится до тех пор, пока игрок, первым стоящим в круге, снова не окажется в нем. Передавать мяч только установленным способом. Нельзя создавать помех сопернику.

Выигрывает команда, все игроки которой быстрее побывали в круге.

5. «Выполни над собой».

Игроки каждой команды занимают свою половину волейбольной площадки и располагаются в двух шеренгах.

В каждой шеренге столько человек, сколько имеется в наличие мячей. Шеренги по очереди выполняют десять передач над собой или удерживают мяч в воздухе определенное время.

Варианты игры: 1). – соревнуются парные шеренги в верхней передачей мяча;

2). – то же, но передача нижняя;

3). – то же, но передача комбинированная;

Каждая передача должна быть не менее чем на 2м выше роста игрока. Игроки получают штрафное очко за недостаточную высоту передачи и за потерю мяча.

Побеждает команда, сумевшая набрать меньше количества штрафных очков.

6. «Эстафета с мячом по кругу».

Игроки располагаются в кругах в затылок друг другу на расстоянии 2м. Первые игроки держат в руках мяч. По сигналу первый в круге игрок передает мяч верхней передачей за голову второму игроку и поворачивается кругом, второй делает то же самое и т.д. Когда мяч доходит до последнего в круге, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передает мяч за голову предпоследнему игроку ит.д. При потере мяча эстафета продолжается с того места, где она была прервана.

Вариант эстафеты: последний участник, получивший мяч, делает пас первому номеру, который ловит мяч, сигнализируя об окончании эстафеты.

7. «25 передач».

Учащиеся, разбившись на пары, встают напротив друг друга на расстоянии 3-5 м. Игра заключается в том, что бы за короткое время сделать без ошибок 25 передач.

Вариант передач: 1).- смешанные; 2).- только верхом; 3).- только низом; 4).- передача верхом, а прием низом.

Передачу можно выполнять любым указанным способом, не переступая условную линию (сетку). Если мяч упадет перед линией, его надо вывести за линию и лишь потом выполнить передачу.

Выигрывает команда или пара, которая первой и без ошибок сделает 25 передач.

8. «Мяч партнеру».

6-10 игроков одной команды располагаются по кругу, а одни из другой команды – в центре круга. По сигналу игроки, стоящие по кругу, передают мяч друг другу, а тот, кто стоит в центре, пытается коснуться мяча.

При перехвате мяча водящим или потере его преподаватель отмечает этот момент и дает сигнал о продолжении игры.

Принимается только верхняя или нижняя передача. Мячи можно передавать в различных направлениях в пределах круга.

Побеждает команда, сумевшая дольше удержать мяч, не давая ему упасть или быть перехваченным игроками команды соперника.

9. «Эстафета через сетку».

Каждая команда строится в две колонны, которые располагаются лицом друг к другу на разных сторонах площадки. Первые игроки находятся на линии передачи. По сигналу они передают мяч двумя руками сверху через сетку, а сами убегают в конец своей колонны. То же выполняют на противоположной стороне.

Команда, допустившая ошибку, повторяет передачу.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

10. «Баскетбол».

Две команды играют в баскетбол, но ведение и передача мяча партнерам осуществляются как в волейболе. При ведении игрок, перемещаясь, подбивает мяч одной или двумя руками вверх.

Передачу выполнять стоя на полу или в прыжке. Касаясь мяча можно один раз. При потере мяча одной командой он выбрасывается из-за боковой линии игроками другой команды путем паса двумя руками. Ведение мяча с ударами об пол не разрешается.

Побеждает команда, забросившая больше мячей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Специалистам физической культуры представляется широкая возможность более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют большинство физических упражнений выполнять легко, как бы играя и соревнуясь. Тем самым преодолевается монотонность занятий.

Эффективность применения соревновательной - игрового метода в физическом воспитании не только потому, что он в совокупности многогранен, но и является проверенным средством активизации двигательной деятельности за счёт подключения эмоций учащихся.

Соревновательно-игровой метод поможет оживить урок и тренировочные занятия, поскольку соревнования и игра выступают из

основных условий активизации физических движений, а так же успешного закрепления специальных умений и навыков, связанных с конкретной физкультурно-спортивной подготовкой.

ЛИТЕРАТУРА.

1. – Л.В. Былеева и др. Подвижные игры. Учебное пособие для ин-тов физической культуры. 4-е, переработанное и дополн., М. , «Физическая культура и спорт», 2014.
2. – И.А.Гуревич 300 соревновательно-игровых заданий по физической воспитанию. Практик. Пособие – 2-е изд., Мн. : Высшая школа. 2014.
3. В.Г.Яковлев Подвижные игры учащихся. Учпедгиз. 1957.

РЕЦЕНЗИЯ.

На методическую разработку по теме «Сюжетно-ролевые уроки по дисциплине «Физическая культура», написана руководителем физической воспитания А.А.Щербининым.

В методической разработке автор описывает влияние подвижных игр на эмоциональное психологическое, физическое, нравственное и эстетическое воспитание занимающихся.

Во время учебных занятий и соревнований при правильном педагогическом руководстве занимающиеся приучаются починять личные интересам команды. Воспитывается чувство взаимопомощи, дружбы, ответственности за свои действия перед коллективом.

В своей разработке автор отмечает необходимость применения подвижных игр, позволяющих в непринужденной обстановке совершенствовать не только элементы волейбола, но и некоторые психофизиологические характеристик, так же как, реакция выбора, чувство времени, ритм и т.д.

В данной разработке даны сюжетно-ролевые игры, позволяющие лучше усвоить технику игры в волейбол.

Методическая разработка написана в помощь преподавателям физкультуры для проведения уроков, тренерам для проведения занятий с начинающими волейболистами.