

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ОБЖ
В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Составитель: Воробьева Оксана Игоревна,
ст. преподаватель кафедры спортивных игр ФГБОУ ВО «АлтГПУ»

ПК-4. Способен организовать индивидуальную и совместную деятельность обучающихся по применению основ технических действий и приёмов различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности.

Задание 1. Изучите и продемонстрируйте практическое овладение основами технических действий баскетбола на уроке физической культуры (5-9 класс) с видеофиксацией результата согласно предложенного алгоритма:

1. Индивидуальное выполнение изучаемого способа передачи мяча в стену.
2. Передача мяча изучаемым способом в цель – заранее поставленные руки партнера.
3. Передачи мяча в парах с вышагиванием (сзади стоящей, но не опорной ногой), изменяя дистанцию и траекторию полета мяча.
4. Подготовка видеофрагмента практического овладения основами технических действий баскетбола на уроке физической культуры (5-9 класс) (см. пример).

Пример обучения техническим действиям и приёмам по баскетболу.

Передача мяча двумя руками от груди – основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.

Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди.

Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение (Рис. 1).

Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична и для остальных способов передачи).

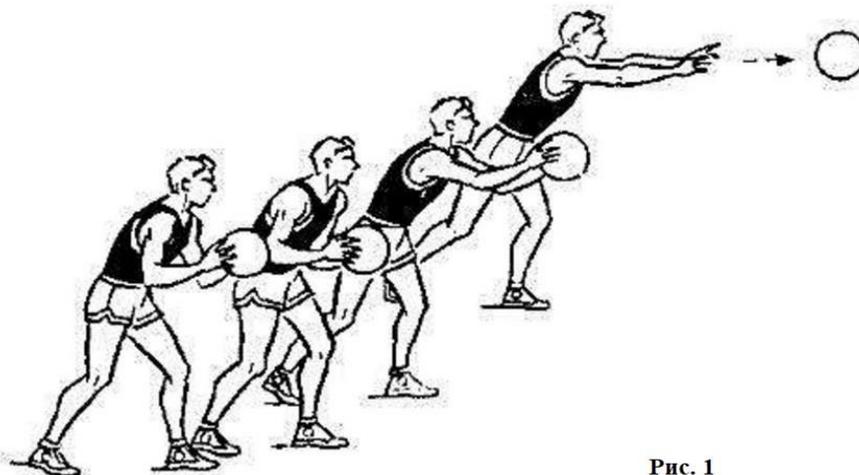


Рис. 1

Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Чтобы мяч отскочил быстро, иногда придают ему поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз (Рис. 2).

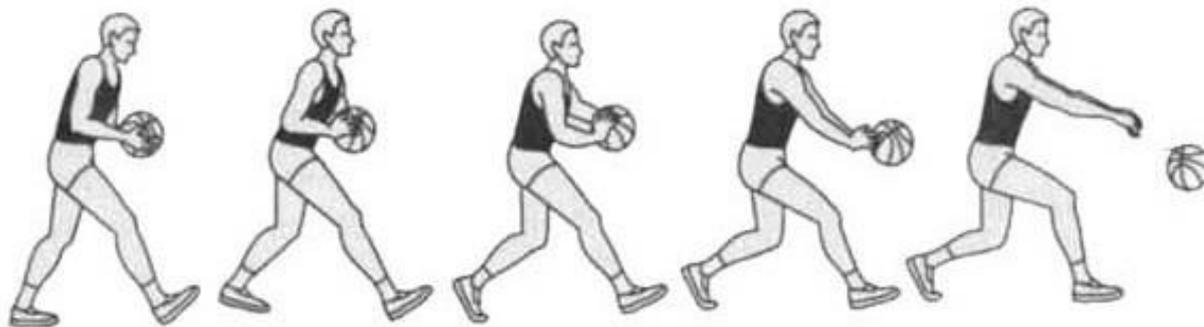


Рис. 2

Задание 2. Изучите и продемонстрируйте практическое овладение основами технических действий волейбола на уроке физической культуры (5-9 класс) с видеофиксацией результата согласно предложенного алгоритма:

1. Индивидуальное выполнение изучаемого способа передачи мяча в стену.
2. Передача мяча изучаемым способом с партнером.
3. Удар мячом об пол (из-за головы двумя руками), после отскока перемещение под мяч и выполнение передачи над собой (методические рекомендации: мяч бросать недалеко, 2–3 метра от себя).
4. Подготовка видеофрагмента практического овладения основами технических действий волейбола на уроке физической культуры (5-9 класс) (см. пример).

Пример обучения техническим действиям и приёмам по волейболу.

Передача мяча двумя руками сверху выполняется из исходного положения (стойки), в котором ноги согнуты в коленях (одна нога немного впереди), туловище в вертикальном положении. Руки согнуты в локтях (локти направлены вперед в стороны) под углом 45° , кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом (Рис. 3).

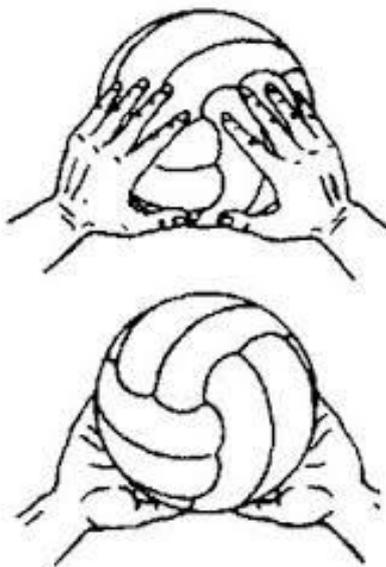


Рис. 3

При приближении мяча встречное движение начинают ноги - их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче. При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно - руки. Встречное ударное движение за счет разгибания рук в локтевых суставах вверх вперед подушечками пальцев. После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы; в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения (Рис. 4).

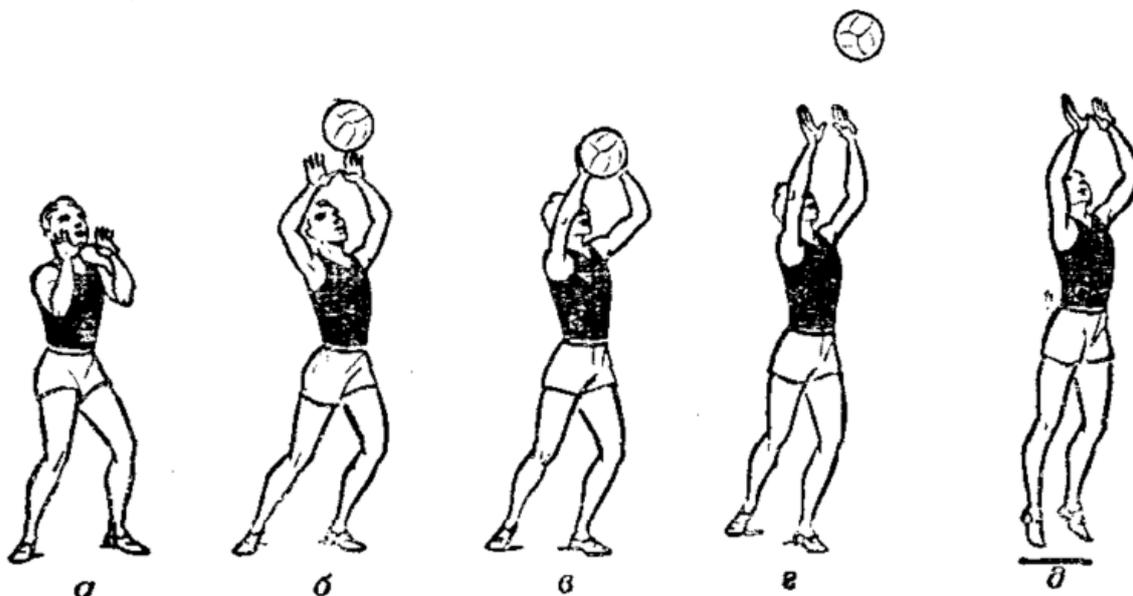


Рис. 4

Задание 3. Изучите и продемонстрируйте практическое овладение основами технических действий футбола на уроке физической культуры (5-9 класс) с видеофиксацией результата согласно предложенного алгоритма:

1. Удар внешней частью подъема перед стенкой. Игрок, находясь в 10-15 м от нее выполняет удар по неподвижному мячу, а затем с ходу посылает обратно отскочивший от стенки мяч.
2. Удар по воротам после ведения. Ведение выполнять по направлению к середине ворот, справа и слева от ворот.
3. Подготовка видеофрагмента практического овладения основами технических действий футбола на уроке физической культуры (5-9 класс) (см. пример).

Пример обучения техническим действиям и приёмам по футболу.

Чтобы ударить по мячу внешней стороной стопы, поставьте опорную ногу на расстоянии 10–15 см сбоку и сзади от мяча, а бьющую ногу перед самым ударом поверните носком внутрь (Рис.5).

В момент удара бьющая нога вступает в контакт с нижней частью мяча. При этом нога должна быть напряжена в голеностопном суставе, а тело немного наклонено вперед. Внешней частью подъема мяч можно направить на разную высоту. Это зависит, во-первых, от расстояния между опорной ногой и мячом, а во-вторых, от того, насколько носок бьющей ноги повернут внутрь. Чем ближе опорная нога находится к мячу и чем больше носок повернут внутрь, тем ниже будет направлен мяч после удара.



Рис.5

Задание 4. Изучите и продемонстрируйте практическое овладение техникой выполнения акробатических комбинаций на уроке физической культуры (5-9 класс) с видеофиксацией результата согласно предложенного алгоритма:

Задание к выполнению:

1. Индивидуальное выполнение акробатической комбинации.
2. Подготовка видеофрагмента практического овладения основами технических действий футбола на уроке физической культуры (5-9 класс) (см. пример).

Пример обучения техническими действиями и приёмами выполнения акробатических комбинаций.

1) Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (для мальчиков).

С прыжка принять вис завесом вне правой (левой) ногой. Перехватить правой (левой) рукой в висе завесом. Выполнить то же другой ногой. Принять положение виса на подколенках. Отпуская руки, медленно выпрямиться до положения стойки на кистях в висе на подколенках. Зафиксировав это положение 2-3 сек., выпрямить ноги и опуститься в упор присев (Рис. 6).

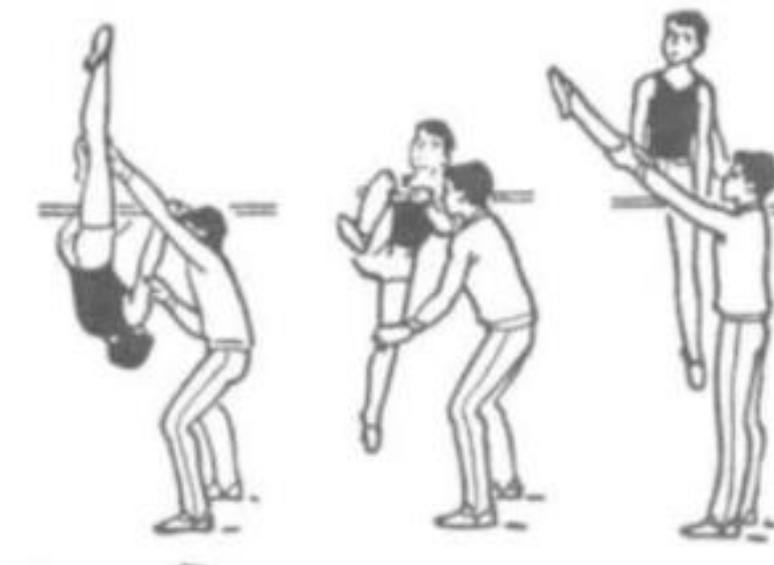


Рис. 6

2) Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (для девочек). Слегка подать плечи вперед. Сгибаясь в тазобедренных суставах и сгибая руки, перейти в вис на согнутых руках (переворачиваясь через голову). Медленно разогнуть руки и опуститься в вис присев (Рис. 7).

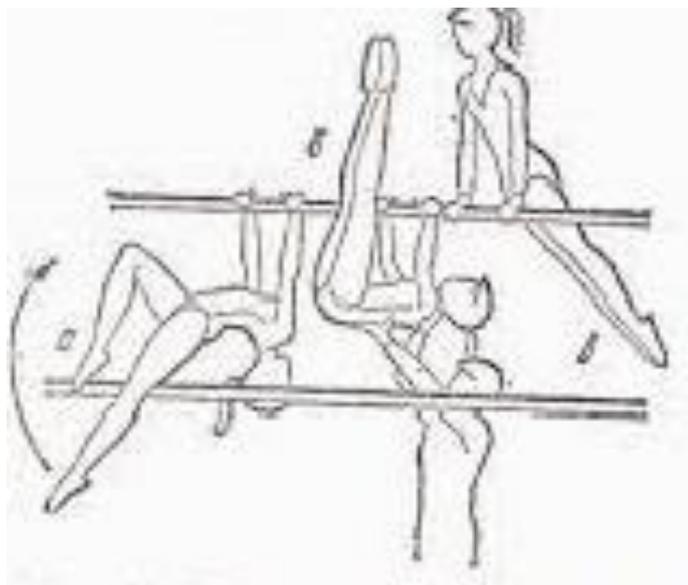


Рис.7

Задание 5. Изучите и продемонстрируйте практическое овладение основами техники элементов легкой атлетики на уроке физической культуры (5-9 класс) с видеофиксацией результата согласно предложенного алгоритма:

1. Индивидуальное выполнение технического элемента «низкий старт».
2. Подготовка видеофрагмента практического овладения основами технических действий волейбола на уроке физической культуры (5-9 класс) (см. пример).

Пример обучения техническим действиям и приёмам по легкой атлетике.

Существует несколько вариантов низкого старта: «обычный», «сближенный» и «растянутый». Наиболее часто применяется так называемый «обычный» старт, при котором передняя колодка устанавливается на расстоянии 1-1,5 стопы от линии старта, а задняя – на длину голени от передней. Опорная площадка передней колодки ставится под углом 40-50 градусов, задней – 60-80 градусов к поверхности дорожки. Расстояние между продольными осями колодок – 18-20 см (Рис. 8).

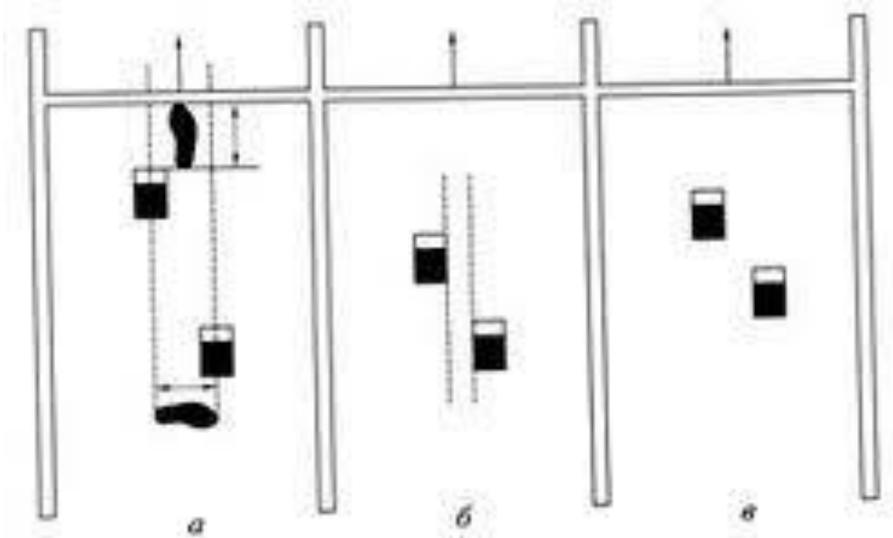


Рис. 8

1. Исходное положение атлета: толчковая стопа впереди, маховая позади, на расстоянии двух стоп. Голова опущена, взгляд смотрит вниз, плечи расслаблены, руки согнуты в локтях.
2. По команде «Внимание», спринтер переносит вес тела на переднюю ногу, поднимая таз до одной плоскости с головой.

3. По команде «Старт» он совершает мощный толчок и начинает наращивать скорость. Руки двигаются в такт движениям, помогая быстрее выйти из старта. Главная задача этой фазы – совершить мощное толчковое движение, фактически, выбросить туловище вперед (Рис. 9).

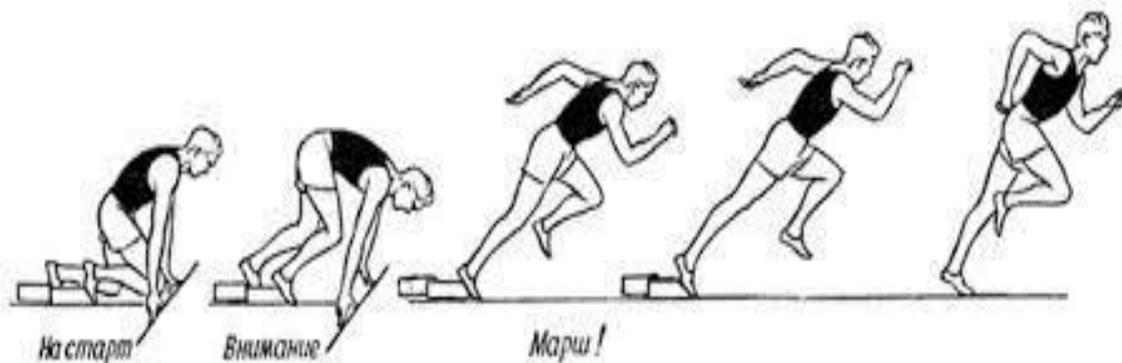


Рис. 9

Задание 6. Изучите и продемонстрируйте практическое овладение основами техники различных стилей плавания и подводящих упражнений на уроке физической культуры (5-9 класс) с видеофиксацией результата согласно предложенного алгоритма:

1. Индивидуальное выполнение технического элемента «старт с тумбочки».
2. Индивидуальное выполнение технического элемента «старт из воды».
3. Индивидуальное выполнение плавания различными стилями (баттерфляй, кроль, плавание на спине, брасс).
4. Подготовка видеофрагмента практического овладения техникой различных стилей плавания и подводящих упражнений на уроке физической культуры (5-9 класс) (см. пример).

Пример обучения техническим действиям и приёмам по плаванию.

Старт – это момент, когда у пловца за счет сильного толчка достигается самая высокая скорость за всю дистанцию.

Виды стартов:

- Старт с тумбочки – применяется при плавании кролем (вольным стилем), брассом и баттерфляем, а также в комплексном плавании;
- Старт из воды – применяется только при плавании на спине.

Старт с тумбочки – два варианта как располагаться на ней:

1 вариант – выставить одну ногу вперед, а другую назад,

2 вариант – либо обе ноги держать вместе.

Вариант 1.

Ступни ставим одну ногу спереди на самый край платформы. Рекомендуется зацепиться пальцами за край, чтобы иметь более устойчивое положение. Стопу второй ноги, напротив, ставим на самый край панели. Расстояние между ступнями составляет 30-50 сантиметров. Руками беремся и крепко держимся за край платформы. Ладони расставлены чуть шире ступней. Таз должен быть поднят кверху. При этом центр тяжести должен быть смещен вперед – находиться над передней ногой.

Вариант 2.

Обе ноги ставятся вместе. Таз располагается высоко, а руки держат платформу. В этом случае происходит более мощный прыжок. Из этой позы сложнее быстро стартовать – нет того быстрого и резкого отталкивания, как в старте из варианта 1.

Техника прыжка.

Во время прыжка одновременно делаются:

- максимально сильный толчок ногами, чтобы пролететь по воздуху как можно дальше и быстрее;

- мах руками вперед и их последующее выпрямление в стрелочку. Мах руками задает ускорение: мы выбрасываем руки и задаем инерцию, которая тянет тело вперед одновременно с прыжком.

Траектория.

Прыгнуть нужно таким образом, чтобы угол входа в воду был около 30-45 градусов. В результате тренировок вам нужно подобрать и почувствовать такой угол вхождения, при котором тело сохраняет максимальную скорость и оптимально продвигается под водой.

Вхождение в воду.

Угол вхождения (так называемый угол атаки) составляет около 30-45 градусов. Самое важное здесь – стремиться к тому, чтобы все тело прошло через одну и ту же точку соприкосновения с водой (Рис. 10).

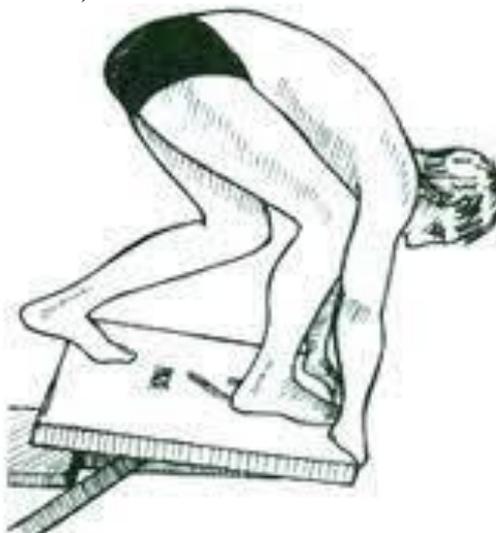


Рис. 10