**Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования**

**Колледж автоматизации и радиоэлектроники №27**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**по планированию учебных занятий физической культуры**

**при обучении игре в волейбол в свете реализации ФГОС**

**Составитель Рябцев Ю.В.**

2011

**Пояснительная записка**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04.Физическая культура реализуется в течение 3-х лет обучения – на 2,3, 4-м курсах в образовательных программах технических специальностей СПО, поэтому преобретение навыков по данной теме должно быть последовательно-углубленное. Обучающихся надо познакомить с правилами игры в волейбол, техниками приема и передачи мяча сверху и снизу, выполнению нападающего удара, блокированию. Владение техникой игры в волейбол позволит развить «чувство мяча», ловкость, точность передачи, координацию движений; воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, взаимопомощь, подготовит к реализации в социуме, научить судейству соревнований по волейболу.

Распределение часов по данной теме по курсам примерно одинаковое – от 12 до 18 часов на курс. Компетенции 2-го курса основные: правила игры, подачи, удары, блокировки. Комптенции 3-го курса – отработка техники, теоретическая и практическая, с применением активных методов обучения: имитационные ситуации (задания основанные на своем опыте); методы решения проблем, развивающие социальные и коммуникативные умения. Компетенции, реалируемые у обучающихся на 4-м курсе - составление разминок к определенным занятиям по теме и судейство соревнований по волейболу между командами разных площадок колледжа.

В данной методической разработке приводятся основные формы разминок для реализации задач темы.

Методическая разработка может быть востребована преподавателями физического воспитания, составляющих тематические планы уроков и обучающимися старших курсов для планирования разминок при выполнении творческого задания на старших курсах.

**Подготовительная часть урока**

(занимает 25-30 минут), проводится:

**Построение, приветствие, постановка задач урока**

**ОРУ в движении без предметов**: руки в стороны, кисть в кулак, вращения кистями вперёд; вращения кистями назад; вращения в локтевом суставе вперёд; вращения в локтевом суставе назад; вращения в плечевом суставе вперёд; вращения в плечевом суставе назад;

ходьба: на носках, руки в стороны; на пятках, руки на поясе; на внешней стороне стопы; в полуприсяде, руки на поясе; в низком присяде, руки на коленях; прыжки в присяде, руки на коленях; выпады вперёд - в сторону, с опорой руками о колено выставленной ноги; с наклонами туловища вперёд; со взмахами прямыми ногами, руки вперёд в стороны ( шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки и наоборот)

бег: с изменением направления; подскоки с вращением прямых рук вперед и назад; преремещение приставными шагами правым и левым боком; с высоким подниманем бедра; с захлестом голени; равномерный бег; с ускорением; «змейкой» (по линиям площадки) в средней стойке волейболиста, приставными шагами левым, правым боком, с имитацией двумя руками передачи мяча сверху; бег в колонне - по одному, у баскетбольного щита прыжок вверх с касанием рукой щита; по диагонали, прыжками с одновременным вращением рук вперёд и назад; по диагонали, прыжками на левой и правой ноге .

прыжки: через две гимнастические скамейки вверх влево и вправо с продвижением вперёд; стойка ноги врозь над скамейкой, вскок на скамейку, соскок – с продвижением вперёд; прыжок вверх, над скамейкой соединить ноги вместе, приземление - стойка ноги врозь скамейкой между ногами

ходьба: в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания

перестроение: поворотом в движении в две колонны; поворотом на месте в две шеренги (на расстоянии 5-6 м друг от друга**)**

**ОРУ со скакалками:**

1.Стойка ноги врозь, скакалка внизу, подняться на носки, руки вверх, опуститься на стопу, руки за спину.

2. Стойка руки вперед, поворот влево-вправо.

3.Стойка ноги врозь, скакалка за спиной, наклон вперед, руки за спиной вверх.

4.Основная стойка, скакалка внизу, выпад левой ногой вперед, руки вверх.

5.Основная стойка, скакалка внизу, на 1 присед, руки вверх

6.Упор лежа, скакалка на полу, перешагнуть, левой рукой через скакалку, то же в обратную сторону.

7.Стойка , скакалка в руках, прыжки через скакалку.

**Упражнения для овладения техникой игры в волейбол (**30мин**):**

* **Отработка техники нападающего удара.**

**В парах**: броски и ловля мяча левой и правой рукой из-за головы; броски мяча отскоком от пола левой и правой рукой из-за головы; удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони выставленной вперёд-вверх левой (правой) руки, направляя его в пол с места;

**Упражнения в парах:**

-ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимает мяч снизу, направляя его партнёру для очередного удара.

-ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимая мяч снизу, выполняет передачу над головой и наносит нападающий удар в сторону партнёра, который повторяет упражнение

**Нападающий удар с передачи партнёра:**

-игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны3 передачей двумя руками сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 4.

-игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны 3 передачей двумя руками сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 2.

* **Закрепление техники выполнения одиночного блокирования**

**В парах:**

-игроки располагаются с противоположных сторон сетки. Передвигаясь приставными шагами и выпрыгивая вверх касаются ладонями друг друга над сеткой.

-игроки располагаются в парах по обе стороны сетки. Один, стоя на полу с мячом в руках, выпрыгивает вверх показывает мяч на верхнем тросе не выпуская из рук; другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, выполняет одиночное блокирование.

-игроки располагаются в парах по обе стороны сетки. Один, стоя на полу, набрасывает мяч на верхний трос сетки; другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, выполняет одиночное блокирование.

* **Обучение навыкам приема и передачи мяча сверху двумя руками**

-передача мяча сверху ударом об пол и двумя руками 3-4 раза над собой, затем передать партнёру;

-передача мяча на 1метр от партнёра вправо /влево/, спиной вперед 5-6 передач, затем смена номеров;

-игрок из-за головы бросает мяч в пол, второй игрок принимает мяч над собой сверху после отскока;

-выполняя передачу над собой повернуться на 360\*, передать мяч партнёру;

-выполнить передачу мяча сверху над собой на 4-5 м., затем на 1м. передать мяч партнёру;

-выполнить передачу мяча сверху над собой, сделать 2-3 хлопка руками, передать партнёру;

- выполнить передачу мяча двумя руками сверху назад своему партнеру;

-выполнение верхней передачи в парах: на месте над собой, партнеру с перемещением влево, вправо, вперёд,назад, в прыжке;

-выполнить передачу мяча двумя руками сверху из упора присев, упора лежа;

-выполнение верхней передачи в тройках по кругу: игрок 1 выполняет передачу игроку 2, перемещается на его место, игрок 2 выполняет передачу игроку 3 и т.д.;

-выполнение верхней передачи из зоны «6» в зону «3», а затем из зоны «3» в зону «4». Далее передача мяча через сетку на месте и в прыжке,

- броски набивного мяча из-за головы, над собой, ловля и передача партнеру

* **Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах**

-прием и передача мяча снизу двумя руками над собой;

- передача снизу, приседание;

- передача у стены в прыжке;

- прием и передача мяча двумя руками снизу;

- передача мяча в движении;

- встречная эстафета;

- передача мяча в круге

* **Выполнение верхней подачи в парах**

-выполнение верхней прямой подачи мяча в различные зоны площадки

**Приемы обучения тактике игры в волейбол**

|  |
| --- |
| 1.  Игрок зоны 6 выполняет длинную верхнюю передачу мяча в зону 6 на противоположную сторону площадки. Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3. Игрок зоны 3 верхней передачей мяча выводит на нападающий удар игрока зоны 4. Игрок зоны 2 на противоположной площадке выполняет подвижный блок. После выполнения игрового задания все игроки делают переход по площадке по часовой стрелке  000 0 о  0 0 0  2. Совершенствование в технике игры в различных игровых ситуациях. Играть в три касания мяча. Вторая передача из зон 1,6,5 в зону 3. Из зоны 3 выводить на нападающий удар игроков зоны 2 и 4. Отрабатывать одиночный блок в зонах 2,3,4.  Верхняя прямая подача мяча для девочек (на расстоянии 5-6м от сетки).  3.Организуя нападающие действия по системе через игрока передней линии, при приеме подачи мяч надо направить к сетке в зону 3, оттуда второй передачей мяч посылают в зону 4 или 2, где третьим касанием - передачей в опорном положении или в прыжке мяч отправляют через сетку. |

* **Контрольные вопросы по правилам игры в волейбол**

Выберите правильные утверждения по правилам игры в волейбол

1. Игра в волейбол проводится на ровной площадке размером 18x9 м
2. Размеры веревочной сетки - ширина 1 м и длина 9,5м
3. Высота верхнего края сетки для мальчиков юношей и девушек 13-14 лет - 2 м 20 см
4. Мяч должен быть круглым и весить перед началом 220-240 г.
5. Игроки располагаются на площадке: трое ближе к сетке и трое около задней линии
6. Подача считается выполненной, если игрок, подбросив мяч, коснулся его рукой
7. Подача считается правильной, если мяч пролетит над сеткой, не касаясь ее.
8. При подаче игрок может подпрыгнуть, разбежаться и после совершения удара приземлиться в пределах площадки.
9. Удары по мячу можно проводить любыми способами
10. Каждая команда должна отбить мяч не более чем в 3 удара, не давая ему упасть на землю
11. Один и тот же игрок имеет право прикоснуться к мячу 2 раза подряд
12. Одновременное прикосновение двух игроков одной команды считается за 2 удара
13. Если мяч от одновременного прикосновения 2-х игроков пролетит над сеткой, то команда, совершившая ошибку, теряет подачу или проигрывает очко
14. Если мяч коснется веток деревьев, потолка, снарядов и т.п., он считается выбывшим из игры, а команде за такой удар засчитывается ошибка
15. Мяч считается проигранным, когда он коснулся земли
16. Мяч считается проигранным, если команда ударила более 3 раз
17. Мяч считается проигранным если был задержан в руках или телом
18. Мяч считается проигранным, если его не отбили, а кинули
19. Мяч считается проигранным, если игрок ударил его ногами
20. Мяч считается проигранным, если один и тот же игрок коснулся его 3 раза
21. Мяч считается проигранным, если игрок прикоснулся к сетке
22. Мяч считается проигранным, если игрок наступил на среднюю линию
23. Мяч считается проигранным, если игрок перенес руку над сеткой, касаясь при этом мяча на стороне противника
24. Мяч считается проигранным, если приземлился за площадкой
25. Мяч считается проигранным, если был выбит под сетку
26. Игра состоит из 5 партий
27. Выигравшей партию считается команда, набравшая 25 очков.
28. Игра продолжается до тех пор, пока команда не будет иметь преимущество в 2 очка.
29. После первой партии команды меняются площадками.

**Неправильные утверждения содержатся в заданиях №3, №4, №11, №26**

**Заключение.**

Для организации разминок на уроке, освещение теоретических вопросов темы, судейства соревнований необходимо привлекать обучающихся, освобожденных от активных физических упражнений, чтобы поднять их значение в социуме, развить у них интерес и ответственность за общее дело, воспитывать помощников преподавателя.