

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Власова Е.М.

*ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ В ШКОЛЬНОЙ СИСТЕМЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ*

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Власова Е.М.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В
ШКОЛЬНОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ**

(учебное пособие)

2011

ББК 74.200.544

УДК 796.1

Рекомендовано к изданию Учёным советом ФГОУ ВПО «ВЛГАФК»

Игра заслуживает большого уважения за огромные педагогические возможности, заложенные в ней. В игре воспитываются нормы общественного поведения, ибо она требует дисциплинированности, самостоятельности, целеустремлённости, коллективизма, умения подчинять личные интересы общим. В основе подвижных и спортивных игр лежат физические упражнения, которые дают большой оздоровительный эффект.

В учебном пособии раскрывается методика обучения детей различным подвижным играм, направленным на развитие физических качеств, обучение и совершенствование элементов техники волейбола, а также уделено внимание проведению игр для младших школьников с элементами спортивных развлечений и народных игр.

Учебное пособие выполнено с целью оказания методической помощи студентам физкультурных вузов, обучающимся по направлению подготовки 034300 «Физическая культура» при планировании уроков и секционных занятий во время прохождения педагогической практики. Представленный в пособии материал может быть использован учителями физической культуры при организации учебного и тренировочного процесса, составлении планов, написании конспектов уроков по физическому воспитанию.

Учебное пособие подготовлено кандидатом педагогических наук, ст. преподавателем кафедры теории и методики спортивных игр ФГОУ ВПО «ВЛГАФК» Власовой Е.М.

Рецензенты: Е.Ю.Смирнова, кандидат педагогических наук, руководитель методического объединения инструкторов по физической культуре Управления Образования г. Великие Луки.

Е.Н.Чернышёва, кандидат педагогических наук, доцент ФГОУ ВПО «ВЛГАФК».

Л.Г.Львова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМСИ ФГОУ ВПО «ВЛГАФК».

ПРЕДИСЛОВИЕ

Содержание

Предисловие.....	4
Глава 1. Обзорный анализ школьных программ по физическому воспитанию.....	9
1.1. Методические подходы к планированию учебного процесса по предмету «физическая культура».....	9
1.2. Распределение учебного материала по волейболу	18
Глава 2. Волейбол на уроках физкультуры	21
2.1. Техника игры в волейбол	21
2.2. Техника владения мячом	24
Глава 3. Игровой метод физического воспитания в урочных и внеклассных формах работы.....	33
3.1. Игры как средство обучения, совершенствования и формирования личности	33
3.2. Совершенствование элементов техники волейбола средствами подвижных игр и игровых упражнений	39
Глава 4. Особенности проведения уроков физической культуры с использованием метода круговой тренировки, направленного на совершенствование основных элементов техники волейбола и развитие физических качеств	62
4.1. Методика круговой тренировки на уроке физической культуры	62
4.2. Планирование уроков с использованием кругового метода для совершенствования базовых элементов техники волейбола	66
4.3. Планирование уроков по физической культуре, включающих комплексы круговой тренировки по развитию физических качеств	68
Глава 5. Роль игры в младшем школьном возрасте. Развитие физических качеств посредством подвижных игр	79
Глава 6. Игровые упражнения с элементами спортивных игр.....	105
Глава 7. Народные игры в физическом воспитании детей.....	111

Список литературы..... 130

Современный этап социально-экономического развития России характеризуется повышением требований к уровню физической подготовленности и состоянию здоровья различных слоев населения и в особенности молодежи.

Анализ передового теоретического и практического опыта в области физического совершенствования школьников (А.Н.Хан, 1989; С.Трифонов, 1990; В.Г.Хромин,2000) позволил выделить ряд концептуальных подходов к физическому воспитанию и образованию учащихся, апробированных за период последнего десятилетия, таких как: базово - вариативный, образовательный, тренировочный, спортивно-видовой, региональный и другие. Такое разнообразие подходов вносит значительные позитивные изменения в учебно-методическое обеспечение образования школьников.

Физкультурно-спортивная специализация учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе повлекла за собой создание альтернативных форм организации и проведения уроков физической культуры, что привело к появлению эффективных вариантов программ физического воспитания школьников, позволяющих в полной мере учитывать условия, особенности работы отдельной школы, запросы конкретного учителя и ребенка. И в настоящее время продолжаются исследования, направленные на преобразование школьной физической культуры, связанные прежде всего с поиском нестандартных организационно – методических приёмов, с повышением творческого потенциала учителя, расширением состава используемых средств и методов, обеспечением вариативности содержания уроков, учитывающих условия их проведения, индивидуальные особенности занимающихся.

В многообразии средств физического воспитания школьников особое место, в силу своей доступности и универсальности, занимают подвижные и спортивные игры, в частности, волейбол.

Уже давно стало аксиомой – каждому человеку жизненно необходимо хорошее здоровье и всестороннее развитие. Если физическая культура просто