**Методические рекомендации учителям физической культуры**

**«Структура и содержание урока по волейболу».**

Урок волейбола, также как и другие уроки физической культуры включает подготовительную, основную и заключительную части.

**Подготовительная часть.**

Продолжительность подготовительной части урока составляет 12-15 минут. Ее содержание должно обеспечить выполнение двух «частных» задач:

Подготовить организм обучающихся к выполнению задания, реализуемых в основной части урока, и частично, сопряжено обеспечить развитие физических способностей, в основном силы и выносливости. С этой целью после объяснения преподавателем задач урока, выполняется двигательная программа. Двигательные действия и физическая нагрузка, выполняемые в подготовительной части урока, должны соответствовать следующим требованиям:

- интенсивность физической нагрузки должна быть больше, чем в основной части, средняя ЧСС равна 152-165 уд./мин. Поточное выполнение заданий непрерывно или с небольшими интервалами отдыха определяет высокую моторную плотность (70-80%). В конце подготовительной части у обучающихся должно наступить выраженное потоотделение. Интенсивный бег и энергичное выполнение с большой амплитудой, общеразвивающие упражнения должны обеспечить развитие выносливости обучающихся:

- не следует выполнять сложных по координации упражнений на объяснение. Упражнения должны быть простыми и при их выполнении, сократительную деятельность должно включаться не менее 70% скелетных мышц;

- обязательно выполнение обучащимися силовых упражнений, в том числе и тестирующих уровень силы (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища из положения сидя и др.);

- координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части урока, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть урока;

- выполнение упражнений с применением ударного метода развитая взрывной силой (например, прыжки с двух ног влево - вправо через гимнастическую скамейку с продвижением вперед и максимального использования энергии рекуперации) допустимо лишь во второй половине подготовительной части, при условии полноценной подготовки мышечного суставно-связочного аппаратов к «острым» нагрузкам.

**Основная часть урока.**

После завершения подготовительной части урока следует перестроение обучающихся в две шеренги, лицом к друг другу. В первой половине основной части проводится обучение технико-тактическим двигательным действиям, чаще всего в парах. Два человека образуют пару стоя перед друг другом, они получают мяч и выполняют задание преподавателя.

Формирование пар может иметь методичное значение. В ряде случаев пары подбираются из детей примерно одинаковой физической подготовленности, роста и прилежания. В таком варианте создаются равноценные возможности для двигательного совершенствования обоих. Полезно, особенно на начальном этапе обучения обеспечить взаимодействие «парных» обучающихся и развивать его на последующих уроках. У занимающихся может возникнуть чувство открытого или скрытого соперничества («у меня должно лучше получаться, чем у него»), которое преподаватель должен вовремя констатировать и своевременно направить в нужное дидактическое русло. Наибольшего успеха достигают психологические совместные «парные» партнеры: даже при наличии скрытого соперничества они доброжелательны друг к другу, на уроках обмениваются методическими советами и «секретами».

Иногда скрытое соперничество приводит к недоброжелательству, особенно у девочек. Если преподаватель бессилен нормализировать сложные отношения партнеров, их следует развести по другим парам.

Партнеры могут заметно отличаться по уровню подготовленности и прилежанию. В таких случаях обучение мало эффективно: плохо подготовленный партнер часто теряет мяч и выполняет задание с грубыми ошибками и от этого наиболее подготовленный партнер простаивает и не получает должной учебной нагрузки.

Однако формирование пар из сильного и слабого может быть оправданным. Например, хорошо подготовленного и тренирующегося в секции волейбола преподаватель стыкует со слабым и последний, в таком случае, получает персонального куратора. Обучение улучшается.

Сложнее, когда преподаватель пытается стыковать добросовестного и ленивого ученика, часто при этом проигрывают оба.

В основной части урока преподаватель должен быть максимально методически активен. Он постоянно поправляет ошибки и следит за правильностью выполнения технического действия. Время от времени прекращает групповые задания и дает общие указания, сопровождая их личным показом или показом данного действия учеником и делает акцент на то, что у него отлично получается данный элемент.

Во второй половине основной части проводятся двусторонние игры или игры закрепляющие полученные навыки, нередко им отводится слишком много времени. Что чаще всего неправильно. Двусторонние игры следует проводить лишь в тех ситуациях, когда обучающиеся владеют технико-тактическими действиями на уровне двигательного умения. Проведение двусторонних встреч с соблюдением всех правил волейбола уже с 5-6 класса является ошибкой. Двусторонние игры следует проводить по программе мини-волейбола и волейбола по упрощенным правилам. Программа предусматривает проведение игр с соблюдением всех правил только с 9 класса. Это справедливо, но если учащиеся хорошо овладели технико-тактическими действиями уже в 7-8 классах, то допустимо уже в это время проводить учебные и соревновательные встречи с судейством и соблюдением всех правил игры в волейбол.

При проведении основной части урока желательно ориентироваться на следующие методические рекомендации.

1. Во время обучения технико-тактическими действиями в парах и тройках большое значение имеет выбор оптимальной дистанции между партнерами и определение траектории полета мяча. Например, при обучении передачам мяча расстояние между партнерами составляет от двух до пяти метров, оно чем больше, тем выше рост игроков и лучше их подготовленность и, наоборот, чем меньше, тем хуже подготовленность и меньше рост. При разучивании подач расстояние составляет 4-8 метра. Траектория полета устанавливается в зависимости от задач, поставленных преподавателем. При определении параметров задания педагогу следует учитывать мнение обучающихся каждой пары.

2. В основной части урока главное внимание уделяются обучению. Качественное обучение, особенно в начальный период, сопряжено с невысокой физической нагрузкой. Овладение навыками и их закрепление не требует предельных силовых напряжений, здесь необходима высокая точность движений. Например, после передачи партнеру обучающийся следит за полетом мяча и готовится к повторению последующей передачи. В это время мяч перемещается к партнеру, который в свою очередь его принимает и передает обратно, на что затрачивается 4-10 секунд. В данной ситуации соотношение продолжительности «действие-интервал отдыха» составляет 1:4-1:5. Оно может быть 1:10- 1:15, если один из партнеров теряет мяч.

Как видно, во время интервалов между смежными двигательными действиями обучающиеся осмысливают ошибочные и ударные попытки, корректируют последующие попытки. В эти периоды времени идет «поиск» правильного движения и формируется механизмы двигательно-координационных способностей. Этим процессам следует определить «зеленую улицу». Но трудно рассчитывать, что мало интенсивные двигательные действия, например, приемы и передачи мяча в парах, при соотношении периодов времени в циклах «движение-интервал отдыха» 1:4-1:15, обеспечит необходимую физическую нагрузку. Конечно, чтобы обеспечить развивающий режим, нагрузка на уроках физической культуры должна быть достаточно большой. Поэтому следует без ущерба для становления технических умений использовать любую возможность для сопряженного развития физических качеств, но это следует делать только средствами волейбольной подготовки (увеличение расстояния между двумя обучающимися при выполнении заданий в парах, повышения темпа движений, уменьшение времени полета мяча, и др.). Не следует чередовать технические задания с нагрузками на развитие силы и выносливости. От круговой тренировки следует отказаться, исключая отдельные ситуации. Время, отведенное на одном уроке на становление технического мастерства, следует использовать по назначению. Конечно, величина нагрузки должна быть достаточной и соответствовать должным параметром, но такое достигается в основном за счет двигательной программы подготовительной и заключительной частей урока.

3. При обучении полезно использовать тренажеры и ТСО. В спортивном зале выставляют стенды с кинограммами основных двигательных действий волейболиста с соответствующими пояснениями. Обучающиеся знакомятся с буклетами и методическими материалами по волейболу.

4. Во второй половине урока обычно проводятся двусторонние игры. Одновременно с программой таких встреч предусматриваются специальные задачи для «остаточных» обучающихся, по той или иной причине непопадающих в команду. Например, на уроке волейбола присутствуют 22 человека, 12 из них попадают в команды по 6 человек, но что же делать с остальными? «Остаточные» ученики обязаны выполнять во время игры определенные задания, некоторые из них представляются следующими вариантами.

**Вариант 1** – преподаватель включает в команды только тех, которые не плохо владеют техническими элементами волейбола, обучающиеся с низкой технической подготовкой к игре не допускаются. Им сообщают, что в дальнейшем они не будут допускаться к игре до тех пор, пока они не научатся правильно выполнять технические действия. Такое решение имеет большое воспитательное значение. Обучающиеся, попавшие в команды, играют между собой. Не попавшим в команду, предлагается продолжать выполнение двигательной программы первой половины основной части урока.

**Вариант 2** – аналогичен первому, но здесь «остаточные» учащиеся распределяются на две группы. Одна из них занимается технической подготовкой в парах, другая выполняет комплексы круговой тренировки скоростно-силового содержания. Через некоторое время задания в группах чередуются.

Возможны и другие варианты заданий «остаточным» обучающимся, но освободить их от физической нагрузки нельзя.

 В ряде случаев преподаватели увеличивают число игроков в командах с тем расчетом, чтобы все присутствующие на уроке имели бы возможность поиграть. Такое решение ошибочно, так как при это снижается моторная плотность, возникают затруднения в выполнении технических действий (нет необходимости простора) и нарушается логика волейбола при взаимодействии между игроками. Однако формирование команд из меньшего числа игроков в ряде случаев допустимо и полезно.

5. В связи с эмоциональным напряжением во время двусторонних встреч обучающиеся часто допускают технические ошибки при выполнении тех приемов, которые они выполняли успешно во время обучения. Аналогично, во время соревновательных игр совершают технические и тактические ошибки, которых не было во время встреч, проводимых во вне соревновательной обстановке. Сбивающие факторы нужно учитывать и упреждать их в учебном процессе.

6. В содержании основной части урока для разучивания включаются двигательные действия разной сложности, а также степени овладения ими. Нельзя планировать для разучивания сразу несколько незнакомых обучающимся двигательных действий, ранее не включаемых в программу урока, их не должно быть более одного на одном уроке. Кроме двигательного действия, которое дети только начинают разучивать, в содержание урока включаются также действия и навыки, которые уже хорошо освоены. Следующие, подлежащие разучиванию двигательные действия, включаются в урок только через определенный промежуток времени. Определенная программой совокупность волейбольных навыков и умений включается для обучения не одновременно, а последовательно. Ошибочно формировать программы «урока обучения», «урока закрепления», «урока повторения» и др. В ходе урока волейбола одновременно реализуются задачи обучения двигательным действиям, развития физических качеств и способностей, воспитания – все в едином комплексе. При этом, обучение должно быть «каскадным»: одни двигательные действия только начинают разучивать, другие – совершенствуют, третьи автоматизируют и т.д.

**Заключительная часть урока.**

 Предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе «успокаивающие» упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач урока. Таким образом средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для воспитания учебного материала последующего урока.

 Необходимость указанных действий бесспорна, но только в тех случаях, когда физическая нагрузка на уроке была достаточно высокой и обучающиеся в конце основной части урока испытывают выраженное утомление. Но если в основной части, в силу спецификации урока нагрузка была не высокой, то специально восстанавливающее упражнения бессмысленны. Наоборот, следует довести физическую нагрузку всего урока до должного уровня, предлагая обучающимся выполнить интенсивные эстафеты, комплексы силовых упражнений и др.

Желаю удачи в учебном процессе!