

Методические рекомендации по проведению занятий по модулю «спортивные игры» (баскетбол, волейбол, футбол)

Методические рекомендации предназначены для учителей физической культуры и разработаны с целью повышения эффективности работы по организации учебно-воспитательного процесса и обеспечения безопасности на занятиях физической культурой.

Данные методические рекомендации представляют возможные варианты деятельности учителя физической культуры. Методические рекомендации могут иметь характер примерных, поскольку реальная работа учителя физической культуры зависит от его готовности к учету образовательных потребностей и интересов обучающихся.

1. Нормативно-правовая основа.

1.1 Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

1.2 Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования»).

1.3 Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»).

1.4 Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»).

1.5 Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

1.6 Письмо Министерства образования и науки РФ от 30 мая 2012 г. № МД 583/19 о методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

2. Особенности организации занятий по баскетболу.

Баскетбол. Причинами травм на уроках баскетбола являются: захваты, перехваты, финты, прыжки и столкновения; падения на мокром, скользком полу (на площадке); недисциплинированное поведение.

Во время игры в баскетбол к серьезным травмам могут привести: умышленное нарушение правил игры: задержание руками соперника, подножка и т.п.; грубость в игре, некорректное поведение, например, преднамеренный удар ногой по мячу, удар по мячу кулаком или толчок соперника; препятствование движению соперника.

Типичные травмы - повреждения: пальцев (руки), голеностопного сустава, боковых крестообразных связок, менисков, позвонков крестцового отдела позвоночника.

В целях избегания травм необходимо соблюдать следующие правила:

1. Занятие по баскетболу проводить на сухой спортивной площадке или в спортзале с чистым и сухим полом.

2. Необходимо заранее проветрить спортивный зал, очистить спортивную площадку от посторонних предметов, которые могут привести к травмам во время игры.

3. Занимающиеся должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви (тренировочный костюм, майки, трусы, кроссовки с нескользкой подошвой).

4. Перед занятием необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, цепочки, серьги и др.).

5. В начале занятия – проводится разминка с учетом поставленных задач урока/занятия. На разминке уделить внимание подготовке пальцев, кистей рук, плечевого, локтевого, коленного и голеностопного суставов к предстоящей работе.

6. На занятии необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять указания учителя физической культуры (судьи, капитана команды).

7. Особую осторожность следует проявлять вблизи стен или возле какого-либо спортивного оборудования. Все острые и выступающие части оборудования предварительно необходимо заложить матами или огородить.

Во избежание травмирования нужно владеть техникой перемещений, остановок, ловли и передачи мяча. При неправильном приземлении после прыжка (не на всю стопу, а только на её переднюю или внутреннюю часть) возможны ушибы и растяжения связок голеностопных суставов; при чрезмерно сильной и неточной передаче мяча партнеру, который находится рядом и не успевает среагировать, мяч может попасть ему в голову и/или другие части тела.

3. Особенности организации занятий по волейболу.

Волейбол. Травмы во время игры в волейбол можно получить при приёме сильно поданного мяча, падениях, прыжках и блокировании мяча. Неопытность и отсутствие быстрой реакции у одних и сильные удары по мячу других могут стать причиной повреждений кистей рук, лица, головы и туловища.

Типичные травмы: вывихи фаланг пальцев, растяжение связочного аппарата лучезапястного сустава, вывихи в плечевом суставе, ушибы головы и туловища. Следствием плохой разминки могут стать: растяжение и разрывы мышц голени,

ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава; повреждение коленных локтевых и плечевых суставов.

Необходимо соблюдать следующие **правила**:

1. Проводить занятие на сухой спортплощадке или в спортзале с чистым и сухим полом.

2. Перед занятием проветривать спортивный зал, очистить спортивную площадку.

3. Занимающиеся должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви (тренировочный костюм, майки, трусы, кроссовки с нескользкой подошвой).

4. В начале занятия – разминка. Подбор упражнений осуществляется с учетом задач урока, подготовленности учащихся, условий проведения урока. Рекомендуется включать упражнения для кистей, пальцев рук; плечевых, локтевых, коленных и голеностопных суставов.

5. При обучении нападающему удару необходимо провести специальную разминку. В процессе выполнения задания следить, чтобы посторонний мяч не попал под ноги игрока, наносящего удар по мячу.

6. Перед отработкой защитных действий необходимо освоить технику (всех способов) падения и приземления.

7. Перед изучением техники приема и передачи мяча, нападающего удара и блока обязательно проделать несколько разминочных упражнений, обратив особое внимание на мускулатуру и связочный аппарат пальцев (т.е. подготовить руки к выполнению упражнений). Перед двухсторонней игрой обязательна разминка всех групп мышц и суставов.

8. Во время игры рекомендуется пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

4. Особенности организации занятий по футболу.

Футбол. Причинами травм на уроках футбола являются: подножки, неправильное приземление после прыжков, столкновение игроков, недисциплинированность, грубость в игре.

Во время игры в футбол к серьезным травмам могут привести: умышленное нарушение правил игры, некорректное поведение игроков.

Типичные травмы: растяжение связок голеностопного сустава, повреждение менисков, разрыв и надрыв мышц бицепса бедра и приводящих мышц бедра, повреждение крестообразных связок, сотрясение головного мозга, ушибы при падениях.

Необходимо соблюдать следующие **правила**:

1. Обувь у всех занимающихся должна быть одного типа (или бутсы или кроссовки).

2. Во время игры необходимо использовать защитные щитки для голени и голеностопного сустава.

3. Занимающиеся должны быть в спортивной одежде (тренировочный костюм, майки, трусы).

4. Перед занятием снять все украшения (кольца, браслеты, цепочки, серьги и др.).

5. До занятия проверить состояние футбольного поля, устойчивость ворот. Поле должно быть очищено от посторонних предметов, которые могут стать причиной получения травм обучающимися

6. В начале занятия – разминка. Подбор упражнений осуществляется с учетом задач урока, подготовленности учащихся, условий проведения урока. Рекомендуется включать упражнения для коленных и голеностопных суставов.

7. На занятии строго соблюдать дисциплину, выполнять указания учителя физической культуры (судьи).

Во избежание травмирования нужно владеть техникой перемещений, остановок, приема и передачи мяча. При неправильном приземлении после прыжка (не на всю стопу, а только на её переднюю или внутреннюю часть) возможны ушибы и растяжения связок голеностопных суставов; при чрезмерно сильной и неточной передаче мяча партнеру, который находится рядом и не успевает среагировать, мяч может попасть ему в голову и/или другие части тела.