

ОФП
в разделе
регби



Общая физическая и спортивная подготовка в системе школьного образования

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие школьника. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта



Актуальность

Систематическое применение средств общей физической подготовки должно обеспечить разностороннюю физическую подготовку занимающихся и ознакомление их с техникой других видов спорта. Кроме этого, внимание уделяется развитию таких физических качеств, которые недостаточно развиваются специальными упражнениями и упражнениями по технике и тактике регби.



Задачи общей физической подготовки

Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.



Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.



Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.



Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие двигательных способностей, необходимых для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или трудовой деятельности.

Виды СФП:

- -спортивная подготовка;
- -профессионально-прикладная (в т.ч. военно-прикладная) физическая подготовка.



Методические принципы физического воспитания

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип систематичности;
- принцип динамичности;



Средства и методы физического воспитания

Средства физического воспитания:

- физические упражнения;
- оздоровительные силы природной среды;
- гигиенические факторы.

Методы физического воспитания:

- метод регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесные и сенсорные методы.



Основные физические качества

- Сила
- Быстрота
- **ВЫНОСЛИВОСТЬ**
- Гибкость
- **ЛОВКОСТЬ**



Развитие силы

- Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Методы развития силы:

- Методы максимальных усилий (или метод "до отказа") предусматривает упражнения с отягощением, составляющим 30-70% рекордного
- Метод динамических усилий связан с применением малых и средних отягощений (до 30% рекордного).



Развитие быстроты

- Быстрота - комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

Развитие быстроты простой двигательной реакции (метод повторного, возможно более быстрого реагирования на внезапно появляющийся сигнал).

Развитие сложной двигательной реакции (упражнения с постепенно увеличивающейся скоростью объекта, с его внезапным появлением в различных местах, с сокращением дистанции наблюдения и т.п.).



Развитие выносливости

Выносливость это способность противостоять утомлению.

- Общая выносливость - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы (аэробная выносливость). Общая выносливость основа для воспитания специальной выносливости.
- Специальная выносливость - это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности (прыжковая выносливость, игровая выносливость, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т. д).



Развитие ловкости

Ловкость - способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи

Основная задача воспитания ловкости - овладение новыми двигательными действиями. При этом используются следующие упражнения: спортивные и подвижные игры, гимнастика и акробатика, легкая атлетика (прыжки, барьерный бег), лыжи (движение попеременными ходами, повороты и спуск с горы, прыжки с небольших трамплинов) и т.п.



Развитие гибкости

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой.

Различают гибкость *динамическую* (проявленную в движении), *статическую* (позволяющую сохранять позу и положение тела), *активную* (проявленную благодаря собственным усилиям) и *пассивную* (проявленную за счет внешних сил).

Основные правила применения упражнений в растягивании: - не допускаются болевые ощущения; - движения выполняются в медленном темпе; - постепенно увеличивается их амплитуда и степень применения силы помощника



Игры и эстафеты, способствующие развитию скоростно-силовой выносливости

Скоростная выносливость – способность игрока на протяжении всей игры одинаково быстро выполнять технические приемы и перемещения.

Специальная выносливость (особенно прыжковая) – способность переносить значительный объем повторно-переменных скоростных нагрузок и действий, требующих большой точности выполнения.

Силовая выносливость – способность игрока на протяжении всей игры выполнять игровые действия динамического характера (подача, нападающий удар, блок) с максимальным усилием и точностью.

- 1. Участники делятся на две равные команды и в каждой команде рассчитываются на первый и второй. Первые номера принимают упор лежа, вторые берут первых за ноги. По сигналу тренера участники на руках, поддерживаемые за ноги, передвигаются до края дорожки, достигнув края, меняются местами и возвращаются обратно. Побеждает команда, участники которой быстрее закончат эстафету.
- 2. Игра в волейбол в кругу, сидя на плечах товарища. Игроки рассчитываются на первый и второй, первые номера садятся на плечи вторым и все образуют круг. Мяч вводится в игру, через 5-7 мин игроки меняются ролями.
- 3. «Всадники». Участники игры разделяются на две равные команды. Каждая команда рассчитывается на первый и второй. Вначале первые участвуют в роли «всадников» затем вторые. Команды выстраиваются друг против друга и как бы скачут навстречу. Играющие стремятся стаскивать всадника в противоположной команде.
- Побеждает команда, у которой останется больше всадников



Некоторые подвижные игры для развития физических качеств волейболистов

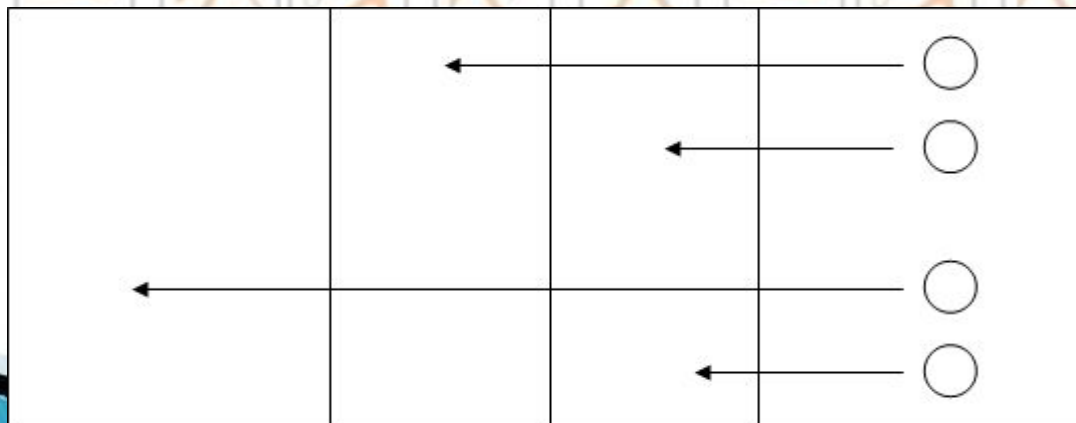
«Кто дальше»

- Подготовка: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки с набивными мячами.
- Описание игры: каждый занимающийся берёт набивной мяч (масса 1-2 кг), и.п.- мяч сзади за спиной, резко наклоняясь вперед и поднимая руки назад- вверх резко выбросить мяч через голову.
- Выигрывает тот, кто дальше бросит.

Вариант бросков:

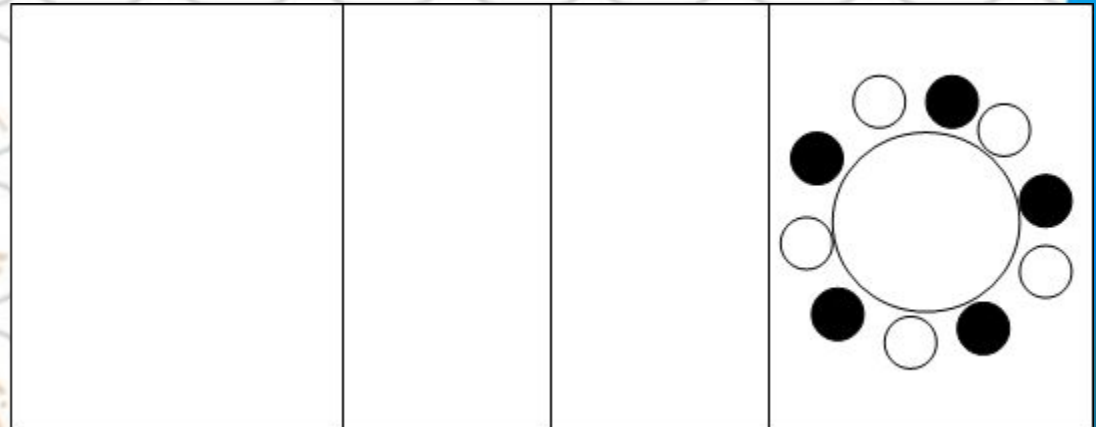
- а) снизу двумя руками;
- б) сверху из-за головы двумя руками;
- в) с боку (справа или слева) двумя руками, стоя в поворота к направлению броска;
- г) одной рукой снизу;
- д) одной рукой сбоку;
- е) одной рукой сверху.

Условия выполнения задания те же.



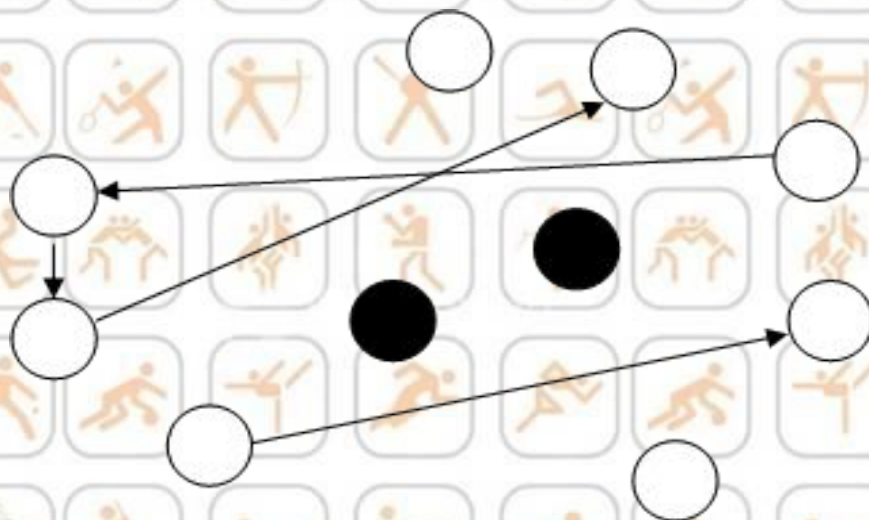
Игры на развитие силы

- «Удержись в круге».
- Подготовка: взявшись за руки, игроки становятся вокруг прочерченного круга.
- Описание игры: перетягиванием и толканием игроки стараются вынудить друг друга или одна команда другую зайти в круг.
- Кто попал в круг получает штрафное очко или выбывает из игры.



Игры на выносливость

- Подготовка: игроки образуют круг 8 м, несколько «тигров» находятся в середине круга.
- Описание игры: занимающиеся разыгрывают мяч между собой, «тигры» стараются коснуться мяча. Кто позволил «тигру» коснуться мяча становится на его место.



Игры и эстафеты, способствующие развитию чувства пространства и координации движения

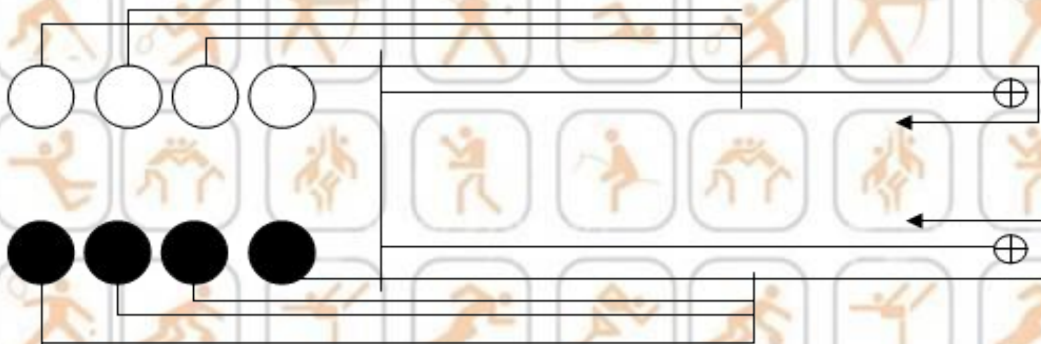
В игры и эстафеты, способствующие развитию координации движений и чувства пространства, надо включать элементы из техники игры. Выполнять их следует в усложненной обстановке. При составлении игр или эстафет тренер обязан учитывать недостатки в физическом развитии и технической подготовленности игроков своей команды

- 1. Две команды становятся по обе стороны волейбольной площадки произвольно. У каждого игрока в руках мяч. По сигналу тренера бросают мячи под сеткой одной, двумя руками как можно быстрее. Выигрывает команда на стороне, которой не будет ни одного мяча.
- 2. Две команды становятся по обе стороны волейбольной площадки произвольно. У каждого игрока в руках мяч. По сигналу тренера бросают мячи в прыжке с замахом рук через сетку. Выигрывает команда на стороне, которой не будет ни одного мяча. Перемещение к мячу шагом, бегом, приставными шагами с последующим падением.



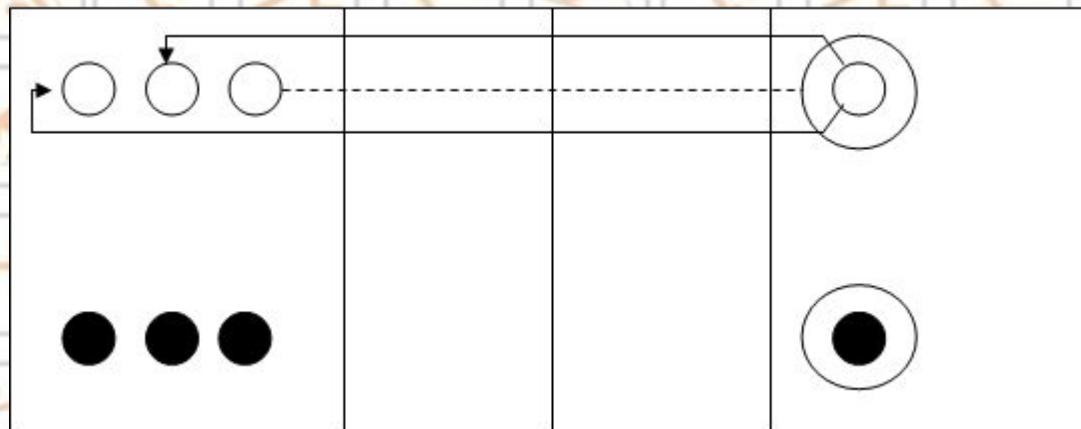
Игры на быстроту реакции

- «Вызов номеров».
- Подготовка: каждая группа рассчитывается по порядку номеров. Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на своё место.
- Описание игры: группы выстраиваются в колонны по одному рядом. По сигналу нужно пробежать до отметки поворота.



Игры на быстроту реакции

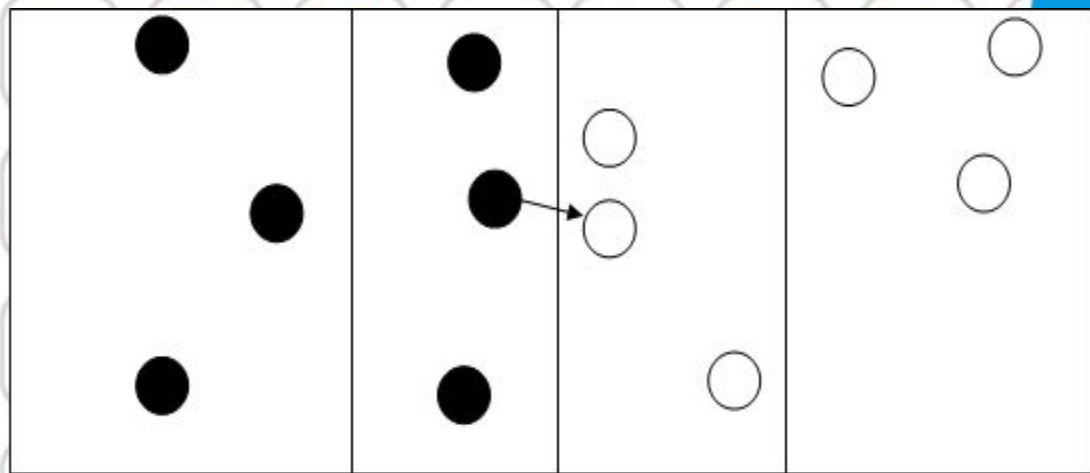
- «Лови мяч»
- Подготовка: игроки делятся на две команды. На расстоянии 5м от каждой колонны чертится круг.
- Описание игры: по сигналу игроки с баскетбольными мячами в руках бегут в круг и бросают мяч вторыми номером, а сами бегут в колонну назад. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.



Игры на ловкость

«Передачи волейболистов».

- Описание игры: занимающиеся становятся в круг и способом верхней передачи отбивают мяч вверх друг другу. Игрок, допустивший падение мяча, получает штрафное очко. Побеждает тот, кто меньше допустил ошибок.



Тематическое планирование

Виды программы:	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Л/атлетика:	13			12
Кроссовая подготовка:	5			6
Баскетбол (лыжная подготовка)	9		14	6
Волейбол:			16	
Гимнастика :		21		
Итого:	27	21	30	24



Учебно - тематическое планирование на III четверть

Общее количество учебных часов на III четверть – 30

Знать:

- **Лыжный спорт:** Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.
- **Волейбол** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие физических способностей, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом.

Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

- **Естественные основы:** Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры



Учебно-тематическое планирование 8 кл.

62	Нижняя прямая подача	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. ОФП.ТБ на уроках.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы
63	Передача мяча сверху	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. ОФП.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы
64	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. ОФП.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы
65	Нижняя прямой подачи	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. ОФП.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы



Учебно-тематическое планирование 8 кл.

66	нижней прямой подачи	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. ОФП.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы
67	нижней прямой подачи	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. ОФП.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы
68	Прием мяча снизу	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. ОФП.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы
	Прием мяча снизу	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. ОФП.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы



Учебно-тематическое планирование 8 кл.

70	Прием мяча снизу	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. ОФП.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы
71	Учебная игра	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. ОФП.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы
72	Учебная игра	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. ОФП.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы
73	Учебная игра	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. ОФП.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы



Учебно-тематическое планирование 8 кл.

74	Прямой нападающий удар через сетку	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. ОФП.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
75	Групповое блокирование	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. ОФП.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
76	Верхняя прямая подача	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. ОФП.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
77	Учебная игра	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. ОФП.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия



Игровые средства физической подготовки в волейболе

- К игровым средствам можно отнести подвижные игры, упражнения, применяемые в игровых условиях
- Подвижная игра - всё ещё главный вид деятельности детей школьного возраста, естественный спутник жизни, источник радостных эмоций, обладающий великой развивающей и обучающей силой.
- Большое разнообразие двигательных действий, составляющих содержание игры, способствуют развитию всех физических качеств и особенно – развитию координационных способностей.
- Разнообразие двигательных действий в подвижных играх, игровых упражнениях и собственно игровая деятельность в целом обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств.
- Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, подвижные игры всесторонне влияют на организм ребёнка, способствуя решению основных педагогических задач



Требования к уровню подготовки.

ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья,
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме,
- зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр;

УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.



По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Призовые места на соревнованиях районного уровня;
- Повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма



Место и роль общей и спортивной физической подготовки в системе школьного образования

- Активное использование общей физической и спортивной подготовки, массового спорта имеет огромное значение для эффективного функционирования традиционной системы физического воспитания в школьном образовании и может существенно его обогатить
- Эффективным временем для формирования физической активности является школьный период. Очень важное значение имеет эмоциональная привлекательность физических нагрузок, поэтому в спортивной физиологии обычно рекомендуется использовать игровую деятельность
- Игровая деятельность способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, т. к. в работу могут быть вовлечены все мышечные группы, а условие соревнования требуют от участников довольно больших физических напряжений



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

