

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ПРОГРАММАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Ключевые слова: большой теннис, настольный теннис, бадминтон, гольф, образовательная программа по «Физической культуре», школьники, Федеральные образовательные стандарты.

В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ СОЗДАНЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

- Мы решили условно разделить виды игр, предложенных в программах, как:
- 1. командные спортивные игры,
- 2. индивидуальные спортивные игры,
- 3. русские народные игры,
- 4. новые нетрадиционные игры,
- 5. подвижные игры.

ТЕННИС



ТЕННИС КАК ТРЕТИЙ ЧАС УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ.1-4 КЛАСС. ЖИХАРЕВА О.И

ЖУРАВЛЕВА А.Ю 2011

- Цель программы - воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности.
- В ходе реализации программы будут решаться следующие задачи:
- общее укрепление здоровья учащихся;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений;
- приобретение знаний о ценностях физкультуры и спорта;
- воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами тенниса;
- подготовка опорно-двигательного аппарата и обучение основным базовым элементам тенниса;
- создание общего положительного настроения на занятия физической культурой;
- раскрытие личностного потенциала детей посредством соревновательного элемента в теннисе;
- знакомство с общей теорией игры.

КАК ВЛИЯЕТ ТЕННИС НА ЗДОРОВЬЕ

Программа адаптирована специалистами федерации тенниса России в соответствии с программой «Tennis 10s», которая используется в европейских школах.

Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Способы держания ракетки

Удары по мячу

Передвижения

Командная игра



ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- Обучающиеся должны:
- демонстрировать стабильность выполнения технических действий
- иметь представления о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках
- выполнять закрытые комбинации по заданной схеме выполнения ударов
- при розыгрыше очка использовать атакующий удар
- активно двигаться по всему корту
- знать порядок ведения счета в гейме, сете, матче
- иметь положительный настрой в соревнованиях.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА . НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА АВТ . БАРЧУКОВА Г. В ЖУРАВЛЕВА А . Ю 2013

Новизна данной программы заключается в том , что впервые основные этапы начального обучения настольному теннису адаптированы для преподавания в полных классах начальной общеобразовательной школы. разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате который дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис , овладевают основными навыками игры , осваивают счет , а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

К концу 4-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками :

- Демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи , приема подачи , ударов справа и слева срезкой , накатом и топ-спином.
- Активно двигаться по всей площадке , демонстрируя стабильную точку удара , правильное перемещения к мячу , остановку и возврат в исходное положения
- Знать порядок ведения счета в партии , встрече , командном матче;
- Иметь положительный настрой на соревнования

ГОЛЬФ



УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА ОСНОВЕ ВИДА
СПОРТА- ГОЛЬФ КОРОЛЬКОВ А . Н ЖЕРЕБКО Д .С ЯКОЛЕВ Б А
2012

Новизна настоящей учебной программы определяется несколькими обстоятельствами: цель и содержание учебной программы физическая культура на основе вида спорта – гольф являются новыми , ранее не рассматриваемыми в системе общего образования , по той причине , что гольф как вид спорт и досуговой деятельности еще не получил широкого развития в нашей стране . Авторы подчеркивают , что необходимость создания этой программы вызвана , с одной стороны включением гольфа в программу Олимпийских игр , что требует развития массовости при занятиях этим видом спорта и , с другой стороны , популярностью этого вида спорта как части общемировой физической культуры во многих государствах. На занятиях гольфом в течение учебного года может быть отведено до 36 уроков физкультуры. В каждом классе предусматривается внеурочное время для совместной работы учеников с родителями.

ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН **ЗНАТЬ**:
ИСТОРИЮ ИГР С КЛЮШКОЙ И МЯЧОМ В ДРЕВНЕЕ ВРЕМЯ, СРЕДНИЕ ВЕКА И
НОВОЕ ВРЕМЯ
ХАРАКТЕРИСТИКУ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ИГРЕ,
УЧЕНИИ, ТРУДЕ
ОПРЕДЕЛЕНИЯ СПОРТА, ИГРЫ, СПОРТИВНОЙ ИГРЫ
ПОНЯТИЕ ГОЛЬФА КАК СПОРТИВНОЙ ИГРЫ И ОЛИМПИЙСКОГО ВИДА СПОРТА
СВЕДЕНИЯ О ГОЛЬФЕ И ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ В НАЧАЛЕ 20 ВЕКА,
БИОГРАФИИ ПЕРВЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ЧЕМПИОНОВ ПО ГОЛЬФУ
КРАТКИЕ ПРАВИЛА ИГРЫ В ГОЛЬФ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ПОЛЕ
ДОЛЖЕН **УМЕТЬ**: СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И
ПОВЕДЕНИЯ НА ГОЛЬФ ПОЛЕ; СОВЕРШАТЬ ОСНОВНЫЕ ИГРОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ В
ИГРЕ SNAG; ИГРОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ В ИГРЕ TRI GOLF; СОВЕРШАТЬ ОСНОВНЫЕ
ИГРОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПАТТЕРОМ ПРИ ИГРЕ НА ДАЛЬНИЕ, СРЕДНИЕ И КОРОТКИЕ
РАССТОЯНИЯ И Т.Д.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГОЛЬФА

История возникновения игры в гольф

Первые упоминания об игре, напоминающей гольф, обозначаются 26 февраля 1297 года. Местом ее проведения была Голландия, где местные жители использовали для игры клюшку и кожаный мяч. Побеждал тот, кто чаще других попадал в цель, расположенную в нескольких сотнях метров.



ЭТИКЕТ В ГОЛЬФЕ

Гольф считается аристократичной игрой и ему присущ свой этикет. :

не стойте возле игрока, выполняющего удар, и не мешайте ему своими движениями или разговорами;

не вступайте в игру, пока впереди идущая группа не отделилась на безопасное расстояние;

не затягивайте игру и освобождайте "паттинг-грин" как только все игроки из вашей группы прошли лунку;

пропустите вперед группу, играющую быстрее вас;

всегда восстанавливайте дерн и разравнивайте свои следы в бункерах;

не стойте на линии "паттинга" других партнеров;

не заносите клюшки на "паттинг-грин";

ставьте флаг аккуратно на место.



КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ СТУПЕНИ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

№№	Норматив	Класс	Отметки					
			Мальчики			Девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	2	3	4			5		
1.	Прокручивание гимнастической палки снизу вверх через голову прямыми руками, держась: а) за края, б) отступя на 5 см от края, в) отступя на 10 см от края.	1	«В»	«Б»	«А»	«В»	«Б»	«А»
		2	«В»	«Б»	«А»	«В»	«Б»	«А»
		3-4	«В»	«Б»	«А»	«В»	«Б»	«А»
2.	Броски теннисного мяча на точность попадания в мишень 1х1 на стене с расстояния 1 кл – 2 м, 2 кл – 3 м, 3-4 кл – 4 м (количество попаданий из 5 попыток)	1	4	3	2	3	2	1
		2	4	3	2	3	2	1
		3-4	4	3	2	3	2	1
3.	Набрасывание левой (правой) рукой резинового кольца на вертикальную стойку высотой 30 см с расстояний: 1 кл – 2 м, 2 кл – 3 м, 3-4 кл – 4 м (количество попаданий из 5 попыток)	1	4	3	2	3	2	1
		2	4	3	2	3	2	1
		3-4	4	3	2	3	2	1
4.	Демонстрация на оценку техники выполнения полного свинга клюшкой: 1 кл. – без мяча, 2 кл. – с волейб. мячом, 3-4 кл – с резинов. мячом. (Сумма баллов в 3-х попытках)	1	14	11	8	13	10	7
		2	14	11	8	13	10	7
		3-4	14	11	8	13	10	7

БАДМИНТОН



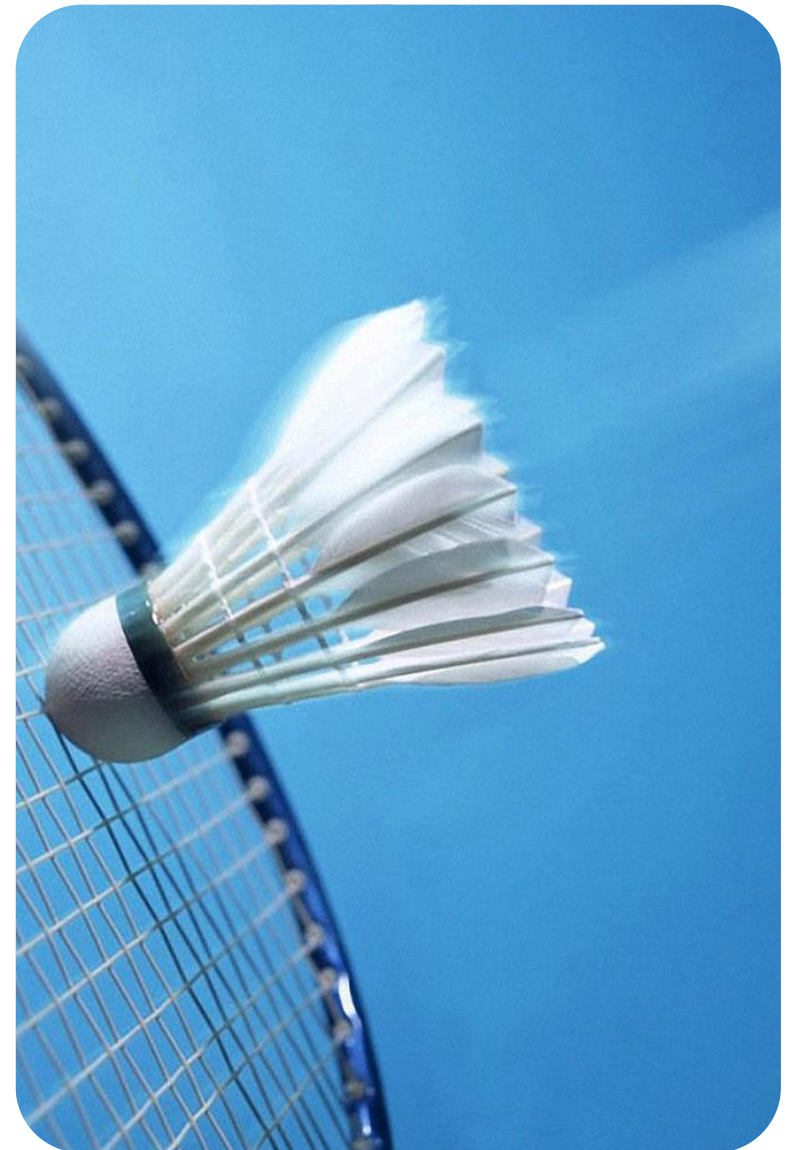
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. БАДМИНТОН. 5-11 КЛАСС.

АВТОРЫ В . Г ТУРМАНИДЗЕ , Л . В ХАРЧЕНКО , А .М
АНТРОПОВ; 2011Г

- Для занятий бадминтоном в программе по физической культуре отводится 1 урок в неделю что составляет в целом 35 часов в учебном году. Программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».
- **Раздел «Физическое совершенствование»**
ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».
- В разделе «Физическое совершенствование» предусмотрены средства общей физической и технической подготовки бадминтонистов. Освоение обучающихся способам хватки ракетки, подачи, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактических действий в бадминтоне.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ БАДМИНТОНА

Бадминтон возник в Индии, где прообразом ему стала игра «пуна». Позже моряки завезли эту игру в Англию, где игра постепенно начала набирать популярность. Но бадминтону в том виде, который существует сейчас, мы обязаны английскому герцогу Бофорту. В 1973 году герцог Бофорт, вернувшись в свое поместье Бадминтон-хаус из командировки (Индия), привез с собой инвентарь для игры в «пуну». В скором времени герцог приобщил к ней всю свою многочисленную родню и окрестных аристократов. Усадьба Бадминтон стала центром развития и распространения игры, которая, в связи с этим, и получила свое текущее название «бадминтон».



КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В БАДМИНТОНЕ

№ п/п	Контрольные упражнения	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс	11 класс
1.	Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз	8–10	11–15	16–20	21–25	26–30	31–35	36–40
2.	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки	22	22	18	16	14	12	10
3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз	4–6	6–8	8–10	10–12	12–14	14–16	14–18
4.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4	4–6	5–7	6–8	7–9	7–9
5.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	2	3–4	4–6	5–7	6–8	7–9	7–9
6.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз	1–3	2–4	3–5	4–6	5–7	7–8	7–9
7.	Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в				4–5	5–6	6–7	7–8

ЛИТЕРАТУРА

1. Барчукова, Г.В. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. - М., 2013. – 87 с.
2. Жихарева О.И. Теннис как третий час урока физической культуры в школе. 1-4 класс. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ/ Жихарева О.И., Журавлева А.Ю.- М., 2011.
3. Корольков, А.Н. Учебная программа по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений на основе вида спорта – гольф/Сост. Корольков А.Н., Жеребко Д. С., Яковлев Б. А. – М., 2012.
4. Турманидзе, В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.

