

Командные спортивные игры в программах по физической культуре

Ключевые слова: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, регби, образовательная программа по «Физической культуре», школьники, Федеральные образовательные стандарты.

Значение командных игр для ШКОЛЬНИКОВ

- * Основная цель физического воспитания – содействовать всестороннему развитию личности. Исходя из общей цели в учебном процессе решаются много задач, в том числе воспитательная, оздоровительная, образовательная. Эти задачи помогают решить спортивные игры.
- * «Подвижная игра является упражнением, готовящим ребенка к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям» П. В. Лесгафт.

Комплексная программа по физическому воспитанию школьников (автор В.М.Лях 1996 г.)

- * В комплексную программу по физическому воспитанию школьников (1-11 класс) вошли 4 игры:
- * Баскетбол;
- * Волейбол;
- * Гандбол;
- * Футбол.

Примерная программа для общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» (под. ред. А.Т. Паршикова; 2000 г.)

- * В старших классах предусмотрено проведение 5 уроков физической культуры в неделю. На 3-х уроках – освоение основ техники избранного вида спорта, а именно баскетбола, волейбола, футбола по выбору по разделам :ОФП, СПФ, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные игры(соревнования), инструкторская практика, контрольные испытания.

Примерные темы и объем учебных часов по годам обучения

Содержание обучения	Классы	
	10	11
Основы знаний	2 часа в неделю	
Способы физкультурной деятельности	3 часа в неделю	
Всего	5 часов в неделю; 170 часов в год	
Освоение основ техники избранного вида спорта	Баскетбол; волейбол, футбол	Лёгкая атлетика
ОФП	12	16
СФП	16	28
Техническая подготовка	32	36
Тактическая подготовка	20	-
Контрольные игры (соревнования)	12	12
Инструкторская практика	6	6
Контрольные испытания	4	4
Всего:	102	102

«Программа физического воспитания, основанная на одном виде спорта (баскетбол)»(автор Е.Н.Литвинов и др. 1992гг.)

Программа содержит 4 раздела :

- € Основы знаний
- € Общая физическая подготовка
- € Специальная подготовка
- € Примерные показатели двигательной подготовленности



Показатели двигательной подготовленности школьников 11 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 20 м с высокого старта, с	3.7	3.4	3.6	3.7	4.0	4.4
2.	Бег 100 м	13.1	13.7	14.3	15.8	17.5	18.2
3.	Челночный бег 10x10 м, с	25.0	27.0	28.5	28.6	30.0	31.0
4.	Прыжок в длину с места, см	240	225	215	185	175	165
5.	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	16	14	12	-	-	-
6.	Подъём переворотом в угол из виса, кол-во раз	8	6	4	-	-	-
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	16	13	10	-	-	-
8.	Угол в упоре на брусьях, с	14	10	6	-	-	-
9.	Поднимание прямых ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке (кол-во раз)	-	-	-	17	15	12
10.	Становая сила, кг	145	135	125	100	90	80
11.	Метание гранаты 700 г, м	42	39	36	-	-	-
12.	Кросс 3000/2000 м, мин, с	12.00	12.50	13.50	8.40	9.20	10.00
13.	Бег на лыжах 3 и 5 км, мин, с	25.30	26.30	27.30	17.30	18.30	19.00

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И.Лях, А.А.Зданович; 2014)

Примерное распределение учебного времени на различные виды
программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)										
		Класс										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Базовая часть	78	78	78	78	75	75	81	84	84	87	87
1.1.	Основы знаний	В процессе уроков										
<u>1.2.</u>	<u>Спортивные игры</u>	<u>18</u>	<u>18</u>	<u>18</u>	<u>18</u>	<u>18</u>	<u>18</u>	<u>18</u>	<u>18</u>	<u>18</u>	<u>21</u>	<u>21</u>
1.3.	Гимнастика	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
1.4.	Лёгкая атлетика	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
1.5.	Лыжная подготовка	21	21	21	21	18	18	18	18	18	18	18
1.6.	Элементы единоборств							6	9	9	9	9
1.7.	Плавание	При наличии бассейна										
2.	Вариативная часть	24	24	24	24	27	27	21	18	18	15	15

Футбол

Программы в форме интегративного курса физического воспитания для обучающихся начальной школы на основе футбола (Авт. М.А. Грибачёва, В.А. Круглыхин, 2011 гг.)

Программы в форме интегративного курса физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола (Авт. В.А. Круглыхин, М.В. Анисимова, И.С. Бегун ; под ред. Н.С. Федченко; 2015гг.)



Программы в форме интегративного курса

Содержание программы позволяет сохранить и расширить принцип интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования, то есть урочные формы занятий соединены педагогической логикой с тренировочными занятиями на основе изучения футбола. Программа состоит из 6 разделов:

- ⌘ Теоретическая подготовка
- ⌘ Физическая подготовка
- ⌘ Техническая подготовка
- ⌘ Тактическая подготовка
- ⌘ Интегральную тренировку, приём контрольных нормативов

Контрольные упражнения

Вид упражнений	Результат в баллах				
	1	2	3	4	5
ОФП					
1. Бег 10м. (сек)	2,6	2,4	2,3	2,2	2,0
2. Бег 50м. (сек)	8,5	8,3	8,1	8,0	7,7
3. Бег 300м (сек)	63	62	61	60	59
4. Отжимание, в упоре лежа (мал)-11-11-(дев) за 10сек	5	7	9	10	12
	3	5	6	7	8
СФП					
1. Вбрасывание ф/б мяча руками (мал)	9	10	11	13	15
-11-11-11-11-(дев)(м)	7	8	9	11	12
2. Удары по мячу на дальность сумма ударов правой и левой ногой (м)	32	34	36	38	40
3. Бег 30 м с ведением мяча (мал)	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
-11-11-11-(дев) за (сек)	7,0	6,9	6,8	6,5	6,4
Технико-тактическая подготовка					
1. Удары по воротам на точность с 7 м	3	4	5	6	7
2. Ведение мяча 5 м, обводка 3-х стоек и удар по воротам с 7 м (мал)	10,0	9,9	9,7	9,5	9,3
-11-11-11-(дев) за (сек)	12,9	12,8	12,7	12,6	12,4
3. Жонглирование правой-левой ногой ф/б мяча б/в (кол-во раз)	4	5	7	9	10

**Программа интегративного курса
физического воспитания для
обучающихся
общеобразовательных
учреждений на основе
регби(Коллектив авторов;2013гг)**

**Регби — контактный
командный вид спорта,
возникший в XIX веке в Англии,
один из видов регби-футбола.**



Этапы обучения регби

€ 1 этап: Тэг-регби на занятиях в младшей школе.

- € Тэг-регби – один из видов «легкого» регби, адаптированного для детей. Правила игры значительно снижают риск получения травмы, который велик в большом регби. Экипировка каждого регбиста дополняет пояс с двумя ярлыками-липучками. Отстегивание одного из них равноценно захвату в большом регби. Другое отличие тег-регби в том, что удары по мячу ногой не допускаются. Подобный формат игры позволяет совместно соревноваться как детям, так и взрослым.



Этапы обучения регби

- * **2 этап: Тач-регби (регби до касания для средних классов)**
- * Тач-регби (также Тач) — командный вид спорта, также известный в англоязычных странах как Touch Football, Touch Rugby или Six Down. Традиционно в тач играли в Австралии и Новой Зеландии, но в настоящее время данный вид спорта широко распространяется по всему миру и даже имеет собственный Кубок Мира.



Этапы обучения регби

- * **3 ЭТАП:** предусматривает все разделы спортивной подготовки, выступление на внутри- и межшкольных соревнованиях (регби 7 для старших классов)



Контрольные нормативы по регби

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,7 с)	Бег 30 м (не более 6,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 5,3 с)	Бег на 30 м с хода (не более 5,6 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
Выносливость	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)

Подведение итогов:

- € Игры являются моделью многих жизненных ситуаций и имеют большое прикладное значение для школьников.
- € К сожалению многие указанные программы используются учителями, педагогами, тренерами не в полную меру. Поэтому цель данной работы расширить представление о возможном применении игрового материала на занятиях физической культурой и спортом, что повысит интерес и эффективность занятий.

Литература:

1. Грибачёва М.А. Программа интегрального курса физического воспитания на основе футбола/ М.А. Грибачёва, В.А. Круглыхин – М.: Человек, 2010. – 248с.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов: Программы общеобразовательных учреждений / Авт. В.И.Лях, А.А.Зданович . –М.: Просвещение, 2014. – 93 с.
3. Примерная программа для общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура»: Программы общеобразовательных учреждений / Под. ред. А.Т. Паршикова. –М.: Просвещение. –2003. – 93 с.
4. Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби/ Сост. Кулешов А.В., Бесполов Д.В. и др. – М., 2013.
5. Программа физического воспитания учащихся 1–11 классов, основанная на одном виде спорта (баскетбол): Подг. Е. Н. Литвинов, М. Я. Виленский, Б. И. Туркунов. –М.:Просвещение, 1992. – 78 с.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ОКОНЧЕНА



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ