

В.А. РОМАНОВИЧ
В.И. СВЕТОВЕЦ



СПОРТИВНО
ОРИЕНТИРОВАННОЕ
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
В ОКТЯБРЬСКОЙ ШКОЛЕ



В.А. РОМАНОВИЧ

Руководитель методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ поселка городского типа Октябрьское.

В.И. СВЕТОВЕЦ

Директор муниципального образовательного учреждения «Октябрьская средняя общеобразовательная школа».



Рецензенты:

*Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации,
доктор биологических наук, профессор, член-корреспондент Россий-
ской Академии Образования* **В. К. Бальсевич**

Доктор педагогических наук, профессор **Л. И. Лубышева**

Доктор педагогических наук, профессор **Н. И. Синявский**

Кандидат педагогических наук **А. И. Корунец**

Кандидат педагогических наук **Л. Н. Прогонюк**

Кандидат педагогических наук **С. М. Обухов**

**Романович В. А., Световец В. И. Спортивно ориентированное физи-
ческое воспитание в Октябрьской школе. – М.: Изд-во АНО НИЦ
«Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 264 с.
ISBN 5-93512-044-5**

В монографии авторами представлена концепция освоения технологии спортивно ориентированного физического воспитания в средней общеобразовательной школе п. г. т. Октябрьский.

Монография выпущена в рамках государственного заказа по теме НИОКР «Создание организационно-управленческих моделей и форм деятельности по массовому привлечению к активным занятиям физической культурой и спортом различных категорий населения» и предназначено учителям, тренерам для организации физической подготовки учащихся общеобразовательных школ средствами спортивно ориентированного физического воспитания.

ISBN 5-93512-044-5

© Научно-издательский центр
«Теория и практика
физической культуры
и спорта», 2006

© Романович В.А., 2006

© Световец В.И., 2006

V.A. ROMANOVICH

V.I. SVETOVETS

SPORTS ORIENTED PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOL OF OKTYABRSKIY

Moscow • "Theory and practice of physical culture and sports" • 2006

КОНЦЕПЦИЯ

ОСВОЕНИЕ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО

ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В

МОУ «ОКТЯБРЬСКАЯ СРЕДНЯЯ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

АВТОРЫ:

Романович В.А., руководитель методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ

Световец В.И., директор МОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа»

ВВЕДЕНИЕ.

В настоящее время одной из актуальных задач государства и общества является приведение системы образования в соответствие с потребностями развития России в ближайшем будущем.

Общее (школьное) образование в любой образовательной системе является наиболее важным. Именно в этот период можно достичь максимального образовательного, воспитательного эффекта и сдвигов в развитии, когда закладываются основы для интеллектуального, физического, духовно – нравственного и профессионального совершенства человека на следующих этапах его жизнедеятельности. В этих условиях обновление общеобразовательной школы становится необходимым в деле достижения нового качества школьного образования.

В содержании общего образования, одно из ведущих мест занимает образовательная область «Физическая культура». Ее содержание реализуется через процесс преподавания предмета «Физическая культура», который в системе физического воспитания школьников, должен обеспечить формирование физической культуры в обществе (1,6).

В последние годы отношение государства в сфере физической культуры и спорта изменилось в лучшую сторону в связи, с явной заинтересованностью в оздоровлении нации, формировании здорового образа жизни и физической культуры россиян.

Свидетельство тому служит принятие ряда нормативно-правовых актов последнего десятилетия: «Концепция совершенствования национальной системы обеспечения безопасности среды обитания и жизнедеятельности и охраны здоровья населения России» (1994); Закон «О физической культуре и спорта» (1999); Концепция развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2005г; Постановление «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического развития детей, подростков, молодежи» (2001); Постановление «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ» (2001) и др.

«Концепция совершенствования национальной системы обеспечения безопасности среды обитания и жизнедеятельности и охраны здоровья населения России», определила задачи государственной политики в данной сфере, как создание безопасной среды обитания и жизнедеятельности населения и повышения адаптационных возможностей человека для его защиты от комплекса неблагоприятных факторов внешней среды. Несомненно, что лучшей гарантией безопасности является информирование общественности и концентрации основных усилий государственного контроля на решение проблемы человеческого фактора в обеспечении безопасности среды обитания и жизнедеятельности, охраны здоровья, а также формирование экологической и физической культуры и здорового образа жизни населения России.

Согласно нормативно-правовым актам, принятым в сфере физической культуры и спорта, приоритетными направлениями совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях должны стать:

- создание условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья дошкольников и учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта;
- обеспечение тесного взаимодействия учебного и вне учебного процесса физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей учащейся молодежи в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом;
- формирование физической культуры личности учащегося с учетом его индивидуальных способностей и мотивации;
- совершенствование врачебно-педагогического контроля физического воспитания в образовательных учреждениях;
- объективизация оценки уровня физического развития и подготовленности учащейся молодежи к будущей профессиональной деятельности;
- профилактика асоциального поведения учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта;
- оснащение учебно-спортивным оборудованием и инвентарем общеобразовательных учреждений и учреждений начального профессионального образования.

Однако, совершенствование системы физического воспитания на фоне реформирования системы образования в России, в настоящее время, на практике идет крайне медленно, до сих пор кардинальных изменений в решении этой проблемы не произошло. В результате, можно констатировать, что

физическая культура уже на протяжении многих десятилетий не выполняет свои ни тактические, ни стратегические функции (89 с.4).

До сих пор не найдены достаточно эффективные формы организации учебного процесса по физической культуре в школе, способные воплотить в непротиворечивых педагогических технологиях все то новое, что создано российской наукой в области теории формирования физической культуры человека (73).

Решить проблему эффективности физического воспитания в короткое время практически невозможно (9,14,26,73). Не принесли желаемых результатов и попытки преобразовать физическое воспитание и крупномасштабные проекты его реформирования в США, Англии, Германии и других странах (9,130).

Необходимость радикальной перестройки физического воспитания связана, прежде всего, с резким обострением вопроса о здоровье подрастающего поколения (22,36,65,67,68,139,152,156,165,166,170). Это связано не только с демографическим кризисом в России в ближайшем будущем, но и качеством самого населения.

Состояние здоровья детей и подростков, которые определяют основу здоровья населения страны, представляет особый, важнейший показатель достижения общества в социально-экономическом, научном и культурном аспектах. Механизмы физической культуры на столько важны, что их можно характеризовать, как - законы социального самосохранения, без знания и учета их, любое планирование будущего обречено на неудачу (89 с.4). Поэтому, повышение эффективности физического воспитания подрастающего поколения остается важнейшей задачей современного общества, ориентированную на созидание, укрепление и поддержание здоровья человека через формирование физической культуры личности приобщение подрастающего поколения к здоровому, спортивному стилю жизни.

Модернизация современного физического воспитания предполагает: (91 с.32)

- во-первых, не только нормативное, но и ценностно-смысловое смещение его целевых ориентиров с физической подготовки детей и молодежи на формирование физической культуры и спортивного стиля жизни личности. Конкретизацию принятой (на уровне индивидуального сознания, а не только заданной извне цели в соответствующем пространственно-временном и результативном контексте с учетом внутренних (возможности и потребности обучающихся) и внешних (социокультурные условия, требования государственного стандарта, ресурсное обеспечение) факторов;
- во-вторых, тщательного проектирования отвечающим современным требованиям содержания физического воспитания и определения его критериев;
- в-третьих, более детальную проработку способов и механизмов реализации обновленного содержания образования, исходя из внутренних и внешних условий протекания воспитательно-образовательного процесса;
- в-четвертых, разработку соответствующего целям и содержанию контрольно-измерительного педагогического инструментария.

ГЛАВА 1 СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.

1.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

Решить проблему физического воспитания в школе, простым увеличением двигательной активности на уроках, увеличением общего объема и интенсивности нагрузок, повышение моторной плотности занятий, не привели к какому-либо положительному результату, и тем самым уже давно и полностью себя дискредитировали (87,88).

Вся суть заблуждений связана с тем, что при двух-трех разовых учебных занятий по 40 минут в неделю предполагается решение всех основных задач физического воспитания школьников: обеспечение должного уровня образования, физического развития, двигательной подготовленности, укрепления здоровья и др. (71,86,87,89)

В рамках школьных уроков не возможно достигать самого главного, - эффекта кумулятивной адаптации организма к физическим нагрузкам, что достигается только при необходимом объеме и достаточной интенсивности занятий физическими упражнениями. По сути, не возможно воздействовать и стимулировать физическое развитие школьников.

Урок физической культуры – как основная форма организации физического воспитания детей не является единственной и незаменимой. «Можно предполагать, что основной причиной неудач инноваций и реформ в сфере физического воспитания, явилась общая для современной педагогики нерешенность проблемы сочетания массового образования, базирующего на школьном классе, как

основной форме организации учебного процесса, и необходимости индивидуализации процесса обучения, все более настойчиво заявляющей о себе не только в сугубо технологическом смысле, но и в свете общемировой этической и правовой парадигмы приоритета личности, интересов и потребностей ее свободного и своеобразного развития» (9 с.152).

Сложившаяся в современной школе как у нас в стране, так и за рубежом система физического воспитания, опирающаяся на классический урок, как основную форму, не способна решать воспитательные задачи, направленные на развитие двигательных кондиций и двигательного потенциала в целом ребенка. Один из выходов заключается в преодолении очень сложного социально – психологического барьера, который связан с необходимостью отказа от проведения практических занятий по физ. культуре в рамках школьного академического расписания, выхода на новый уровень понимания своеобразия физической подготовки, не позволяющего втиснуть его в привычное «прокрустово ложе» школьного академического расписания (9,14 с.35,60).

В настоящее время в рамках классно-урочной системы физического воспитания, можно решать образовательные задачи, основу которых составляют теоретические знания по физической культуре, тем самым, вооружать учащихся «инструментарием» самовоспитания, которое могло бы стать базовой основой для возникновения традиций самостоятельных занятий физическими упражнениями. Однако в сознании, как специалистов – практиков, так и некоторых ученых бытует отрицательное мнение, утверждающее, не заниматься фантазерством по поводу теоретических уроков, «...заниматься теорией в ущерб практике нельзя», «не растрчивать время на проекты, которые не сулят успеха», «в концепцию должно быть включено только то, что действительно приведет к результату в условиях двух уроков в неделю» (138 с.4). Такое негативное отношение к теоретическим занятиям, благодаря которым невозможно решать образовательные задачи практически ведет к невозможности достижения цели физического воспитания - формирование физической культуры личности. Сегодня в большинстве случаев уроки физической культуры представляют собой рекреационно-оздоровительные занятия (активный отдых, посредством физических упражнений, переключение с одного вида деятельности на другой). Для таких «уроков» нужен организатор, воспитатель и т.д., одним словом - массовик-затейник, для того чтобы передавать теоретические знания по физической культуре, которые аккумулируют в себе огромные сведения и опыт человеческой истории по совершенствованию физической природы человека, необходим - не только огромный багаж знаний по физической культуре (который после окончания ВУЗа напрочь забывается, из-за своей не востребованности, но и большой запас педагогических «инструментов» по передаче этих знаний. Этим и объясняется нежелание многих учителей в своей работе использовать программу под редакцией А.П. Матвеева. М., 1995г. «Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы (1-11 классы)», в которой предусматривается классно-урочные теоретические занятия по физической культуре.

Большинство программ по физической культуре в школе определяют второстепенное место фундаментальным знаниям по физической культуре, преподавание которых, осуществляется в процессе практических занятий, в виде 5-7 минутных бесед в начале урока. Вся глубина заблуждений по этому поводу убедительнейшим образом демонстрируется реалиями жизненной практики, которые свидетельствуют о принципиальной невозможности полноценного решения всех основных задач физического воспитания в рамках только учебной работы по физической культуре в школе (60,89). Не принимается во внимание и тот факт, что добиться хоть сколько-нибудь существенного результата в деле физической подготовки детей в системе двух-трех разовых уроков в неделю не возможно. Экспериментальные данные свидетельствуют (26,28), о том, что один урок физической культуры дает максимум 12 минут, такой двигательной активности, которая хоть в какой либо мере, могла бы повлиять на совершенствование физических кондиций детей. И что может дать в этом плане 25-35 минут в неделю? Ровным счетом ничего, т.к. о наличии какого бы то ни было кумулятивного эффекта, являющегося непременным условием результативности тренирующего воздействия, не может быть и речи. Таким образом, погоня за высокой моторной плотностью в рамках 2-3 разовых уроков, преследуя цель добиться тренирующего эффекта (даже если бы и был достижим «гипотетически»), то исчез бы бесследно до следующего занятия из-за больших промежутков времени между ними, что в конечном итоге дает практически нулевой результат.

Сторонники решения всех задач физического воспитания в рамках уроков, предполагают решить многие вопросы простым увеличением учебных часов отводимых на физическую культуру в школе. Этого сделать невозможно ни экономически (на это понадобятся сотни миллиардов рублей бюджетных средств в масштабе всей страны), но и чисто технически. При нынешней перегруженности учебных планов в

образовательных учреждениях, ежедневные уроки физической культуры, вызывали бы необходимость внесения в общее расписание школы, по 8-10 уроков ежедневно.

Согласно Приказу Министерства образования России «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ» от 16.07.2002г. № 2715 / 227 / 166 / 19 вводится дополнительно третий урок физической культуры. Тем самым увеличился объем учебного времени на 50%, что само по себе требует десятки и сотни миллионов рублей. Если логически рассуждать, то, на 50% - должна увеличиться материальная база, для обеспечения третьего урока, на 50% - необходимо увеличить количество спортивных сооружений, в конце концов, в соответствующих пропорциях, должно произойти одномоментное увеличение количество учителей физической культуры. Пока на эти вопросы нет ответа. Таким образом, увеличение даже на один академический час общего объема уроков физической культуры, требует решения огромных финансовых, экономических и технических проблем. В этой связи, можно только представить каким образом, и за счет чего, могут вводиться ежедневные уроки физической культуры.

Таким образом, в настоящее время необходимо не подстраивать концепции под существующую совершенно неприемлемую реальность, а сосредоточить все усилия на разработке и реализации новой концепции структуры и содержания общего физкультурного образования, опирающейся на современные подходы, основанную не на «перетягивании» с образования на тренинг и наоборот, а на сбалансированном воздействии как на двигательный, так и на интеллектуальный компоненты физической культуры личности учащихся (89).

1.2. АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ, СВЯЗАННЫХ С РЕАЛИЗАЦИЕЙ ЗАДАЧ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ.

Сегодня особое внимание уделяется вопросу о реализации оздоровительных задач на уроках физической культуры. Достаточно много мнений о том, что уроки физической культуры должны иметь оздоровительную направленность (3,17,26,38,40,49,50,116,127,135,152,162 и др.)

В соответствии с таким подходом главным, чему следует посвящать уроки физической культуры, является: закаливание детей, предоставление им возможности вволю двигаться; разучивать упражнения, которые могут пригодиться во время отдыха, развлечений и т.д., что в принципе происходит повсеместно. Более того, осознавая невозможность, решения проблем связанных с улучшением здоровья детей в рамках существующей системы физического воспитания, некоторые предлагают наполнять другие дисциплины, содержанием, абсолютно не свойственным им. Перекладывая решение вопроса «с большой головы, на здоровую». Учителя, которые, искренне заботясь о здоровье детей, вместо того, чтобы учить математике, русскому языку, физике и т.п., проводят физкультпаузы и физкультминутки. Кроме как, пустой тратой учебного времени, это назвать нельзя.

Большинство руководителей системы образования г. Санкт-Петербурга на вопрос: «Каков основной результат образовательной системы?» – ответили: «Здоровье детей» (89). Такой ответ выглядит, по меньшей мере, странно. Он был бы закономерным, если бы речь шла об анкетировании руководителей здравоохранения. На лицо смешение целей, а также не понимание разницы между заботой о главной ценности человеческой жизни и целью образования, достижение которой не должно отрицательно влиять на состояние здоровья детей (89 с.67).

Системы образования и здравоохранения в обществе имеют свои специфические цели. Основной результат работы школы – обеспечение необходимого уровня общего образования. Другое дело, что образовательный процесс не должен отрицательно влиять на здоровье детей, физическая культура должна всемерно содействовать его укреплению (89). Необходимо осознание того, что решение задач оздоровительной направленности должно достигаться не путем превращения уроков физической культуры в оздоровительные мероприятия, а путем эффективного решения с одной стороны, образовательных задач, связанных с познанием способов целесообразного использования средств физической культуры с целью сохранения и укрепления своего здоровья. И с другой стороны, решением двигательных задач, успешное решение которых возможно только благодаря тренировке, тем самым, повышая адаптационные механизмы организма.

Следует полностью отдавать себе отчет в том, что простого пути решения проблемы здоровья подрастающего поколения не существует. Тем более безосновательны надежды на ее решение в рамках двух-трех разовых уроков физической культуры в школе. Очень часто внедряются повсеместно так

называемые «малые формы» физического воспитания. Пытаясь проводить утреннюю гимнастику до занятий, физкультминутки и физкультузы, подвижные игры на переменах и т.д. и т.п., тем самым, пытаюсь повысить объем двигательной активности. Большинство из них, не могут принести каких либо положительных сдвигов в состоянии здоровья с одной стороны, и с другой, организационно просто не возможны в масштабах всей школы. В лучшем случае это просто декларируется.

До сих пор считается, что вынос уроков физической культуры за рамки общешкольного расписания является, нарушением санитарно-гигиенических норм учебного процесса, хотя это абсолютно естественно, особенно в старших классах, и особенно для девушек, будущих мам. Когда в расписании уроки физической культуры обозначаются первыми (ставить их последними, в большинстве случаев, не представляется возможным), убежавшись на первых уроках в спортивном зале, не имея возможности для принятия водных процедур, вынуждены идти на последующие уроки. О какой гигиене может идти речь?!

Казалось бы, безнадежность такого подхода, безосновательность надежд на получение положительного результата очевидны. Тем не менее, именно он настойчиво реализуется в практике физического воспитания школьников в настоящее время. Несмотря на существование, совершенно справедливого афоризма: «Движение – это жизнь», здоровье детей зависит не только от уровня двигательной активности. Отрицательное влияние оказывают нарушение режима питания, недостаток его калорийности, сложность учебных программ, неблагоприятные экологические факторы, состояние системы здравоохранения, вредные привычки и многое, многое другое. Воздействие этих факторов, напроць, перечеркивают все положительные влияния от использования средств физической культуры, даже при условии идеальной постановки процесса физического воспитания в школе.

И совершенно справедливо В.П. Лукьяненко (89) указывает: «Те, кто предполагает наличие прямой и определяющей зависимости состояния здоровья детей от двигательной активности на уроках физической культуры, либо откровенно лукавят, либо не представляют себе всей глубины и масштабности данной проблемы».

Действительно, было бы замечательно, если бы такую сложную и стратегически важную государственную проблему можно было бы решить столь простым способом, как повышение моторной плотности уроков физической культуры или превращение их в оздоровительные мероприятия. Видимо, поэтому так велико искушение представить урок чем-то вроде панацеи.

Наряду с искренним заблуждением, подобная позиция очень привлекательна для тех, у кого явно преувеличенны, представления о чудотворной роли двигательной активности на уроках физкультуры. Это избавляет от необходимости принятия неотложных, действенных мер по решению сложнейших проблем, от которых в действительности зависит здоровье подрастающего поколения. И действительно, значительно проще свести проблемы социального, медицинского, биологического, геополитического характера к несовершенству методики преподавания уроков физической культуры, недостаточности двигательной активности на них. Чем разрабатывать и реализовывать комплексную программу оздоровления населения страны, основой которой и должна стать постановка качественно нового, организационного и методического уровня всей системы физического воспитания школьников (89с.69).

Таким образом, **решение проблемы здоровья детей может быть успешным не тогда, когда она будет самой главной, определяя собой, основное содержание и направленность предмета «Физическая культура», как принято считать в настоящее время, а только в том случае, когда главными будут образовательная и тренирующая направленность.** Где образовательная – выступает в роли побудительного начала для запуска механизма физического совершенствования в основе, которой лежит тренировка. Знания о том, как приобрести здоровье, умение его приобретать и сохранять – вот главное, неизбежное и трудно переоценимое следствие успешного решения задач физического воспитания.

С другой стороны, повышение уровня здоровья прямо пропорционально зависит от повышения уровня функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и т.д.), его работоспособности и иммунитета, которая обеспечивается воспитанием двигательных способностей, успешное решение которых достигается только **тренировкой.**

Сложившееся в настоящее время положение в школьной физической культуре, ставит в ряд наиболее актуальных задач выявление, анализ и устранение причин низкой системы образования в этой сфере. Ключевая задача в сфере физического воспитания школьников, заключается в разработке, теоретическом и экспериментальном обосновании содержания и структуры системы физического воспитания. Которая опиралась бы на концептуальные подходы, в основе которых было не

«перетягивание» с образования на тренинг и наоборот, а сбалансированное воздействие, как на двигательный, так и на интеллектуальный компоненты физической культуры личности учащихся. Без интеллектуального компонента, основу которого составляют знания по физической культуре проводимые в форме академического урока, не возможно сформировать физически культурную личность. Но и без двигательного компонента, в организации которого, должна быть положена концепция спортивной тренировки, благодаря которой возможно развитие силы, ловкости, выносливости, достижение высокого уровня работоспособности и т.д. Как, без одного компонента, так и без другого, сформировать физически культурную личность - это иллюзия. Выход один, - поиск наиболее оптимальных, рациональных и эффективных путей построения и организации процесса физического воспитания школьников.

1.3. РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАМКАХ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ.

Достаточно полно обосновал невозможность решения основных задач физического воспитания В.П. Лукьяненко. (89) По его мнению: «одно из самых серьезных обстоятельств, заключается в том, что на фоне крайне слабой реализации образовательной направленности урока физической культуры очень ярко проявляется и другая крайность – явная переоценка его возможностей по другим направлениям. О том, что все основные задачи можно и должны решаться именно на уроках физической культуры, и что только в таком случае они могут рассматриваться как основная форма физического воспитания школьников. Об этом свидетельствуют и социолого-педагогические исследования, которые показывают, что более половины учителей физической культуры думают именно так. (89с.60),

Целесообразное воздействие на физическое развитие, двигательную подготовленность, состояние здоровья, формирование личности – это комплексные задачи всех видов и форм физического воспитания: оздоровительных мероприятий, тренировочных занятий, учебной работы, внеклассных и внешкольных форм, семейной физической культуры. Поэтому попытки решения всех этих стратегически важных и весьма сложных задач за счет двигательной активности в рамках двух – трех разовых учебных занятий являются заведомо невыполнимыми. (89 с.70)

В сложившихся к настоящему времени представлениях о структуре элементов содержания учебного процесса по физической культуре в школе, выделяются два основных ее блока:

- образовательный, включающий формирование и совершенствование двигательных умений и навыков и связанных с ними специальных знаний;
- воспитательный, предполагающий воздействие на физические, морально-волевые, нравственные качества личности занимающихся.

С таким структурированием содержания учебного процесса по физическому воспитанию в школе согласны практически все (94,99,103,115,123,146,147, 148,149, 150,151,171 и др.). По мнению В.П. Лукьяненко (89), такая группировка элементов содержания, не совсем корректна, определение в разные группы таких элементов, как обучение движениям и воздействие на развитие физических качеств. Обучение движениям, как бы ни была при этом велика роль психики, все же представляет собой, прежде всего процесс воздействия на физическую природу человека, его двигательный аппарат. Следовательно, процесс формирования двигательных умений и навыков связан не столько с образованием как таковым, с воздействием не на интеллект, а на физическую природу человека, двигательный компонент физической культуры личности (89 с.72). Более того, развитие исключительно важного физического качества, которым является – координация, невозможно, без освоения новых движений.

Другим недостатком, является объединение в одну группу существенно отличающихся по предмету воздействия элементов: обучение движениям и формирование знаний. В одном случае воздействие направленно главным образом на двигательную сферу, а в другом – на интеллектуальную.

Процесс образования (в основе которого, является - формирование знаний) предполагает, прежде всего, напряженную интеллектуальную деятельность, а процесс двигательного совершенствования - проявление главным образом, физических, двигательных возможностей занимающихся.

Таким образом, процесс передачи знаний по физической культуре (без которых просто не возможно решение образовательных задач) несовместим в условиях практических занятий физическими упражнениями. Формирование знаний требует использовать разные средства, методы и формы проведения занятий. «Именно в этом кроется одна из основных причин низкой эффективности решения проблемы формирования знаний в условиях практических занятий физическими упражнениями» (89 с.72).

Именно поэтому необходимы наиболее эффективные средства, методы и формы организации учебной работы по физической культуре в школе, где выделялись два основных блока содержания учебного процесса: **образовательный** - представляющий собой базовую основу интеллектуального компонента физической культуры (формирование знаний по физической культуре) и **двигательного совершенствования**, в основе которого, лежат принципы спортивной тренировки. Разъединение этих двух блоков необходимо не для того, чтобы разорвать эти трудно совместимые элементы, а для того, чтобы подобрать наиболее приемлемые организационные формы и методы, для более эффективной их реализации. На каждом возрастном этапе школьного обучения применяется преимущественно тот блок, который в большей степени соответствует психическому и физиологическому становлению школьника. Так, в начальной школе ведущим является двигательный компонент, именно через него происходит воздействие на интеллектуальный компонент. Поскольку в этом возрасте сознательность еще на низком уровне. В среднем - соотношение двигательного и интеллектуального компонентов носят - смешанный характер. В старших (9-11 классы) - определяющим является интеллектуальный компонент. Именно сознательность, подкрепленная освоением теоретических знаний по физической культуре, позволяет достичь физического совершенства школьника, позволяет максимально раскрыться генетически предрасположенным двигательным способностям. В своей совокупности эти элементы содержания, являются базовой основой для формирования физической культуры личности.

В соответствии с этим, задачи оздоровительного и воспитательного характера не являются непосредственно элементами структуры содержания учебного процесса. Они носят «сквозной» характер, образовательно-воспитательного воздействия более высокого рангового уровня. Их успешная реализация - это естественное следствие эффективной организации учебного процесса, а также эффективного решения образовательных и двигательных задач. Решение оздоровительных и воспитательных задач - это функция не столько учебного предмета, сколько профессионального, методического мастерства педагога.

На наш взгляд наиболее целесообразным является следующая структура учебного процесса:

- **образовательный блок** – процесс освоения (фундаментальных) теоретических сведений и формирование инструктивно-методических умений;
- **блок двигательного совершенства** – освоение движений и развитие физических качеств.

Этим двум видам содержания учебной деятельности в сфере физической культуры, должны соответствовать и наиболее адекватные, каждому из них, виды организации учебных занятий: академические, инструктивно-методические (преимущественно в рамках общешкольного расписания) и собственно практические (в основе своей вынесенные за рамки общешкольного расписания).

1.4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ СОДЕРЖАНИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

Основой образовательного компонента являются знания по физической культуре. Это совокупность накопленных в процессе общественно-исторического развития человеческого общества сведений о физической культуре. Роль знаний, как компонента содержания физкультурного образования признается во многих источниках

(30,39,51,52,53,54,74,75,80,87,88,89,90,95,117,119,121,124,140,167 и др.). Где подчеркивается, что без освоения теоретического материала невозможно решить задачу общего физкультурного образования.

Трудно не согласиться с тем, что уровень образованности в сфере физической культуры существенно влияет на процесс решения всего комплекса задач физического воспитания, успешность формирования физической культуры личности и общества. Освоение знаний в области физической культуры направлено, прежде всего, на:

- создание целостного представления об этом общественном явлении;
- обеспечение возможности оперирования основными понятиями;
- понимание закономерностей и механизмов двигательной деятельности;
- правильный выбор форм организации собственной двигательной активности;
- принятие самого активного участия в физкультурно-спортивной деятельности.

Значение теоретического материала обусловлено тем, что оно, хотя, и не оказывает прямое и непосредственное воздействие на физическое совершенствование человека, тем не менее, способствует существенному повышению целенаправленности и эффективности процесса физического воспитания. Отсутствие знаний о самостоятельной организации физкультурных занятий во многом определяет

уровень реального включения людей в физкультурно-спортивную деятельность (80,130). Без усвоения знаний не возможен ни один акт сознательной деятельности человека по освоению двигательных умений, практическому использованию их, с целью укрепления здоровья и физического развития. Не зная и не понимая закономерностей движений, способов выполнения физических упражнений, сути тренировочного эффекта, невозможно рационально организовать процесс самосовершенствования (89 с.77). По мнению В.М. Выдрына (34), в большинстве учебных заведений занятия по физической культуре сориентированы в основном на телесное физическое развитие, а не на образование, понимание ценностей физической культуры. Внимание в первую очередь уделяется внешним, количественным показателям, выполнению нормативов, но не формированию культуры, овладению знаниями. Выпускники школ, не получая систематических знаний, не достигают достаточного общекультурного и образовательного уровня в области физической культуры, в результате снижается вероятность осознания физической культуры, как ценности, падает ее престиж, что мешает деятельностному отношению молодежи к своему здоровью и физическому развитию. (89 с.79)

Однако, по нашему мнению, формирование физкультурных потребностей – это длительный, поэтапный процесс, который проявляется в начальной школе, только через организованную ежедневную, двигательную деятельность, в старшем школьном возрасте, она дополняется теоретическими знаниями. На решение проблемы внедрения образовательной направленности учебных занятий по физической культуре в школе направлены положения, содержащиеся в письме Главного управления развития общего среднего образования Министерства образования РФ № 781/11 от 23.08.1994г. (126). Уроки физической культуры должны соответствовать образовательным задачам, иметь инструктивную направленность и способствовать вооружению учащихся способам саморазвития.

Большинство практических работников объясняют свое невнимание к теоретической подготовке, - недостатком учебного времени. Которая, по их мнению, должна быть направлена только на двигательную подготовку. Но, как было сказано выше, в рамках двух-трех разовых классно – урочных занятий, в любом случае этого времени будет недостаточно, для достижения тренировочного эффекта. **И получается ситуация, - когда мы не даем полноценные знания, тем самым, не решая образовательные задачи, а задачи двигательного компонента не можем решить, поскольку при имеющемся объеме (двух-трех разовых классно-урочных занятиях физической культуры) их нельзя решить в принципе.**

По мнению Э. Манберга (92), школа должна стать заведением, ориентирующимся на науку. Понимание этого неминуемо приводит к необходимости включения в программу преподавания физической культуры теории, на которую, например, в Германии, приходится 2 часа неделю. Обретение физической культурой статуса дисциплины, в которой традиционное моторное обучение дополняется теоретическими сведениями, способствовало значительному повышению престижа этого учебного предмета (92).

Наряду с глубокой убежденностью в несомненной пользе физкультурных знаний, можно встретить сомнения по поводу значимости познавательного компонента, его влияния на физическую активность учащихся.

В частности К.К. Кардялис и И.Ю. Зуозиене (61), высказывают мнение о преждевременности введения теоретического урока и подготовки учебника по физической культуре, т.к. для этого нужны более веские научные доказательства. В этой связи нельзя не присоединиться к возражениям по этому поводу В.П. Лукьяненко (89), **«наличие знаний, - еще не является гарантией их активного использования и прямого, непосредственного (сиюминутного) влияния на повышение физической активности и формирование физической культуры личности, но их отсутствие, - лишает всяких надежд на это когда бы, то ни было».**

Можно с уверенностью говорить, что чем выше уровень физкультурной образованности занимающихся, тем в большей мере гарантируется успешность самовоспитания и физического самосовершенствования (80).

Однако нужно подчеркнуть, что при всем неопределимом значении теоретических уроков, их необходимо вводить только в старших (9-11) классах. Именно, в этом возрасте учащиеся способны эффективно усвоить знания по физической культуре. В противном случае, время на их усвоение будет потрачено в «пустую». С другой стороны, насколько практические работники смогут передавать эффективно глубокие знания, когда преподаванию теоретического материала их ни когда не учили и не учат в настоящее время.

Сегодня вся методика преподавания раздела «Основы знаний» сводится к эпизодическим, 3-5 минутным сообщениям и беседам в процессе преподавания практических занятий. Такая дробность, отрывочность, фрагментарность неизбежна, когда их усвоение предполагается «без ущерба двигательной активности занимающихся».

При такой методике преподавания, даже теоретически, невозможно сформировать фундаментальные знания по истории, теории и методике физической культуры, социологии, физиологии, биомеханике и др. Оно противоречит основным психолого-педагогическим закономерностям восприятия и усвоения информации. Причиной такому положению дел, является, утвердившийся постулат, о том, что преподавание теоретического материала должно осуществляться только в процессе практических занятий физическими упражнениями и только, при условии исключения ущерба двигательной активности на уроках физической культуры, без снижения моторной плотности этих занятий. И именно поэтому сегодня уроки физической культуры остаются лишь формой активного отдыха учащихся или «двигательного натаскивания».

Сторонники такого подхода аргументируют свою точку зрения фактом недостаточности объема классно-урочных занятий (что отчасти верно), что трата драгоценного времени на теорию, отрицательно скажется на физическом развитии и двигательной подготовленности школьников, уровне их здоровья, усугубит проблемы связанные с гиподинамией (16,133,136,137 и др.). На самом же деле, этот кажущийся на первый взгляд весьма убедительным (и даже грозным) аргумент не имеет под собой достаточно веских оснований (89 с.94). Как было показано выше, существенных сдвигов в физическом развитии, при повышенном объеме занятий, добиться не реально, а проблема решения оздоровительных задач выходит далеко за рамки, не только уроков физической культуры, но и школы, как социального института.

Большой вклад в переосмысление содержания учебного процесса по физической культуре внесли работы А.П. Матвеева (69,94,95,96,97,98,129,159 и др.). По его мнению, неверно думать, что разработка концептуальных основ учебного предмета «Физическая культура», общего физкультурного образования уже сама по себе достаточна, для того, чтобы заменить собой сложившееся десятилетиями взгляды и подходы к осуществлению процесса физического воспитания школьников.

Процесс школьного физкультурного образования должен рассматриваться как дидактически направленный процесс развития личности, в котором должен быть осуществлен переход от осуществления проблем физической подготовки к обеспечению общего физкультурного образования (95).

Разворачивание содержания учебного предмета «Физическая культура» может и должно быть представлено в логике особенностей развития ведущего вида деятельности, обуславливающую необходимую активность школьников в разные периоды онтогенеза: - формирование физической культуры индивида – в младшем школьном возрасте;

- формирование физической культуры индивидуальности – в среднем школьном возрасте;

- формирование физической культуры личности – в старшем школьном возрасте.

Таким образом, по мнению А.П. Матвеева, овладение основами физкультурной деятельности ведет к целостному развитию личности. Разработанная А.П. Матвеевым (159) учебная образовательная программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов, по мнению ее автора, Отражает направленность возрастной динамики активности школьников в процессе социокультурного развития и структурируется в своем содержании на три уровня общего физкультурного образования: начальное образование (идентификация – «учись у учителя»), неполное среднее (индивидуализация – «учись вместе с учителем»), и общее среднее (персонализация – «учись быть учителем») (95).

Именно такая направленность возрастной динамики активности школьников в процессе социокультурного развития, должна быть положена в организацию учебного процесса по физической культуре в школе.

Существенный вклад в разработку концептуальных основ образовательной направленности физического воспитания школьников внесли работы В.М. Минбулатова (102,103,104).

В его представлении сущность общего среднего образования в сфере физической культуры должна заключаться, в:

- конкретизации цели и задач физического воспитания учащихся общеобразовательных школ;
- дифференциации целей и задач по формам организации процесса физического воспитания;

- трансформации цели учебного предмета «Физическая культура» в обеспечении общего среднего физкультурного образования школьников;
- предоставление данной дисциплине статуса системообразующей формы среди внеурочных форм физического воспитания;
- модернизации дидактической системы предмета «Физическая культура» и технологии ее реализации (103).

Концептуальная платформа, на которой базируется общее среднее физкультурное образование, должна быть ориентирована на радикальное обновление теории и практики преподавания предмета «Физическая культура» в учреждениях общего образования.

Объем учебного времени, по мнению В. М. Минбулатова ориентированного на реализацию содержания образования, может быть переосмыслен в плане его дифференцирования с учетом возраста учащихся. В младшем школьном возрасте, когда закладываются основы физкультурного образования, объем учебного времени нуждается в увеличении на 50-100% (т.е. 3-4 часа в неделю). В основной школе количество уроков (2 часа) сохранено, а в старших, может быть сокращено до одного в неделю (103). Такая динамика, ориентирована на формирование умений заниматься физическими упражнениями самостоятельно.

По нашему мнению сокращение количества часов для организованных занятий физической культуры, недопустимо. Если же говорить о количестве классно-урочных занятий в рамках общешкольного расписания, то оно в целом, согласуется с нашей концепцией построения учебного процесса физического воспитания в школе, которое предполагает ежедневные организованные занятия в младшем школьном возрасте (кроме 1 классов), в рамках общешкольного расписания. Двух объединенных уроков, при раздельном обучении (девочки, мальчики) в 5-8 классах, которые обозначаются обязательно в расписании последними уроками (в крайнем случае - первыми), и один академический урок на освоение теоретического материала по физической культуре в старшем возрасте (9-11 классы).

В разработку концепций образовательной направленности существенный вклад внес В.П. Лукьяненко (89). Центральной идеей его концепции, является содействие обеспечению условия для разрешения имеющегося противоречия между объективной необходимостью высокого уровня общего образования в сфере физической культуры и субъективной недооценкой его роли, как на государственном уровне, так и в жизни человека и современного общества в целом (89 с.145).

Приоритетными в учебно-воспитательном процессе, являются задачи образовательной направленности, которые стимулировали бы, процессы самообразования, самосовершенствования, повышение общекультурного уровня учащихся. При этом не подвергается сомнению значение двигательного компонента физической культуры, а высказывается необходимость в его подкреплении, не менее важным, интеллектуальным компонентом - знаниями и формируемыми на их основе ценностными ориентациями, установками, социально значимыми мотивами физкультурно-спортивной деятельности. По мнению В.П. Лукьяненко (89), именно этот - психолого-педагогический аспект формирования физической культуры личности, не находит должного отражения как в теории, так и в практике учебной работы по физической культуре в школе. Предлагается существенное усиление общеобразовательной функции учебного предмета «Физическая культура». Целью учебной работы является обеспечение общего среднего образования в сфере физической культуры представляющего собой базовую основу и важнейшее условие содействия успешному формированию физической культуры личности школьников.

Достижение цели обеспечивают основные задачи:

- освоение основ специальных знаний, формирование естественнонаучного мировоззрения школьников в сфере физической культуры;
- формирование умений инструктивно-методического характера необходимых для самостоятельного использования различных видов и систем физических упражнений в целях организации активного отдыха, повышения работоспособности, укрепления здоровья, спортивной тренировки;
- обеспечение условий для формирования у школьников объективных представлений о своих физических возможностях, познания особенностей собственного организма, способов улучшения самочувствия и укрепления здоровья;
- содействие формированию и развитию способностей позволяющих реализовать индивидуальные возможности и применять полученные знания в современной жизненной практике;

- содействие правильному самоопределению и эффективной самореализации в физкультурно-спортивной деятельности, удовлетворению индивидуальных интересов и потребностей, в том числе связанных с профессиональной ориентацией в сфере физической культуры;
- активное содействие общекультурному развитию учащихся, формированию навыков межличностного общения и общественного поведения;
- профилактике вредных привычек, формированию навыков здорового образа жизни;
- формирование потребности в занятиях физическими упражнениями и искренней убежденностью в их пользе для здоровья и эффективной жизнедеятельности;
- расширение функциональных возможностей организма путем воздействия физическими упражнениями на развитие основных физических качеств, органов, систем;
- обогащение двигательного опыта путем формирования разнообразных двигательных умений и навыков;
- содействие нормальному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и индивидуальных свойств личности.

Ведущая, координирующая функция урока по отношению к другим формам, заключается в том, что теоретические знания и инструктивно-методические умения, приобретаемые в процессе учебной работы, выполняют роль, базовой основы для формирования мотивационно - ценностных отношений и нормального функционирования всех остальных форм физического воспитания. Особенно большое значения они имеют для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями семейной и так называемой дворовой физической культуры, возрождение которой было бы весьма желательно (89 с.157).

По мнению В.П.Лукьяненко, урок физической культуры в школе в настоящее время не выполняет роль ведущей формы физического воспитания. Этому мешают:

- недостаточная осознанность его прямых и непосредственных функций;
- отсутствие должного понимания самостоятельной роли знания, как ведущего системообразующего фактора учебной работы, представление о нем, как о некоей «добавке» выполняющей сугубо частную функцию в процессе выполнения физических упражнений;
- наполнение уроков несвойственным для них содержанием, вплоть до полной подмены другими формами физического воспитания;
- отношение к данному предмету наряду с глубоко укрепившимися представлениями о нем, лишь как о форме организации двигательной активности;
- ошибочность представлений о содержании предмета «Физическая культура», как о чем-то однородном, что может быть реализовано только в рамках одного вида занятий – практических;
- превалирование слишком упрощенных представлений о содержании теоретического материала, когда оно сводится к элементарным сведениям из области гигиены, техники безопасности, правилам поведения, технике отдельных упражнений, судейство соревнований и т.п.;
- отсутствие традиций преподавания теоретического материала в форме академических занятий (теоретических уроков);
- объективно существующей, значительной сложности теоретического материала, которые интегрируют в себе знания из многих сложных и разноплановых научных дисциплин (истории, физики, социологии, биохимии, физиологии, теории и методики физической культуры и др.)

По мнению В.П. Лукьяненко, для решения проблемы приведения содержания работы и выполнения уроков физической культуры роли ведущей формы физического воспитания школьников необходимо:

- признание в качестве основной цели учебной работы по физической культуре в школе, обеспечения общего среднего физкультурного образования;
- признание сложившихся традиционных представлений о содержании этого предмета не соответствующими цели и задачам общего образования в сфере физической культуры;
- безусловное признание приоритета образовательной направленности учебных занятий по физической культуре в школе;
- введение в школьное расписание учебных занятий по физической культуре трех видов: академических, инструктивно-методических, практических;
- выделение в содержании образования по этому предмету материала, соответствующего представленным выше трем видам занятий.

Решение всех этих вопросов предполагает увеличение количества учебных занятий по физической культуре до четырех – пяти в неделю, а также, существенный пересмотр учебных планов подготовки и переподготовки учителей по физической культуре в школе (89).

По нашему мнению, при всей разработанности и убедительности концепции образовательной направленности учебной работы по физической культуре в школе, превалирует явный дисбаланс, с уклоном на интеллектуальный компонент содержания предмета физической культуры. И хотя не подвергается сомнению, значения двигательного компонента физической культуры, тем не менее, основная роль в формировании физической культуры личности, отводится решению образовательных задач, где, главенствующая роль – отводится, преподаванию теоретических знаний по физической культуре, успешное освоение которых, создает базовую основу для организации физкультурного самообразования и физического самосовершенствования. Представляющих собой важнейшие факторы формирования в обществе устойчивых традиций самостоятельных занятий физическими упражнениями на протяжении всей индивидуальной жизни (89с.154).

В целом, с этим нельзя не согласиться. Но вся беда в том, что, вооружив теоретическими знаниями и «инструментарием» по управлению физическим самосовершенствованием человека в будущем, может так случиться, что эти знания могут быть просто не востребованы. Что же мы будем совершенствовать – слабое, больное, немощное тело? Если не создать условия для решения стержневой задачи – достижение оптимального развития двигательного потенциала каждого школьника, а ее реализация в полном объеме возможна только при организации спортивно - ориентированного физического воспитания, в основу которой положены принципы спортивной тренировки. **Таким образом, уповать лишь на «всемогущество» чисто теоретических знаний по физической культуре, по нашему мнению - иллюзия. И другое дело, когда эти знания дополняют решение задач двигательного совершенствования, когда они по мере взросления ребенка начинают играть важную, а иногда главенствующую роль, в осознанном выборе средств и направлений, как самостоятельных, так и организованных форм спортивных или физкультурно-оздоровительных занятий.**

Тем не менее, теоретические знания, должны найти свое место в учебном процессе по физической культуре в школе. При пренебрежительном отношении к интеллектуальному компоненту физической культуры, в обществе будет по-прежнему превалировать народная притча, – «Сила есть, – ума не надо». И действительно, если мы сможем создать высоко эффективную спортивно – ориентированную школьную среду, в которой большинство выпускников, смогут достигать самого высокого уровня физического совершенствования, но при этом не будут знать элементарных основ и правил построения спортивной тренировки. Не будут владеть знаниями по совершенствованию и поддержанию на высоком уровне своих функциональных возможностей на протяжении всей своей жизни, - то этот потенциал, очень быстро будет растрочен.

В конечном итоге, приобретенные знания по физической культуре, будут большим подспорьем в будущем, при организации занятий физическими упражнениями в образовательных учреждениях различного типа, когда бывшие воспитанники уже будут находиться в качестве родителей. Что сэкономит огромный объем времени, сил и нервов, всех тех, кто в той или иной степени вовлечен в систему физического воспитания подрастающего поколения. Тем самым, даст возможность сконцентрировать усилия на формирование еще в большей степени эффективного физического воспитанию человека.

1.5. СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ.

До недавнего времени основу системы физического воспитания учащихся составлял нормативный подход, сущность которого сводилась к выполнению усредненных, обязательных и единых для всех сверху спущенных требований и нормативов, что в корне противоречит идее индивидуального подхода к развитию и воспитанию учащихся. Основа настоящего противоречия заключается в природе человеческой сущности, поскольку изначально в человеке не заложена потребность в выполнении чьих-либо волевых указаний: у него существует прямо противоположная потребность в сопротивлении принуждению. Большинство подростков, уклоняются не только от самостоятельных занятий физическими упражнениями, но и пропускают уроки по физической культуре, стремятся по раньше уйти с занятий, не участвуют в соревнованиях, не интересуются литературой по физической культуре.

Несомненно, этот фактор «отклоняющегося поведения» в большей мере наблюдается в старших классах, и особенно у девушек (60).

Один из путей улучшения школьной системы физической культуры, является - совершенствование организации физического воспитания, учитывающее спортивные интересы учащихся. В этом случае они будут способствовать развитию творческой активности, откроют пути для самосовершенствования личности. Исследования ученых в последнее время направлены на поиск оптимального сочетания базового и вариативного компонентов в программах физического воспитания школьников, которое на наш взгляд должно учитывать спортивные интересы учащихся, а также влияние региональных и национальных факторов. В.К. Бальсевич выдвинул гипотезу, согласно которой, основной причиной неудач в реформировании физического воспитания является общая для современной педагогики нерешенность проблемы сочетания массовости образования и необходимости индивидуализации процесса обучения. Последнее все более настойчиво требует реализации не только в сугубо организационно-методическом смысле, но и в свете общемировой правовой и этической парадигмы приоритета личности, ее интересов и потребности в свободном и своеобразном развитии. Очень мало реальных возможностей у большинства школьников, даже у тех, кто стремится к спортивной или физкультурной активности, проявить себя на занятиях в детско-юношеской спортивной школе, поскольку эти учреждения в основном заинтересованы в поиске спортивных талантов, причем только в том виде спорта, который культивируется в ее отделениях. По мнению В.К. Бальсевича, традиционная система физического воспитания в общеобразовательной школе не обеспечивает необходимого и достаточного объема организованной двигательной активности занимающихся в режимах, гарантирующих освоение учащимися жизненно важных ценностей физической культуры, укрепление их здоровья, формирование у них навыков здорового стиля жизни. Давно сложившаяся практика проведения уроков физкультуры в рамках академического расписания по классам противоречит гигиеническим нормам, рассчитана на ограниченный эффект и не соответствует требованиям тренировочной направленности занятий, не соответствует индивидуальным, возрастным, морфофункциональным и психологическим особенностям учащихся. Не позволяет использовать современные прогрессивные технологии целенаправленного совершенствования основных физических и многих духовно-нравственных характеристик личности ребенка и подростка на основе средств спортивной подготовки (7,8,9,13,15). В то же время, использование огромного опыта, накопленного практикой подготовки юных спортсменов. Научных и технологических достижений в сфере подготовки атлетов международного класса, создание новых организационно-методических и социально-психологических условий для активного освоения учащимися общечеловеческих ценностей спортивной культуры, является перспективным направлением развития инновационных преобразований в содержании и структуре физического воспитания в общеобразовательной школе. В связи с этим являются весьма актуальными поиск и экспериментальная апробация таких форм физического воспитания в школе, которые бы позволили преодолеть сложившуюся тупиковую ситуацию. Один из выходов заключается в преодолении очень сложного социально-психологического барьера, который связан с **необходимостью отказа от проведения практических занятий по физической культуре в рамках школьного академического расписания**, выхода на новый уровень понимания своеобразия процесса физической подготовки, не позволяющего втиснуть его в привычное «прокрустово ложе» школьного академического расписания (14).

Такие преобразования могут быть осуществлены, согласно В.К. Бальсевичу, на **основе конверсии приемлемых для целей физического воспитания обучающихся элементов технологий спортивной подготовки** в интересах повышения эффективности физического воспитания в общеобразовательной школе. Учебно-тренировочная группа представляется оптимальной формой объединения учащихся по признакам общности физкультурно-спортивных интересов, потребностей, притязаний, уровню физической подготовленности, обеспечивающей возможность организации полноценного процесса их обучения, тренировки и воспитания (131).

Внедрение спортивно-ориентированного физического воспитания в образовательные учреждения различных типов на протяжении многих лет успешно осуществлялось как у нас в стране, так и зарубежом, где в основе организации учебного процесса использовались в той, или иной степени **принципы спортивной тренировки**.

Серьезное исследование, направленное на обоснование возможности совершенствования учебно-воспитательного процесса физического воспитания в школах - гимназиях Румынии, осуществила **A.Luca** (9 с.144,177,178). Она изучила роль и содержание гимнастики по материалам программ по физическому воспитанию для школ-гимназий Румынии, определила уровень теоретической и практической подготовленности занимающихся в системе уроков физической культуры. Теоретически обосновала содержание программы по гимнастике, построенной на базе оптимизации ее средств для учащихся 5-8 классов, экспериментально апробировала разработанную инновационную методику оптимизации средств гимнастики в физическом воспитании школьников. В этих трудах впервые была осуществлена теоретическая разработка проблемы оптимизации средств гимнастики в процессе физического воспитания учащихся среднего школьного возраста на основе концепции, рассматривающей гимнастику, как основную педагогическую систему физической культуры, определено с помощью аналитико-синтетического проектирования содержание программы по гимнастике с оптимальными средствами для учащихся 5-8 классов.

В инновационной образовательной программе для учащихся средней общеобразовательной школы, разработанной под руководством **А.П. Матвеева** (100,101), предусмотрена углубленная подготовка по одному из видов спортивной специализации, в том числе и спортивной гимнастике с основами акробатики на базе общей физической подготовки. Раздел программы, предусматривающий спортивную специализацию, обеспечивает овладение школьниками техникой гимнастических и акробатических упражнений, воспитание у них общих и специальных физических качеств и овладение ими методическими знаниями и умениями использовать разученные движения в самостоятельно реализуемых формах физической культуры. В отличие от традиционных программ, здесь предполагается, что учитель может самостоятельно выбирать упражнения, разрабатывать свои гимнастические комбинации и комплексы в зависимости от индивидуальных возможностей и подготовленности занимающихся, условий проведения занятий, оснащения оборудованием и инвентарем, степени владения собственно гимнастическим материалом и своей гимнастической специализации. Учебные занятия согласно этой программе строятся по принципу спортивной тренировки и с учетом пола и возраста занимающихся.

Попытки реализовать конструктивный потенциал технологий спортивной подготовки в общеобразовательной школе были предприняты с использованием углубленного изучения и освоения учащимися и других видов спорта. Так, **Б.Н. Найданов** (107) экспериментально подтвердил возможность учета спортивных интересов школьников при организации физического воспитания. Содержание учебно-воспитательного процесса в экспериментальных группах включало базовую часть программы по физической культуре и углубленное освоение избранного вида спорта. Учебно-тренировочные занятия для экспериментальных групп проводились два раза в неделю по два академических часа вместо уроков физической культуры, вне школьного расписания. Эффективность предложенной методики организации учебных часов по физической культуре определялась автором, в ходе сравнительного анализа физического развития, темпов прироста показателей двигательных способностей учащихся 5-9 классов экспериментальной и контрольной групп, по индексу здоровья, а также по показателям мотивационной сферы. Индекс здоровья определялся отношением (%) общего количества детей в экспериментальных и контрольных классах к числу тех из них, кто не обращался за медицинской помощью. После трех лет эксперимента были зафиксированы достоверно более высокие показатели здоровья, двигательных способностей, мотивационно-потребностной сферы у школьников экспериментальных групп по сравнению с учащимися из контрольных групп.

А. А. Кудинов (72), осуществил исследование эффективности комплексной системы подготовки школьников в различных видах легкой атлетики, реализуемой в учебных и внеучебных занятиях учащихся общеобразовательной школы в возрасте от 6 до 17 лет.

В результате многолетнего эксперимента (с 1975 по 1993 год) были выявлены основные факторы, обуславливающие успешность подготовки школьников в различных видах легкой атлетики, предложены новые организационные формы, средства и методы спортивной подготовки, учащихся при занятиях легкой атлетикой, позволившие усовершенствовать методологию управления их учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью. Автором разработана и обоснована концепция многолетней подготовки школьников по легкой атлетике, в основе которой заложен принцип прогнозирования результатов выпускников, определение должных показателей физической и технической подготовленности, распределение тренировочных средств, обеспечивающих реализацию этого прогноза. Предложена и внедрена в практику

работы школы новая технология планирования и построения учебного процесса. Было показано, что целесообразно сначала выявить уровень и структуру подготовленности учащихся и только потом составлять план подготовки и обеспечивать его тренировочными средствами. Для формирования последовательности целевых задач учебного процесса предложен комплекс логически соподчиненных и ранжированных показателей, представленных в виде модельных характеристик физической и технической подготовленности. Усовершенствована и научно обоснована система комплексного контроля физической, технической и тактической подготовленности учащихся, сформулированы рекомендации по применению средств и методов контроля этих характеристик в разных видах легкой атлетики. Проведена стандартизация тестов физической подготовленности (бег 30м со старта, челночный бег 4x9м, 6-минутный бег, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, наклон туловища вперед, подтягивание на низкой перекладине) и показана возможность их применения в массовом и индивидуальном обследовании. Показатели физического развития, по мнению А. А. Кудинова (72), в определенной мере поддаются прогнозированию, в то время как предсказание дефинитивных значений физической подготовленности по ювенальным признакам не всегда возможно: показатели гибкости и работоспособности отличаются относительной стабильностью на протяжении всего периода обучения, а силовая и скоростно-силовая подготовленность существенно изменяются с возрастом. Оптимальным временем для направленного педагогического воздействия на силовую выносливость у мальчиков, является постпубертатный период. Скоростные качества наиболее интенсивно развиваются у мальчиков в 13-15 лет, воздействия на скоростно-силовую подготовленность у них наиболее эффективны в 13-15 лет, а гибкости в 11-13 лет. В результате этого исследования оказалось возможным определить для каждого этапа обучения оптимальные темпы роста спортивных результатов. Это позволило обеспечить стабильное повышение уровня спортивной подготовленности учащихся. У ретардантов и детей с нормальным типом созревания организма, где динамика показателей спортивной результативности в 12-14 лет детерминирует их спортивные показатели в старшем школьном возрасте, а интенсивный рост результатов в 9-12 лет, главным образом определяет достижения акселератов. А.А. Кудиновым (72) обоснована необходимость учета антропометрических особенностей школьников, заметно влияющих на результативность во многих видах легкой атлетики и дающих возможность объективно характеризовать уровень их спортивной подготовленности. Вместе с тем установлены отдельные возрастные периоды и виды легкой атлетики у мальчиков (9-10 лет в беге на 60м и метании мяча, 11-12 лет в 6-минутном беге), в которых спортивные результаты находятся под слабым воздействием роста-весовых характеристик. Школьная программа не предусматривает дифференцирования оценок подготовленности в зависимости от темпов созревания организма ребенка и подростка и их антропометрических особенностей. Поэтому акселераты в сенситивные периоды без особых усилий достигают результата, а ретарданты теряют интерес к занятиям как «бесперспективные», а в результате и те и другие становятся неконкурентоспособными в старшем школьном возрасте. Справиться с этим позволяет предложенный автором метод индивидуальной оценки подготовленности учащихся, учитывающий их антропометрические особенности. Разработаны и апробированы основные положения методики формирования эффективной системы подготовки школьников по легкой атлетике, обеспечено повышение интереса детей к занятиям физическими упражнениями, изменения их потребностно-мотивационной сферы, повышение оздоровительного эффекта, физической грамотности, рост стремления к саморазвитию и самосовершенствованию. Это позволило существенно повысить эффективность и качество учебного процесса и соревновательной деятельности юных легкоатлетов, расширить диапазон требований к содержанию и структуре урока, привести в работу учителя новые методы, средства и формы организации учебного процесса по предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе.

D. Karpljuc и M. Videmsek (9 с.115) проверили в эксперименте эффективность 7-недельной программы тренировки выносливости у мальчиков 11-летнего возраста.

Оказалось, что после двухразовых в неделю тренировок по 45 мин. мальчики экспериментальной группы имели достоверно более высокие показатели в 15-минутном (модифицированном) степ-тесте (высота ступеньки - 34см, ритм метронома - 120 уд/мин).

E. Sigmund, K. Fromel и J. Vasendova (9 с.115-116) провели сравнительное исследование двигательной активности учащихся 11-12 лет, обучающихся в классах спортивной и неспортивной направленности физического воспитания. При этом исследовалась правомерность выдвинутых ими двух гипотез:

- по сравнению с выходными днями (суббота и воскресенье) в остальные дни недели учащиеся спортивных классов более физически активны, чем учащиеся неспортивных классов;
- у учащихся спортивных классов различия их физической активности в выходные и

остальные дни недели больше, чем у учащихся неспортивных классов. В результате проведенного исследования были выявлены статистически значимая разница в объеме, а также качественные различия в уровне и структуре двигательной активности учащихся спортивных и неспортивных классов. Авторы показали, что и у мальчиков, и у девочек в пубертатном периоде спортивная направленность физического воспитания положительно влияет на структуру пропорций и состав тела. Двигательная активность мальчиков имеет более высокий уровень, чем таковая девочек. Выявилась также разница в объеме и содержании физической активности мальчиков из спортивных и неспортивных классов в выходные и остальные дни недели. В выходные дни уровень физической активности мальчиков из неспортивных классов оказался даже выше, чем мальчиков из спортивных классов. У девочек из неспортивных классов в уикенд, он хотя и существенно выше, чем в обычные дни, но все же не превышает такового у их подруг из спортивных классов.

Первая масштабная экспериментальная проверка использования феномена сенситивности для повышения эффективности физического воспитания детей, была осуществлена в конце 70-х - начале 80-х годов в **школе № 59 г. Омска** (9 с.151-152).

В эксперименте приняли участие 100 учащихся одной параллели 3-х классов этой школы (52 мальчика и 48 девочек). Все испытуемые в течение трех лет занимались по одной и той же экспериментальной программе. Ее ключевой замысел состоял в том, что возрастной период 7-10 лет чрезвычайно благоприятен для развития различных двигательных координаций. Поэтому было принято решение главный упор в программе эксперимента сделать на обучении детей возможно большему числу самых разнообразных двигательных действий. Выбор моделей двигательных действий был осуществлен по самой простой логике. В числе исполнителей данной экспериментальной программы были преподаватели, студенты, аспиранты и сотрудники проблемной лаборатории возрастной педагогики и спорта Омского государственного института физической культуры. Каждому из них было предложено разработать программу обучения ключевым, базовым элементам того вида спорта, по которому они специализировались, рассчитанную на один месяц практической реализации.

Дети - участники и участницы эксперимента - занимались в четырех группах, три раза в неделю по 90 мин на каждом занятии. Занятия проводились в спортивных залах, легкоатлетическом манеже, плавательном бассейне, на открытых площадках института физкультуры и других спортивных сооружений г. Омска, к которым детей доставляли специальным автобусом. Углубленное педагогическое и медико-биологическое обследование учащихся проводилось после завершения каждой из экспериментальных обучающих программ.

После завершения первого трехлетнего этапа омского эксперимента детям были предложены для занятий в детских спортивных школах те группы видов спорта, которые соответствовали специфике их двигательных способностей, выявленной в ходе трехлетних педагогических наблюдений, тестирований и медико-биологических обследований. Оказалось, что только половина участников эксперимента выразила желание заниматься в детских спортивных школах. Причины отказа от занятий были самыми различными. Например, некоторым детям нравилось заниматься так, как это было организовано во время эксперимента, других не устраивала отдаленность спортивной школы от места жительства, не все родители проявили заинтересованность в будущей спортивной карьере своего ребенка. Поэтому и по другим причинам только около половины детей приступили к занятиям в различных спортивных школах г. Омска.

С этого момента начался второй, констатирующий, естественный эксперимент. Замыслом которого, было осуществление отставленной оценки успешности спортивной карьеры наших питомцев, для которых мы организовали почти в идеальном варианте ту систему начальной спортивной подготовки, которая, на наш взгляд, была и социо - и природосообразной, предоставляя каждому ребенку реальную возможность свободного выбора вида спортивной деятельности на основе достаточно полной информированности, как о своих двигательных способностях, так и о содержании возможных требований к ним со стороны различных видов спортивной деятельности.

Итоги этого естественного эксперимента были подведены через 14 лет после поступления юных атлетов в детские спортивные школы. Оказалось, что 15 из них, т.е. примерно треть, стали к этому времени мастерами спорта международного класса и СССР, членами сборных команд СССР и Российской Федерации, победителями и призерами мировых и европейских чемпионатов, международных соревнований и турниров разного уровня, чемпионатов СССР и Российской Федерации.

Эффективность дополнительных «тренировочных» уроков физической культуры была экспериментально подтверждена на базе **гуманитарной гимназии (57)**. Увеличение уровня двигательной активности путем добавления «тренировочного» урока будет способствовать повышению

уровня физического развития и физической подготовленности учащихся инновационных школ. Для проверки выдвинутой гипотезы была разработана программа по физическому воспитанию учащихся гуманитарной гимназии. По этой программе в двух шестых классах (экспериментальных) был добавлен третий «тренировочный» урок ФК. Программа этого урока предполагала последовательное акцентированное воздействие на развитие физических способностей методом круговой тренировки (КТ). Комплекс КТ состоял из шести-восьми упражнений и проводился по методу экстенсивной интервальной работы. При выборе направленности КТ учитывались сенситивные периоды развития двигательных качеств. Направленность комплекса КТ менялась через шесть недель. Повышения физической нагрузки в КТ добивались увеличением применяемого внешнего отягощения (набивные мячи, гантели и т.п.), изменением исходного положения и сокращением интервалов отдыха между станциями. Помимо комплекса КТ в основную часть дополнительного урока ФК включались подвижные игры, направленные преимущественно на воспитание координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей. Таким образом, основным отличием дополнительного урока ФК было использование в качестве основных средств, упражнения развивающего характера. В заключительной части «тренировочного» урока учащиеся экспериментальных классов обучались приемам психорегуляции своего состояния. Для этого применялись специально подобранные дыхательные и игровые упражнения, упражнения для напряжения и расслабления мышц. С целью определения эффективности разработанной программы был проведен педагогический эксперимент (8,5 месяца). К исследованию были привлечены учащиеся четырех классов, из них два - экспериментальные. Количество исследуемых составило 100 человек, в том числе 56 мальчиков. Экспериментальная программа тренировочных уроков ФК способствовала более выраженному положительному приросту показателей физической подготовленности, приобретению элементарных умений и навыков регуляции психического состояния, что актуально для детей и подростков гимназической формы обучения.

Относительно новый подход, основанный, на концепции учебно-тренировочной специализации физкультурного образования старших школьников, был апробирован на **базе СОШ № 57 и ДЮЦ ФП «Олимпия» (163,164)**. Организационная основа, которой заключается в интеграции основного и дополнительного физкультурного образования. Сущность концепции учебно-тренировочной специализации физкультурного образования старших школьников заключается в более эффективном решении задач традиционного физкультурного образования школьников, путем частичного использования принципов, средств и методов спортивной тренировки. Целью учебно-тренировочной специализации физкультурного образования старших школьников является - содействие всестороннему, гармоничному развитию личности. Содержание учебно-тренировочной специализации физкультурного образования старших школьников состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Базовая часть учебно-тренировочной специализации составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и по содержанию полностью соответствует программе по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. Объем программного материала базовой части на учебный год составляет 60 ч, которые, согласно программе с направленным развитием двигательных способностей, увеличены и пропорционально распределены на все разделы программного материала. Вариативная часть содержания учебно-тренировочной специализации физкультурного образования старших школьников построена на частичном использовании принципов и средств спортивной тренировки по избранному учащимися виду спорта. Вид спорта определяется в начале учебного года с помощью анкетирования. Вариативную часть программы составляют тренировочные специализации по видам спорта с преимущественно аэробной, игровой, атлетической и художественно-эстетической направленностью, в частности плавание, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика. Сущностью разработанных организационных основ учебно-тренировочной специализации физкультурного образования старших школьников является интеграция основного и дополнительного общего физкультурного образования, учащихся на базе общеобразовательной школы. В результате эксперимента определено содержание данных организационных основ, включающее в себя: организацию детско-юношеского клуба физической подготовки на базе общеобразовательной школы; увеличение учебной нагрузки в 2 раза (136 ч); отдельное обучение учащихся; организация учебных групп (классов) по физкультурно-спортивным интересам. В результате 3-летнего эксперимента, уровень физической подготовленности учащихся экспериментальной группы, как у юношей, так и у девушек оказался достоверно выше, чем у учащихся контрольной группы. При сравнении показателей уровня физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп к моменту окончания

11-го класса с нормативными показателями уровня физической подготовленности учащихся 16-17 лет. Выявлено, что уровень физической подготовленности учащихся экспериментальной группы соответствует высокому нормативному уровню физической подготовленности учащихся 16-17 лет, за исключением скоростно-силовых способностей, уровень развития которых оказался выше среднего. У учащихся контрольной группы уровень физической подготовленности оказался выше среднего нормативного. По результатам эксперимента выявлено, что все показатели физического развития учащихся как экспериментальной, так и контрольной группы достоверно повысились, но при этом показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем экспериментальной группы достоверно выше, чем у учащихся контрольной группы. Ведущими факторами повышения уровня физического состояния учащихся экспериментальной группы являются: педагогические - учебно-тренировочная специализация физкультурного образования школьников и увеличение объема учебной нагрузки; биологический - естественное развитие организма старших школьников. Делается вывод о том, что из совокупности факторов, определяющих повышение уровня физического состояния (увеличение учебной нагрузки, тренировочная специализация учебного процесса и естественное развитие организма старших школьников), ведущим оказался фактор учебно-тренировочной специализации их физкультурного образования.

Наиболее крупномасштабный проект по преобразованию содержания и форм физического воспитания, учащихся общеобразовательной школы на основе конверсии элементов спортивной культуры учебно-тренировочного процесса был осуществлен в рамках экспериментального инновационного проекта «Наш спорт - мое здоровье» (9,60,131), реализованного в школе №32 г. Сургута. Была экспериментально проверена возможность освоения новой формы физического воспитания детей, основанной на использовании современных данных теории и методики физического воспитания, на актуализации индивидуальных интересов школьников и создании условий для формирования у них устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры и здорового стиля жизни. Инновационный проект «Наш спорт - мое здоровье» предполагал реализацию новых организационных и методических подходов в преобразовании системы физического воспитания школьников. Сложившиеся в современной школе как у нас в стране, так и за рубежом системы физического воспитания, опирающиеся на классический урок как на основную форму решения воспитательных и образовательных задач, давали мало возможностей для заимствований, поскольку были рассчитаны на ограниченный эффект и не соответствовали требованиям тренировочной направленности занятий. В то же время достаточно хорошо зарекомендовавшие себя программы обучения в детских спортивных школах были и остаются сориентированными на достижение учащимися высоких спортивных результатов, что требует социально не оправданных затрат времени детей на спортивную подготовку (до 18 ч в неделю) и сопряжено с известным риском для их здоровья. Эти сложности были частично преодолены путем вынесения учебно-тренировочных занятий за пределы академического расписания и ограничения их объема до 6 ч в неделю, распределенных на три занятия, а также путем отказа от занятий по классам и проведения их в учебно-тренировочных группах.

Первые варианты экспериментальных программ основывались на материалах программ для детско-юношеских спортивных школ. Эти программы были модифицированы на основе существенного снижения планируемых темпов прохождения учебного материала и растягивания периодов освоения отдельных его разделов в 2-4 раза.

Осуществленная в 1996/97 учебном году экспериментальная проверка такого подхода должна была создать основу для поиска новых путей построения учебных программ по физическому воспитанию и обещала получение первой информации о положительных и отрицательных результатах реализации предложенных организационных инноваций в физическом воспитании школьников.

Эксперимент был осуществлен в 1996/97 учебном году с привлечением в качестве испытуемых учащихся двух параллелей 5-х и 6-х классов школы № 32, составивших экспериментальные учебно-тренировочные группы. И двух 5-х классов школы № 19 г. Сургута, которые по предмету «Физическая культура» занимались по обычной программе и выступали в качестве контрольной группы педагогического эксперимента.

В экспериментальных учебно-тренировочных группах занимались 616 учащихся, из них 360 мальчиков и 256 девочек, в контрольной группе школы № 19 в эксперименте участвовали 52 мальчика и 72 девочки. Занятия в экспериментальных группах проходили 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 учебных часов в неделю). В группах, специализирующихся по баскетболу, занимались 119 мальчиков и 41 девочка из

параллели 5-х классов и 47 мальчиков и 8 девочек из параллели 6-х классов. Занятия по акробатике посещали 41 мальчик и 20 девочек - учащихся 5-х классов и 2 мальчика и 5 девочек - 6-х.

На специализации «волейбол» занимались 19 мальчиков и 22 девочки из 6-х классов и 10 мальчиков и 20 девочек - из 5-х. Спортивную гимнастику выбрали для занятий 24 мальчика и 45 девочек из 5-х классов и соответственно 17 и 30 - из 6-х. В группе общей физической подготовки (ОФП) занимались 25 мальчиков и 11 девочек - учащихся 6-х классов.

В связи с тем, что по условиям эксперимента каждый школьник и школьница могли в любое время перейти из одной группы специализации в другую, в представленных материалах фигурируют только те дети, которые в начале и конце эксперимента входили в одну и ту же группу. В то же время по разным причинам не все учащиеся прошли полную программу

тестирования в начале и конце экспериментального периода. Поэтому из общего числа участников эксперимента 616 абсолютно полные данные представлены по 288 занимающимся, что оказалось вполне достаточным для получения репрезентативной выборки, обеспечивающей вполне корректную процедуру математико-статистического анализа.

Первое тестирование было проведено в октябре 1996 года, а второе - в мае 1997-го. В обоих случаях дети тестировались по следующим показателям физического развития и физической подготовленности:

1. Вес, кг.
2. Рост, см.
3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях и опускание его в исходное положение (количество подъемов за 30 с.).
4. Челночный бег 5x10 м.
5. Гибкость (подвижность в тазобедренных суставах), см.
6. Вис на согнутых руках (удержание тела на перекладине), с.
7. Подтягивание на перекладине, количество, раз.
8. Прыжок в длину с места, см.
9. Отжимание от пола, количество, раз.
10. Бег 1000м, с.

Оценка результатов педагогического эксперимента производилась на основе сравнительного анализа показателей физической подготовленности и развития детей – участников эксперимента и их сверстников из зарубежных стран, а также аналогичных параметров физического потенциала детей, занимающихся в разных по специализации учебно-тренировочных и контрольных группах.

Анализ показателей физической подготовленности и физического развития участников педагогического эксперимента, сопоставимые с аналогичными параметрами физического потенциала их сверстников и сверстниц из Турции, Испании, Словакии, Венгрии и Великобритании показывают, что мальчики 10 лет были первыми в пяти видах испытаний, вторыми - в одном и четвертыми - в третьем - гибкости. В суммарном рейтинге их преимущество перед сверстниками из ряда европейских стран было очевидным (1-е место).

Школьницы этого же возраста из экспериментальных учебно-тренировочных групп заметно опередили своих сверстниц из числа всех привлеченных к анализу групп девочек этого возраста - представительниц разных европейских стран (1-е место в суммарном рейтинге).

Подводя итог, сравнительному анализу показателей физического развития и подготовленности школьников и школьниц европейских стран и их сверстников - мальчиков и девочек 10 и 11 лет - участников педагогического эксперимента, реализованного в рамках проекта «Наш спорт – мое здоровье». Можно констатировать, что по подавляющему большинству показателей учащиеся учебно-тренировочных групп школы № 32г. Сургута, опередили своих сверстников из европейских стран.

Основной и наиболее значимый вывод, который вытекает из анализа результатов эксперимента, состоит в том, что предложенная новая форма организации учебного процесса по предмету «Физическая культура», оказалась значительно более эффективной, чем ныне существующие образцы организации физического воспитания в общеобразовательной школе.

Содержательной предпосылкой такого заключения является, прежде всего, изменение отношения учащихся к предмету «Физическая культура», их высокая деятельностная активность в процессе занятий. Возросший уровень дисциплины на учебно-тренировочных занятиях и, наконец, значительное повышение уровня физической подготовленности, которая по большинству параметров существенно превысила аналогичные показатели, как контрольных групп, так и школьников и школьниц аналогичных возрастных групп таких стран, как Великобритания, Испания, Словакия, Венгрия, Турция.

При этом важно отметить, что дети - участники сургутского эксперимента заметно превзошли по темпам приростов показателей физической подготовленности своих сверстников, занимающихся по самым различным программам физического воспитания в школе, и в то же время не вышли на уровень приростов, характерный для их сверстников, занимающихся в специализированных спортивных школах. Это означает, что в результате эксперимента сделан первый шаг к оптимизации тренирующих нагрузок в детском возрасте, что имеет огромное теоретическое и практическое значение и позволяет с большей уверенностью рассматривать перспективы дальнейшего совершенствования этого важнейшего педагогического и социального параметра качества и эффективности учебного процесса по физическому воспитанию учащихся. В последующие годы сургутский эксперимент был продолжен, не прекращается он и сейчас. За период эксперимента осуществлялась коррекция содержания учебно-тренировочного процесса в направлении уточнения программных требований, усиления социально психологического и валеологического компонентов исследования, расширения возможностей выбора видов спортивной специализации. Были вновь образованы учебно-тренировочные группы по спортивным единоборствам, настольному теннису, лыжному спорту, футболу. Созданы группы лечебной и оздоровительной физической культуры. Для проведения теоретических занятий выделен специальный кабинет.

В г. Чайковском был начат в 2002г эксперимент по апробированию технологии спортивно-ориентированному физическому воспитанию на региональном уровне (160). Его идея состояла в объединении материально-спортивной базы и кадрового ресурса общеобразовательных школ города. На базе трех средних общеобразовательных школ №1,3,11 г. Чайковского были введены уроки – тренировочные занятия учащихся по избранным видам спорта, которые вынесены за рамки академического расписания. С учетом интересов и потребностей школьников на начальном этапе были сформированы учебно-тренировочные группы по настольному теннису, легкой атлетике, дзюдо, спортивным играм, лыжным гонкам, футболу, которые заменили традиционную классно-урочную систему обучения. Для учащихся с нарушениями в состоянии здоровья (подготовительная и специальная медицинская группы) сформированы группы общей физической подготовки и корригирующей гимнастики. Группы по видам спорта рассредоточены в разных общеобразовательных школах, спортивных школах и базах города, чтобы ребенок или подросток, обучающийся в любом муниципальном образовательном учреждении, не испытывал каких-либо затруднений при посещении занятий. Двухлетняя адаптация технологии спортивно-ориентированного физического воспитания в г. Чайковском выявило значительное снижение количества обращений учащихся за медицинской помощью. Процент часто болеющих детей снизился с 37 до 21%. В период региональной эпидемиологической ситуации по заболеванию гриппом отмечается снижение в 1,4 раза случаев заболеваний. Психологи школ отмечают появление у детей уверенности в своих возможностях, интереса к физической культуре в целом, что, несомненно, актуально на фоне общероссийской проблемы регресса у подростков интереса к урокам физической культуры. Данные проведенного анкетного опроса, указывают на снижение неорганизованного свободного времяпровождения, что снижает вероятность поражения детей и подростков социально опасными явлениями. Тестирование по общей физической подготовленности показало положительную динамику в развитии двигательных качеств учащихся.

Один из вариантов организации спортивно-ориентированного физического воспитания в последние годы осуществляется на базе малокомплектной школы

п. Каркатеевы (Нефтеюганского района) (134). Особенностью преобразований является то, что в 5-м и 6-м классах учащиеся занимаются в учебно-тренировочных группах не на основе избранного вида спорта, а осваивают базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол и лыжную подготовку) в объеме основной школы. Начиная с 7-го класса, занятия проводятся на основе избранного вида физкультурной деятельности в учебно-тренировочных группах для 7-8, 9-11 классов.

В результате проведенных многолетних исследований и экспериментов (с 1978 по 2005г), а также продолжающиеся в настоящее время, анализ опыта работы по спортивно-ориентированным технологиям массового физического воспитания в общеобразовательной школе. Убедительно доказывают, что эти технологии, обеспечивают высокий уровень качества физического воспитания в опережение нашими детьми и подростками уровня физической подготовленности европейских сверстников, серьезном улучшении показателей их здоровья, поведения, психологической устойчивости и активного отказа от вредных привычек и здоровьеразрушающих зависимостей (13).

Сама жизнь указывает на абсолютную недееспособность системы физического воспитания в школе, основанную на классно-урочной форме. За многие десятилетия в рамках этой системы не возможно было решить ни образовательных, ни воспитательных, ни оздоровительных задач. Физическое совершенство выпускников средних школ уже на протяжении длительного времени остается на крайне низком уровне. Можно с уверенностью говорить, о выпускнике достигшему цели среднего физкультурного образования, как о физически культурной личности, только в одном случае, даже при отсутствии педагогических исследований, если он на протяжении нескольких лет занимался каким-либо видом спорта. Технология организации спортивно-ориентированного физического воспитания открывает огромные перспективы освоения ценностей физической и спортивной культуры в условиях массового физического воспитания и спортивной подготовки подрастающего поколения. В основу методики и организации физической подготовки школьников положена концепция тренировки (пока единственная научно обоснованная концепция управления развитием физического потенциала человека). Выносливость, сила, ловкость, высокий уровень работоспособности могут быть приобретены только путем тренировки, путем использования эффекта целенаправленно организованного процесса адаптации организма школьника к физическим нагрузкам необходимого объема и достаточной интенсивности. Поэтому основополагающие принципы организационно-методической концепции учебной тренировки учащихся при их физической подготовке должны стать теоретико-методической основой новых форм организации занятий по физической культуре (14).

Таким образом, высокая эффективность спортивно-ориентированного физического воспитания школьников не вызывает сомнения. Однако на пути реализации технологии стоит ряд вопросов. Каким образом **осуществить постепенный, поэтапный переход?** Как, в сложившейся за многие годы традиционной системы физического воспитания, **исключая революционные методы** и относительно «безболезненно», перейти от классно-урочной формы к учебно-тренировочным занятиям, преимущественно вынесенных за рамки академического расписания, с другой стороны **сохранить его статус, образовательного предмета?** Как организовать физкультурно-спортивную среду в школе, для того, чтобы **каждый ученик, на протяжении всего периода обучения нашел себе «нишу», адекватную его физической подготовленности, состоянию здоровья, интересам, способностям, и осознано мог осваивать уникальные ценности физической культуры и спорта?** Ответы на эти вопросы мы попытались изложить в нашей концепции, в которой дается теоретическое обоснование постепенного перехода от традиционной системы, к организации спортивно-ориентированного физического воспитания. Безусловно, **эти представления не претендуют на статус окончательной разработки. Они будут корректироваться по мере освоения новых методов, средств и форм, а также самой жизнью.**

ГЛАВА 2. КОНЦЕПЦИЯ ОСВОЕНИЯ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В МОУ «ОКТЯБРЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА».

Сложившаяся ситуация в области физической культуры в общеобразовательных школах, свидетельствует о несоответствии между возрастающими требованиями жизни и существующим уровнем физической культуры выпускников общеобразовательных учебных заведений. Показатели физических кондиций учащихся не соответствуют тем требованиям, которые могут обеспечить необходимую социальную мобильность и успешную адаптацию личности в современных условиях жизнедеятельности.

Физическая культура не выполняет свою главную функцию - обеспечение базовых условий для последующего успешного самоопределения и самосовершенствования в этой сфере, содействие возникновению у большинства населения устойчивых традиций самостоятельных занятий физическими упражнениями на протяжении всей индивидуальной жизни.

По итогам Всероссийской диспансеризации, проведенной в 2002г. у детей в возрасте от 0 до 18 лет, лишь 32,1% признаны здоровыми (I группа здоровья), 51,7% имеют функциональные отклонения (II группа здоровья), 16,2% - хронические заболевания (III-IV-V группы здоровья). Заболеваемость детей в возрасте до 14 лет за последние десять лет возросла на 42,5% и увеличилась практически по всем классам болезней. По данным проведенных исследований, более 70% учащихся учреждений общего образования испытывают значительные трудности в усвоении базовой школьной программы. Снижение

уровня здоровья детей и подростков существенно сокращает возможности реформирования отечественной системы образования,

На заседании Совета при Президенте Российской Федерации по физической культуре и спорту 1 октября 2003г. В.В. Путин, говоря о проблемах развития детского спорта, подчеркнул: **«Огромное число детей так и не имеет необходимых условий и возможностей для систематических занятий спортом, Очевидно, что эту ситуацию можно и нужно менять. И начинать нужно со школ, активно образуя вокруг них центры здорового, спортивного образа жизни».**

Курс на реализацию долгосрочной стратегии укрепления здоровья учащихся в образовательных учреждениях определен на заседании совместной коллегии Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и Российской академии образования, которая состоялась 23 мая 2002г. В совместном приказе, изданном по итогам коллегии, «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» (от 16.07.02 г, № 2715 / 227 / 166 / 19) приоритетным направлением признано **создание в образовательных учреждениях условий, соответствующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья воспитанников и обучающихся средствами физической культуры и спорта.** В частности, признано **целесообразным создание системы экспериментальных площадок по внедрению инновационных оздоровительных и физкультурно-спортивных технологий в образовательных учреждениях.**

В последние годы в разных регионах страны накоплен опыт организации физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях, позволяющий значительно улучшить состояние здоровья учащихся.

Одним из перспективных инновационных проектов является проект «ДРОЗД». Его суть состоит в органическом сочетании образовательного процесса и систематических занятий спортом. За основу взята разработанная более 30 лет и реализуемая в Московском центре образования «Самбо-70» модель новой организации образовательного и учебно-тренировочного процесса. Сегодня Московский центр образования объединяет две общеобразовательные школы и одну спортивную. В «Самбо-70» обучается и тренируется более 4000 детей. В процессе учебы эти дети получают полноценное физическое воспитание и качественное образование. Девяносто процентов выпускников «Самбо-70» продолжают учебу в различных высших учебных заведениях. Каждый десятый выпускник поступает или в военное училище, или в академии Федеральной службы безопасности и Министерства внутренних дел РФ.

По этой модели уже созданы образовательные центры, которые объединяют детские сады, общеобразовательные и спортивные школы в Московской, Вологодской, Мурманской, Саратовской областях, в Краснодарском крае (г. Сочи).

Результаты работы по модели «ДРОЗД» свидетельствуют о высокой эффективности новой формы организации образовательного и учебно-тренировочного процесса.

На протяжении последних лет на базе образовательной школы № 32 г. Сургута проводится эксперимент по модернизации физкультурно-спортивной работы в школе. Уроки по физической культуре выведены за сетку часов, созданы учебно-тренировочные группы по видам спорта (волейбол, баскетбол, лыжи, спортивная гимнастика, настольный теннис, скалолазание, общая физическая подготовка и др.). Недельный объем физкультурно-спортивных занятий учащихся увеличен до 5 - 6 ч.

В результате эксперимента состояние здоровья школьников значительно улучшилось. По уровню физической подготовленности учащиеся школы № 32 г. Сургута превосходят своих сверстников из других регионов России и из ряда европейских стран. В общегородской спартакиаде школа № 32 переместилась с 23-го на 1-е место.

Важнейшим результатом перестройки системы физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в общеобразовательной школе № 32 стало резкое снижение проявлений асоциального поведения среди учащихся. С учетом опыта Сургутского проекта с 2002г. в г. Чайковском (Пермская область) начат эксперимент по созданию муниципальной образовательной системы спортивно ориентированного физического воспитания.

Сегодня на повестку дня выходит новая задача - **скоординировать усилия на укреплении здоровья учащихся и повышении качества образования в единый инновационный проект модернизации современной школы.**

Развитие общего среднего образования в сфере физической культуры является весьма сложной, комплексной проблемой, успешное решение которой связано с необходимостью преодоления целого ряда серьезных противоречий. Устранения недостатков сложившейся системы физического воспитания,

формулирования ясных и четких ответов на вопросы о цели, основных задачах, содержании и технологическом обеспечении общего образования в сфере физической культуры.

Одной из главных причин существующих противоречий, является тот факт, что современная общеобразовательная школа ориентирована, главным образом, на изучение окружающего мира, и явно недостаточно внимания уделяет созданию условий для возможной реализации каждым учащимся, своего физического потенциала, познания и грамотного отношения к своему собственному организму.

Возможности и перспективы эффективного построения учебного процесса по физическому воспитанию школьников, еще никогда по-настоящему не использовались. Содействием устранению этого недостатка является одной из важнейших задач предлагаемой концепции. Сложившаяся ситуация показывает, что процесс общего среднего образования, в сфере физической культуры, через который проходит все население страны, нуждается в фундаментальном преобразовании.

При этом в настоящее время первостепенным является не столько непосредственная разработка отдельных технологий, сколько построение интегральной схемы, концептуальных основ, их теоретическое обоснование и проверка степени эффективности в процессе их экспериментальной реализации.

Решение проблемы создания эффективной системы физической воспитания может быть осуществлено лишь на основе целостной и непротиворечивой концепции.

Основной идеей концепции является, построение учебно-воспитательного процесса, в котором исключался любой недифференцированный подход к освоению учащимися ценностей физической культуры.

Целью физического воспитания в школе является, формирования физической культуры личности.

Физическая культура личности - совокупность свойств человека, которые приобретаются в процессе занятий физическими упражнениями и выражаются в активном стремлении человека всесторонне и гармонично совершенствовать свою телесность (физическую природу), укреплять здоровье, вести здоровый образ жизни (9).

Задачами физического воспитания являются:

1. Формирование осознанной потребности в освоении ценностей физической культуры.
2. Адекватное стимулирование, генетически детерминированного, развитие физического потенциала ребенка и подростка, обеспечивающее достижение ими необходимого и достаточного уровня физической подготовленности и моторной грамотности.
3. Физкультурное образование детей и подростков, направленное на усвоение знаний по физической культуре и овладение навыками здорового и спортивного стиля жизни.

С 2005г. в Октябрьской средней общеобразовательной школе начата работа по освоению технологии спортивно-ориентированного физического воспитания. Организация данного процесса в общеобразовательной школе, является достаточно сложной социально-психологической и управленческой задачей. Организаторам этого процесса предстоит решить целый комплекс масштабных и в то же время

разноуровневых задач. Преодоления традиционных представлений о физическом воспитании школьников, сложившихся управленческих стереотипов о «второсортности» предмета «Физическая культура» до нахождения адекватных подходов к личности каждого учащегося, его интересам, склонностям, потребностям и потенциальным возможностям, совершенствования в том или ином виде спортивной или физкультурной деятельности. В основе построения организационной концепции процесса преобразований в физическом воспитании в **Октябрьской школе** положены принципы организации работы по инновационной образовательной технологии.

Принцип спортивной тренировки.

В основе построения любой модели спортивно ориентированного физического воспитания, лежит использование отработанных в теории и практике спортивной подготовки средств управления процессом целенаправленного изменения состояния и рабочих возможностей морфофункциональных систем обучающихся, посредством использования приемлемых возможностей феномена тренировки.

Физическая активность человека направлена на изменение состояния его организма, на приобретение нового уровня развития физических качеств и способностей. Эти изменения не могут быть достигнуты никаким другим путем, кроме тренировки (8,9,10).

По мнению В.В. Петровского (125) «Спортивная тренировка - это управляемый процесс, цель которого состоит в том, чтобы посредством планомерного и систематического воздействия, на организм занимающегося подвести его в нужное время к состоянию наилучшей готовности». Безус-

ловно, методологические достижения спортивной науки в обучении и конструировании различных компонентов содержания тренировки должны быть использованы при разработке вопросов теории и методики физической тренировки в рамках концепции физического воспитания школьников.

Тренировка - главный и основной элемент содержания физической активности человека, она не является прерогативой только для тех людей, которые занимаются спортом высших достижений или в системе базового спорта. Только на основе тренировки можно изменить физическое состояние человека.

Основным вопросом физической тренировки является эффект тренировочной нагрузки, который зависит от ее величины, характера, последовательности выполнения занимающимися, ритма ее сочетаний с отдыхом и восстановлением работоспособности и, наконец, от содержания отдыха и его продолжительности.

В.В. Петровский (125) выделяет следующие организационно - структурные слагаемые системы воздействия в тренировке: физические упражнения и тренировочные уроки; циклы тренировки - от малых периодов до годовых циклов включительно; процесс, многолетней подготовки спортсмена.

Управление физической тренировкой строится на основе учета основных закономерностей взаимоотношений внешней и внутренней нагрузки основных параметров восстановления после нее и параметров тренировочного эффекта. Необходимо учитывать адаптацию человека к физическим нагрузкам. Адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки является биологической основой тренировочного эффекта, тем главным механизмом, на основе которого он достигается.

Различают два вида адаптивных изменений: срочные и кумулятивные.

Срочная адаптация характеризуется непрерывно протекающими приспособительными изменениями, возникающими как ответные реакции организма на непрерывно меняющиеся условия внешней среды.

Срочные приспособительные изменения не закрепляются в организме. Они возникают только при непосредственном внешнем воздействии определенного характера и тотчас исчезают, как только устраняется вызвавшее их внешнее обстоятельство. Характер и интенсивность срочной адаптивной реакции точно соответствует характеру и силе внешнего воздействия.

Срочными изменениями организм способен отвечать только на те внешние воздействия, которые по своему характеру, силе и времени действия не превышают физиологических возможностей организма.

Кумулятивная адаптация характеризуется такими приспособительными изменениями, которые возникают под влиянием регулярно повторяющихся внешних воздействий.

Приобретенные в результате кумулятивной адаптации свойства носят устойчивый характер и сохраняются некоторое время после прекращения серии внешних воздействий. Это сопровождается значительными морфологическими и функциональными преобразованиями на клеточном уровне и в деятельности различных систем организма. Если процесс кумулятивной адаптации не подкрепляется новой серией аналогичных раздражителей длительное время, то организм теряет приобретенные свойства и приспособляется к новым условиям «спокойной жизни». Из этого следует важный для понимания сущности тренировки вывод: тренировочный процесс не должен прерываться на длительное время, интервалы отдыха между сериями нагрузок должны быть оптимальными.

В процессе кумулятивной адаптации организм не только приобретает способность отвечать более быстрыми, точными и всеобъемлющими ответными реакциями на уровне имеющихся функциональных возможностей, но существенно повышает уровень этих возможностей и оказывается в состоянии выполнить больший объем более интенсивной и сложной работы. Другими словами, происходит переход адаптированных систем организма в качественно новое состояние, то есть прогрессивное повышение возможностей организма, его развитие.

Замечательным свойством адаптации, как кумулятивной, так и срочной, является то, что в обоих случаях организм оказывается способным обеспечить максимальное соответствие приспособительных изменений специфике внешних воздействий. Это соответствие обеспечивается на многочисленных уровнях функционирования организма, деятельности его органов и систем.

Таким образом, изменять состояние организма, развивать кондиционные способности, возможно, только на основе достижения кумулятивной адаптации. Именно, невозможность организации в рамках существующей системы физического воспитания, полноценного тренировочного процесса, является основным противоречием школьного образования в сфере физической культуры.

Принцип адекватности форм.

Предполагает, такую организацию процесса физического воспитания, при котором, обеспечивалась максимальная возможность, для освоения каждым школьником ценностей физической культуры и

спорта в соответствии с его задатками, способностями, личностными установками, потребностями и интересами, уровнем физического развития и подготовленности. В соответствии с этим принципом, на каждом возрастном этапе, необходимо применять наиболее эффективные формы организации учебно-воспитательного процесса. Соотношение классно-урочных форм и внеурочных занятий; основных и «малых» форм физического воспитания; теоретических уроков и учебно-тренировочных занятий, определяется в соответствии с динамикой формирования личности школьника, его – социализации. Так, на первом этапе (1класс), происходит, адаптация ребенка к школьной среде. В данном возрасте, наиболее целесообразно, применение «малых» форм физического воспитания. Урок вызывает у вчерашнего дошкольника, большое психическое напряжение. В том числе и уроки физической культуры. Их количество не должно превышать, более двух раз в неделю. Целью, которых, является – введение ребенка в физкультурную деятельность. Учебный процесс должен быть максимально насыщен различными формами двигательной активности (физкультпаузы, физкультминутки, подвижные игры на переменах и т.д.). Оптимальное количество уроков, с одновременным увеличением объема двигательной активности, за счет максимального использования «малых» форм, позволит первокласснику успешно адаптироваться к школе. Нерешенность, этой задачи, в последствии может сказаться, как на успеваемости в целом, так и адекватном поведении школьника.

Второй период (2-4 класс), характеризуется, как – идентификация (по А. П.Матвееву), процесс вхождения в реальную деятельность, выражающийся в отождествлении себя с другими людьми, и включении в отношения с ними. Начало построения тренировочного процесса, спортивно-оздоровительный этап.

Со второго класса водятся ежедневные тренировочные занятия в форме урока, в рамках академического расписания. Содержание уроков основано на общей физической подготовке, с обязательным включением, элементов технических приемов, тех видов спорта, по которым предполагается дальнейшая специализация учащихся. По нашему мнению, в данном возрасте предпочтение должно отдаваться, именно классно-урочной форме. Это вызвано, прежде всего, проблемами ранней специализации.

Возникают трудности, обусловленные сложностью прогнозирования перспектив развития детей, связанные с морфометрическими и функциональными особенностями формирования организма, основывающимися на естественно-возрастном развитии (31,41,42,44,45). Для успешной ориентации немаловажное значение играют наследственные и приобретенные свойства и особенности организма, влияние которых нельзя не учитывать при достижении высокого спортивного результата (41,56).

Исходными предпосылками проведения ориентации являются стабильные морфометрические показатели, такие, как длина тела его сегментов, а также вариативные показатели физической подготовленности, в основном обусловленные генетически, которые незначительно изменяются под влиянием внешней среды. К ним относятся отдельные морфометрические признаки строения тела, координация движения и предрасположенность к некоторым видам мышечной деятельности (43,111).

В настоящее время программы тестирования включают в основном оценку так называемых стабильных показателей, что, по мнению большинства авторов, при отборе и ориентации следует учитывать в первую очередь (21,37,41,44,45 и др.). Не случайно, в теории и практике спорта все чаще выдвигается на первое место проблема спортивной одаренности в спорте, но остается не до конца решенным вопрос: на базе каких показателей и как провести отбор, чтобы его эффективность была максимальной. Дня занятий спортом чаще предпочтение отдается детям, которые к моменту отбора обладают, по мнению специалистов, производящих отбор, необходимым набором качеств и свойств, присущих тому виду спорта, которым в дальнейшем будет заниматься ребенок. Ряд специалистов занимается фундаментальными проблемами ориентации, совершенствуя и классифицируя ее систему с целью повышения эффективности и рациональности всего процесса (23,24,31,42,43,44,47 и др.). Не следует выпускать из виду сенситивные периоды, так как в это время успешно развиваются двигательные качества (41,46,154,155 и др.), и все они, как правило, формируются к 10 годам, а отбор происходит в период от 8 до 13 лет. Напрашивается вывод о не использовании благоприятного времени для обучения различным локомоторным актам, что приводит впоследствии к неполной реализации потенциальных возможностей организма (93). По мнению А.А. Маркосяна (93), когда эти сроки пропущены (сенситивные периоды), если и удастся с большим трудом сформировать те или другие умения, они бывают, как правило, непрочными. Следовательно, необходима такая ранняя ориентация, которая не упускала бы время сенситивных периодов развития двигательных качеств. Это позволило бы качественно улучшить результаты подготовки юных спортсменов (42). Большинство зарубежных специалистов сознает, что правильный отбор детей в различных видах спорта затруднен невозможностью прогнозирования у них

многих физических качеств (41). До 10-11 лет о спортивной пригодности ребенка можно только догадываться. Если даже ребенок явно талантлив в спортивном отношении, то невозможно определить, в каком виде спорта он сможет максимально раскрыть свою одаренность. Если учителю предложить назвать лучших бегунов, пловцов, футболистов и гимнастов в классе, то, вероятнее всего, он будет называть одних и тех же детей. Проведенный ретроспективный опрос среди группы пловцов национальной олимпийской команды, профессиональных пианистов и математиков, выявил, что все они обладают общими чертами характера: огромным трудолюбием, целеустремленностью, высокой конкурентоспособностью, умением быстро усваивать полезные знания (173). Таким образом, талант - явление неординарное, и при ориентации детей следует искать не прирожденных гимнастов, пловцов или баскетболистов, а детей с хорошими двигательными способностями (41). Поэтому в идеальном случае ребенок первые два года должен заниматься в неспециализированной спортивной группе, а затем, уже, обнаружив в себе какие-нибудь способности, специализироваться в том или ином виде спорта. Но поскольку таких групп не существует, дети вынуждены сразу поступать в специализированные спортивные школы или клубы. Причем, определяющую роль в выборе ребенком вида спорта играют его родители, близость спортивного сооружения от места жительства и другие причины.

Таким образом, первичная ориентация детей в различных видах спорта происходит не одновременно, а ступенчато, на протяжении 6-8 лет, без ущерба для какого-либо вида спорта в отдельности.

Многие зарубежные исследователи считают раннюю специализацию и интенсификацию тренировочного процесса вредной для здоровья детей, препятствующей планомерному росту их спортивного мастерства (174,175,178 и др.). Причины ранней специализации скрыты в организационной структуре детско-юношеского спорта и государственной системе стимулирования деятельности клубов и спортивных школ.

От успешного выступления воспитанников спортивных школ и клубов на соревнованиях зависит сумма средств, направляемых им. Тренеры, в свою очередь, не заинтересованы в долгосрочном, постепенном повышении мастерства своих воспитанников, которые все равно уйдут от них, перейдя в более старшую возрастную категорию (173). Поэтому тренировка зачастую интенсифицируется таким образом, чтобы спортсмен показал высокий результат, являющийся показателем хорошей работы тренера, как можно раньше. Такая направленность тренировки на сиюминутный успех, приводит к тому, что подавляющее большинство детей, покидают спорт до 14 лет, пресытившись обилием соревнований и устав от интенсивных тренировок.

Таким образом, ранняя специализация и интенсификация тренировочного процесса хотя и приносит определенные плоды, но лишь при наличии большой массы детей, лишь некоторые, наиболее талантливые из которых становятся впоследствии большими спортсменами. Подавляющее большинство не выдерживает нагрузок и навсегда уходит из спорта. А ведь многие из них также могли бы стать чемпионами при другой методике подготовки. Одним из выходов, следует искать в отказе от ранней специализации. В индивидуальном и типовом подходах к тренировке. В любом случае последняя должна быть адекватна потенциальным способностям ребенка.

Третий период (5-8 класс) - индивидуализация – процесс саморазвития в реальной деятельности, проявляющейся в приобретении отличительных свойств и способностей, активном включении во взаимодействие и сотрудничество с другими на основе общих интересов, целей и приобретаемых качественных свойств. Этот период является одним из сложных, не только в силу бурного периода физиологических изменений (половое созревание), но и психической неустойчивости, с одной стороны, и с другой, в стремлении самореализоваться, выразить свое «Я». Эффективность системы физического воспитания в этом возрасте, зависит от предоставляемой свободы выбора учащимся видов и уровней спортивной или физкультурной деятельности. Только максимальная дифференциация учебного процесса, способна обеспечить каждому учащемуся свой путь и место, в реализации индивидуальной программы освоения ценностей физической культуры. С 5 класса начинается этап спортивной специализации, формирование учебно-тренировочных групп. Учащимся предлагается выбрать по желанию, один из видов спорта, которые культивируются в школе или в системе дополнительного образования. Временные границы урока (40-45 минут), не достаточны для кумулятивной адаптации, соответственно не могут обеспечить тренировочный эффект. Поэтому основной формой, на данном этапе, является учебно-тренировочное занятие, состоящее из сдвоенных уроков (90-120 минут). Основная часть которых, вынесена за рамки общешкольного расписания.

Основной проблемой современной системы физического воспитания является, несоответствие классной формы организации обучения современным требованиям его качеству и эффективности. Суть

противоречия состоит не столько в формальном объединении в один коллектив разных по уровню знаний, подготовленности, общим интеллектуальным и физическим способностям, по уровню ментальной, физической и психологической зрелости детей. Сколько в несоответствии такой формы, декларируемым приоритетам личности ребенка, его мотиваций, интересов, индивидуальных особенностей самого разного порядка, наконец, его права на самореализацию в том, к чему у него есть и задатки, и способности, и наибольшие шансы на успех. Все или почти все согласны с тем, что нужно создавать наиболее благоприятные условия для развития ребенка в школе, очень многие знают о том, как это делать, но существующая классная форма занятий изначально «загоняет» детей в «прокрустово ложе». Одной для всех программы, одних для всех нормативов и одного для многих результата - всех всему научили понемногу, все что-нибудь и как-нибудь знают и умеют (60,131).

Таким образом, необходимо осознание того, что классно – урочная форма, организации учебного процесса по физической культуре, в рамках академического расписания, не может обеспечить дифференцированный подход в освоении каждым учащимся ценностей физической культуры. Однако, при всей важности и необходимости, выноса учебно-тренировочных занятий за рамки общешкольного расписания, требуется переходной периода. Переход от урочных занятий на внеурочные, является «психологическим барьером» не только для организаторов, управленцев и учителей, но, прежде всего для детей. По нашему мнению он должен осуществляться постепенно. Окончательный переход, к внеурочным занятиям, определения вида спортивной специализации и уровня физкультурной деятельности осуществляется с 9 класса. Структуру учебного процесса на этапе начальной спортивной подготовки (5-8 класс) в недельном режиме (микроцикле) составляют, три учебно-тренировочных занятия. Одно, из которых обозначается в общешкольном расписании и проводится при раздельном обучении мальчиков и девочек. Содержание этих занятий составляет базовую часть программного материала. И выступает в целостной структуре спортивной подготовке, как общая физическая подготовка. Остальные учебно-тренировочные занятия по видам спорта выносятся за рамки академического расписания. Их содержание составляет вариативную часть программного материала.

Возрастной этап (9-11 класс). Характеризуется как – персонализация личности – процесс самореализации в реальной творческой деятельности, в целостности многообразия приобретенных качественных свойств и способностей, выражающийся в представленности в социальных отношениях других, активном воздействии на них даже за пределами их наличного взаимодействия. (А.П.Матвеев).

На этапе спортивного совершенствования все учебно-тренировочные занятия выносятся за рамки академического расписания. В недельном микроцикле их должно быть не менее четырех, продолжительностью 90-120 минут. Интеллектуальный компонент – теоретические знания по физической культуре – обеспечиваются на теоретических уроках, обозначенных в рамках общешкольного расписания.

Такая структура учебного процесса, по нашему мнению является, идеальной. Где основным компонентам содержания физической культуры (интеллектуальному и физическому), соответствовали бы адекватные формы учебных занятий. Поскольку, эффективное усвоение знаний может осуществляться только на теоретических уроках, соответственно эффективное решение задач физического совершенствования, может и должно обеспечиваться на учебно-тренировочных занятиях, организуемых за пределами академического расписания.

Это согласуется с концепцией, разработанной Проблемным научным советом, организованным при Российской Академии Образования, в которой указывается о целесообразности построения учебного процесса в форме обязательных теоретических уроков физической культуры в рамках расписания, а физическая подготовка - в форме обязательных учебно-тренировочных занятий, организуемых за пределами академического расписания (73).

Принцип разноуровневого построения учебного процесса по физической культуре. Любая образовательная программа способна обеспечить эффективное физическое воспитание только ограниченной части учащихся образовательного учреждения. Как бы мы ни старались приобщить к спортивной культуре, всех детей и подростков в школе, этого сделать в ближайшее время не получится. Тем более, на этапе внедрения спортивно-ориентированной технологии физического воспитания. Это требует дифференциации учебного процесса в соответствии с уровнями физической подготовленности учащихся, степени сформированности мотиваций к спортивной деятельности, а также состоянию здоровья.

1. Спортивно-ориентированный уровень. В начальных классах (2-4) на этапе спортивно-оздоровительной подготовке, предполагаются ежедневные занятия, в форме уроков, в рамках

академического расписания. В среднем школьном возрасте (5-8 класс) на этапе начальной спортивной подготовки – трех разовые учебно-тренировочные занятия по 90-120 минут. Одно, из которых обозначается в расписании, остальные по видам спорта, вынесены за пределы учебного расписания. На этапе спортивного совершенствования (9-11 класс) осуществляется интенсивное освоение ценностей спортивной культуры. Занятия в учебно-тренировочных группах проводятся не менее четырех раз в неделю, при обязательных теоретических уроках в рамках общешкольного расписания.

2. Рекреационный уровень. В начальных классах обеспечивается тремя базовыми обязательными уроками физической культуры. Занятия вариативной части обозначаются в расписании первыми или последними, что позволяет родителям и их ребенку, выбрать оптимальный режим двигательной активности, соответствующий состоянию его здоровья. В среднем школьном возрасте, рекреационный уровень составляют, два совмещенных урока в виде учебно-тренировочного занятия в рамках расписания, и обязательное посещение тренировочного занятия по выбору, любого вида спорта. По нашему мнению, это позволяет постепенно приобщать учащихся, которые не смогли еще окончательно определиться с выбором вида спортивно-физкультурной деятельности - к спортивной культуре. В старшем школьном возрасте, для такой категории учащихся организуются группы общей физической подготовки.

3. Адаптивно-оздоровительный уровень. Предполагает использование физических упражнений оздоровительной и профилактической направленности в группах «Здоровья». Эти занятия проводятся три раза в неделю за рамками учебного расписания для мальчиков и девочек отдельно. Данная категория учащихся освобождается от посещения учебно-тренировочных занятий. Успеваемость детей с низким уровнем здоровья оценивается по системе зачет, незачет.

Принцип свободы выбора. Ребенок и подросток вместе со своими родителями свободно выбирают вид спорта или другую форму спортивно ориентированного физического воспитания для занятий в соответствующей учебно-тренировочной группе и имеют право перехода в другую группу из числа имеющихся в образовательном учреждении или в учреждениях дополнительного образования, с которыми заключены договора о совместной деятельности.

Принцип интеграции системы физического воспитания и детско-юношеского спорта. Предполагает объединения усилий в отношении физического совершенствования подрастающего поколения. Объединение в единый комплекс материальных, финансовых, кадровых ресурсов, позволит осуществить подлинную модернизацию образования в области физической культуры.

В мае 2005 года, на совместном заседании методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ, с администрацией школы, принято решение о поэтапном внедрении технологии спортивно - ориентированного физического воспитания на базе Октябрьской средней школы и физкультурно-оздоровительного комплекса «Юбилейный».

С началом учебного года организован реальный педагогический процесс освоения спортивно-ориентированного физического воспитания. На первом этапе вовлечены учащиеся 1-8 классов.

Нам предстояло решить следующие задачи:

1. Организовать реальный педагогический процесс интенсивного освоения ценностей физической и спортивной культуры на базе Октябрьской средней школы и физкультурно-оздоровительного комплекса «Юбилейный».
2. Разработать механизм развития процессов функциональной интеграции ведомств и учреждений физической культуры, спорта, образования и здравоохранения на муниципальном уровне для конструктивной совместной деятельности по внедрению новой технологии физического и спортивного воспитания детей и подростков.
3. Проведение разъяснительной работы с педагогическим коллективом школы, учащимися и родителями.
4. Проведение родительских собраний по итогам работы по внедрению инновационной технологии спортивно ориентированного физического воспитания в школе.
5. Распределение учащихся по учебно-тренировочным группам.
6. Разработка и утверждение расписания занятий.
7. Организация контроля над посещаемостью занятий в учебно-тренировочных группах.
8. Разработка дневника юного спортсмена.
9. Проведение регламентных обследований состояния здоровья обучающихся.
10. Проведение мониторинга параметров поведения и психики обучающихся.
11. Тестирование физического развития, физической подготовленности и предрасположенности,

обучающихся к занятиям видом или группой видов спорта.

12. Разработка учебных программ по видам спорта для занятий в учебно-тренировочных группах.

13. Проведение методических семинаров для педагогического коллектива школы и администрации.

14. Социально-педагогическое исследование готовности обучающихся, педагогов, родителей, руководства школы к участию в модернизации физического воспитания.

15. Изучение состояния инфраструктуры физического воспитания и возможностей ее модернизации на муниципальном уровне.

Оценка результатов внедрения инновационной модели организации спортивно-ориентированного физического воспитания в Октябрьской средней школе осуществляется по следующим параметрам:

- динамика параметров поведения;
- динамика уровня социальных притязаний;
- динамика уровня толерантности;
- динамика уровня успеваемости;
- динамика физического развития;
- динамика физической подготовленности;
- динамика уровня здоровья;
- динамика количества заболеваний.

ГЛАВА 3. ПРОГРАММА СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В МОУ «ОКТЯБРЬСКОЙ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ».

Содержание программного материала основано на действующих программных документах:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Москва, 2005г. (Допущено Министерством образования Российской Федерации)

2. Программа: Физическая культура – начальные классы. А.П.Матвеев. Москва, 2006г. (Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации)

3. Программа: Физическая культура – основная школа (5-9 классы). Средняя (полная) школа (10-11 классы). А.П.Матвеев. Москва, 2006г. (Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации)

4. Программа для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». Под редакцией А.Т.Паршикова. Москва, 2002г. (Допущено Министерством образования Российской Федерации)

5. Программа: Лыжные гонки. Для системы дополнительного образования детей. П.В.Квашук, Л.Н.Бакланов, О.Е.Левочкина. Москва, 2005г. Допущено Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту.

6. Программа: Волейбол. Для системы дополнительного образования детей. Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин. Москва, 2004г. Допущено Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту.

7. Программы по физической культуре учебно-тренировочных групп учащихся 5-9-ых классов в рамках реализации проекта «Инновационные преобразования в организации физического воспитания учащихся в общеобразовательной школе на основе его спортизации». Общеобразовательная школа № 32 г. Сургута. Рецензент: доцент, декан факультета физического воспитания СурГУ, к.п.н. С.М.Обухов. 2000г.

РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1 КЛАСС.

Поступление в школу – является переломным моментом в жизни ребенка, как в социально-психологическом, так и в физиологическом плане.

Это не только новые условия жизни и деятельности человека - это новые контакты, новые отношения, новые обязанности. Изменяется вся жизнь ребенка: все подчиняется учебе, школе, школьным делам и заботам. Это очень напряженный период, прежде всего потому, что школа с первых же дней ставит перед учениками целый ряд задач, не связанных непосредственно с их опытом, требует максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил.

С началом обучения в школе удельный объем нагрузок, связанных с длительной неподвижностью, сильно возрастает по сравнению с предшествующим периодом жизни ребенка. В то же время для детей вообще, а особенно для малышей в возрасте шести-семи лет именно, эта нагрузка является наиболее утомительной.

Приспособление (адаптация) ребенка к школе происходит не сразу. Не день, не неделя требуются для того, чтобы освоиться в школе по-настоящему. Это довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма.

Это указывает на необходимость тщательного учета всех факторов, способствующих адаптации ребенка к школе и, наоборот, замедляющих ее, мешающих адекватно приспособиться. И учитель должен хорошо представлять себе это и нести ответственность за здоровье каждого ребенка.

Сложность учебного процесса в первом классе обусловлена противоречием; необходимостью приучать детей к соблюдению определенных правил и норм поведения, с одной стороны, и естественной потребностью в нерегламентированной активности.

Требование соблюдения правил и норм поведения не должно обернуться перечнем запрещений и обязанностей. Дети сами стараются разобраться в необходимости каждого правила, выделить наиболее важные, наиболее значимые. Нужно не только дать детям знания о нормах поведения уже в первые дни обучения в школе, но и построить весь процесс воспитания так, чтобы он способствовал развитию и возникновению у ребенка определенных нравственно этических выводов (18 с.58).

«Дети активные существа... А если это так, то следует создать им организованную среду, только не такую, которая грозит пальцем, напоминает о последствиях, читает морали, а такую, которая организовывает и направляет их деятельность» (Ш.А. Амонашвили). Учебная деятельность носит коллективный характер, именно поэтому ребенок должен обладать определенными навыками общения со сверстниками, умением вместе работать. Ребенок должен почувствовать, что ему интересно и радостно среди одноклассников: ведь ему очень необходима их оценка, их отношение, каждому малышу очень хочется завоевать авторитет и доверие ребят. Положительные эмоции, которые ребенок испытывает при общении со сверстниками, во многом формируют его поведение, облегчают адаптацию к школе.

На этом начальном этапе адаптации к школе во многом зависит то, как будут складываться взаимоотношения учитель - ученик, отношения, определяющие в значительной степени психологическую адаптацию ребенка в школе. Как правило, учитель для ученика - высший авторитет, которому на первых порах уступает даже авторитет родителей. Учитель не просто взрослый, а авторитетный наставник, требующий выполнения определенных правил поведения, пресекающий их нарушения, вся деятельность которого подчинена основной задаче - дать детям знания. Особое значение в отношениях учителя и учеников, да и учеников между собой на первом начальном этапе обучения имеет оценка учителем успехов и неудач в процессе учебы. Психология восприятия ребенком оценки (не отметки как таковой) его деятельности, в конечном счете, является оценкой его личности в целом. Этому способствует реакция и сверстников, и взрослых (родителей, знакомых). Часто объективные причины (недостаточная готовность к школе, слабое здоровье, плохое развитие моторики, дефекты речевого развития) не позволяют достигнуть желаемого результата. Все это травмирует психику ребенка, создает комплекс неполноценности, и, наоборот, высокие оценки дают повод для зазнайства, высокомерия.

Поэтому в практике школьного обучения на начальном этапе (в процессе адаптации) не должны использоваться отметки для оценки успехов первоклассников. Отметка может быть постоянной психотравмирующей ситуацией, затрудняющей адаптацию ребенка к школе.

Одна из основных задач, которые ставит перед ребенком школа, - это необходимость усвоения им определенной суммы знаний, умений и навыков. И, несмотря на то, что общая готовность учиться (желание учиться) практически одинаково у всех детей, реальная готовность к обучению различна. Поэтому у ребенка с недостаточным уровнем интеллектуального развития, с плохой памятью, с низким уровнем развития произвольного внимания, воли и других качеств, необходимых при обучении, будут самые большие трудности в процессе адаптации. Сложность в том, что начало обучения, меняет основной вид деятельности ребенка, но и новый вид деятельности - учебная деятельность - возникает не сразу. Учение в школе нельзя отождествлять с учебной деятельностью (18). «Дети, как известно, учатся в самых различных видах деятельности - в игре, в труде, при занятиях спортом и т.д. Учебная деятельность имеет свое особое содержание и строение, и ее необходимо отличать от других видов деятельности, выполняемых детьми, как в младшем школьном, так и в других возрастах (например, от игровой, общественно-организационной, трудовой деятельности). Причем, в младшем школьном возрасте дети выполняют все перечисленные виды деятельности, но ведущей и главной среди них является учебная. Она детерминирует возникновение основных психологических новообразований данного возраста, определяет общее психическое развитие младших школьников. Формирование их личности в целом» (В.В. Давыдов).

Начало обучения в школе позволяет ребенку занять новую жизненную позицию и перейти к выполнению общественно значимой учебной деятельности. Но в самом начале обучения у первоклассников еще нет потребности в теоретических знаниях, а именно эта потребность является психологической основой формирования учебной деятельности.

В начале учебного года, на первых этапах адаптации, мотивы, связанные с познанием, учением, имеют незначительный вес, а познавательная мотивация учения и воля еще недостаточно развиты, они постепенно формируются в процессе самой учебной деятельности. Ценность учения ради знания, потребность постижения нового не ради оценки или избежание наказания (к сожалению, на практике чаще всего формируются именно эти «ради») - вот что должно быть основой учебной деятельности. «Эта потребность возникает у ребенка в процессе реального усвоения им элементарных теоретических знаний при совместном с учителем выполнении простейших учебных действий, направленных на решение соответствующих учебных задач», - считает В.В. Давыдов.

Процесс физиологической адаптации ребенка к школе можно разделить на несколько этапов или периодов, каждый из которых имеет свои особенности и характеризуется различной степенью напряжения функциональных систем организма (2,107).

Можно выделить три основных этапа (фазы) адаптации.

Первый этап - ориентировочный, когда в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, отвечают бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем организма. Достаточно низкий уровень и неустойчивость работоспособности, напряжения сердечно-сосудистой системы, симпатoadреналовой системы, а также низким показателем координации (взаимодействия) различных систем организма между собой. По интенсивности и напряженности изменений, происходящих в организме ребенка в процессе учебных занятий в первые недели обучения, учебную нагрузку можно сравнить с воздействием на взрослого, хорошо тренированный организм экстремальных нагрузок (18). Этот период длится 6-9 недель (1 четверть). И хотя считается, что период острой физиологической адаптации организма к учебной нагрузке заканчивается на этом этапе, весь первый год, можно считать периодом неустойчивой и напряженной регуляции всех систем организма.

Второй этап - неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные (или близкие к оптимальным) варианты реакций на эти воздействия. На первом этапе, ни о какой экономии ресурсов организма говорить не приходится: организм тратит все, что есть, а иногда и «в долг берет»; поэтому, так важно помнить, какую высокую «цену» платит организм каждого ребенка в этот период. На втором этапе эта «цена» снижается, «физиологическое напряжение» начинает затихать. Период продолжается до середины третьей четверти. Поэтому, в середине самой трудной, третьей, четверти (уже накапливается утомление, снижается сопротивляемость организма, сказывается недостаток ультрафиолета, витаминов) оправданно введение дополнительных каникул. Это необходимая разрядка, передышка, организма, которая не дает утомлению перейти в переутомление, снимает его, позволяет организму восстановиться (18).

Третий этап - период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. До конца учебного года.

Какую бы работу ни выполнял школьник, будь то умственная работа по усвоению новых знаний, статическая нагрузка, которую испытывает организм при вынужденной «сидячей» позе, или психологическая нагрузка общения в большом и разнородном коллективе, организм, вернее, каждая из его систем, должен отреагировать своим напряжением, своей работой. Поэтому, чем большее напряжение будет «выдавать» каждая система, тем больше ресурсов израсходует организм. **Физиологические аспекты адаптации указывают на недопустимость интенсификации учебной работы, дети быстро устают и трудно удержать их внимание. В соответствии с этим нужно строить весь педагогический процесс так, чтобы не наносить ущерба здоровью каждого ребенка. Нельзя забывать, что готовность детей к систематическому обучению различна, различно состояние их здоровья, а значит, процесс адаптации к школе в каждом отдельном случае будет различным.**

Несоответствие требований и возможностей ребенка ведет к неблагоприятным изменениям функционального состояния центральной нервной системы, к резкому падению учебной активности, к снижению работоспособности. У значительной части школьников в конце учебных занятий отмечается резко выраженное утомление.

Успешность процесса адаптации во многом определяется состоянием здоровья ребенка, поэтому проблемой адаптации к школе в зависимости от здоровья давно занимаются медики. О «школьном стрессе», «школьном шоке», «школьных страхах», медики начали говорить еще в середине 50-х годов, и понятие это заняло прочное место в документах ВОЗ, показывая, что эти явления не исчезают, но от года к году проявляются с большей остротой.

Под «школьным стрессом» понимают такое нарушение психического состояния, которое выбивает учеников из нормальной жизни, приводит к резкому ухудшению состояния здоровья и не позволяет ребенку успешно справиться с учебной нагрузкой.

В зависимости от состояния здоровья адаптация к школе, к изменившимся условиям жизни может протекать по-разному. Выделяются группы детей, дающих легкую адаптацию, адаптацию средней тяжести и тяжелую.

При легкой адаптации состояние напряженности функциональных систем организма ребенка компенсируется в течение первой четверти. При адаптации средней тяжести нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия. У части детей адаптация к школе проходит тяжело. При этом значительные нарушения в состоянии здоровья нарастают от начала к концу учебного года (120). Напряжение всех функциональных систем организма ребенка, связанное с изменением привычного образа жизни, в наибольшей степени проявляется в течение первого полугодия. Почти у всех детей в начале школьных занятий наблюдаются двигательное возбуждение или заторможенность, жалобы на головные боли, плохой сон, снижение аппетита. Эти отрицательные реакции бывают тем более выражены, чем резче переход от одного периода жизни к другому, чем меньше готов к этому организм вчерашнего дошкольника.

Большое значение имеют такие факторы, как особенности жизни ребенка в семье (насколько резко отличался привычный для него режим от школьного).

Безусловно, первоклассники, посещавшие ранее детский сад, значительно легче адаптируются к школе, чем «домашние», не привычные к длительному пребыванию в детском коллективе и режиму дошкольного учреждения.

Одним из основных критериев, характеризующих протекание адаптации к систематическому обучению, являются состояние здоровья ребенка и изменения его показателей под влиянием учебной нагрузки.

Легкую адаптацию и в определенной степени адаптацию средней тяжести можно, по всей вероятности, считать закономерной реакцией организма детей на изменившиеся условия жизни. Тяжелое же протекание адаптации свидетельствует о непосильности учебных нагрузок и режима обучения для организма первоклассника.

В свою очередь выраженность и длительность самого процесса адаптации зависят от состояния здоровья ребенка к началу систематического обучения.

Легче переносят период поступления в школу и лучше справляются с умственной и физической нагрузкой здоровые дети, с нормальным уровнем функционирования всех систем организма и гармоничным физическим развитием. Критериями благополучной адаптации детей к школе могут

служить благоприятная динамика работоспособности и ее улучшение на протяжении первого полугодия, отсутствие выраженных неблагоприятных изменений показателей состояния здоровья и хорошее усвоение программного материала.

К сожалению, в настоящее время здоровых детей поступает в школу только 20-25%. У остальных уже имеются различные нарушения в состоянии здоровья. Вполне естественно, что вероятность неблагоприятного протекания процесса адаптации этих детей значительно возрастает.

Двигательная активность - самый эффективный способ предупреждения и своевременного снятия утомления. В этот период любая деятельность в форме урока вызывает психическое напряжение ребенка. Поэтому двигательная активность обеспечивается не за счет увеличения количества уроков физической культуры (в первом классе вполне достаточно двух), а использования занятий подвижными играми, а также включением в учебный процесс как можно большего числа «малых форм» физического воспитания. Правильное распределение их в режиме дня оказывают благотворное влияние на функционирование всех систем, организма, и, прежде всего на центральную нервную систему. Даже если используются все имеющиеся возможности повышения двигательной активности в виде гимнастики до занятий, физкультурных пауз на уроках, подвижных игр на переменах, на спортивном часе, все равно это только около 60% требуемого объема движений (18).

Большая ответственность в этом периоде возлагается на родителей по обеспечению достаточного объема двигательной активности ребенка. Ежедневные 1,5-2 часовые подвижные игры вне школы, преимущественно на свежем воздухе, должны стать правилом для всех родителей.

Стратегической целью всего учебного процесса, в том числе физического воспитания, является – адаптация ребенка к школьной среде.

Задачи физического воспитания учащихся 1 классов направлены на:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании и плавании;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО И ВНЕУЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ И ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НЕДЕЛЮ.

№	Виды и формы физкультурно-оздоровительных мероприятий	Общее количество времени		
		Уроки	Занятия в школе	Двигательная активность
1.	Уроки физической культуры	68		
1.1	Основы знаний о физической культуре	3		
1.2	Подвижные игры	16		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	15		
1.4	Легкоатлетические упражнения	17		

1.5	Лыжная подготовка	17		
2.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня:			
2.1	- гимнастика до занятий;		Ежедневно 5-6 мин.	
2.2	- физкультминутки;		Ежедневно на каждом уроке 5-6 мин.	
2.3	- подвижные игры на переменах.		Ежедневно 3x10 мин.	
3.	Внеклассная двигательная деятельность.			1-2 часа

Основы знаний о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.

Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Режим дня и личная гигиена.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Подвижные игры.

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест» и др.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя в бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и др.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и др.

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и др.

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, пе-

реползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги польки); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

Легкоатлетические упражнения.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: различных мячей на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжная подготовка.

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте и в движении.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение палками и падение.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ.

К физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме учебного дня относятся: гимнастика до учебных занятий, физкультминутки во время уроков, физические упражнения и подвижные игры на переменах.

Каждый учитель, классный руководитель в соответствии с материально-техническими условиями самостоятельно определяет содержание, организацию и проведение вышеуказанных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также может изменять и дополнять их.

Все занятия, как правило, проводятся на открытом воздухе (в зимнее время при температурных режимах, соответствующих гигиеническим нормам).

Гимнастика до учебных занятий (вводная гимнастика).

Ее цель - повысить умственную работоспособность учащихся, настроить их на предстоящую учебную деятельность и предупредить негативные сдвиги в организме, связанные с длительным нахождением в неподвижной позе. Она состоит из 4-6 общеразвивающих упражнений средней интенсивности, требующих сосредоточенного внимания на точном выполнении упражнений. Продолжительность ее 5-7 мин. Гимнастика до учебных занятий проводится под наблюдением учителя-предметника, ведущего первый урок в данном классе. Содержание комплексов разрабатывается учителем физической культуры или по его заданию старшеклассниками и меняется один раз в две недели. Целесообразно проводить гимнастику до учебных занятий под музыкальное сопровождение.

Физкультминутки.

Они проводятся во время уроков и состоят из 2-3 упражнений, направленных на снятие напряжения мышц спины, пальцев рук и плечевого пояса. Время проведения и содержание физкультминутки определяется учителем, ведущим урок. Содержание должно варьироваться, его необходимо доводить до сведения учителей-предметников и учащихся. Физкультминутки рекомендуется проводить также во время выполнения домашних заданий.

Физические упражнения и подвижные игры на переменах.

Их целью является активный отдых, укрепление здоровья, закаливание, повышение умственной и физической работоспособности, выработка привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Во время перемены рекомендуются упражнения с мячами, скакалкой, лазанья и перелезания, элементы танцев, катание на лыжах, санках, самокатах, подвижные игры, элементы спортивных игр, спортивные аттракционы и др. Продолжительность подвижных перемен 10 мин. К концу занятий интенсивность упражнений должна снижаться, чтобы учащиеся были готовы к выполнению следующего урока. Содержание и организацию подвижных перемен разрабатывает учитель физической культуры, а непосредственное их проведение возлагается на дежурного учителя и учащихся

дежурного класса. Для поддержания интереса учащихся состав упражнений, места занятий, формы и организация проведения должны изменяться.

Внеклассная двигательная деятельность. Ежедневно 1,5-2 часа.

Требования к качеству освоения программного материала.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся I класса должны: иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Таблица 1

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30м с высокого старта, с	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег 1000м	Без учета времени					

РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2 - 4 КЛАССЫ.

Младший школьный возраст - наиболее ответственный период в формировании двигательных координации ребенка. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия, физкультурные знания.

В этот период происходит становление индивидуальных интересов и мотиваций к занятиям физическими упражнениями, в том числе и спортивным. Поэтому принципиально важно, воспитание у ребенка интереса к расширению диапазона физических способностей посредством овладения основами техники спортивных упражнений, приемов и действий, которые в последствии будут для него

ведущими. И помогут ему с ориентацией в выборе того вида спорта или физической активности, который в наибольшей мере будет соответствовать его способностям и интересам и может быть реализован в конкретных условиях жизни данного ребенка.

Развитие двигательных координации — главная направленность физической подготовки детей младшего школьного возраста.

В этом возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Однако в начале периода эти системы еще далеки от созревания, сам процесс развития моторики еще далек от завершения, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности.

Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения приобретаются без специального инструктажа. Исследования особенностей обучения детей младшего школьного возраста барьерному бегу, в частности, показали, что они значительно быстрее осваивают основные элементы техники этого сложного спортивного упражнения, чем подростки и юноши. При этом было установлено, что ритмический и силовой образ движения дети воспринимают, прежде всего, в ощущениях и обобщенных впечатлениях и в меньшей мере - путем «осознанного», продуманного освоения деталей техники. Этот феномен, по-видимому, объясняет тот факт, что обучение целостному упражнению в этом возрастном периоде имеет больший успех, чем разучивание его по элементам. Понятной становится также восхищающая взрослых способность младших школьников «с ходу» воспроизвести достаточно сложное движение, овладеть каким-либо способом действия. Именно поэтому дети почти самостоятельно, только понаблюдав, «как это делается», могут освоить передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, продемонстрировать умение обращаться с мячом, ракеткой, проявить спортивно-игровые способности (9). Это указывает на необходимость включения в программный материал, не только освоение базовых двигательных умений и навыков, но и освоение техники тех видов спорта, которые предполагаются культивировать в школе.

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств демонстрируют очень высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинают снижаться.

В возрасте 7 - 10 лет происходит также бурное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего их координационного компонента.

Таким образом, возрастной интервал 7 - 10 лет, как показывают исследования, наиболее благоприятен для закладки практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека. Если такой закладки не произошло, то время для формирования физической и физиологической основы будущего кинезиологического потенциала можно считать упущенным, ибо все дальнейшие наши шаги в этом отношении окажутся алогичными, противоречащими основным законам развития моторики человека, нарушающими гармонию этого развития (9).

Организация правильного тренировочного режима ребенка в целях обеспечения общей физической подготовки при акцентированном повышении координационных способностей оказывается наиболее адекватной возрастным особенностям развития кинезиологического потенциала человека в этот период жизни.

В возрасте 7 - 10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия успешной физкультурно-спортивной ориентации школьников для определения каждому из них оптимального пути физического совершенствования.

В этот период основную роль по физическому воспитанию может и должна взять на себя школа. Обеспечить ежедневные, полноценные занятия физической культурой в рамках академического расписания на протяжении учебной недели. Однако, даже ежедневные занятия не смогут обеспечить должного объема двигательной активности, поэтому без участия родителей проблему формирования полноценного физического потенциала младшего школьника - основу его будущего физического здоровья - решить невозможно. Обеспечение 1,5-2 часовой двигательной активности ребенка в семье должно стать законом для родителей. Необходимо помнить, что основные социальные, психологические и биологические компоненты физической активности взрослого человека формируются именно в этот, ключевой для развития моторики, период жизни.

Со второго класса начинается этап базовой подготовки (спортивно-оздоровительный). Он продолжается три года (2-4 класс) и заканчивается с началом спортивной специализации в 5 классе.

Основная цель этапа - заложить полноценный фундамент будущих достижений: обеспечить всестороннее развитие организма, увеличить общий уровень его функциональных и адаптационных возможностей, создать богатый фонд разнообразных двигательных навыков и умений, сформировать начальные основы спортивного мастерства. Установка на демонстрацию спортивных результатов, если говорить о рациональном подходе, реализуется в этой стадии лишь, поскольку это необходимо для максимальных достижений в перспективе, т. е. не является ближайшей непосредственной целью. О спортивной тренировке на этом этапе можно говорить лишь условно, поскольку специфические черты спортивно-тренировочного процесса здесь лишь намечаются (99). Поэтому в этом возрасте, (на этапе базовой подготовки) построение учебно-тренировочного процесса, в рамках общешкольного расписания - наиболее эффективно.

Основная направленность занятий - развитие координации движений, приобретение ребенком возможно большего моторного опыта.

Это обеспечивается в рамках академического расписания системой взаимосвязанных форм организации физического воспитания. Ее составляют: три урока - физической культуры, два занятия - подвижными и спортивными играми, еженедельные (в конце недели, по субботам) - соревнования, а также самостоятельными занятиями в семье (игры на свежем воздухе) (см. табл. 1).

Таблица 1 Примерное построение недельного микроцикла на этапе спортивно-оздоровительном подготовки (2-4 класс).

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Формы организации стимулируемой двигательной активности	Урок физической культуры	Подвижные и спортивные игры	Урок физической культуры	Подвижные и спортивные игры	Урок физической культуры	Соревнования	Выходной
Самостоятельные занятия в семье (1-2 часа), обеспечивающие необходимый объем двигательной активности.							

Занятия строятся в основном по типу широкой общей физической подготовки с комплексным использованием доступных средств всестороннего физического воспитания и общего «спортивного образования» (формирование основ техники спортивных движений, включенных в программу общеобразовательной школы, а также основ техники тех видов спорта, по которым специализация предусматривается с пятого класса).

На этом этапе не следует спешить с узкой ориентацией спортивных интересов. Более разумный путь - предоставить начинающему спортсмену возможность испробовать свои способности в различных упражнениях и лишь, потом выбрать предмет спортивной специализации (Л. П. Матвеев 99).

Базовую часть программного материала составляют уроки физической культуры, которые должны иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Однако больший акцент делается на решение образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи решаются в тесной взаимосвязи с развитием, прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Однако решение задач, связанных с развитием двигательных способностей, не может быть достигнуто в рамках трех уроков, это обеспечивается на дополнительных занятиях, в рамках расписания (подвижные и спортивные игры, соревнования в конце учебной недели). Эти занятия составляют вариативную часть программного материала. Они не носят обязательный характер. И обозначаются в расписании первыми или последними уроками. Что позволяет детям, имеющим какие-либо отклонения в состоянии здоровья, совместно с их родителями, выбирать оптимальный режим двигательной нагрузки в течение учебной недели (рекреационно-адаптивный уровень). Такое составление расписания позволяет обеспечить разноуровневый двигательный режим, учитывать большие индивидуальные различия детей. Для этого

могут быть использованы различные организационные формы: объединение учащихся параллельных классов, проведение занятий отдельно для мальчиков и девочек.

Целью педагогического процесса на базовом этапе развития физической культуры личности ребенка, является - его идентификация в физкультурной деятельности - усвоение знаний и способов физкультурной деятельности, овладение движениями и жизненно важными двигательными действиями, физическими упражнениями, развитие максимально возможного уровня кондиционных, и, прежде всего координационных способностей, позволяющими активно включиться на последующих этапах в деятельностное освоение ценностей физической культуры и культуры спорта.

Задачи физического воспитания.

Основные задачи физического воспитания учащихся 2 - 4 классов

направлены на:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение основами техники базовых видов спорта, а также культивируемых в школе;
- преимущественное развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных) способностей,
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитания черт спортивного характера;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ТРЕХ - ШЕСТИРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ (В РАМКАХ АКАДЕМИЧЕСКОГО РАСПИСАНИЯ).

№	Виды программного материала и формы занятий.	Количество урочных занятий		
		Спортивно-оздоровительный уровень		
		Классы		
		2	3	4
Базовая часть		102	102	102
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий		
2.	Способы физкультурной деятельности	В процессе занятий		
3.	Физическое совершенствование			
3.1	Гимнастика с элементами акробатики	28	28	28
3.2	Легкая атлетика	24	24	24
3.3	Льжные гонки	24	24	24
3.4	Спортивные игры (элементы)	26	26	26
	Баскетбол	12	12	12
	Волейбол	12	12	12
	Футбол	12	12	12
	Подвижные игры	В содержании соответствующих разделов		
	Общеразвивающие упражнения	В содержании соответствующих разделов		
Вариативная часть		102	102	102
4.	Подвижные игры	68	68	68
5.	Соревнования	34	34	34
6.	Самостоятельные занятия дома	1-2 часа		

Рекреационно-адаптивный уровень.

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1. Основы знаний о физической культуре.

Программный материал по данному разделу осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

2 класс	3 класс	4 класс
Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее	История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).	влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).	выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
--	---	---

2. Способы физкультурной деятельности

2 класс	3 класс	4 класс
Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела, определение качества осанки, уровня развития основных физических качеств.	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подготовительных упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	Ведение дневника по физической культуре. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

3. Физическое совершенствование

3.1. Гимнастика с элементами акробатики.

Направленность	2 класс	3 класс	4 класс
Общеразвивающие упражнения	Без предметов и с предметами на развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки		
Строевые упражнения.	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Акробатические упражнения и развитие координационных способностей.	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев; кувырок в сторону.	Пережаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов.	Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и пережатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.
Висы и упоры, развитие силовых и координационных способностей.	Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.	Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	
Упражнения на освоение лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.	Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия.
Опорные прыжки, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.		Опорные прыжки на горку из гимнастических матов	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Освоение навыков равновесия.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180°; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом).
Подвижные игры	«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос?», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами» и др.	«Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча» и др.	Задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела) и др.

3.2. Легкая атлетика.

Направленность	2 класс	3 класс	4 класс
Общеразвивающие упражнения.	На месте и в движении на развитие координационных способностей, гибкости и формирование правильной осанки.		
Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы То же с преодолением 3-4 препятствий	
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным	Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.	

	участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3X10 м.		
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.	Равномерный, медленный бег до 6 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1,5км.	Равномерный, медленный бег до 8 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 2км.
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Бег с ускорением от 10 до 20м.	Бег в коридорчике 30-40см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигнал. Бег с вращением вокруг своей оси, на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	
		Бег с ускорением от 20 до 30м.	Бег с ускорением от 40 до 60м.
Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	С поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см; с высоты до 40см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с не большого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	С поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многогоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.	Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Метание малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2X2 м) с расстояния 4 - 5м; на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения, стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и. п. на дальность.	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5X1,5 м) с расстояния 4-5м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5X1,5м) с расстояния 5-6м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; тоже с шага на дальность и заданное расстояние.
Подвижные игры.	«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки - желуди - орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка» и др.	«Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели» и др.	«Подвижная цель» и др.

3.3.Лыжные гонки

Направленность	2 класс	3 класс	4 класс
Освоение техники лыжных ходов.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.
Техника спуска	В стойке устойчивости.	Спуск в стойке.	Спуск в низкой стойке.
Техника подъемов	«Лесенкой» наискось.	«Лесенкой» прямо.	«Полуелочкой»
Техника поворотов	Переступанием на месте и с продвижением вперед.	Переступанием в движение.	
Непрерывное передвижение	1,5км	2км	3км

Подвижные игры на лыжах	«Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Куда укачишься за два шага» и др.
--------------------------------	---

3.4. Спортивные игры (элементы).

Баскетбол.

Направленность	2 класс	3 класс	4 класс
Общеразвивающие упражнения.	На месте и в движении с баскетбольными мячами на развитие координационных способностей и формирование правильной осанки.		
Перемещения и остановки	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.	Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов.	Бег с изменением направления, рывки. Прыжок с двух шагов.
Ловля и передача мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Передача мяча двумя руками от груди с шагом.	Передача мяча в движении.
Ведения мяча	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками, по сигналу.	Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»).	Ведение мяча с изменением высоты отскока.
Броски мяча	Бросок мяча двумя руками от груди в стену, щит.	Бросок мяча с места в кольцо.	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.
Подвижные игры	«Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне» и др.	«Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др.	Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол») др.

Волейбол.

Направленность	2 класс	3 класс	4 класс
Общеразвивающие упражнения	На месте и в движении с волейбольными мячами на развитие координационных способностей и формирование правильной осанки.		
Перемещения, остановки, повороты, стойки.	Стойка игрока	Перемещение в стойке шагами боком, лицом и спиной.	Ходьба и бег с выполнением различных заданий.
Прием мяча	Подводящие упражнения на освоение техники приема мяча.	Прием мяча снизу двумя руками	Прием мяча сверху двумя руками
Передачи мяча	Подводящие упражнения на освоение техники	Передача мяча сверху двумя руками вперед-	Передача мяча через сетку

	передачи мяча.	вверх.	(передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком.
Подача мяча	Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения - подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища;	Нижняя прямая подача с руки.	Нижняя прямая и боковая подача с руки.
Подвижные игры	«Волна», «Неудобный бросок».	«Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».	Игра в «Пионербол».

Футбол

Направленность	2 класс	3 класс	4 класс
Общеразвивающие упражнения	На месте и в движении на развитие координационных способностей, гибкости и формирование правильной осанки.		
Перемещения и остановки	Перемещения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.		
Остановка мяча	Остановка катящегося мяча подошвой.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Остановка катящегося мяча внешне стороной стопы.
Удары по мячу	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	Удары по катящемуся мячу по воротам.
Ведение мяча	Ведение мяча ведущей ногой прямо, и с изменением направления движения.	Ведение мяча ведущей ногой прямо, с изменением направления движения и скорости.	Ведение мяча правой и левой ногой прямо, и с изменением направления движения.
Подвижные игры	«Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».	«Передал - садись», «Передай мяч головой»	Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

--	--	--	--

Вариативная часть

4. Подвижные игры

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой и спортивной деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой и спортивной деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. Он подбирается в соответствии прохождению учебного материала базовой части.

Раздел программного материала.	2 класс	3 класс	4 класс
Гимнастика с элементами акробатики.	«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос?», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».	«Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».	Задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).
Легкая атлетика	«Салки с выручкой», «Пустое место», «День и ночь», «Рыбаки и рыбки», «Команда быстроногих»; «Попрыгунчики-воробушки», «Волк во рву», «Классы»; «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	«Караси и щука», «Заяц без логова», «Линейная эстафета», «Шишки, желуды, орехи», «Удочка», «Прыжки по полоскам»; эстафеты с прыжками в длину и в высоту; «Подвижная цель», «Попади в мяч», «Охотники и утки», «Салки с мячом».	«Бег за флажками», «Перебежка с выручкой», «Круговая эстафета»; «Удочка командная», «Прыжок за прыжком»; эстафеты с прыжками.

Лыжные гонки	«Быстрый лыжник», «Кто быстрее», «Пройди в ворота».	«Гонка за флажками», «Кто дальше», «Пустое место».	«Пятнашки простые», эстафеты без палок.
Спортивные игры: Баскетбол Волейбол Футбол	«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	«Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», «Пионербол», Варианты игры в футбол.	

5. Соревнования

В младшем школьном возрасте формирование мотивов и интересов к физической активности в большей мере должно быть связано с воспитанием ответственности ребенка за уровень своей физической подготовленности, с началами гражданской мотивации физической активности. Необходимо развивать у ребенка чувство ответственности за результат команды, группы, класса, своей показанный в играх или состязаниях. Именно в первых радостях победы или горестях поражения на детской спортивной или игровой площадке рождается понимание своих возможностей действовать на пользу коллектива и вместе с коллективом и для своей личной радости, удовольствия и пользы. В этом возрасте мотивы к физической активности еще не перерастают в стойкие и осознанные интересы к спортивным занятиям. Эмоциональный фактор остается ведущим для приобщения к ним, но вместе с тем привычки, регламентирующие систематичность занятий физическими упражнениями, уже могут быть достаточно устойчивыми.

Спортивные соревнования являются одними из ведущих учебно-воспитательных форм целостного педагогического процесса по физическому воспитанию, объединяясь с другими формами физического воспитания единством цели. Спортивные соревнования характеризуются разной направленностью содержания, широким спектром методов организации и проведения, высокой эмоциональной насыщенностью, возможностью учащихся проявлять свои качества.

Положительные свойства спортивных соревнований, возможностей функционального воздействия на организм школьников позволяет решать многие педагогические задачи, в том числе пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни школьников; сдачи учебных нормативов школьной программы по физической культуре, отбор в перспективе, учащихся для привлечения их к регулярным занятиям в спортивных секциях; выявления школьников для комплектования сборных команд класса и школы; выявления уровня физической и технической подготовленности школьников с целью совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию; сохранения должного двигательного режима школьников, обеспечивающего оптимальные условия жизнедеятельности организма и повышение уровня умственной работоспособности.

В содержание включаются, соревнований «Смелые и ловкие», «Веселые старты», «Спортландия», различные подвижные игры из базовой и вариативной части программного материала, соревнования по спортивным играм по упрощенным правилам.

Соревнования могут проводиться внутри классов (между командами), между классами и на первенство школы. В одних играх определяются личные первенства, в других — командные. Личные первенства могут проводиться в играх, где участники поочередно (или одновременно, небольшими группами) выполняют одинаковые для всех задания на ловкость, быстроту, силу, равновесие и т.д. Достижения каждого оцениваются сравнением показанных результатов (например, выигрывает тот, кто первым без ошибок закончит игру) или же сопоставлением полученных очков (например, победителем считается игрок, который получит большее число очков в эстафете). Командные первенства определяются в коллективных подвижных играх с разделением на команды. Команды могут быть отдельными или смешанными по полу.

6. Самостоятельные занятия дома. Ежедневно, не менее 1 часа.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь организовать спортивную или подвижную игру со сверстниками.
- владение основами техники и тактики различных спортивных упражнений, приемов и действий;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Демонстрировать физическую подготовленность (рекреационно-адаптивный уровень) (см. табл.2).

Таблица 2.

Контрольные упражнения	Уровень	
	Мальчики	Девочки
Бег 30м., с.	6,5	7,0
Челночный бег 3x10м., с.	11,0	11,5
Прыжок в длину с места., см.	130	125
Бег 1000м., мин., с.	Без учета времени	
Передвижение на лыжах 1,5км.	Без учета времени	
Наклон вперед из положения сидя., см.	2	3
Подъем тела за 30сек., из положения, лежа на спине., раз.	12	10
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	5	4
Сгибание разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз	3	2

Физическая подготовленность (спортивно-ориентированный уровень) (см. табл.2).

Таблица 2.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Бег 30м., с.	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Челночный бег 3x10м., с.	8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,2	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3.	Прыжок в длину с места., см.	8	110	125-145	165	100	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Бег 1000м., мин., с.	8	Без учета времени					
		9	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
		10	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
5.	Передвижение на лыжах 1 км.	8	Без учета времени					
		9	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
		10	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
6.	Наклон вперед из положения сидя., см.	8	1	3-5	7	2	6-9	12
		9	1	3-5	7	2	6-9	13
		10	2	4-6	8	3	7-10	14
7.	Подтягивание на высокой перекладине	8	1	2-3	4			
		9	1	3-4	5			
		10	1	3-4	5			
8.	Подтягивание на низкой перекладине	8				3	6-10	14
		9				3	7-11	16
		10				4	8-13	18
9.	Сгибание разгибание рук, раз	8	3	4	8	2	3	7
		9	3	5	10	2	4	9
		10	3	7	12	2	5	11

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 5 – 8 КЛАССЫ.

Средний школьный возраст (11 - 14 лет) совпадает с периодом завершения биологического созревания организма. В это время окончательно оформляется моторная индивидуальность, присущая взрослому человеку. Для подростков характерно ухудшение двигательных координации при интенсивном развитии скоростных и скоростно-силовых качеств. В сфере психики идет сложный процесс становления характера, формирования интересов, склонностей и вкусов.

Основная направленность физического воспитания подростков (11 - 14 лет) - формирование интереса к систематической спортивной или оздоровительной тренировке. Физическая подготовка подростков фокусируется на развитии скоростных и скоростно-силовых качеств.

Подростковый возраст - период максимальных темпов роста всего организма, ответственный этап не только биологического созревания, но и социального взросления личности ребенка. В этот период происходит рост его самосознания, осуществляется переход от конкретного способа мышления к абстрактному. Быстро развивается вторая сигнальная система. Возрастает ее роль в образовании новых условных рефлексов и навыков. Усиливается степень концентрации процессов возбуждения и торможения. При этом тормозящая функция коры больших полушарий головного мозга становится все более эффективной, возрастает ее контроль над эмоциональными реакциями. Подросток приобретает способность к сознательному торможению того или иного полупроизвольного действия. При этом его внушаемость уменьшается, а неуравновешенность и эмоциональность возрастают. Все это проявляется в резких сменах настроения, конфликтах с воспитателями,

родителями и другими взрослыми. Именно поэтому подростки часто бывают или «очень хорошими детьми», или «очень плохими детьми», а для разных людей - и теми, и другими одновременно.

Эти особенности психики детей среднего школьного возраста необходимо учитывать при организации их физической активности. С одной стороны, следует поощрять их стремление к самоутверждению через сферу спортивных занятий и физической подготовки, а с другой - необходимо формировать у детей этого возраста понимание общественной важности высокого уровня их здоровья, воспитывать благородные чувства долга помощи слабым, предотвращать возникновение комплекса силы и вседозволенности для незаурядного в физическом отношении человека..

В подростковом возрасте наиболее успешно развиваются те компоненты физического потенциала ребенка, которые обеспечивают повышение уровня скоростных и скоростно-силовых способностей. Это определяет необходимость продуманной дифференциации содержания, объема и интенсивности физических нагрузок школьников в связи с их биологическим (а не паспортным) возрастом, индивидуальными моторными способностями и возможностями.

Такую задачу невозможно решить в условиях традиционной системы школьного урока физкультуры и тем более не управляемых массовых рекреаций. Эти основные формы организации массового физического воспитания школьников, по-видимому, являются главным узлом противоречий между современными теоретико-методическими установками и реалиями школьной физкультуры. Следовательно, необходимо по-новому взглянуть на школьные уроки физкультуры в их нынешнем виде. Действительно ли они являются единственной и незаменимой формой физического воспитания детей, и вообще нужен «новой школе» «старый» урок физкультуры в том виде, в каком он проводился прежде и проводится до сих пор? Предстоит преодолеть очень сложный в социально-психологическом смысле барьер: согласиться с необходимостью принципиально нового, совершенно непривычного организационно-управленческого решения, отказаться от проведения практических занятий по физической культуре в рамках школьного академического расписания, выйти на новый уровень понимания принципиального своеобразия педагогического процесса физической подготовки, не позволяющего втиснуть его в привычное «прокрустово ложе» школьного академического расписания (60).

Переход от классно - урочной формы к внеурочным занятиям является психологическим барьером не только для организаторов учебного процесса, но, прежде всего для учащихся. На осуществление постепенного, относительно безболезненного, перехода от сложившейся традиционной формы физического воспитания в общеобразовательной школе к новой стратегии и технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура», потребуется время.

Поэтому, в среднем школьном возрасте, на этапе начальной спортивной подготовке, осуществляется интеграция урочных и внеурочных форм. Где сохраняются учебно-тренировочные занятия в рамках общешкольного расписания, в виде двух совмещенных уроков при раздельном обучении (мальчики, девочки), и двух занятий, продолжительностью, 90-110 минут за рамками академического расписания. Особенности психики детей, состояние здоровья, разный уровень физической подготовленности, в данном возрасте, вызывает необходимость, разноуровневой организации учебно-воспитательного процесса.

1. **Спортивно-ориентированный уровень**, который предполагает тренировки по избранному виду спортивной специализации. Где базовая часть программного материала осваивается на двух совмещенных уроках в рамках расписания, и является обязательной для всех учащихся вне зависимости от выбранной специализации. Содержание базовой части, в целостном учебно-тренировочном процессе выступает как, общая физическая подготовка. Вариативную часть составляют два учебно-тренировочных занятия по избранному виду спорта и проводятся по соответствующим программам.

2. **Рекреационный уровень**, в отличие от спортивно-ориентированного, предполагает в вариативной части, только одно занятие по избранному виду спорта.

3. **Адаптивно-оздоровительный уровень**. Для детей имеющих отклонения в состоянии здоровья, а также с низким уровнем физической подготовленности, организуются занятия в группе «Здоровья». Они проводятся за рамками академического расписания, три раза в неделю по 40-60 минут при раздельном обучении мальчиков и девочек.

На занятиях этого уровня используются физические упражнения оздоровительной и профилактической направленности, предусматривающие корригирующую и лечебную гимнастику, освоение и практическое использование элементов массажа и самомассажа, закаливание, специально подобранные подвижные игры, спортивные игры по упрощенным правилам, комплексы упражнений для компенсации недостатков физической подготовленности. Учащиеся адаптивно-оздоровительного уровня оцениваются по системе (зачет, незачет).

Учебно-тренировочные группы комплектуются из учащихся, которые изъявляют желание заниматься одним из видов спорта, культивируемых, в данной общеобразовательной школе или имеются в других учреждениях дополнительного образования. Выбор видов спорта в вариативной части осуществляется, исходя из имеющихся материальных, технических и кадровых возможностей, как школы, так и инфраструктуры данного района.

Однако желательно, чтобы для учащихся существовал набор возможностей, позволяющих реализовать себя, по крайней мере, в основных базовых видах: гимнастике, легкой атлетике, спортивных играх, лыжном спорте и при возможности в плавании. При комплектовании учебно-тренировочных групп, количество видов спорта, должно соответствовать количеству учащихся, обучающихся в школе в возрастных границах 2-3 года, исходя из необходимой наполняемости групп (12-15 человек).

Содержание базового раздела программы по предмету «физическая культура» составляют физические упражнения из основных видов спорта:

спортивные и подвижные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки.

Оно должно быть направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий.

Важным условием формирования самостоятельности учащихся в рамках учебного процесса является перевод школьников от выполнения освоенных упражнений к самостоятельному выполнению учебных заданий и последующей самостоятельной деятельности. Школьники должны научиться, сами определять средства и методы (из ранее освоенных) занятий, уметь организовать для них место и, что самое главное, самостоятельно определять эффективность решения всех этих задач. При этом им необходимо ориентироваться на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности.

Подобный перевод на самостоятельное выполнение учебных заданий позволяет обеспечить активное включение учащихся в процесс совершенствования собственной физической природы, развивать творчество и мышление, интерес и потребности в разнообразных формах занятий физическими упражнениями (Л.П. Матвеев).

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели, решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

№	Разделы программного материала	Количество часов				РЕКРЕАЦИОННЫЙ УРОВЕНЬ
		Классы				
		5	6	7	8	
	Базовая часть (В рамках общешкольного расписания)	68	68	68	68	
1.	Основы знаний о физической культуре	6	6	6	6	
2.	Способы физкультурной деятельности	2	2	2	2	
3.	Физическое совершенствование (ОФП)					
3.1.	Гимнастика с основами акробатики	14	14	14	14	

3.2.	Легкая атлетика	15	15	15	15
3.3.	Лыжные гонки	15	15	15	15
3.4.	Спортивные игры	16	16	16	16
3.5.	Вариативная часть (за рамками общешкольного расписания) по выбору учащихся спортивной специализации: волейбол, баскетбол, мини-футбол, лыжные гонки.	68	68	68	68
3.6.	СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ УРОВЕНЬ. Этап начальной спортивной подготовки по годам обучения (38 недель)	1	2	3	4
		152	152	152	152
3.7.	АДАПТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ.	102	102	102	102

Базовая часть.

Основы знаний о физической культуре.

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
<p>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и</p>	<p>Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи Олимпийских игр, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Правила соревнований базовых видов спорта. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть - разминка, основная часть -</p>	<p>Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта. Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.). Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий</p>	<p>Основные направления развития физической культуры в обществе, их цели и формы организации. Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактики утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, всестороннего и гармоничного спортивного</p>

<p>положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).</p>	<p>решение главных задач занятия, заключительная часть - восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы). Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения физического развития и физической подготовленностью. Правила личного поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий физическими упражнениями (на уроках и дома).</p>	<p>(этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений. Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом.</p>	<p>совершенствования (на примере избранного вида спорта). Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.</p>
---	--	---	---

Способы физкультурной деятельности.

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
<p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений. Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств. Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Последовательное выполнение всех частей занятия по развитию физических качеств с соответствующим учебным содержанием (согласно плану индивидуальных занятий). Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия). Дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов упражнений по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: развитие силы - прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса; развитие</p>	<p>Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Простейший анализ техники осваиваемого двигательного действия с выделением его основных фаз (эталонного образца), подбор подводящих упражнений. Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем). Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с определенным содержанием. Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника</p>	<p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий. Составление плана самостоятельных занятий спортивной, рекреационной или адаптивной направленности с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем). Последовательное выполнение всех частей занятий различной направленности с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление. Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания. Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения:</p>

	<p>быстроты - ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью; развитие выносливости - бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег; развитие координации движений - бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну; развитие гибкости - наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.</p>	<p>самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов физических упражнений по развитию физических качеств и освоению двигательных действий.</p>	<p>регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов физических упражнений по развитию физических качеств и освоению двигательных действий.</p>
--	--	--	--

Физическое совершенствование (ОФП).

Гимнастика с основами акробатики.

5 класс. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком - 1м).

6 класс. Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Передвижение по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок, прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (девочки). Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки).

Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

7 класс. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (мальчики): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекаат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): прыжки на месте и с продвижением вперед; ходьба и бег; поворот на 180°; соскок, прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис, лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (мальчики); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (девочки).

Прикладные упражнения: передвижение в виси на руках (мальчики).

8 класс. Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3-4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши).

Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба с взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (юноши): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (юноши); наскок в упор на нижнюю жердь, вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (девушки).

Упражнения общей физической подготовки.

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы. Подтягивание в виси и отжимание в упоре. Передвижения в виси и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание, в виси стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в виси на гимнастической стенке до сильной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки с взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу круговой

тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Легкая атлетика.

5 класс. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

6 класс. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60м и 100м). Эстафетный бег.

Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Кроссовый бег на учебные дистанции.

7 класс. Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на дистанции 60м, 100м, 1500м - мальчики; 800м - девочки. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег

Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий).

8 класс. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (мальчики - до 5км, девочки - до 3км).

Упражнения общей физической подготовки.

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки.

5 класс. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Спуск прямо в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

6 класс. Одновременный одношажный ход и попеременный четырехшажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором» и боковым соскальзыванием. Преодоление небольших трамплинов (30-50см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

7 класс. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

8 класс. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Развитие выносливости. Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы. Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивание-запрыгивание на месте и с продвижением вперед. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой».

Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Спортивные игры.

5 класс.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения;

переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча

сверху, передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Мини-футбол. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

6 класс.

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Мини-футбол. Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу.

Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача «углового». Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

7 класс.

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и

последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Мини-футбол. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии.

Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения специальной и технической подготовки.

8 класс.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении.

Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении.

Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Мини-футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении.

Приземление летящего мяча. Отбор мяча у

соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-тактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол, волейбол. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Запрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены, от пола. Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Мини-футбол. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения: по прямой, по кругу, «змейкой». Бег с максимальной

скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед). Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

Вариативная часть.

РЕКРЕАЦИОННЫЙ УРОВЕНЬ.

Предполагает, наряду с двумя базовыми уроками физической культуры в рамках общешкольного расписания, посещение одного учебно-тренировочного занятия по выбору.

СПОРТИВНО - ОРИЕНТИРОВАННЫЙ УРОВЕНЬ.

Содержание программного материала для учебно-тренировочных групп 5-6,7-8 классов на основе баскетбола (38 недель).

Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в РФ. Краткий обзор состояния и развития баскетбола.

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль и оказание первой помощи. Основы техники и тактики игры в баскетбол. Правила соревнований, их организация и проведение. Профилактика травматизма. Оборудование и инвентарь.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью 5, 10, 15 м. Рывки из различных и.п.. Стартовые рывки с мячом, рывки в соревнованиях. Бег с изменением направления и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Подвижная игра: «День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Рывок за мячом», «Салки», «Простые салки», «Мяч ловцу». Различные эстафеты. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов. Спрыгивание с возвышенности 40-60 см с последующим подтягиванием вверх, прыжки по наклонной плоскости со скакалками. Прыжки с преодолением препятствий. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые, специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности, многократное выполнение различных упражнений. Упражнения для воспитания специфической координации. Выполнение изученных способов ловли и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, после ускорения. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения с выполнением чередования кувырков и изученных способов ловли, передачи.

Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, спрыгивания, запрыгивания. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кисти, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в сторону, вверх, в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками, одновременно и попеременно правой и левой руками.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеч), руки за головой, движения руками вверх-вперед, то же, одной то же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку. Передача малого набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх.

Техническая подготовка.

1-2 год обучения. Техника нападения.

Техника передвижения: перемещение в стойке, повороты на месте, повороты в движении, прыжки одной, двумя ногами, остановка двумя шагами, остановка прыжком. **Техника владения мячом.** Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении. Передача мяча двумя руками: от груди; сверху; снизу. Одной рукой от плеча.

Бросок мяча: двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча.

Ведение мяча: с изменением высоты отскока; с изменением скорости передвижения; с обводкой противника.

Техника защиты.

Техника передвижения: стойка; приставным шагом; сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Вырывание мяча из рук. Выбивание мяча при ведении.

3-4 год обучения. Техника нападения.

Техника передвижения: сочетание способов передвижения, сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами.

Техника владения мячом. Ловля мяча: при поступательном движении; высоко летящего мяча; катящегося по полу мяча. Передача мяча одной рукой сверху (крюком); одной рукой сверху; изученными способами с отскоком о пол; изученными способами при встречном движении; изученными способами при поступательном движении.

Бросок мяча: двумя руками снизу в движении; одной рукой сверху в прыжке; одной рукой крюком; добивание.

Ведение мяча: с изменением высоты отскока; с изменением скорости передвижения; с обводкой противника; без зрительного контроля; с асинхронным ритмом движений рук с мячом и ног. Обманные действия: на ведение; на бросок; на проход.

Техника защиты. Техника передвижения приставными шагами; сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Перехваты мяча; выбивание мяча накрывание мяча, финты.

Тактическая подготовка.

1-2 год обучения. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Действия без мяча: выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами.

Действия с мячом: применение изученных способов передачи и ловли в зависимости от расположения и действия защиты: применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защиты.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренний, наружный, наведения); групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва. **Командные действия.** Позиционное нападение с применением заслона.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: противодействие при бросках мяча в корзину; выбор момента для применения выбивания, перехвата, накрывания.

Групповые действия: - взаимодействия 2-х игроков: подстраховка, переключение.

Командные действия: организация командных действий против применения быстрого прорыва.

Личная система защиты.

3-4 год обучения. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Применение изученных способов и их сочетание с финтами в зависимости от действия противника и расстояния до него; выбор способа броска мяча в кольцо в зависимости от расстояния от него.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренний, наружный, наведения); групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва; взаимодействия трех игроков (пас в одну - заслон в другую).

Командные действия. Позиционное нападение с применением заслона.

Быстрый прорыв длинной передачей к щиту противника вдоль боковой линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: противодействие при бросках мяча в корзину; выбор момента для применения выбивания, перехвата, накрывания: действия 1-го защитника против 2-х нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия. Взаимодействия 2-х игроков: подстраховка; переключение; проскальзывание. Взаимодействие 3-х игроков.

Командные действия. Организация командных действий против применения быстрого прорыва.

Личная система защиты.

Интегральная подготовка.

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изучению технических приемов и выполнение этих же приемов. Чередование изученных тактических действий

(индивидуальных, групповых и командных) в нападении, в защите, в защите - нападении. Многократное выполнение изученных технических приемов подряд. Многократное выполнение изученных тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Подготовительные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в игре. Система заданий в игре по технике и тактике на основе программы. Применять указанные в программе системы игры.

Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

Содержание программного материала для учебно - тренировочных групп 5-6, 7-8 классов на основе волейбола (38 недель).

Теоретическая подготовка.

1-2 год обучения. Физическая культура и спорт в России. Роль Единой всероссийской спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства российских спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Положения о действующей спортивной классификации и разрядных нормах по волейболу.

Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Состояние и развитие волейбола. Участие российских волейболистов в международных соревнованиях и Олимпийских играх. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Физическое развитие и развитие двигательных качеств волейболистов в возрастном аспекте. Качественные особенности волейболистов по игровым функциям. Влияние занятий волейболом на организм занимающихся. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание спортсмена. Самоконтроль спортсмена. Самомассаж. Средства восстановления. Оказание первой помощи при травмах.

3-4 год обучения. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок. Профилактически-восстановительные мероприятия. Понятие интенсивности нагрузки в тренировочных занятиях. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Анализ данных самоконтроля и

медицинских обследований. Комплексные обследования медико-биологического и педагогического характера. Профилактически-восстановительные мероприятия. Основы техники и тактики игры в волейбол. Анализ техники и тактики сильнейших отечественных и зарубежных волейболистов. Основы методики обучения и тренировки по волейболу. Методы физической подготовки. Методы начального обучения технике и тактике, методы совершенствования навыков технических приемов и тактических действий. Разминка, ее значение и содержание перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Психологическая подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10 и 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на

животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (весом до 2кг).

Бег (приставными шагами) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа перемещения, поворот на 360° в прыжке вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько

сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные). «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салочки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных упражнений.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные). «Вызов», «Вызов номеров». «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салочки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх: то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках (до 2кг). Из положения, стоя на гимнастической стенке правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа в выпаде, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (весом 1-2кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-2м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняются ритмично, без лишних подскоков). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед,

боком и спиной вперед. Запрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 20-40см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и на обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами с места и с разбега. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или

расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор, лежа (при касании руками пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнение с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасыванием мяча партнером). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнера (партнеров) изменение высоты подбрасывания, бросок на «свободное» место, на партнера и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи) - многократно. То же, но броски при «первой» и «второй» передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий. «Нападающий» бросает мяч над собой у сетки и в определенный момент или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной - на переднюю линию. «Защитник» наблюдает или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет «на страховку» и ловит мяч в зоне нападения. Двое «нападающих» на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через стенку. «Защитник» должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча весом 1 кг названными способами через сетку. С набивным мячом в руках (от стены 2-3 м), в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки. Упражнения с волейбольным мячом

(выполняются многократно подряд). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча весом 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Метание

теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену. Приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается

на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и принятие исходного положения выполняется по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Занимающиеся стоят у сетки лицом к ней, на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений.

Техническая подготовка.

1-2 год обучения.

Техника нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходные положения): основная, низкая. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед, приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Скачок вперед. Остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений. Стартовая стойка в сочетании с перемещением. Ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед. Перемещения приставными шагами спиной вперед.

Двойной шаг назад. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Прыжки.

Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча, подвешенного на шнуре: вперед-вверх, над собой - на месте; после перемещения лицом, боком и после остановки; в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2м) - на месте и после перемещения лицом, боком вперед, передача мяча с собственного подбрасывания в этих направлениях (расстояние до 3м). Передача с набрасывания партнера - на месте и после перемещения лицом вперед. Передача мяча в парах: стоя лицом в направлении передачи; в пределах линии нападения и между линиями (расстояние до 4м). Передачи в треугольнике в зонах: 6-3-4, 6-3-2, 6- 2-3, 5-3, 1-3-2 (расстояние до 3м). Передачи в стену, стоя на месте с изменением высоты передачи и расстояния от стены. Передачи мяча в стену в сочетании с перемещениями. Передачи на точность с собственного подбрасывания.

Передачи на точность в пределах границ площадки. Передачи в парах с перемещениями лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Встречная передача в пределах линии нападения и между линиями. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 3-4, 3-2, 2-3 на расстояние 2м. Передачи в зонах 6-4, 6-2, 1-3 на расстояние 4м. Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной по направлению. Передача мяча, подвешенного на шнуре. Передача с собственного подбрасывания. То же, но после перемещения лицом, боком, спиной вперед. Передача с набрасывания партнера. Передача в тройках, средний производит передачу назад (стоя спиной). То же, но после перемещения. Передача в зонах 4-3-2, 2-3-4 (передача, стоя спиной из зоны 3).

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Передача мяча, подвешенного на шнуре, в прыжке с места. Передача мяча в прыжке с собственного набрасывания. То же с набрасывания партнера (с места). Передача в прыжке в стену, чередуя с передачей, стоя на площадке. Встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3 (без перехода в колонну).

Подачи мяча. Подача нижняя прямая (нижняя боковая). Подбрасывание мяча на нижнюю высоту и расстояние от туловища. Подача мяча, подвешенного на шнуре. Подача мяча, установленного в держателе, через сетку. Подача в стену (расстояние 6-9м, высота отметки 2м). Подача с расстояния 6 м через сетку на расстояние не менее чем 9м. Подача через сетку из-за лицевой линии.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега. Овладение ритмом разбега с помощью зрительных и звуковых ориентиров. Удар кистью по волейбольному мячу: из положения, стоя на коленях на гимнастическом мате; по мячу, подвешенному на амортизаторах, из положения, стоя и в прыжке с места.

Бросок теннисного мяча в сетку: в прыжке с места, и с разбега. Удар по мячу, установленному в держателе: в прыжке с места, с 1, 2 шагов разбега. Удар по резиновому мячу с собственного подбрасывания: в прыжке с места, с 1, 2, 3 шагов разбега.

Отбивание в прыжке мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее. Отбивание в прыжке кулаком мяча, подвешенного на шнуре. То же, но после перемещения. Отбивание мяча с собственного подбрасывания. То же, но после перемещения. Отбивание мяча, наброшенного партнером. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, с места и после перемещения, отбивание мяча с собственного набрасывания - с места и после перемещения. Отбивание мяча, наброшенного партнером, с места и после перемещения.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки. Стартовая стойка: основная, низкая. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед, приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Скачок вперед. Остановка шагом. Сочетание способов перемещения, перемещений с остановкой. Стартовая стойка в сочетании с перемещениями.

Ходьба и бег скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед. Перемещение приставными шагами спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Сочетание способов перемещений, перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены после броска в стену (расстояние 1-2м); после бросков через сетку

(расстояние 4-6м). Прием мяча от нижней подачи. Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре, снизу вперед-вверх, над собой - на месте и после перемещения. То же, но мяч набрасывает партнер. В парах, стоя на месте, отбивание мяча снизу вперед-вверх, над собой. То же, но после перемещения (один на месте). Многократное подбивание мяча снизу над собой. То же, но в движении. Прием снизу подачи на задней линии и первая передача в зону нападения. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отскочившего после броска в стену (расстояние 4-6м). Прием мяча, направленного броском через сетку (расстояние 8-10м). Прием нижней прямой подачи и первая передача в зоны 3 и 2. Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание снизу мяча, подвешенного на шнуре, назад за голову - на месте и после перемещения. Прием снизу мяча, наброшенного партнером, - на месте и после перемещения. Отбивание снизу мяча назад за голову в движении (перемещаясь различными способами). Отбивание мяча снизу в стену - стоя на месте, с изменением высоты передачи и расстояния от стены, в сочетании с перемещениями. Нижняя передача на точность в зону 3 с задней линии. Прием снизу подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2.

Прием подвешенного на шнуре мяча вперед-вверх, над собой на месте и после перемещения. Прием мяча с собственного подбрасывания - на месте и после перемещения. То же, но с набрасывания партнера. В парах, стоя лицом в направлении передачи, приемы на месте и после перемещения.

Блокирование.

Одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4, 2, 3). Задерживание малых мячей «механическим блоком» в зонах 4, 2, 3. Стоя на подставке, задерживание мячей. То же в прыжке с площадки. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. Блокирование, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, установленному в держателе. Блокирование, стоя на подставке, удар выполняется по подброшенному (партнером) мячу.

3-4 год обучения.

Техника нападения.

Действия без мяча. Прыжки на месте, у стенки, после перемещений и остановки. Сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами. Чередование способов перемещения, изменение направления и способа на максимальной скорости.

Сочетание способов перемещений с изученными техническими приемами игры в нападении.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками. Передачи в стенку на месте (стоя, сидя лицом и боком к стене, лежа). То же, но с изменением высоты передачи и расстояния от стены. То же, но в сочетании с перемещениями. Передачи в треугольнике в зонах 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2. Чередование передач,

различных по высоте и расстоянию. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара. Передачи в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 на расстояние 4м. То же в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 6м. Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречные передачи в зонах 3-2, 3-4 назад (за голову) после передачи над собой и поворота на 180°. Передачи в тройках с перемещениями, средний производит передачу, стоя спиной (расстояние 2-3м). То же, в зонах 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4. Передача мяча сверху двумя руками с последующимпадением назад. Передача мяча, подвешенного на шнуре, на точность на месте и после перемещения. Передача на точность после собственного подбрасывания - на месте и после перемещения. То же, с набрасывания партнера. Передачи сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро (вторая передача). Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки.

Передача в парах, стоя лицом в направлении передачи. Передачи о стену в сочетании с перемещениями. Передача в парах с перемещениями вперед, вправо

влево, назад. Передача на точность в пределах границ площадки (через сетку в зону нападения). Встречная передача в зонах 3-4, 3-2, 2-3 (без перехода в колонну). Отбивание мяча через сетку кулаком в непосредственной близости от сетки, стоя на площадке и в прыжке. Отбивание, стоя на площадке, в положении лицом, боком и спиной к сетке.

Подачи мяча. Нижние подачи. Соревнование на точность попадания в зоны. Верхняя прямая подача. Подачи подряд (10 попыток). Подачи в правую и левую половины площадки. Подачи в дальнюю и ближнюю половины площадки. Подачи за игрока зоны 6. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач. Верхняя боковая подача. подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе, через сетку. подача в стену (расстояние 6-9м, высота отметки 2м). подача с расстояния 6м через сетку на расстояние не менее чем 9м.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с коротких-высоких, коротких-средних и средних по высоте и расстоянию передач. Нападающий удар с удаленных от сетки передач (1-1,5м). Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с передач из глубины площадки.

Удар по волейбольному мячу кистью: стоя на коленях; подвешенному на амортизаторах; стоя у стены, удары в пол. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар по мячу, установленному в держателе, в прыжке с места и с разбега. Удар по резиновому мячу через сетку с собственного подбрасывания в прыжке с места. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега. Нападающий удар по волейбольному мячу, подвешенному на амортизаторах, установленному в держателе, с собственного подбрасывания в прыжке с разбега, через сетку.

Передача мяча сверху двумя руками. Передачи на точность с собственного подбрасывания (варьируя высоту). Передача на точность мяча, посланного передачей: первая передача постоянная (2-3м), вторая - с постепенным увеличением расстояния

(3-10м); первая - с постепенным увеличением расстояния, вторая - постоянная; и первая, и вторая - с увеличением расстояния. Передача на точность мяча, посылаемого ударом одной руки. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6м. Передачи в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8м. Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречная передача после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4, 6-4, на расстояние 3-4м). Передачи в тройках в зонах 6-2-2, 6-4-4, 5-2-2,

1-4-4. Передачи в тройках в зонах 5-4-3, 5-4-2, 1-2-3, 1-2-4, 6-2-3, 6-4-3, 6-4-2. Передачу за голову выполняет игрок, находящийся в средней зоне после передачи над собой и поворота спиной в направлении передачи.

Передача сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на спину (на точность в определенную зону).

Передача сверху двумя руками в прыжке. Передача мяча, подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера с места и после перемещения. Передача мяча на точность в пределах границ площадки. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки. Стартовая стойка в сочетании с перемещениями. Скачок назад, вправо, влево. Падения и перекаты после падений - с места и после перемещения. Сочетание способов перемещений, перемещений с падениями. Сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите.

Сочетание способов перемещений и падений, стоек с техническими приемами игры в защите. Перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетания с падениями, остановками, стойками и выполнением приема мяча.

Действия с мячом. Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками. Прием отскочившего мяча после нижней подачи в стену (расстояние 6-8м). Прием нижней подачи в зоне 6. Прием мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м). Прием мяча снизу двумя руками. Удар в стену сверху одной рукой и прием отскочившего мяча. Прием мяча снизу во встречных колоннах (передняя - задняя линии, расстояние до 4м). Передачи снизу в зонах 5-3-4, 5-2-3, 1-3-2. Прием снизу, нижней и верхней прямой подач (в зоне 6). Прием мяча снизу от нападающего удара, средней силы, с собственного подбрасывания, стоя на подставке. Прием мяча снизу от передачи в прыжке через сетку двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом. Прием нижних подач. Прием мяча от передач через сетку в прыжке. Прием снизу двумя руками мяча, отскочившего от сетки, с падением назад с последующим перекатом на спину. Прием после собственного набрасывания в сетку - стоя на месте и после перемещения. Прием мяча, наброшенного партнером в сетку, - стоя на месте и после перемещения. Удар в сетку и прием отскочившего мяча. Прием снизу одной рукой с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро (правой - вправо, левой - влево). Прием мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером на месте и после перемещения. Прием мяча сверху двумя руками. Прием нижней и верхней прямой подач. Прием мяча от удара одной рукой в парах через сетку (стоя на подставке). Прием мяча снизу двумя руками. Прием нижней подачи и первая передача в зону нападения. Прием мяча от нападающего удара через сетку. Прием верхней боковой подачи. Прием мяча от передачи через сетку в прыжке. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой). Прием мяча в парах. Прием мяча у сетки. Прием мяча от сетки. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Прием от передачи мяча через сетку, от передачи в прыжке через сетку. Прием подачи. Прием от нападающего удара. Прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро. Прием мяча снизу в парах. Прием снизу подачи и нападающего удара. Прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой). Прием мяча в парах (по заданию). Прием мяча у сетки, от сетки. Прием мяча от подачи, нападающего удара.

Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Способы приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. **Блокирование.**

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по диагонали в зонах 4, 2, 3. Блокирование, стоя на подставке, нападающего удара. То же, но блокирование в прыжке с площадки. Блокирование, стоя на подставке, удар по мячу, установленному в держателе (зона известна, направлений два). То же, но в прыжке с места. Блокирование нападающего удара с высоких и средних передач (стоя на подставке и в прыжке с места). Одиночное блокирование прямого нападающего удара (в зонах 4, 2,3). Блокирование, стоя на подставке, удары из двух зон в известном направлении. То же в прыжке с площадки. Блокирование, стоя на подставке, удары из одной зоны в двух направлениях. То же, но в прыжке с площадки. Блокирование ударов с переводом вправо (в зонах 3, 4, 2). Блокирование ударов по подвешенному мячу. Блокирование, стоя на подставке, удары с передачи. То же в прыжке с площадки. Групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3). То же, но в прыжке с площадки.

Тактическая подготовка.

1-2 год обучения. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения второй передачи (в зоне 3), Выбор места для выполнения подачи (нижней). При действиях с мячом. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны - по заданию. Передача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего навыками приема, не успевшего возвратиться в свою зону. Выбор места для выполнения второй передачи (в зоне 3, стоя спиной по направлению). Для выполнения подачи (верхней прямой). Для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зоне 4). При действиях с мячом. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (в положении лицом, боком и спиной к сетке). Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней линии. Игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков задней линии

(при первой передаче). Игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3.

Взаимодействие игроков передней и задней линий (при первой передаче). Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Игроков зон 6, 1, 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и нижних подач).

Командные действия

Система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Прием нижней прямой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних передач и первая передача в зону 2, вторая - в зону 3.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижней подачи; при приеме мяча, посланного противником через сетку; при блокировании (выход в зону удара); при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом. Выбор способа - сверху двумя руками или снизу - приема мяча, посланного через сетку противником. Выбор места. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой (при подводящих упражнениях для нападающего удара). При страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи. При действиях с мячом. Выбор способа приема мяча от подачи (сверху и снизу от нижней, снизу от верхней). Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6, игрока зоны 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Игроков передней линии: игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.

Взаимодействие игроков задней и передней линий. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи. Игроков зон 2 и 4 с игроком зоны 6.

Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игрока зоны 1 с игроками зон 6 и 2. Игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5 и 3. Игроков зон 2 и 4 с игроком зоны 3 (при выходе для блокирования)

Командные действия.

Прием подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед». Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Расположение игроков при приеме нижней подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, а игрок зоны 3 оттянут назад. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4. После приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4.

3-4 год обучения.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки лицом). Для выполнения подачи (верхняя боковая и при чередовании нижних и верхних подач). При действиях с мячом. Чередование способов подач. Подача верхняя прямая на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча.

Подача нижняя на игрока, вышедшего после замены. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке). Вторая передача из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование), к которым передающий обращен лицом. Вторая передача (из зоны 3) игрокам в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним (чередование). Имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку, стоя на площадке).

Имитация нападающего удара (исходное положение и разбег), передача в прыжке двумя руками через сетку. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара. Для выполнения подачи (при чередовании способов). Для нападающего удара (при чередовании способов). Чередование способов подач. Поддачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча. Подача нижняя и верхняя прямая между игроками («в разрез»). Подача верхняя прямая на игрока,

вышедшего после замены. Выбор способа отбивания мяча через сетку: нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему).

Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней линии (при второй передаче). Игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Игрока зоны 2 с игроком зон 3 и 4 (чередование). Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при первой передаче - для нападающего удара. Взаимодействие игроков передней и задней линий (при первой передаче). Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач). Игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач - для второй передачи, при приеме от передач - для удара). Взаимодействие игроков передней линии (при второй передаче). Игрока зоны 4 с игроком зоны 2. Игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач (на основе техники для данного года обучения). Игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач. Взаимодействие игроков передней и задней линий (при первой передаче). Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара). Игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме верхних подач - для второй передачи, нападающего удара или передачи в прыжке).

Командные действия. Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом и спиной (чередование). Прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3, 4. Прием верхней прямой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной.

Прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему. Прием подачи и первая передача в зону 4, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме верхней боковой подачи; при блокировании (одиночном); при страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих. Выбор способа приема подачи: сверху (нижней), снизу двумя руками, сверху двумя руками с падением (верхней). Выбор способа приема мяча от «обманных» приемов: сверху, сверху с падением, снизу двумя и одной рукой, снизу с падением. Выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов: снизу, снизу с падением, сверху, сверху с падением. Выбор способа перемещения и приема мяча в зависимости от нападающих ударов различными способами.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков задней линии: зон 1, 6 и 5 между собой (страховка партнера при приеме мяча от верхних подач, нападающих ударов, «обманных» приемов). Взаимодействия игроков передней линии: игроков, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующими (игроком зоны 3). Взаимодействие игроков задней и передней линий: игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2. Игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 (соответственно) при приеме мяча от нападающего удара и «обманных» приемов. Взаимодействие игроков внутри линий и между ними. Взаимодействие игроков задней линии: игроков зон 1, 6 и 5 между собой, игроков зон 1, 6, 5 между собой при приеме трудных мячей от подач нападающих ударов, «обманных» действий. Взаимодействие игроков задней и передней линий: игрока зоны 6 с блокирующим игроком зон 3, 4, 2, с блокирующими игроками зон 3-2, 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании.

Командные действия.

Прием подачи. Расположение игроков при приеме верхних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Расположение игроков при приеме подачи (нижняя и верхняя прямая), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад. Расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2. После приема игрок зоны 2 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий для данного года обучения (в условиях применения нападающих ударов и «обманных» действий). Расположение игроков при приеме подач различными способами, в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Расположение игроков при приеме подач различными способами, вторую передачу выполняют игроки зон 3 и 2 (чередование).

Расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4. После приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4. То же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов).

Интегральная подготовка.

1-2 год обучения.

Чередование различных упражнений на быстроту (между собой). Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовые качества (в различных сочетаниях).

Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений. Перемещение изученными способами (бег, приставными шагами) на максимальной скорости. Сочетание (чередование) бега с продвижением приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) вперед. Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовые качества с передачами мяча сверху и снизу двумя руками, нижней подачей, нападающим ударом по мячу на амортизаторах, имитацией блокирования (у сетки). Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях, перемещение лицом вперед - правым (левым) боком вперед. Перемещения - остановки. Перемещения - передача мяча сверху двумя руками. Перемещения - прием снизу. Передача сверху - прием снизу. Нападающий удар по мячу на амортизаторах, передача сверху, удар - прием снизу, удар - имитация блока, передача сверху - имитация блока, прием снизу - имитация блока. Чередование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении, в защите, в защите-нападении. Чередование взаимодействий игроков передней линии при первой и второй передачах с взаимодействиями игроков задней и передней линий при приеме подачи. Чередование командных действий в нападении и защите. Многократное выполнение изученных технических приемов подряд. Многократное выполнение изученных тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении, в защите. Учебные игры. Игра в пионербол по правилам волейбола. Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил игры. Игра в волейбол.

Задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите. Многократное выполнение технических приемов. Способы перемещения при условии их чередования и на максимальную скорость. Многократное выполнение тактических действий. Последовательное выполнение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите, указанных в программе. Подготовительные игры. Пионербол, «Два мяча через сетку» с различными заданиями. Эстафеты с передачами и перемещениями и др.

3-4 год обучения.

Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам. Например, броски набивного мяча (1-2кг) с выпадом и последующим падением. Прием сверху подвешенного мяча с падением и перекатом на спину. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года). Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Многократное выполнение технических приемов. Перемещения в сочетании с действиями с мячом. Многократное выполнение изученных тактических действий.

Учебные игры. Обязательное требование - применение изученных технических приемов и тактических действий.

Отражения в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх. Чередование подготовительных упражнений и выполнение технических приемов.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Выполнение перемещений с отягощениями, нападающих ударов с отягощениями рук, всего тела. Развитие специальных способностей посредством многократного выполнения технических приемов: на основе программы для данного года. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы). Переключения в

выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Переключения в выполнении тактических действий в защите и нападении - отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные.

Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

Содержание программного материала для учебно-тренировочных групп 5-6, 7-8 классов на основе футбола (38 недель).

1-4 года обучения.

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в РФ. Краткий обзор состояния и развития футбола.. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль и оказание первой помощи. Основы техники и тактики игры в футбол. Правила соревнований, их организация и проведение. Профилактика травматизма. Оборудование и инвентарь.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития координационных способностей.

Челночный бег 3X10м, 4X9м, 2X15м и т.п. из исходных положений лицом, спиной вперед. Оббегание 4-6 стоек, набивных мячей или стульев, установленных на расстоянии 2,5-3м друг от друга. То же, но с изменением не только направления бега, но и скорости. Бег из различных исходных положений и различными способами. Эстафеты с элементами различных упражнений. Всевозможные прыжки с места из различных исходных положений: лицом вперед, спиной вперед, боком, с вращениями в одну и другую сторону на заданное.

количество градусов. Прыжки в длину с места и небольшого разбега на точность приземления. Прыжки вверх на определенную высоту с точной словесной оценкой высоты прыжка. Передачи мяча на точность и на месте, со сближением и удалением друг от друга (в парах). То же при построении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления, с изменением скорости, изменением того и другого вместе. Ведение мяча в челночном беге. Обводка стоек, набивных мячей, стоящих партнеров и т. п., расположенных в 2-3м друг от друга. Метания в цель (кольцо, щит, стену и т. п.) различными мячами. Броски и ловля мяча от стены, с отскоком и без отскока от пола. Броски и ловля мяча от стены в парах. Один бросает мяч в стену, второй ловит и т. д. Броски (удары) мячом в заданную часть ворот. Броски мяча вверх и ловля на месте из различных исходных положений (стоя, сидя, в приседе, лежа). Броски мяча вверх и ловля с промежуточными движениями (хлопками в ладоши, поворотами, наклонами, разведением рук в стороны). Комбинированные упражнения и эстафеты с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Круговая тренировка, состоящая из 5 - 7 станций, по методу интервального упражнения с одинарными интервалами отдыха. Игровые упражнения. Подвижные игры «Салки», «Пятнашки» (варианты без мяча и с мячом), «Подвижная цель», «Кто быстрее», «Мяч по кругу», «Борьба за мяч».

Упражнения для развития скоростных способностей. Бег на месте с максимальной частотой шагов в течение 5-7 с, затем рывок вперед. Бег в парах с раздельного старта, при расположении учеников, один впереди другого, на расстоянии 1-1,5м. По сигналу, бег из различных исходных положений и различными способами на расстояние 15-20м. Всевозможные эстафеты с бегом, прыжками, а также ведением и передачами мяча на скорость. Передачи мяча в стену и ловля на скорость выполнения с расстояния 2,5-3м за 10 с. Подвижные игры «Пятнашки», «Догони мяч», «Дуэлянты».

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки на двух и одной ноге без мячей и с набивными мячами в руках. То же, вокруг стоек «змейкой». Выпрыгивание на максимальную высоту вверх, толкаясь двумя ногами. Выпрыгивание вверх или в длину из низкого приседа. То же, с набивным

мячом (1-3кг). Приседания на двух ногах на быстроту, с выпрыгиванием вверх. Спрыгивание с небольшой высоты (до 0,5м). То же, с прыжок вверх. Прыжки через набивные мячи, скамейки. Серийные прыжки возле гимнастической лестницы с доставанием предметов, расположенных на высоте 10-30см от вытянутой руки. Прыжки, с набивным мячом в руках у стены, с касанием отметок на стене. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе в течение

7-10с. То же, на максимальную высоту выпрыгивания, 10-15с. Перекатывание набивных мячей в колоннах (не более 6-8 человек) под ногами, над головой. Передачи и ловля набивных мячей в парах разными способами: на месте, в движении, при изменении расстояния между передающими, а также при изменении высоты полета мяча, силы передачи. Ловля и передача набивных мячей (до 2кг) во встречных колоннах с перебеганием в конец своей и противоположной колонны. Круговая тренировка по методу интервального упражнения с одинарными интервалами отдыха (5-7 станций с упражнениями, перечисленными выше). Подвижная игра «Борьба за мяч» 2Х2, 3Х3, 4Х4 игроков. Игроки передают набивной мяч (мальчики – (1-2кг), девочки - 1кг) друг другу. Подвижные игры: «Перетягивание в шеренгах», «Тяни в круг», «Выталкивание из круга», «Петушиная атака».

Упражнения для развития выносливости. Прыжки со скакалкой на месте, с увеличением времени на каждом занятии. Серийные прыжки на месте толчком одной и двумя ногами у стены с касанием рукой (поочередно левой, правой) отметок на стене, расположенных на разной высоте, в темпе 135 -140 прыжков в 1 мин: для девочек - до 1,5мин, для мальчиков - до 2 мин. Комбинированные эстафеты с ускорениями, остановками, поворотами, прыжками, ведением, ловлей, передачей и бросками мяча. Круговая тренировка по методу длительного непрерывного упражнения (на развитие общей выносливости). Круговая тренировка по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости). Игра «Борьба за мяч» 3Х3, 4Х4, 5Х5 игроков. Игра «Не дай получить мяч».

Техническая подготовка.

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Ходьба с переходом на бег. Семенящий бег с переходом на обычный. Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег. Медленный бег с переходом на ускорение 5-7м по звуковому или зрительному сигналу. Стартовые рывки на 10-15м из различных исходных положений. Бег с изменением направления или оббеганием препятствий. Бег спиной вперед. Бег скрестным шагом левым и правым боком. Бег приставным шагом левым и правым боком. Эстафеты с применением бега спиной вперед, скрестным и приставным шагом, бег с препятствиями. Остановка выпадом после медленного бега. То же, после бега в среднем темпе. Остановка выпадом после ускорения. Остановка выпадом после бега скрестным или приставным шагом. Медленный бег, поворот на 90° или 180° и остановка выпадом. То же, но с остановкой прыжком. Бег в среднем темпе, по зрительному или звуковому сигналу, повороты и ускорение (5-7м). Бег приставным или скрестным шагом, по зрительному или звуковому сигналу изменение направления или способа передвижения. Прыжки на одной или двух ногах через футбольные или набивные мячи на месте. Многократные прыжки с ноги на ногу через футбольные или набивные мячи. Многократные прыжки на двух ногах через футбольные или набивные мячи. Прыжки с места толчком двух ног с доставанием предмета. Прыжки с разбега толчком одной или двух ног с доставанием предмета.

Технике владения мячом.

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Имитация удара по мячу стоя на месте с разворотом стопы наружу на 90°. В качестве зрительного ориентира может быть использована линия разметки площадки. Выполнение ударов стоя на месте по набивному мячу. Удары мяча в стенку с расстояния 3-4м с места. Передачи мяча в стенку или партнеру с расстояния 5-7м с места. Передачи мяча в стенку или партнеру внутренней стороной стопы с расстояния 5-7м с шага. Передачи мяча партнеру с расстояния 8-10м с 2-3 шагов. Передачи мяча партнеру с медленного разбега. Передачи мяча партнеру внутренней стороной стопы с расстояния 15-20м с разбега. То же, но передачи мяча партнеру верхом. Удары по воротам внутренней стороной стопы верхом и низом. В парах партнеры выполняют удары внутренней стороной стопы, стоя на месте. Удары выполняются попеременно правой и левой ногой. То же, но расстояние между партнерами то увеличивается, то уменьшается. Партнеры в парах передают мяч друг другу, двигаясь параллельно линии поля. Мяч посылается на «ход» партнеру.

Удары по летящему мячу. Мяч, брошенный стоящим напротив партнером, вернуть ему по воздуху после первого отскока от земли. То же, но возвращать мяч, не давая ему коснуться земли. То же, но передачу выполнять в прыжке. Удары по мячу у стенки без паузы (в виде соревнования «Кто сделает больше передач в стенку»). Для закрепления техники выполнения удара используются эстафеты. Впереди стоящие в колоннах выполняют удар в стенку и становятся в конец колонны. Удар выполняется в одно касание. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на свое место. Передачи мяча во встречных колоннах. После передачи учащийся становится в конец противостоящей колонны. Выигрывает команда, в которой все участники первыми займут исходное положение.

Удар по мячу средней частью подъема. Занимающиеся выполняют удары с места по подвешенному мячу. Передачи мяча в парах партнеру, находящемуся на расстоянии

5-6м. Мяч выпускается из рук, и выполняется удар с лета. То же, но после одного шага прыжком. То же, но после медленного разбега в 2-3 шага. Расстояние между партнерами увеличивается до 10м. Передачи мяча в парах партнеру после отскока мяча от земли с шага прыжком. То же, но после нескольких шагов разбега. Имитация удара по неподвижному мячу. Удар с места по набивному мячу. Удар по неподвижному мячу с места. Удар по неподвижному мячу с шага прыжком. Удар по неподвижному мячу с разбега (все упражнения выполняются как в парах, так и с использованием стенки). Удары по неподвижному мячу с разбега по воротам с соблюдением техники. Игра «Попади в цель». Цель выбирается произвольно. Выполняется 5-10 ударов сильнейшей ногой. Удары по катящемуся мячу. Мяч катится перед собой и после небольшого разбега наносится удар, посылая мяч партнеру. Занимающиеся в парах встают на расстоянии 10-15м друг от друга. Один из них накатывает мяч навстречу другому, который выполняет удар средней частью подъема в руки партнеру. После 10-15 повторений занимающиеся меняются ролями.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выполнение имитационных движений на месте без мяча, в парах набивными мячами. Обучаемый стоит на месте и, вытянув ногу вперед, ожидает катящийся навстречу мяч. В момент соприкосновения мяча с ногой отводить ее назад, стремясь, чтобы стопа постоянно соприкасалась с мячом. То же, но без предварительного выноса ноги вперед. Скорость движения мяча все время возрастает.

Остановка катящегося мяча подошвой. Имитация останавливающего движения ногой без мяча. Обучаемый вытягивает ногу вперед для приема мяча. Партнер, стоящий на расстоянии 3-4м, накатывает ему навстречу набивной мяч. После приема мяча подошвой учащиеся меняются ролями. То же, но футбольным мячом. В парах передачи мяча партнеру внутренней стороной стопы. Учащийся, принимающий мяч, останавливает его подошвой стоя на месте. То же, но в момент приема учащийся делает движение навстречу мячу.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения ведущей и не ведущей ногой. Постановка туловища и ног с применением мяча большого размера. Ведение слабо-накачанного мяча ведущей ногой во время ходьбы. То же, но попеременно ведущей и не ведущей ногой. То же, но при медленном беге. То же, но скорость бега с каждой попыткой увеличивается. То же, но выполнять футбольным мячом. То же, но в быстром темпе. Ведение мяча в медленном темпе ведущей и не ведущей ногой между стойками, расположенными на расстоянии 3м друг от друга. Ведение мяча по кругу. Учащиеся располагаются с мячами по кругу. По первому сигналу выполняют ведение внешней частью подъема правой ноги по часовой стрелке. По второму сигналу учащиеся поворачиваются на 180° и выполняют движение против часовой стрелки, выполняя ведение внешней частью подъема левой ноги. После паузы то же выполняется внутренней частью подъема правой и левой ноги. Ведение мяча по «восьмерке». Темп все время увеличивается. Ведение с изменением скорости и направления движения по зрительному и звуковому сигналам. Ведение мяча в квадрате 5X5м. Учащиеся в количестве 8-10 человек выполняют ведение на ограниченной площади с изменением скорости ведения и направления. Задача - не выпустить мяч за пределы квадрата. То же, но один из учащихся выполняет роль водящего, пытающегося отобрать мяч у партнеров. Если у учащегося отобрали мяч по правилам или он вышел за пределы квадрата, то он становится водящим. Эстафета с обводкой стоек. Соревнуются несколько команд, которые строятся за общей линией старта. По сигналу учащиеся выполняют ведение, обходя препятствия, расположенные на расстоянии 3м друг от друга, и возвращаются в свои колонны. Варианты: ведение осуществляется вокруг каждого флажка вправо; ведение осуществляется вокруг каждого флажка влево; ведение осуществляется зигзагообразно туда и обратно. Ведение мяча во встречных колоннах. Учащиеся делятся на четыре группы. В каждой колонне по мячу. По сигналу, впереди стоящие учащиеся выполняют движение с ведением мяча по направлению к противостоящей

колонне и оставляют его партнеру, стоящему первым, а сами становятся в конец колонны. Упражнение выполняется в медленном, среднем и максимальном темпе. При этом учащиеся не должны терять контроль над мячом.

Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Имитация ударного движения на месте и после разбега. Удар по набивному мячу на месте и после шага прыжком.

Удар по подвешенному мячу на месте и после шага прыжком (расстояние между мячом и площадкой 3-5см). Удар по неподвижному мячу с места. Стараться посылать мяч низом. Упражнение выполняется в парах или у стенки на расстоянии 6-8м. То же, но удар выполняется после шага прыжком. Удар по неподвижному мячу в руки партнеру, находящемуся на расстоянии 12-15м, после шага прыжком. Партнер возвращает мяч таким же способом. Упражнение можно выполнять и у стенки. То же, но после разбега. Удар по катящемуся мячу с места, который накатывает партнер с расстояния 10-12м. Периодически партнеры меняются ролями. То же, но удар выполняется после медленного разбега в руки партнеру. Учащийся катит перед собой мяч и производит удар с разбега в руки партнера или в стенку. Трое партнеров располагаются на расстоянии 10-12м друг от друга треугольником. Один партнер катит низом мяч другому, который выполняет удар по мячу, накатываемому сбоку, в направлении третьего партнера. Тот выполняет остановку мяча одним из ранее изученных способов и катит мяч в направлении первого партнера и т. д. Удар выполняется дальней от накатываемого мяча ногой. Удары по воротам по неподвижному и катящемуся мячу на точность. Можно использовать стенку. Перекидка через партнера. Два партнера становятся на расстоянии 20-25м друг от друга, между ними - третий. Задача партнера, владеющего мячом, выполнить удар так, чтобы мяч дугой перелетел через стоящего в середине партнера и приземлился к ногам третьего учащегося. Игрока в середине следует периодически менять. Удар в цель с углового. Удар по воротам с различных точек. Стремятся внутренней частью подъема забить крученым ударом в пустые ворота. Расстояние между мячом и воротами постепенно сокращается так, чтобы обучаемый был вынужден все сильнее закручивать мяч.

Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.

Последовательность упражнений для обучения удару внешней частью подъема аналогична той, которая рекомендовалась для изучения удара средней частью подъема.

Отбор мяча. Учащиеся в парах стоят друг против друга на близком расстоянии. Между ними на земле набивной мяч. Опорные ноги обоих игроков примерно на линии мяча. Другая нога каждого учащегося находится сзади. По сигналу оба делают движение, ногой вперед, стараясь внутренней частью стопы одновременно ударить по мячу. То же, но отбирающий мяч игрок стоит на месте, а выполняющий удар движется навстречу мячу. То же, но выполнять футбольным мячом. Один учащийся выполняет ведение мяча, а другой, стоя на месте, выполняет отбор в момент соприкосновения ведущей ноги с мячом. То же, но оба учащиеся выполняют движение навстречу друг другу. Постепенно скорость бега увеличивается. Выполнение приема в игровых упражнениях. Игра «Бой петухов». Учащиеся разбиваются по парам и идут рядом, почти касаясь, плечами друг друга. Выбрав момент, когда соперник станет на дальнюю от него ногу, отбирающий игрок толкает соперника плечом в плечо. То же, но во время медленного бега. Один из учащихся, двигаясь шагом, ведет мяч. Другой, выбрав момент, толкает его плечом в плечо, и отнятый мяч ведет дальше сам. То же, но во время медленного бега. Произвольное выполнение отбора в игровых условиях и с сопротивлением игрока, ведущего мяч (выставляет свое плечо навстречу плечу соперника).

Игра вратаря. Ознакомление с основной стойкой вратаря, ловля катящихся и низколетающих мячей, ловля полу-высоких и высоких мячей на месте и в прыжке, ловля и отбивание катящихся и летящих мячей в прыжке и в падении. Вбрасыванию мяча, обучают с техникой ловли мяча.

Комбинация упражнений для закрепления техники ранее изученных приемов. Удар по воротам после ведения. Учащиеся разбиваются на три колонны и располагаются впереди штрафной. Футболисты каждой колонны поочередно начинают ведение мяча и наносят удар по воротам. Периодически группы меняются местами. Варианты: первая группа выполняет удары низом, вторая - по средней высоте, третья - верхом. Удар по воротам после обводки стоек. То же, но выполняющим удар предлагается выполнить ведение мяча вокруг стоек. Учащиеся выполняют ведение с центра поля (можно с обводкой стоек). Затем следует передача внутренней стороной стопы игроку, располагающемуся возле вратарской площадки, который в одно касание возвращает мяч назад. Следует прием мяча и удар по воротам. В парах. Из центрального круга игрок выполняет длинную передачу мяча партнеру заранее оговоренной частью подъема, который располагается у боковой линии поля. Тот выполняет ведение вдоль линии и

возвращает верхом мяч партнеру. Первый футболист принимает мяч и производит удар по воротам. Удар выполняется без предварительного приема, в одно касание. Учащиеся располагаются в парах на расстоянии 10м друг от друга около центрального круга. Учитель посылает несильную передачу между учащимися, устремляющимися к мячу (единоборство в беге). Учащийся, первым успевший к мячу, выполняет обводку соперника и удар по воротам. Задача учащегося, проигравшего в беге, помешать удару по воротам и отобрать мяч. После каждой попытки - возвращение на место. Начало упражнения может выполняться из различных исходных положений. Один из учащихся выполняет ведение мяча в сторону ворот с расстоянием 25-30м. Второй бежит рядом и стремится, не нарушая правил игры, оттолкнуть первого от мяча. Владеющий мячом игрок оказывает сопротивление и старается выполнить удар по воротам. Футболист ведет мяч. Рядом, чуть отстав, бежит соперник. В момент удара по воротам защитник пытается выбить мяч. Квадрат 4X2. Задача четырех игроков - не потерять мяч на ограниченном пространстве, передавая, его друг другу и используя для этого не более двух касаний. Задача двух водящих - отобрать мяч. После отбора мяча водящие меняются по очереди с игроком, по чьей вине потерян мяч. Квадрат 3X2X3. Задача шести игроков, находящихся в квадратах, - не потерять мяч, передавая, его друг другу в два касания. В случае, когда водящие приближаются к квадрату, где разыгрывается мяч, для его отбора игроки этого квадрата длинной передачей посылают мяч в другой квадрат. После отбора мяча водящие меняются по очереди. Размеры квадратов и расстояние между ними зависят от уровня подготовленности учащихся.

Тактическая подготовка.

Игра 3X1. Трое игроков на ограниченной площадке передают мяч друг другу, четвертый пытается его отобрать. Несмотря на свое численное преимущество, три игрока постоянно открываются на свободное место. Упражнение выполняется без ограничения касания, в два касания, в одно касание. Игра 3X1 в одни ворота. То же, но защитник защищает ворота небольшого размера. В случае если он отбирает мяч, защитником становится тот игрок, который потерял мяч. Упражнение 3X1 с ударом по воротам. Учащиеся передают мяч друг другу в одно или два касания, стараясь обыграть защитника и забить мяч в ворота, защищаемые вратарем. Оба игрока без мяча должны открываться так, чтобы у партнера, владеющего мячом, всегда было два варианта передачи. Игра 3X2. Три игрока, разместившись в квадрате, передают мяч друг другу, постоянно перемещаясь. Они стремятся не дать перехватить мяч двум водящим. Игрок, по вине которого мяч будет перехвачен водящим, сам становится водящим. Водящие меняются поочередно. Упражнение выполняется без ограничения касаний. Постепенно число касаний доводится до двух. То же, но с ударом по воротам. Нападающие пытаются разыграть быструю комбинацию от средней линии поля так, чтобы защитники не коснулись мяча. Игра 2x1. Два игрока передают мяч друг другу, третий пытается до него коснуться или овладеть им. Игрок без мяча постоянно открывается на свободное место, создавая для партнера, владеющего мячом, возможность сделать передачу. Тактика игрока, пытающегося отобрать мяч, заключается в том, чтобы, атакуя игрока с мячом, одновременно перекрыть и его открывающегося партнера. Учитель может ставить учащимся специальные задания: каждой передаче предшествует обманное движение; игрок с мячом сначала обводит соперника и только после этого делает передачу и рывок на свободное место; водящий атакует только игрока с мячом; упражнение выполняется в два касания, в одно касание. Игра проводится на ограниченной площадке. Игра 2X1. То же, но защитник защищает ворота, сооруженные из стоек. Передачи мяча в парах в движении с обыгрыванием защитника с помощью комбинации «стенка» и ударом по воротам. Игры 3X3, 4X4, 5X5 в квадрате. Размер квадрата зависит от количества игроков. Обе команды стараются, как можно дольше владеть мячом, преодолевая сопротивление соперников, стремящихся перехватить мяч. Упражнение выполняется без ограничения числа касаний, в два касания. Упражнению можно придать соревновательный характер, подсчитывая число передач, сделанных командой без касания со стороны соперника. Побеждает команда, первой сделавшая 30 или 40 таких передач. Игры 3X3, 4X4, 5X5 в квадрате с заменой. То же, но каждая команда имеет одного запасного игрока, который, получив мяч, включается в игру вместо игрока, сделавшего передачу. Замена производится без остановки игры.

Двусторонние игры. Соревнования команд. Они дают возможность в условиях соревнований решать задачи, технически и физически выполнимые. В процессе игр учащиеся совершенствуют технические навыки.

Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

Содержание программного материала для учебно-тренировочных групп 5-8 классов на основе лыжного спорта (38 недель).

1-4 год обучения.

Теоретическая подготовка.

Появление и первоначальное использование лыж. Развитие лыжного спорта в России.

Спортивно-технические достижения российских лыжников. Виднейшие мастера спорта и их достижения.

Участие российских лыжников в международных соревнованиях.

Краткий обзор состояния лыжного спорта за рубежом. Знаменитые зарубежные лыжники и их достижения.

Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на организм занимающихся

Понятие о физиологических основах спортивной тренировки: необходимые и допустимые тренировочные нагрузки, соотношение работы и отдыха, рациональный и восстановительный период после тренировки и соревнований.

Гигиенические знания и навыки, врачебный контроль. Гигиена спортсмена. Общий режим дня, режим труда и отдыха во время тренировки. Режим питания и питьевой режим. Значение витаминов в питании спортсмена. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обмывание, душ). Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви.

Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря.

Общие санитарно-гигиенические требования к проведению спортивных соревнований.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение врачебного контроля при тренировке спортсмена. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля.

Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Предупреждение спортивных травм.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Оказание первой помощи (до прибытия врача).

Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины.

Действия высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар.

Действие низкой температуры: ознобление, обморожение, общее замерзание.

Первая помощь утопающему. Приемы искусственного дыхания. Первая помощь при засыпке землей и снегом, при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши. Переноска и перевозка пострадавших.

Общее понятие о массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание). Массаж перед тренировками и соревнованиями и после. Противопоказания к массажу.

Основы техники и тактики лыжного спорта. Основные понятия о технике и тактике лыжного спорта.

Взаимосвязь техники и тактики при обучении, тренировке и

спортивных соревнованиях. Значение техники и тактики для совершенствования лыжника и достижения высоких спортивных результатов изменения техники и тактики в связи с развитием лыжного спорта и изменением правил соревнований.

Способы ходов: классификация и характеристика лыжных ходов. Применение их в различных условиях.

Общие основы техники лыжных ходов. Характеристика внешних и внутренних сил и их взаимодействия при передвижении на лыжах. Скользящий шаг как основа техники лыжных ходов: перенос массы тела с наклоном, одноопорное скольжение, согласованность движений рук и ног, отталкивание ногой, движение маховой ноги. Влияние длительности и силы отталкивания на скорость скольжения. Отталкивание палками, значение величины угла отталкивания и длины проводки палок. Перенос палок. Согласование движений руками и ногами в попеременных и одновременных ходов. Техника ходов: попеременного

двухшажного хода, одновременно бесшажного, одношажного, двухшажного, четырехшажного ходов. Сочетание ходов и переходов с одного хода на другой. Зависимость скорости хода от частоты (темпа) и длины шагов. Изменения в технике ходов в зависимости от условий скольжения.

Способы поворотов на месте. Повороты переступанием, махом, прыжком. Схема выполнения этих поворотов. Их назначение и применение в различных условиях.

Повороты в движении. Классификация и характеристика способов поворотов в движении. Их применение в различных условиях. Повороты переступанием, повороты упором, повороты «плугом». Значение выдвигания рулящей лыжи и угла упора.

Начало поворота усилием упора и завершение поворота, передвижение лыжи в параллельном положении. Выведение рулящей лыжи вперед и в сторону поворота. Повороты в плуге, из упора и на параллельных лыжах. Основные особенности поворота: вход в поворот с переносом всего тела, облегчением давления на лыжи и вращением лыж (лыжи) в сторону поворота. Основные части поворота. Подготовка к повороту, вход в поворот, движение по дуге. Выход из поворота. Опора на палки в поворотах.

Способы подъемов. Классификация и характеристика способов подъемов. Их применение в различных условиях. Подъем скользящим шагом: маховый вынос ноги, отталкивание ногами, менее наклонное положение тела; палок, две и три точки опоры, длина отталкивания руками. Подъем ступающим шагом. Подъем «полуелочкой» и «елочкой» в прямом и косом направлениях. Подъем «лесенкой» прямо и наискось. Выбор способа и направления подъема в зависимости от рельефа местности, снежного покрова и смазки лыж.

Способы спусков. Основные требования к стойкам при спуске: обеспечение устойчивости, экономии сил и изменения скорости спуска.

Торможение. Регулировка скорости спуска и остановка при помощи лыж, палок, комбинировании: изменение стойки спуска, плугом, упором, боковым соскальзыванием, падением. Прохождение неровностей: встречный склон, выкат, спад, бугор, впадина, уступ, обрыв. Амортизация толчков при прямолинейном спуске.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочных занятиях. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей и парафинов. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Понятие об обучении и спортивной тренировке как о едином педагогическом процессе. Применение в процессе обучения и тренировки педагогических принципов.

Методика и организация обучения. Методика обучения отдельным способам передвижения: ходам, подъемам, спускам, торможениям, поворотам, прыжкам с трамплина. Учет возрастных и половых особенностей и подготовленности, занимающихся при обучении и тренировке. Выбор и подготовка мест для занятий.

Организационно-методические указания к проведению отдельных частей и всего урока.

Другие формы организаций занятий: походы, прогулки, экскурсии.

Общие задачи тренировки. Значение всесторонней физической подготовленности как основы спортивной тренировки. Значение круглогодичной тренировки и многолетнего перспективного ее планирования. Периодизация тренировки.

Задачи и средства подготовительного периода. Общеразвивающие упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, равновесия. Упражнения на растягивание и расслабление. Специальные подготовительные упражнения. Применение упражнений из других видов спорта в тренировке гонщика. Задачи и средства основного периода. Построение тренировки гонщика, прыгуна и двоеборца в предсоревновательном, соревновательном и послесоревновательном периодах. Построение тренировочного урока, дозировка нагрузки, методика применения средств.

Правила соревнований, их организации и проведения. Виды лыжных соревнований и их особенности. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях, программа соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности отдельных судей по гонкам и прыжкам на лыжах. Дополнительный обслуживающий персонал: медицинские работники, связисты и подсобные рабочие. Выбор мест соревнований. Расположение трасс, их измерение и разметка, прокладка лыжни. Составление схем и профилей трасс. Подготовка и оборудование мест старта и финиша. Работа секретариата судейской коллегии. Прием и проверка заявок, подготовка карточек участников, проведение жеребьевки.

Оборудование, инвентарь и места для занятий лыжным спортом. Учебные площадки, учебные и учебно-тренировочные трассы, учебные склоны для занятий лыжным спортом, их выбор и подготовка. Лыжные базы, их устройство и оборудование. Сооружения для занятий в подготовительном периоде: стадионы, склоны для занятий на лыжах. Лыжи, их классификация и назначение. Лыжи спортивные, туристские, охотничьи, детские и лыжи специального назначения.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади. Передвижение на руках (партнер держит за ноги). Приседание на руках (партнер держит за ноги). Приседание на одной ноге («пистолет») или двух ногах. Упражнения с сопротивлениями (парные и т. д.). Имитационные упражнения гонщика с резиновыми амортизаторами. Ходьба или бег в воде с энергичным выносом бедер и движениями руками (половина бедра под водой). Тройной прыжок с выносом бедра вперед и толчком за счет резкого разгибания голеностопного сустава. Наклоны туловища вперед с отягощениями. Прыжки, в стойках, разгона и приземления. Передвижение на одном роликовом коньке или самокате - шаг на одной ноге, другая нога выполняет маховые движения, отталкиваясь от земли. Передвижение на лыжах без палок. Передвижение бесшажным ходом (одновременным или попеременным) по лыжне и по целине.

Упражнения для развития гибкости. Пружинящие наклоны туловища вперед, назад, в сторону. Покачивания туловища, прогибаясь в пояснице, с опорой о дерево, забор и т. д. Упражнения типа мостов и шпагатов. Свободные махи ногой вперед и назад, с каждым разом стараясь увеличить амплитуду движений в тазобедренном суставе. Вращательные движения туловища с отягощением и без него.

Упражнения на расслабление. Свободные махи ногой вниз-назад, стоя на одной ноге. Руки вверх - опустить расслабленные руки вниз, затем голову, туловище, опускаясь в присед. Лежа на спине, поднять ноги - движения расслабленными ногами, напоминающие движения при езде на велосипеде. Наклон туловища вперед - потряхивание плечами. Свободные поочередные махи ногой вперед и назад со свободными движениями руками.

Упражнения на равновесие. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, бревну и т. д. Гимнастические упражнения на одной ноге. Игра «Петушинный бой» (партнеры, стоя на одной ноге, стараются столкнуть друг друга и заставить встать на обе ноги). Катание на роликовых лыжах и коньках. Спуски с гор на одной лыже. Прыжки с небольших трамплинов (кочек) на слаломных и гоночных лыжах.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба и бег по пересеченной местности. Акробатические упражнения - кувырки с места, с прыжка, с разбега (вперед и назад) и т.д. Спортивные и подвижные игры - баскетбол, футбол, волейбол, «Салочки», «Колдунчики» и т.д.

Упражнения для развития выносливости. Ходьба (обычная и спортивная). Бег на средние и длинные дистанции; кросс по пересеченной местности. Спортивные игры, плавание, велосипедный спорт, гребля и т. д. Лыжные и пешие походы.

Упражнения для развития быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью на 30-50м с высокого и низкого старта и с хода; бег с ускорениями и т. д. Прыжки в высоту и в длину, с места и с разбега. Метание гранаты, камня, диска, копья и т.д. Предельно быстрые движения руками (как при беге на короткие дистанции).

Специальные упражнения лыжника-гонщика. Положение посадки. Ходьба в положении посадки. Бег в положении посадки. Работа рук в положении посадки. Положение одноопорного скольжения, работа рук в положении одноопорного скольжения. Из положения посадки - прыжком принять положение одноопорного скольжения. Имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками (выполняется на обычном и песчаном грунте - на равнине и на подъеме). Имитация одновременных ходов без палок и с палками.

Техническая подготовка.

Изучение и совершенствование техники:

- поворотов на месте: переступанием, махом, прыжком; с опорой на палки;
- лыжных ходов: попеременного двухшажного и четырехшажного, одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного и комбинированного;
- подъемов в гору: попеременными двухшажным и четырехшажным ходами (скользящим и ступающим шагом), «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой»;

- спусков на лыжах в основной, высокой и низкой стойках, прямо и наискось (на гоночных и слаломных лыжах);

- торможений: «упором», «плугом» и палками; поворотов в движении - переступанием, «упором», «плугом», «из упора» (на гоночных и слаломных лыжах);

- спусков с гор в условиях лыжных гонок; прыжков с учебных трамплинов.

Тренировка по пересеченной местности к гонкам на дистанции для мальчиков на 2, 3 и 5км, для девочек на 1, 2 и 3км.

Изучение техники ходов:

1. Сравнение обычной ходьбы со скользящим шагом.

2. Перенос массы тела с одной ноги на другую в скользящем шаге.

3. Перенос массы тела на маховую ногу при выполнении первого шага. (Шаг).

4. Упражнения «Качели» и «Шаг», «Шаг с остановкой».

5. Согласованность движения рук и ног.

6. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге.

7. Передвижение поперечным двухшажным ходом.

8. Посадка лыжника.

9. Задержка маховой ноги в скользящем шаге.

10. Изменения скорости передвижения скользящим шагом и попеременно двухшажным ходом.

11. Движениями руками за бедро в попеременном двухшажном ходе.

12. Сохранение одноопорного равновесия после переноса массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.

13. Перенос массы тела в повороте переступанием с продвижением вперед.

14. Наклон туловища в скользящем шаге.

15. Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге.

16. Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе:

- движение рук в посадке лыжника;

- передвижение скользящим шагом;

- упражнение «шаг»;

- передвижение скользящим шагом;

- движение рук в посадке лыжника, держа палки за середину; передвижение скользящим шагом, держа палки за середину;

- передвижение попеременным двухшажным ходом.

17. Остановка рук во время скольжения на одной лыже в скользящем шаге. «Шаг с остановкой».

Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

АДАПТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ. Содержание занятий этого уровня регламентируется отдельной программой.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-14 лет.

Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30м, с	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
	12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
	13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
	14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
Челночный бег 3x10м, с	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
	12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
	13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
	14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
Прыжок в длину с места, см	11	140	160-180	195	130	150-175	185
	12	145	165-180	200	135	155-175	190
	13	150	170-190	205	140	160-180	200
	14	160	180-195	210	145	160-180	200
Бег 1000м. мин. с.	11	5,35	5,00	4,30	6,00	5,30	5,00
	12	5,30	4,50	4,20	5,50	5,25	4,40
	13	5,25	4,45	4,20	5,45	5,20	4,40
	14	5,20	4,40	4,15	5,40	5,20	4,35
Передвижения на лыжах, 2км, мин. с.	11	15,30	14,30	14,00	16,30	15,00	14,30
	12	15,00	14,00	13,30	15,30	14,30	14,00
	13	14,30	13,30	12,30	15,00	14,00	13,30
	14	14,00	13,00	12,00	14,30	13,30	13,00
Наклон вперед из положения, сидя, см	11	2	6-8	10	4	8-10	15
	12	2	6-8	10	5	9-10	16
	13	2	5-7	9	6	10-12	18
	14	3	7-9	11	7	12-14	20
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	11	1	4-5	6			
	12	1	4-6	7			
	13	1	5-6	8			
	14	2	6-7	9			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11				4	10-14	19
	12				4	11-15	20
	13				5	12-15	19
	14				5	13-15	17
Сгибание разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз	11	10	14	16	6	8	10
	12	12	15	17	8	10	12
	13	14	16	18	10	12	14
	14	15	17	20	12	14	16

РАЗДЕЛ 4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 9 – 11 КЛАССЫ.

Для возрастного развития старших школьников (15 - 17 лет) характерно достижение самых высоких темпов развития физического потенциала в целом. Происходит наиболее интенсивный рост силовых показателей, выносливости и совершенствование двигательных координации. Процесс взросления и возмужания сопровождается изменением структуры личностных установок и мотиваций, что требует особого внимания к формированию новых стимулов физического совершенствования.

Физическое воспитание юношей и девушек 15 - 17 лет направлено на закрепление мотиваций к повседневному и систематическому физическому совершенствованию в организованных и особенно в самостоятельных формах, на формирование гражданской зрелости по отношению к собственному здоровью и физической подготовленности, освоение навыков здорового образа жизни. Основные направления развития

физического потенциала человека в этот период - повышение уровня силы и выносливости и достижение высокого уровня координации движений в физических упражнениях, в том числе и спортивных.

В период юности завершается развитие центральной нервной системы. Непосредственным результатом этого процесса является достижение высокого уровня совершенства анализаторно-интегративной деятельности коры большого мозга. Возрастает подвижность нервных процессов. При этом продолжает оставаться некоторый дисбаланс соотношений возбуждения и торможения. Возбуждение по-прежнему несколько преобладает над торможением. Развитие второй сигнальной системы достигает у юношей и девушек очень высокого уровня. Значительные изменения происходят и в психической сфере старшего школьника. Для этого возрастного периода характерны стремление к неординарным поступкам, жажда состязания, тяга к творчеству. У юношей и девушек складываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Их поведение отличается сознательной критической установкой, стремлением выработать собственное суждение. Более объективной становится самооценка, мотивы поступков приобретают выраженные социальные черты. Круг и характер интересов и потребностей молодого человека этого возраста стабилизируются, выявляются и закрепляются индивидуальные особенности и черты личности.

Период юности - время бурного расцвета физических способностей человека, формирования телесной красоты и двигательного совершенства, достижения близкого к максимально возможному уровня развития физических качеств. Наиболее важными задачами физического воспитания юношей и девушек являются: развитие силовых качеств, повышение уровня выносливости и совершенствование техники выполнения физических упражнений. Программа физической активности старшего школьника дает возможность реализовать себя в полном объеме.

Наиболее эффективной формой физической активности в этом возрасте является, углубленная специализация при занятиях спортом в режимах высокой интенсивности. Все практические занятия вынесены за рамки общешкольного расписания, во вторую половину дня. Так же, как и в среднем школьном возрасте, организация учебно-тренировочного процесса, носит разноуровневый характер.

1. Спортивно-ориентированный уровень, предполагает тренировки по избранному виду спортивной специализации. Состоит из четырех учебно-тренировочных занятия (90-100мин.) по избранному виду спорта и проводятся по соответствующим программам. Базовую часть программного материала, обязательную для всех учащихся, составляют: еженедельный теоретический урок, в рамках академического расписания, и занятиях по общей физической подготовке, в рамках тренировочного процесса, в независимости от выбранной учащимися специализации

2. Рекреационный уровень, предполагает одно теоретическое занятия в рамках расписания и учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке, которые проводятся три раза в неделю по 40-60минут за рамками общешкольного расписания. Содержание программного материала определяются действующими программами по физической культуре для средних общеобразовательных школ.

3. Адаптивно-оздоровительный уровень. Для детей имеющих отклонения в состоянии здоровья, а также с низким уровнем физической подготовленности, организуются занятия в группе «Здоровья». Они проводятся за рамками академического расписания, три раза в неделю по 40-60 минут при раздельном обучении мальчиков и девочек.

Важное место в физическом воспитании юношей и девушек должно занимать формирование знания по физической культуре, что составляет - интеллектуальный компонент физической культуры личности. Вне зависимости от уровня физкультурно-спортивной деятельности и выбранной специализации, в рамках академического расписания, обозначается теоретический урок по физической культуре. Он является, обязательным для всех учащихся. Знание основ теории физической тренировки, законов биомеханики движений, способов развития и совершенствования физического потенциала, медико-биологических основ тренировки и закаливания, а также других сведений, необходимых для сознательного и предметного управления своей физической активностью, - показатель достижения серьезных успехов в физкультурном воспитании старшего школьника. Не менее важным является и воспитание понимания роли физической активности в достижении высокого уровня здоровья, гармонического совершенства человека. Такое понимание может послужить основой для формирования серьезной, «взрослой», системы мотивации регулярной физической активности и будет способствовать возникновению и развитию новой формы физкультурных и спортивных интересов, в центре которой находится идея всестороннего гармонического развития физических способностей, а не только спортивная результативность.

Целью физкультурного образования в 9-11 классах является, формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачами являются:

- обеспечение прочного и сознательного овладения учащимися системой специальных физкультурно-спортивных знаний и умений;
- овладение системой знаний психолого-педагогических, анатомо-физиологических и гигиенических требований физического воспитания;
- интеграция базового и дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта, целенаправленное освоение избранного вида спорта;
- формирование умений и навыков организации и проведения самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

	№	Разделы программного материала	Количество часов		
			Классы		
			9	10	11
Базовая часть	1.	Основы знаний по физической культуре и способах физкультурной деятельности (в рамках общешкольного расписания).	34	34	34
	2.	Физическое совершенствование. (за рамками общешкольного расписания) по выбору учащихся спортивной специализации: волейбол, баскетбол, мини-футбол, лыжные гонки (38 недель).			
	2.1	СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ УРОВЕНЬ. Этап углубленной спортивной подготовки по годам обучения (38 недель)	5год	6год	7год
			304	304	304
		(ОФП) Общая физическая подготовка:	34	34	34
		Гимнастика с основами акробатики	8	8	8
		Легкая атлетика	10	10	10
		Лыжные гонки	8	8	8
Спортивные игры	8	8	8		
Вариативная часть	2.2	Теоретическая подготовка	В процессе занятий		
	2.3	(СФП) Специальная физическая подготовка	68	68	68
	2.4	(ТП) Техническая подготовка	102	102	102
	2.5	(ТТП) Тактическая подготовка	90	90	90
	2.6	Контрольные испытания	10	10	10
	РЕКРЕАЦИОННЫЙ УРОВЕНЬ (ОФП) (34 недель).	102	102	102	
	АДАПТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ (34 недель).	102	102	102	

Базовая часть.

Основы знаний о физической культуре. (9-11 класс)

Система специальных знаний в сфере физической культуры.

Роль специальных знаний в освоении ценностей физической культуры. Знания как элемент содержания образования в сфере физической культуры. Формы организации процесса преподавания и усвоения теоретического материала по физической культуре. Особенности технологии усвоения теоретического материала.

Основы теории физической культуры.

Роль физической культуры в жизни общества. Использование средств физической культуры для всестороннего развития личности. Значение занятий физическими упражнениями для здоровья человека. Основные понятия теории физической культуры.

Основы системы физического воспитания.

История становления и развития систем физического воспитания. Структура отечественной системы физического воспитания. Цель и задачи школьной системы физического воспитания. Формы организации физического воспитания школьников. Урочная и внеклассная - формы физического воспитания школьников. Содержание и структура занятий физическими упражнениями.

Основы теории тренировки организма.

Знания необходимые для эффективной организации самостоятельных тренировочных воздействий. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия физическими упражнениями на организм человека. Утомление и восстановление в процессе занятий физическими упражнениями.

Физические упражнения - основное средство физического воспитания.

Общее представление о комплексе средств физического воспитания. Определение исходных понятий. Факторы, определяющие физические упражнения как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие эффективность воздействий физических упражнений. Классификация физических упражнений.

Методы применения физических упражнений.

Общее представление о методах. Основные понятия. Классификация методов выполнения физических упражнений. Характеристика методов строго регламентированного упражнения. Характеристика методов частично регламентированного упражнения.

Освоение двигательных действий.

Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Краткая история становления и развития теории формирования двигательных навыков. Основные положения теории Н. А. Бернштейна. Уровни построения движений. Основные трудности управления движениями. Формирование движений у детей и подростков. Формирование двигательного навыка. Общая структура и основные задачи процесса освоения двигательных действий.

Двигательные ошибки: их предупреждение и исправление. Роль технических средств в освоении двигательных действий.

Понятие о физических качествах и их развитии.

Общие представления о физических качествах. Развитие силы (силовых возможностей). Развитие выносливости. Развитие быстроты (скоростных возможностей). Развитие гибкости. Развитие ловкости (координационных возможностей). Развитие физических качеств как единый процесс.

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ).

Общие представления о ЗОЖ. Личная гигиена и её роль в формировании ЗОЖ. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями. Основные правила оздоровительной тренировки. Телосложение и его формирование. Ожирение: профилактика и борьба с ним.

Рациональное питание как неотъемлемый компонент ЗОЖ. Закаливание организма как важнейший компонент ЗОЖ. Вредные привычки и борьба с ними. Популярны системы оздоровительных занятий физическими упражнениями.

Обеспечение безопасности занятий физическими упражнениями.

Травматизм на занятиях физическими упражнениями и его профилактика. Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений. Первая помощь при травмах на физкультурно-

спортивных занятиях. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование.

Содержание программного материала для учебно-тренировочных групп 9-11 классов на основе баскетбола (38 недель).

(ОФП) Общая физическая подготовка. (5,6,7 года обучения)

Строевые упражнения. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движений строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении

ОРУ без предметов и с предметами. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с отягощением. Упражнения с гантелями, штангой.

Акробатические упражнения. Кувырки, мост, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, сочетание элементов.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, скамейка. Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Прыжки в глубину, напрыгивание на препятствия. Опорные прыжки (козел, конь).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием, элементами сопротивления. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег: 30, 60м с высокого старта, с ускорением на 30, 40, 50м; Бег с низкого старта. Старт из различных исходных положений. Бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий. Челночный бег 4x10м и 6x10м. Кросс на 2,5-3км. Прыжки в длину с места сериями, отталкиваясь правой и левой ногой. Прыжки в длину с места и в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту. Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание гранаты 300г и 500г на дальность. Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов.

Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; основной и стартовый варианты. Преодоление уступов и выступов при спуске. Переход с попеременных на одновременные ходы; переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление крутых подъемов бегом. Прохождение дистанции: 3,5- 4км, до 6-7км, до 8-10км, 8-10км.

(СФП) Специальная физическая подготовка.

5 год обучения. Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком, в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, с шагом и со сменой мест. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки. Бросок одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Повороты на месте. Остановка прыжком, в два шага, в различных упражнениях. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу) скорости и

высоты отскока. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой и обратно. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках. Передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола.

Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Броски в корзину: в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой (крюком) с места. Добивание мяча в корзину.

6-7 год обучения. Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении; ведение мяча без значительного контроля. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля мяча с полуотскока. Ловля высоколетящего мяча. Передача мяча одной рукой снизу на месте; передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 12— 16 м с места и в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой в прыжке; бросок одной и двумя руками сверху в прыжке. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки, с определенных точек. Ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Передача мяча одной рукой переводом; передача мяча назад под рукой; ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой; передача мяча от головы; передача мяча одной рукой из-за спины. Броски по кольцу; броски в прыжке с дальней и средней дистанции с преодолением сопротивления; бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке, после ловли мяча. Добивание мяча в корзину.

Техническая подготовка.

5 год обучения. Техника нападения.

Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижения приставными шагами.

Остановки во время бега. Попороты на месте. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги.

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко-на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. Ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой. Передача мяча: одной рукой переводом, назад под рукой, сверху одной рукой.

Техника защиты. Стойки защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны.

Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

6-7 год обучения. Техника нападения.

Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами.

Техника владения мячом. Передача одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении. Передача мяча одной рукой из-за спины. Передачи мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении и поступательном движении. Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке. Бросок одной рукой над головой сбоку (крюком) после ведения, после ловли в движении. Ведение мяча. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.

Тактическая подготовка.

5 год обучения.

Тактика нападения. Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке

Взаимодействие двух игроков - «передай мяч - выходи». Взаимодействие трех игроков - «треугольник» (трех нападающих). Взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2х1). Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного места. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Действия одного защитника против двух нападающих. Взаимодействия двух игроков - подстраховка.

Взаимодействия двух игроков - отступление

Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты. Позиционная защита, зонная защита. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. Соревнования по баскетболу.

6-7 год обучения.

Тактика нападения. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнером по команде. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачей, броском.

Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Применение изученных приемов в сочетании с финтами без мяча и с мячом. Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча

Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным). Взаимодействие двух игроков - переключение.

Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», «скрестный» выход и малая восьмерка, наведение, пересечение. Нападение быстрым прорывом. Расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Позиционное нападение с применением заслонов. Организация командных действий против применения быстрого прорыва.

Тактика защиты. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействие при бросках мяча в корзину. Действия одного защитника против двух нападающих, отступление при заслонах. Взаимодействия двух игроков - проскальзывание.

Взаимодействия двух игроков – переключение. Плотная личная система защиты. Варианты зонной защиты. Тактические действия: борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч от щита; «треугольник» отскока. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. Соревнования по баскетболу.

Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

Содержание программного материала для учебно-тренировочных групп 9-11 классов на основе волейбола (38 недель).

(ОФП) Общая физическая подготовка (5,6,7 года обучения).

Строевые упражнения. Совершенствование навыков выполнения строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановок и т. д. на основе программного материала для предыдущих этапов подготовки.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения без предметов; индивидуальные и в парах; упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами; упражнения на снарядах массового типа: висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазанье по канату: с помощью ног (дев.), без помощи ног (юн.). Упражнения для мышц туловища и шеи: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны, повороты туловища и головы); упражнения с набивными мячами (сгибание и поднятие ног мяч зажат между стопами, прогибание, наклоны - мяч в руках); упражнения в парах; упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах; упражнения на тренажерах. Упражнения для мышц ног: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег); упражнения с набивными мячами приседания, выпады, прыжки, подскоки; упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения на снарядах, гимнастической стенке, скамейке, на тренажерах; упражнения со скакалкой; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги через планку (веревочку); прыжки с разбега через препятствия с мостика и без него; прыжки с подкидного мостика с различными заданиями (поворотами и т. п.); опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения, сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты в сторону из положения, лежа и стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок, назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Ускорение до 50 - 60м. Низкий старт и стартовый разгон, до 60м. Повторный бег 3-4 раза по 30-60м. Эстафетный бег с этапами до 100м. Бег с препятствиями от 100 до 200м (количество препятствий от 10 до 20), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные опоры. Бег или кросс до 1000м (девушки) и до 3000м (юноши). Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180° с прямого разбега. Прыжки в длину с места и с разбега, тройной прыжок с места, многоскоки. Метания. Метание гранаты (500г девушки - 700г юноши) с места и с разбега. Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3 до 7 видов. Соревнования в пятиборье.

Спортивные игры. Баскетбол, гандбол, футбол. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Двусторонние игры. *Подвижные игры.* «Салки», «Эстафета с бегом и прыжками», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Перетягивание каната», «Эстафеты футболистов, баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Борьба за мяч», «Катающаяся мишень».

Ходьба на лыжах. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость: до 5км (девушки), до 10км (юноши). Эстафеты на лыжах.

Специальная физическая подготовка (5,6,7 год обучения).

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. По принципу челночного бега лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами, с набивным мячом в руках (2-5кг), с поясом-отягощением. Бег по сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° - прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в

прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5кг). Упражнения с отягощением. Штанга - вес штанги устанавливается в процентах от веса, занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80%, выпрыгивание - 20-40%, выпрыгивание от приседа - 20-30%. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (вес 1-2кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Запрыгивание на маты. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене, пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево с одновременным выполнением «приставных шагов» руками и ногами. Передвижения на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, с постепенным увеличением расстояния от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Броски и ловля набивного мяча во встречных колонках, в тройках в рамках групповых тактических действий - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) движение правой рукой как при верхней боковой подаче. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча весом 1кг крючком через сетку. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подача с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подача мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в

прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку; крюком в прыжке - в парах и через сетку. Метание теннисного и хоккейного мяча (правой, левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с высоты (до 50см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину. Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т. д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Стоя спиной к стенке, бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но спиной к сетке с поворотом на 180°. То же, что и предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком; стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнениях.

Техническая подготовка.

5 год обучения.

Техника нападения. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками.

Передача мяча. Вторая передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной по направлению) у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с последующим падением. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки. Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара вперед и назад через зону. Чередование откидок вперед и назад. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки. Передача мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке, в прыжке.

Подача мяча. Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой. Верхняя прямая планирующая подача на точность. Силовая подача в прыжке. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач. Прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи. Нападающий удар по блоку - за боковую линию. Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево. Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища в противоположную сторону из зон 3,4,2. Нападающий удар с задней с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке.

Имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой в прыжке (для связующих). Имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю.

Техника защиты. Выполнение приема мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих.

Блокирование. Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию (блокирующим известны зоны и направления ударов).

6 год обучения.

Техника нападения. Сочетание перемещений и стоек с техническими приемами нападения. Перемещения на максимальной скорости, ускорения и остановки, сочетание стоек, способов перемещений с остановками, прыжками.

Передача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками в опорном положении у сетки лицом, боком и спиной по направлению, после перемещения, из глубины площадки. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки после перемещения от сетки. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке лицом к сетке после имитации нападающего удара.

Подача мяча. Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного спортсмена. Последовательное выполнение подач различными способами, в опорном положении и в прыжке.

Нападающий удар. Прямой нападающий удар по ходу и с переводом с различных по высоте и расстоянию передач. Нападающие удары с изменением направления разбега, с отвлекающими действиями при разбеге. Нападающий удар одной рукой, после замаха другой. Прямой нападающий удар слабой рукой в зоне 2 и 3.

Техника защиты. Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами. Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

Прием мяча. Стабильное качество выполнения приема различных по способу выполнения подач. Прием мяча одной рукой с падением в сторону на бедро (правое, левое) с перекатом через плечо (правое, левое). Прием мяча после различных перемещений. Прием мяча с падением вперед на руки и перекатом на грудь (юноши).

Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Блокирование. Групповое блокирование ударов с переводом из зон 3, 4, 2 вправо, влево, с поворотом туловища и без поворота.

7 год обучения.

Техника нападения. Надежность и скорость перемещения различными способами. Сочетание способов между собой и с приемами игры в нападении и защите.

Передача мяча. Вторая передача из различных положений игрока по направлению передачи, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию (у сетки и из глубины площадки). Передача мяча в прыжке, стоя боком, лицом и спиной к сетке. Передача мяча одной рукой в прыжке вперед и назад, после замаха для удара другой рукой. Для нападающих: надежное выполнение высокой передачи в удобном направлении для удара.

Подача мяча. Совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена). Надежное выполнение других способов подач.

Нападающий удар.

Для нападающих высокая надежность навыков основных способов нападающих ударов сильнейшей рукой. Прямой нападающий удар слабой рукой. Для связующих совершенствование ранее изученных ударов.

Техника защиты. Стабильное (надежное) выполнение приема мяча от нападающих действий: подачи, обманного удара, нападающего удара. Выполнение арсенала защитных действий в рамках индивидуальных и групповых тактических действий.

Блокирование. Сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов (действия нападающих известны блокирующим).

Групповое блокирование в рамках групповых тактических действий.

Тактическая подготовка.

5 год обучения.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Чередование нападающих ударов на силу и точность. Имитация нападающего удара и откидка. Имитация передачи в прыжке и нападающий удар. Чередование передачи (связующим) лицом и спиной по направлению. Чередование передачи: в прыжке, после имитации удара. Чередование передачи и ударов с первой передачи. Нападающий удар через «слабого» блокирующего, по блоку, выше блока. Нападающий удар после остановки в разбеге и прыжке с места (с разрывом во времени). Групповые действия. Тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполняет игрок, выходящий с задней линии).

Тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии. Командные действия. Тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии. Варианты системы игры в нападении со второй передачи через выходящего.

Сочетание систем игры в нападении со второй передачи игроком передней линии и через выходящего. Сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действий.

Тактика защиты. Индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий

удар: высокие, низкие, из глубины площадки. Выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», нападающие удары из зон 4, 2,3. Групповые действия. Взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом вперед». Взаимодействия игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом назад». Командные действия. Варианты расположения игроков при приеме подачи при системе игры через игрока передней линии (нападения с первой передачи и откидка), через игрока, выходящего с задней линии (со второй передачи). Система игры «углом вперед» и «углом назад», варианты организации защитных действий со сменой мест и специализацией игроков в зонах.

6 год обучения.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места и способа второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров.

Выбор места и способа направления передачи в зависимости от ситуации.

Чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность, обманных с остановкой в разбеге и прыжке с места. Нападающий удар по блоку, через «слабого» блокирующего, выше блока, с учетом ситуации. Групповые действия. Взаимодействия игроков зон 3,2,4 между собой в рамках системы игры через игрока передней линии. Взаимодействия игроков зон 3,2,4 между собой в рамках системы игры с первой передачи на удар и «откидки» (боком и спиной к сетке) со второй передачи. Взаимодействия игроков зон 4,3,2 между собой в рамках системы игры через выходящего игрока (выполнение нападающих ударов по всей длине сетки, «скрестные» перемещения в зонах). Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5 между собой при первой передаче в условиях чередования выходов игроков из зон 1,6,5.

Взаимодействия игроков, выходящих из зон 1, 6, 5, между собой при второй передаче на удар с задней линии. Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5, выходящих к сетке, с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче. Сочетание различных по характеру передач с применением «скрестных» перемещений игроков в зонах, игроков в зонах 3, 2, 4 с игроками зон 1, 6, 5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочетании с другими вариантами). Командные действия. Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи, с передачи в прыжке после имитации нападающего удара. Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке. Чередование систем и вариантов применения групповых командных действий, присущих той или иной системе игры.

Тактика защиты. Выбор места и способа приема мяча от нападающих действий противника (на основе изученного ранее). Выбор места и способа приема мяча на страховке (блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи), своевременность перемещения в зону удара и постановка рук над сеткой при блокировании ударов со скрестных передач («зонное» блокирование), при блокировании ударов с высоких передач («ловящее» или «зонное» блокирование по установке). Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии зон 3 и 2, 3 и 4, зон 2, 3, 4 при блокировании с условием, что при постановке блока основным является центральный игрок (зона 3), то же, но основным является крайний игрок (зон 4 и 2).

Взаимодействия игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах. Взаимодействия игроков задней

линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при системе игры «углом вперед» и «углом назад».

7 год обучения.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Затруднение приема подачи. Вторая передача с целью обеспечения высокой эффективности нападения. Чередование способов нападающих ударов. Применение отвлекающих действий. Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (первая передача).

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (вторая передача).

Нападение с первой передачи и «откидки». Тактические комбинации (сложные) с применением низких передач, «скрестного» перемещения игроков. Командные действия. Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи. Система игры через игрока передней линии с передач в прыжке, после имитации нападающего удара. Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке. Чередование систем и вариантов, применение групповых действий, присущих той или иной системе.

Тактика защиты. Выбор места и способа приема мяча от различных по характеру нападающих действий. Определение зоны нападающего удара, своевременный выход и постановка блока (зонного и ловящего).

Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при блокировании. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при страховке блокирующих, защитников (в рамках системы игры в защите «углом вперед» и «углом назад»). Командные действия. Варианты расположения игроков при приеме подачи, при системе игры в нападении через игрока передней линии (нападение с первой передачи и откидки). Варианты расположения игроков при приеме подач, при системе игры в нападении через игрока, выходящего с задней линии, со второй передачи. Система игры в защите «углом вперед» и «углом назад». Варианты организации защитных действий со сменой мест и специализации игроков в зонах.

Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

Содержание программного материала для учебно-тренировочных групп 9-11 классов на основе мини-футбола (38 недель).

(ОФП) Общая физическая подготовка (5,6,7 год обучения).

Строевые упражнения. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движений строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

ОРУ. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях, с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения. Кувырки, полет - кувырок вперед с места и с разбега, перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, с прыжками, с метанием, с элементами сопротивления, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, с метанием в цель, с бросками и ловлей мяча, с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200м; на 400, 500, 800, 1500м. Кроссы от 1 до 3км. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метания.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через коня, козла.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег коротких отрезков (10-30м) из различных исходных положений. Бег с изменением направления (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10-20м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и повторный бег с мячом. Двухсторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т. п.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратаря: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты, во время бега, переступая и на одной ноге. Остановки во время бега - выпадом, прыжком, переступанием.

Техническая подготовка.

5 год обучения.

Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частями подъема по неподвижному и катящемуся мячам. Удары по неподвижному и катящемуся мячам носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары внутренней и внешней частями подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу. Удары с полуката (всеми способами). Удары по мячу головой, удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с

разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность. **Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча - на месте и в движении. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость, выполняя ускорения. Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Финты. После замедления бега или неожиданной остановки - рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнеру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону - рывок с мячом в другую сторону. Ложная передача мяча партнеру

Отбор и перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

6-7 год обучения.

Удары по мячу ногой. Резаные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» (носком). Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом на 180°. Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу, дальность. Удары по мячу ногой. Удары изученными способами, придавая мячу различную траекторию полета, на большие расстояния, в том числе из трудных положений (боком, спиной к цели) в прыжке, с падением. Удары по мячу головой. Удары лбом в прыжке с активным сопротивлением соперников.

Остановка мяча. Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча в движении. Остановка мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движений, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку. Ведение мяча различными способами на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения и применяя финты

Финты. Разучивание финтов с учетом уровня развития у занимающихся двигательных качеств и их игрового места в составе команды.

Отбор и перехват мяча. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате». Предугадывание замыслов противника, владеющего мячом, и момента для отбора мяча.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах: без мяча в сторону «скрестным», приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук

(с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы, колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот - без падения, с падением и в броске. Ловля отпускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря, на уровне живота, груди, головы

и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактическая подготовка.

5 год обучения.

Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольной площадке и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите. Выполнение тактических действий на своем игровом месте в составе команды по избранной тактической системе. Передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной) — при начале игры, при подаче углового, при введении мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействия с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в сетку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

Игры в защите. Зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбивание толчком плеча. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений. Групповые действия защитников, зонное и комбинированное построение защиты. Взаимодействие защитника и вратаря.

Тактика вратаря. Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

Соревнования по подвижным играм с элементами техники футбола Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. Учебная двухсторонняя игра в мини-футбол. Соревнования по мини-футболу.

6-7 год обучения.

Совершенствование игры по избранной тактической системе. Игры по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные способности игроков. Изменение тактического плана игры в зависимости от сложившейся ситуации.

Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера). Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам. Комбинации с переменной мест. Организация контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи. Комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения защитников. Тактические действия в нападении: индивидуальные действия игрока, групповые действия нападающих, командные действия игрока, групповые действия нападающих, командные действия «быстрый прорыв», позиционное нападение.

Игры в защите. Игра защитников по зонному принципу. Создание численного превосходства в обороне. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот.

Перестройка от обороны к началу и развитию атаки. Игра по принципу комбинированной обороны. Игра защитников по зонному принципу взаимодействия и взаимостраховка при атаке численно превосходящим соперником. Оборона за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Тактика вратаря. Выбор места при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру. Организация контратаки. Определение возможного направления удара и

в соответствии с этим выбор наиболее выгодной позиции. Игра на выходах. Организация быстрой контратаки.

Соревнования по подвижным играм с элементами техники футбола Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. Учебная двухсторонняя игра в мини- футбол. Соревнования по мини-футболу.

Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

Содержание программного материала для учебно-тренировочных групп 9-11 классов на основе лыжного спорта (38 недель).

(ОФП) Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Объемы основных средств подготовки.

Показатели	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	5-й	6-й	7-й	5-й	6-й	7-й
Общий объем нагрузки, км.	3400-3700	5800-4300	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объем лыжной подготовки, км.	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объем роллерной подготовки, км.	800-900	1000-1100	1200-1400	600-700	800-900	1000-1100
Объем бега, имитации, км.	1300-1400	1300-1500	1400-1600	1100-1200	1100-1300	1200-1400

Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука - туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом

развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

Уровень физической подготовленности учащихся 9-11 классов.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст (лет)	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Бег 30м. с.	15	5,3	5,2-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
		16	5,2	5,1-4,8	4,4	6,1	5,9-5,3	4,8
		17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2.	Челночный бег 3x10м., с.	15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
		16	8,2	8,0-7,7	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
		17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3.	Прыжок в длину с места см.	15	175	190-205	220	155	165-185	205
		16	180	195-210	230	160	170-190	210
		17	190	205-220	240	160	170-190	210
4.	Бег 1000м., мин. с.	15	5,15	4,35	4,10	5,35	5,15	4,30
		16	5,00	4,25	4,05	5,25	5,00	4,25
		17	4,50	4,15	3,55	5,20	5,00	4,25
5.	Лыжные гонки (дев) 3км; (юн) 5км. мин., с.	15	31,00	29,00	27,00	21,00	20,00	19,00
		16	30,00	28,00	26,00	20,30	19,30	18,00
		17	29,00	27,00	25,00	20,00	19,00	17,30
6.	Наклон вперед из положения, сидя, см.	15	4	8-10	12	7	12-14	20
		16	5	9-12	15	7	12-14	20
		17	5	9-12	15	7	12-14	20
7.	Подтягивание (юн) - на высокой; (дев) - на низкой., раз	15	3	7-8	10	5	12-13	16
		16	4	8-9	11	6	13-15	17
		17	5	9-10	12	6	13-15	18
8.	Сгибание разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз	15	18	22	25	16	18	20
		16	19	23	26	17	19	21
		17	20	24	28	18	20	22

РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С УЧАЩИМИСЯ АДАПТИВНОГО УРОВНЯ.

Задачи и методические особенности занятий адаптивного уровня.

Физическое воспитание учащихся адаптивного уровня подчинено целям и задачам всей системы физического воспитания в школе и рассматривается как составная часть общего процесса. Вместе с тем, занятия физической культурой адаптивного уровня имеют свои специфические задачи и соответственно ряд методических особенностей, отличающихся от традиционных занятий. Основными задачами физического воспитания учащихся, адаптивного уровня, являются:

1. Воспитание морально-волевых качеств, интереса к систематическим занятиям физическими

- упражнениями, формирование потребностей в здоровом образе жизни.
2. Формирование жизненно-важных прикладных умений и навыков.
 3. Укрепление здоровья и улучшение физического развития учащихся.
 4. Повышение иммуно-защитных свойств и неспецифической резистентности организма.
 5. Повышение физиологической активности органов и систем организма школьников, ослабленных болезнью.
 6. Повышение функциональных возможностей основных физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательного аппарата).
 7. Формирование правильной осанки, обучение рациональному дыханию.

На занятиях по физической культуре у школьников воспитываются как морально-волевые, так и эстетические качества. К ним относятся настойчивость, дисциплинированность, целеустремленность, смелость, чувство дружбы, навыки культурного поведения, красоты и культуры движений, чувство гармонии и красоты человеческого тела. Кроме того, занятия физической культурой с учащимися данного уровня, позволяют совершенствовать свои индивидуальные возможности, улучшения тем самым их социальную и физиологическую адаптацию к процессу обучения в школе.

Наряду с обучением двигательным умениям и навыкам, среди которых предпочтение отдается жизненно-важным прикладным и естественным движениям, при этом необходимо систематически сообщать учащимся сведения об особенностях занятий физическими упражнениями, о направленности и назначении тех или иных упражнений, о режиме дня, закаливании, значении здорового образа жизни и способах его организации. Значение теоретических основ необходимо школьникам для правильного использования физических упражнений в режиме дня, в быту, при самостоятельных занятиях.

Физическое воспитание учащихся адаптивного уровня представляет собой педагогический процесс, базирующийся на общепринятых методических принципах и методах обучения. Однако оно имеет ряд методических особенностей, которые обусловлены состоянием здоровья и функциональными возможностями занимающихся.

Главная из них - оздоровительная направленность физического воспитания. Учебный процесс преимущественно направлен на укрепление здоровья, закаливание организма, устранение функциональных нарушений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, повышение функциональных возможностей основных жизненно-важных систем организма. Обеспечивается это применением соответственно подобранных средств физического воспитания, широким использованием дыхательных и специальных упражнений, умелым соблюдением методических принципов обучения.

Оздоровительный эффект занятий достигается также широким использованием закаливающих факторов. Закаливаться - значит повышать естественную способность организма приспосабливаться к окружающей среде и развивать его защитные силы. Закаленные дети меньше подвержены простудам, ангине, гриппу и многим другим инфекционным заболеваниям, они легче переносят болезни. Это особенно важно для школьников, имеющих отклонение в состоянии здоровья, поскольку наличие дополнительных заболеваний может усугубить течение основной болезни и, тем самым ухудшить общее состояние организма. Правильное закаливание благоприятно влияет на самочувствие и поведение детей. По возможности большую часть занятий на физической культуре следует проводить на открытом воздухе, так как комплексное воздействие физических упражнений и естественных закаливающих факторов (воздуха, воды и солнечного облучения) более благоприятно влияет на терморегуляторные механизмы, повышает устойчивость организма к окружающей среде.

В повышении оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями большую роль играют положительные эмоции. В процессе работы с ослабленными детьми необходимо чтобы они забывали о своих недугах, почувствовали себя здоровыми, чтобы занятия физическими упражнениями в группах «Здоровья», приносили радость, бодрость, эстетического наслаждения. Живое, увлекательное проведение занятий поднимает настроение детей, побуждает их к активным действиям. Чистота и порядок в зале, опрятный внешний вид учителя, спокойный тон, его доброжелательное отношение поддерживает желание заниматься. Важно чаще использовать поощрение, поддерживать каждый, даже самый небольшой успех ученика, не подчеркивать ошибок перед всем классом, не предъявлять повышенной требовательности к точности выполнения упражнений, обеспечивать доступность заданий и не увлекаться на «преодоление трудностей». Положительные эмоции благоприятно влияют, на функции важнейших внутренних органов, на самочувствие и поведение детей. Ссоры, обиды, страх вызывают отрицательные эмоции, нарушают ход нервных процессов, вредят здоровью школьников.

Физическое воспитание школьников адаптивного уровня подчинено строгой индивидуализацией. Оно осуществляется с позиции индивидуального и дифференцированного подхода в выборе средств, регламентации физической нагрузки, методики проведения занятий. При проведении занятий необходимо учитывать диагноз заболевания, морфо-функциональные и психические особенности каждого ученика, уровень физической подготовленности, приспособляемость организма к физической нагрузке, частные задачи использования физически упражнений при данном конкретном заболевании.

Индивидуализация и дифференциация физического воспитания учащихся адаптивного уровня требует выполнения основного правила. Физические упражнения должны подбираться с учетом характера и степени заболевания учащегося и, тем самым, способствовать направленному улучшению функции ослабленных органов.

На занятия физической культуры должны осваиваться основные прикладные навыки и естественные движения, которые необходимы в повседневной жизни и являются залогом нормального функционирования школьника в естественной среде. К таковым относятся ходьба, бег, прыжки, метания, преодоление препятствий, лазание и т.п.

Одной из немаловажных особенностей работы с детьми с ослабленным здоровьем является повышение значимости врачебно - педагогического контроля. Проводимые в процессе занятий врачебно-педагогические наблюдения позволяют объективно учитывать сдвиги в функциональном состоянии организма, ставить новые, более сложные задачи в совершенствовании способностей школьников, расширении и компенсаторно-приспособительных возможностей, и, что особенно важно, правильно определять объем и интенсивность нагрузки.

Организация учебного процесса со школьниками адаптивного уровня.

Комплектование групп для занятий физической культурой

Необходимым условием для гармоничного развития учащихся, является правильная организация физического воспитания. Ответственность за организацию физического воспитания в школе несет директор школы и непосредственно учителя физической культуры, которые должны тесно взаимодействовать с медицинским персоналом школы, в первую очередь, с врачом. От медицинских работников зависят правильность распределения учащихся на медицинские группы, текущий медицинский контроль и наблюдения за учащимися на уроках физической культуры.

Медицинский и педагогический контроль проводится в течение всего учебного года. Группы «Здоровья» комплектуются к началу учебного года. Ответственность за комплектацию групп «Здоровья» несет руководитель методического объединения учителей физической культуры и школьный медицинский работник. Необходимые коррективы могут вносить врачи медицинских учреждений.

Комплектования групп «Здоровья» к предстоящему учебному году должно проводиться на основе учета состояния здоровья, показателей физической подготовленности и функционального исследования, проведенного в апреле - мае текущего года, и завершается к 1 июня. Таким образом, у директора школы есть время до 1 сентября для оформления приказом состава групп.

Для занятий физической культурой из числа школьников, отнесенных к адаптивному уровню, комплектуются учебные группы численностью не менее 10-15 человек, отдельно для девочек и мальчиков. Численность занимающихся в группах «Здоровья», не постоянно, и может меняться в течение учебного года. Учебные группы создаются по возможности с учетом характера заболеваний, возрастных особенностей, уровня физического развития и двигательной подготовленности, реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем на физическую нагрузку. Кроме того, на комплектование групп немаловажное влияние оказывают материально-технические условия школы, особенности учебного расписания, количественный состав учащихся и ряд других организационных моментов.

В практике не существует единых для всех школ рекомендаций по комплектованию учебных групп. Каждая школа решает данный вопрос исходя из своих условий.

В Октябрьской школе комплектование учебных групп «Здоровья» среди учащихся адаптивного уровня, осуществляется с учетом следующих моментов:

1. Занятия в группах «Здоровья» проводятся раздельно для мальчиков и девочек.
2. В учебную группу зачисляются учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья, требующие существенного ограничения физических нагрузок.
3. Зачисляются учащиеся с отклонениями в состоянии здоровья, временного характера. К ним относятся школьники, перенесшие заболевания, которым необходим реабилитационный период. К сожалению сложившаяся за долгие годы врачебная практика, освобождения учащихся от занятий физической культурой после болезни, оказывает негативное влияние на процесс физического воспитания в целом.

Такая ситуация оказывает негативное влияние на школьников не столько из-за большого количества пропусков учебных занятий, сколько в воспитательном аспекте. Учащиеся, имеющие освобождения от физкультуры, выданное врачом, обеспечивает им беззаботное время проведения и попросту расхолаживает их. Это положение требует тесного сотрудничества с учреждениями здравоохранения. По нашему мнению, специально подобранные и дозированные физические упражнения, являются мощным фактором для реабилитации частично утраченных психофизических сил и здоровья ребенка. Школьников, перенесших какое-либо заболевание не должны освобождать от занятий физической культуры. Медицинские работники обязаны давать определенные рекомендации по ограничению физической нагрузки и исключение определенных видов упражнений. Как раз это и не делается, ограничиваясь только выдачей справкой об освобождении от уроков физической культуры. Тем самым, избавляя себя от лишних хлопот, по рекомендациям в подборе необходимых упражнений и дозировании их, в соответствии с перенесшим заболеванием.

4. Детям, имеющих крайне низкий уровень физической подготовленности, также рекомендуется посещать группу «Здоровья». Они находятся в группе риска, так называемом «третьем состоянии». Когда человек «еще не болен, но уже нездоров». «Третье состояние» - переходное между здоровьем и болезнью состояние, ограничиваемое, с одной стороны, степенью снижения резервов здоровья и возможностью развития вследствие этого патологического процесса при неизменных условиях жизнедеятельности, с другой – начальными признаками нарушения функций – патологического процесса (161).

5. Основной формой организации физического воспитания учащихся адаптивного уровня являются уроки со всеми его атрибутами и, в том числе, обязательностью посещения. Эти занятия планируются из расчета 102 часов в год, из расчета 3 часа в неделю, при этом не рекомендуется проводить сдвоенные уроки, в том числе и по лыжной подготовке.

Следует отметить, что организация уроков физической культуры с учащимися данного уровня, довольно сложный процесс, в первую очередь для администрации школы, поскольку это связано с наличием (или отсутствием) кадрового состава, материально-технической базы, а также со сложностью общешкольного расписания и распорядка дня школы. С началом освоения спортивно-ориентированной технологии физического воспитания в Октябрьской школе, что предполагает вынос части занятий за рамки общешкольного расписания. Появилась реальная возможность для организации занятий в группах «Здоровья» во внеурочное время. Объединение классов одной параллели для проведения учебно-тренировочных занятий в урочное время, обозначенных в расписании последними уроками или первыми, позволяет в 5-8 классах, учащихся отнесенных к адаптивному уровню, освободить от обязательных посещений уроков по физической культуре. Такая организация занятий обеспечивает посильный режим учебной деятельности.

Содержание учебного материала и особенности методики.

Учебной программой предусматривается гимнастика, игры, легкая атлетика, лыжная подготовка. Исключаются физические упражнения со значительным статическим напряжением, с натуживанием, с длительной задержкой дыхания.

Ограничиваются упражнения в беге на скорость, исключаются акробатические упражнения, лазание по канату.

Выполнение нормативных требований программы по физическому воспитанию для школьников, зачисленных в группу «Здоровья» не предусматривается. Посещение специально организованных уроков физкультуры должно быть обязательным. Оценка успеваемости - зачет, незачет.

Наряду с обучением двигательным навыкам, необходимо регулярно сообщать школьникам необходимые сведения о режиме дня, закаливании, правильном дыхании, формировании и воспитании правильной осанки. Занимающимся необходимо знать о массовых формах физической культуры, приемлемых для лиц, с ослабленным здоровьем, и с помощью преподавателя подобрать одну из них.

Учебный материал должен быть подобран таким образом, чтобы обеспечить последовательную физическую подготовку, и тем самым создавать возможность для перевода в подготовительную или основную группу.

На всех уроках главное внимание уделяется общеукрепляющим физическим (гимнастическим) упражнениям используя различные исходные положения - стоя, сидя на гимнастических скамейках (прямо и верхом), партерные упражнения, лежа на спине, животе, боку левом и правом. Широко включать предметы (гимнастические палки, гантели, мячи легкие и набивные) и снаряды. Особое внимание уделяется упражнениям на воспитание и формирование правильной осанки, обучение

дыхательным упражнениям как статического, так и динамического характера.

Особенностью методики занятий в группе «Здоровья», является включение упражнений на расслабление и пауз отдыха на 1-2 минуты между физическими упражнениями.

Для формирования хорошего «мышечного корсета» необходимы упражнения, укрепляющие мышцы спины, грудные мышцы, брюшной пресс, увеличивающие подвижность в плечевых суставах.

Обязательны упражнения, тренирующие вестибулярный аппарат (на координацию, на равновесие).

Программный материал по легкой атлетике включает ходьбу со сменой направления, ускоренную в темпе (110-120 шагов в минуту). Возможно применение длительного дозированного бега с использованием «действенных пауз» отдыха, то

есть ходьбы с расслаблением в течение 1-2 минут после определенных отрезков бега. Такая методика бега позволяет постепенно увеличивать общую протяженность бега, контролировать пульс, избегать перегрузки сердечно-сосудистой системы занимающихся. Помимо бега в раздел «легкая атлетика» входят обучение прыжкам с места, метание теннисных мячей в цель и на дальность. Из спортивных игр можно учить элементам игры в волейбол, баскетбол. Сами игры проводятся по упрощенным правилам и укороченному времени. При возможности обучение и игры в бадминтон, настольный теннис, эстафеты на месте, малоподвижные и подвижные повышают эмоциональный фон занятий. Применяя подвижные игры, следует проявлять большую осторожность в дозировках, индивидуализировать нагрузки и осуществлять постоянные врачебно-педагогические наблюдения за влиянием этих упражнений на организм занимающихся.

Лыжная подготовка входит в программу обучения и особенностью методики является кропотливая работа по воспитанию навыков рационального дыхания, так как при ходьбе на лыжах дыхание через рот может привести к обострению имеющихся заболеваний верхних дыхательных путей и носоглотки. В программу «лыжная подготовка» входит обучение по уходу за лыжами, ознакомление с гигиеническими требованиями к одежде. Практически проводится обучение попеременному двухшажному ходу, одновременному двухшажному в медленном и среднем темпах, спускам и подъемам. Общая продолжительность дистанции в ходьбе не должна превышать 2км для девочек и 3км для мальчиков.

В основе занятий физической культурой с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, лежат два принципа построения методики.

Первый принцип подразумевает оздоровительную, лечебно-профилактическую направленность использования средств физической культуры. Оздоровительная направленность предусматривает восстановление здоровья, устранения приобретенных, вследствие болезни, нарушений, предупреждение обострений заболевания, а также формирование компенсаций там, где уже невозможно восстановить утраченные функции организма. Поэтому занятия с этим контингентом содержат немало элементов лечебной физкультуры. Преподаватель через частные методики лечебной гимнастики может оказать специфические воздействие на ослабленные болезнью системы организма занимающихся, повышая их функциональные возможности. Приспособляемость организма растет в результате длительных целенаправленных занятий, носящих характер тренирующего воздействия. Практика свидетельствует о том, что именно в условиях занятий физическими упражнениями, осваивая новые движения и совершенствуя двигательные умения под руководством педагога, учащийся расширяет функциональные возможности своего ослабленного болезнью организма. Видя результаты своей деятельности, школьник меняет отношение к физической культуре в позитивную сторону, что сказывается на личностных качествах занимающихся, формируется воля и характер. Ученик убеждается в потенциальных возможностях своего организма и может быть морально подготовлен к дальнейшему преодолению своих физических недостатков.

Второй принцип, состоит в дифференцированном подходе к использованию средств физической культуры в зависимости от характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных патологическим процессом.

Схема построения урока.

Урок физической культуры в группах «Здоровья» строится в соответствии с общими положениями. Как и всякое иное рационально организованное занятие, он состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Общая продолжительность урока 40-60 минут. Число занятий в неделю - 3 раза, при раздельном обучении мальчиков и девочек. Особенность урока является увеличение продолжительности подготовительной части, так как в период вработывания в предстоящую нагрузку у школьников с отклонения в состоянии здоровья более длительный. Задачей подготовительной части будут организация занимающихся, психологическая настройка на сознательное, активное участие в

занятия, овладение учебным материалом. Необходимо в это же время узнать о самочувствии школьников и проверить пульс, обучив их (в среднем и старшем школьном возрасте) самостоятельному подсчету по команде учителя. Подготовительная часть состоит из 15-20 упражнений в ходьбе с движением рук, общеразвивающих упражнений на месте охватывающих постепенно все мышечные группы и суставы по всем возможным осям движения. Упражнения выполняются в медленном и среднем темпе. Обязательны упражнения на осанку и дыхательные как статического, так и динамического характера. Число повторений каждого упражнения от 8 до 16 раз.

Основная часть длится 20-30 минут. В основной части решаются задачи овладения каким-либо двигательным навыком или воспитание одного из физических качеств (выносливости, силы, гибкости). Включаются подвижные игры или элементы спортивных игр. Распределение учебного материала в основной части урока должно быть таким, чтобы физиологическая кривая ответной реакции организма на физическую нагрузку (по данным частоты сердечных сокращений) имела несколько подъемов в середине урока.

Заключительная часть используется для постепенного перевода организма занимающихся из состояния повышенной функциональной активности в состояние, стабилизации функций организма. Для этого применяют медленную ходьбу в сочетании с расслаблением и дыхательными упражнениями - 1-2 минуты. Затем хорошо включать комплекс специальных упражнений для снятия возбуждения в центральной нервной системе и специальных упражнений лечебно-профилактического характера для глаз. Этот комплекс проводится сидя на гимнастических скамейках и занимает 2-3 минуты. Его можно чередовать с обучением релаксации и аутотренингу. После этого следует подсчет пульса и опрос самочувствия занимающихся. Продолжительность - 7-10 минут.

Особенности занятий с учащимися, имеющими хронические заболевания органов дыхания.

Ведущими симптомами проявления дыхательной патологии являются: кашель со скудной мокротой, температура, повышающаяся при обострении, бледность, плохой аппетит, низкая умственная и физическая работоспособность, а также одышка в покое и увеличивающаяся при физических нагрузках.

Решающее значение в лечении и профилактики заболевания органов дыхания имеет подавление инфекционного очага, а также воздействия, направленные на улучшение функции дыхания с помощью используемых для этих целей общеразвивающих и дыхательных упражнений. Следует особо отметить симптомы бронхиальной астмы: признаки удушья, спазматический кашель с вязкой мокротой, причем дыхание становится акцентированным на выдохе с прослушиваемыми хрипами.

Ведущим механизмом использования физических упражнений является улучшение регуляции функции дыхания. Необходимость освоения методов регуляции дыхания определяется следующим важным положением: чем правильнее, рациональнее в экономическом отношении механизм дыхания, тем более полноценным и, следовательно, менее уязвимым по отношению к болезненному агенту становится аппарат внешнего дыхания и весь организм в целом.

При проведении физкультурно-оздоровительных занятий следует применять следующие правила:

1. Дыхание через нос - проходя через носовые ходы воздух очищается и увлажняется, а на выходе он увлажняет слизистую оболочку; одновременно рефлекторно расширяется просвет бронхов и оказывается положительное влияние на центральную нервную систему; отсутствие носового дыхания приводит к рассеиванию внимания, плохой памяти, головным болям, ухудшению сна.
2. Вдох выполняется медленно, плавно и бесшумно, для чего рекомендуется воздух вдыхать тонкой струей без напряжения.
3. Выдох совершать активно, более форсированно и до конца.
4. Дыхание должно быть полным с участием диафрагмы и грудной клетки.
5. Следует учитывать гигиенические условия выполнения упражнений, весьма желательно их выполнять на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.
6. Необходимо обеспечить полноценное дыхание при выполнении физических упражнений, согласовывая фазы дыхания и движения по анатомическому принципу.
7. Приступив к выполнению оздоровительных программ по формированию произвольного дыхания необходимо помнить о закаливании, используя при этом естественные природные факторы.

Особенности физического воспитания учащихся с нарушениями осанки и деформациями позвоночника.

В большинстве случаев дефекты осанки встречаются у детей в связи с нарушением условий ее формиро-

вания как анатомических, так и физиологических. В этом случае дефекты осанки не могут рассматриваться как заболевание, однако, влияя на организм растущего ребенка, они создают условия для появления других патологических факторов, и, прежде всего развитию остеохондроза. Вот почему для профилактики целого ряда ортопедических и соматических заболеваний важно устранение дефектов осанки.

При коррекции дефектов осанки у школьника особое место занимают физические упражнения - специально подобранные и организованные движения с целью воспитания и лечебно-профилактического воздействия.

К специальным задачам физического воспитания детей с нарушениями осанки и деформациями позвоночника следует отнести:

1. Нормализация тонуса мышц туловища, выработка общей и силовой выносливости.
2. Исправление (коррекция) имеющихся дефектов осанки.
3. Воспитание и закрепление навыков правильной осанки.
4. Повышение уровня физического состояния и, прежде всего аэробной выносливости.

Наряду с этими специальными задачами решаются проблемы улучшения неспецифической устойчивости организма, его общего физического развития, закаливания, формирования положительного психоэмоционального состояния.

Корректирующие упражнения - специальные гимнастические упражнения, обеспечивающие коррекцию деформации позвоночника за счет создания мышечной тяги в противоположном дефекту направлении. Все корректирующие упражнения проводятся в исходном положении, когда позвоночник находится в состоянии наименьшего статического напряжения, т.е. лежа на животе, спине, боку, с одновременным использованием подкладок (подушечки, мешочки с песком).

Упражнения в равновесии используются при дефектах позвоночника для тренировки вестибулярного аппарата и позных реакций. Они выполняются при уменьшенной плоскости опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге и т.д. Данные упражнения способствуют воспитанию и закреплению навыка правильной осанки, тренируют ощущение положения тела в пространстве. В процессе их выполнения вырабатывается схема положения тела, что позволяет в дальнейшем принимать заданную позу. Усложнение упражнений достигается за счет постепенного уменьшения опоры - стойка на одной ноге, на носках, применение снарядов (бревно, узкая часть гимнастической скамейки), а также за счёт перемещения центра тяжести - поднимание рук, отведение ноги.

Упражнения на расслабление выполняются с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Обязательным физиологическим условием для выполнения произвольного расслабления является удобное исходное положение. Ощущение расслабления можно вызвать у ребенка по контрасту с предшествующим напряжением, а также используя доступные образные сравнения типа: теперь рука «отдыхает», нога «спит», живот «чужой» или руки расслаблены, висят свободно.

Упражнения в растягивании применяются для преимущественного воздействия на патологически измененный связочно-суставной аппарат с потерей эластичности. Методическая сложность активных упражнений в растягивании заключается в необходимости избегать болевых и неприятных ощущений. К упражнениям в растягивании относятся маховые движения, упражнения с увеличенной амплитудой, круговые упражнения рук, упражнения с булавами, палками и т.д. Разновидностью упражнений в растягивании являются упражнения в самовытяжении при дефектах осанки и сколиозах.

Упражнения для мобилизации позвоночника и увеличения его подвижности применяются из исходных положений стоя на полу на четвереньках, в смешанных висах, а также на наклонной плоскости. Необходимо помнить, что во всех этих упражнениях, помимо активного мышечного компонента, присутствует воздействие на позвоночник за счет массы собственного тела, что при недостаточности силовой выносливости мышц может быть причиной перерастяжения связочного аппарата позвоночника с возможностью прогрессирования патологических изгибов.

К упражнениям для укрепления мышечного корсета относятся упражнения для развития мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища. Они применяются для восстановления и наращивания общей силовой выносливости указанных мышц.

Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки занимают особое место в методике корректирующей гимнастики, т.к. нормальная осанка является конечной целью физкультурно-оздоровительных занятий. Для формирования навыка правильной осанки ведущее значение имеет ощущение положения собственного тела в пространстве, получаемого за счет импульсации в ЦНС с

многочисленных рецепторов, расположенных в мышцах и связках.

Воспитание правильной осанки не возможно без четкого мысленного и зрительного представления о ней. Мысленное представление формируется со слов учителя или врача, как идеальная схема расположения тела в пространстве: положения головы, плеч, грудной клетки, живота, таза, ног. Мысленное представление о правильной осанке неразрывно связано с формированием ее зрительного образа правильной осанки. Дети должны видеть правильную осанку не только на рисунках, фотографиях, но и на занятиях. Это должна быть правильная осанка учителя, врача или образ в зеркале, который помогает корректировать осанку.

Применяются спортивные упражнения – как средство коррекции осанки, в основе которых лежит техника спортивных движений, при этом сохраняется присущее спорту эмоциональная окраска, эстетичность.

Особенности физического воспитания детей и подростков, имеющих нарушения зрения.

Непосредственной причиной увеличения числа учащихся с патологией зрения является гиподинамия, возросшее число общеобразовательных уроков в школе, длительное пребывание ребенка у телевизора, компьютера, все это на фоне неблагоприятной наследственности ухудшает зрение учащихся и приводит к тому, что каждый третий школьник к моменту окончания школы имеет близорукость.

Близорукость усугубляется общими заболеваниями организма и эндокринными расстройствами, а также постоянным растяжением глаза в передне-заднем направлении в связи со смещением жидкости глаза при ходьбе, беге, ускорениях, резких остановках, прыжках. Профилактика и коррекция близорукости должна быть направлена, прежде всего, на борьбу с факторами риска и раннее выявление первых признаков понижения зрения. Школьники с начальными признаками миопии (тенденции к повышению внутриглазного давления) жалуются на быструю утомляемость глаз при зрительной работе на близком расстоянии. Они плохо видят написанное на доске, склоняются над книгой, рисунками, стремятся сесть ближе к телевизору, на первые парты в классах. Близорукие часто прищуривают глаза, чтобы уменьшить размер зрачка и круги изображения на сетчатке, стремясь этим несколько улучшить зрение. Поэтому вопросам первичных медицинских осмотров необходимо уделять большое внимание.

При лечении близорукости главной задачей является приостановление или замедление процесса прогрессирования и предупреждение осложнений.

Ограничение двигательной активности лиц, страдающих близорукостью, как это признавалось еще недавно, признано неправильным (122).

Установлено, что циклические упражнения в аэробной зоне мощности и умеренной интенсивности, оказывает благоприятное воздействие на гемодинамику в области глазной артерии. Это достигается за счет реактивного усиления кровотока, после физической нагрузки указанной мощности и характера. В то же время, выполнение физических упражнений значительной интенсивности, приводит к выраженной ишемии глаза и прогрессирующей близорукости.

Не рекомендуются физические упражнения: на гимнастических снарядах; прыжки со скакалкой; акробатические упражнения; спортивные игры с высокой интенсивностью и вероятностью столкновения играющих; выполнение упражнений с большим напряжением и натуживанием; прыжки в длину с разбега или с места и др.

Особенностью физического воспитания учащихся со сниженной остротой зрения, является включение аэробных циклических упражнений умеренной нагрузки. Это положительно влияет на кровоснабжение в тканях глаза.

Для коррекции миопии, важное значение принадлежит самомассажу глаз, который выполняется путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко.

Целесообразно для профилактики близорукости и других заболеваний органов зрения использовать методику У.Бейтса (1968). Основу его методики составляет "теория психофизического расслабления", т.е. избавление от психического и физического перенапряжения, которое, по мнению автора, и лежит в основе несовершенной работы глаз.

Основные принципы лечения и профилактики близорукости по Бейтсу сводятся к следующему:

- достижение состояния покоя и расслабления,
- отдых глаз (простейшим способом отдыха является простое закрытие глаз и представление чего-либо хорошего),
- пальминг (от английского «palm» - ладонь), суть пальминга заключается в том, чтобы достичь расслабления и отдыха глаз одновременно, закрыть глаза и, прикрыв их ладонями рук, чтобы полностью

исчез свет. При этом следует постараться увидеть поле зрения совершенно черным, для чего можно представлять черные предметы (черное пальто, черную шляпу, черные перчатки и т.д.),

- повороты головы или туловища влево и вправо, при этом глаза открыты и двигаются вместе с плечами, а повороты совершаются медленно, без напряжения и без фиксации взгляда. Эти упражнения позволяют снять напряжения психики, глаз и улучшить кровоснабжение в бассейне сонной артерии,
- моргание используется во время чтения книг, рекомендуется сделать пальминг, затем посмотреть на какую-нибудь книжную букву в течение секунды, а затем сразу же закрыть глаза и повторить несколько раз,
- лечение солнцем - соляризация: предлагается смотреть на солнце, не закрывая глаз. Учитывая, что подобная процедура может привести к ожогу сетчатки, более безопасной, возможно, будет методика соляризации с закрытыми глазами, и лишь на заре или на закате смотреть на солнце с открытыми глазами.

Особенности физического воспитания учащихся, имеющих нервно-психические заболевания.

Наиболее распространенными заболеваниями центральной нервной системы являются, неврозы, под которыми понимаются нервно-психические заболевания преходящего характера, вызванные нарушением межличностных взаимоотношений в коллективе и проявляющиеся вегетососудистыми и психическими расстройствами.

Общие клинические симптомы данных заболеваний проявляются в виде вегетативных (рвота, плохой сон и аппетит, нервный тик и др.) и невротических (страхи, повышенная слабость, утомление и т.п.) расстройств, провоцируемых чаще всего умственным переутомлением на фоне неправильного режима дня. Наиболее часто встречающимися формами неврозов являются неврастения и истерия (астенические неврозы) - сочетание повышенной раздражимости и частого проявления психических и соматических реакций. Типичным ответом сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку является астеническая реакция: резкое повышение пульса на фоне не изменившегося, либо снизившегося систолического артериального кровяного давления.

Решающее значение для реабилитации детей и подростков с астеническими синдромами имеет правильно организованные и систематические занятия физическими упражнениями на фоне продуманных закаливающих процедур и сеансов психокоррекции. Это позволяет не только повысить функциональные возможности кардиореспираторной системы, но и существенно улучшить реактивность центральной нервной системы, играющую главную роль в развитии данных заболеваний. Это возможно в случае хорошего контакта учащегося с преподавателем и полного взаимопонимания между ними.

Особенностями применения физических упражнений для учащихся с неврозами являются:

- использование эмоционального воздействия;
- преимущественное использование физических упражнений, направленных на развитие общей (аэробной) выносливости;
- самоконтроль, ориентированный, прежде всего на регистрацию положительных изменений в физическом состоянии;
- игровая направленность занятий.

Особенности физического воспитания детей и подростков при нарушении жирового обмена.

Одной из причин ухудшения здоровья учащихся является нарушение жирового обмена. Это приводит к ухудшению и заболеваемости сердечно-сосудистой и нервной систем, а также к снижению умственной и физической работоспособности.

Ожирение может быть связано с избыточным потреблением пищи при недостатках энерготраты. Врожденная - в основе, которой лежат заболевания нейроэндокринной системы, эта форма встречается довольно редко.

Избыточный вес тела ребенка затрудняет двигательную активность, что резко снижает проприоцептивную импульсацию и ослабляет деятельность центральной нервной системы. В результате этого уменьшается трофическое влияние ЦНС на жизнедеятельность всего организма и, прежде всего, скелетной мускулатуры, что в свою очередь отрицательно сказывается на функциях самой нервной системы, кардиореспираторной системы, на иммунитете, телосложении и осанке.

Основные методы профилактики ожирения у детей – рациональное питание и увеличение энерготрат

посредством повышения объема и интенсивности двигательной активности.

ГЛАВА 4. МОНИТОРИНГ КАЧЕСТВА СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В МОУ «ОКТЯБРЬСКОЙ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ».

Качество физического воспитания определяется посредством мониторинга, позволяющий контролировать процесс физического воспитания, принимать адекватные педагогические решения, корректировать задачи воспитания, обучения, объективно осуществлять управление физическим воспитанием школьников.

Мониторинг качества включает измерения показателей здоровья, физического развития, физической подготовленности, а также психолого-педагогических исследований учеников.

1. Показатели уровня здоровья. Выявляются на основании медицинских осмотров, регулярно организуемых в школе. По данным осмотра ученики разделяются на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. При этом должно фиксироваться: общая заболеваемость; острая заболеваемость; заболеваемость детей в случаях, днях на одного ребенка; процент часто болеющих детей; процент детей с отклонениями в состоянии здоровья, хроническими заболеваниями; процент детей, отнесенных по состоянию здоровья к медицинским группам; процент детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях и др.

2. Психолого-педагогические исследования.

3. Интегральная оценка физического здоровья. Проводится два раза в год. Используется экспресс-оценка (105), апробированная в десяти общеобразовательных школах г. Москвы. Внедрение ее в практику образовательных учреждений и на этой основе индивидуализированных программ, значительно повышает эффективность физического воспитания школьников, мотивацию их к занятиям физкультурой и спортом, к физическому самосовершенствованию, а также повышает интерес учителей и родителей к количественной оценке физического здоровья учащихся.

Использование метода экспресс-оценки физического здоровья школьников позволяет осуществлять оперативный и объективный контроль физического состояния учащихся. Корректировать образовательный и оздоровительный процессы, индивидуализировать физическое воспитание школьников, автоматизировать операции анализа и оценки полученных результатов, оперативно ставить оценки по предмету «физическая культура». Выявлять группу наиболее подготовленных школьников, следить за индивидуальной и групповой динамикой развития двигательных качеств, вносить коррективы в учебный процесс по физическому воспитанию.

Описание методики интегральной экспресс-оценки.

Для вычисления и получения индексов определяют ряд известных и широко применяемых в практике показателе: длина и масса тела, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), время задержки дыхания на обычном вдохе (проба Штанге), функциональная проба Руфье - 30 приседаний за 45 с, подъем тела из положения, лежа на спине, количество раз за 60 секунд. (Приложение 1.)

Длина тела измеряется с помощью ростомера. Обследуемый стоит по стойке «смирно», касаясь вертикальной стойки пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Голову устанавливают так, чтобы наружный угол глаза и козелок ушной раковины находились на одной горизонтальной линии. Скользящую планку опускают до соприкосновения с верхней точкой головы, не оказывая давления.

Масса тела определяется взвешиванием на медицинских весах. Обследуемый спокойно стоит на середине площадки весов при закрытом замке коромысла. Далее замок открывается, и передвижением сначала большой гири, а затем маленькой гирьки устанавливается масса тела.

ЖЕЛ (жизненная емкость легких) определяется с помощью сухого или водяного спирометра. Обследуемый сначала делает 2-3 свободных пробных вдоха и выдоха, затем производит максимальный вдох, берет мундштук в рот, плотно обхватив его губами и одновременно зажав нос пальцами свободной руки, производит спокойный, плавный, максимально возможный выдох в течение примерно 5 секунд. Процедуру повторяют трижды с интервалом в полминуты. Регистрируют наибольший показатель.

ЧСС (частота сердечных сокращений) определяется пальпаторно или аускультативно, а лучше с помощью цифрового пульсотометра. В начале в условиях мышечного покоя (сидя), затем после

функциональных проб с нагрузками (Руфье и PWC170).

АД (артериальное давление) измеряется методом Короткова в положении обследуемого сидя. Если АД измеряется стандартной манжеткой, то школьникам от 7 до 10 лет с нормальным физическим развитием к полученной величине систолического давления следует прибавить 10мм рт. ст., школьникам с избыточной массой тела прибавляют 5мм рт. ст., с дефицитом массы тела - +15мм рт. ст., а 11-летним - соответственно: 5, 0, 10мм рт. ст. В случае регистрации повышенного АД у школьника (случайное исходное давление), необходимо положить ребенка на кушетку и через 10-15 минут измерить АД, в положении лежа (остаточное более точное АД).

Время задержки дыхания определяется в положении сидя. После полного вдоха и выдоха обследуемый производит обычный вдох и задерживает дыхание, зажав нос пальцами. Время задержки дыхания (проба Штанге) регистрируют по секундомеру.

Функциональную пробу Руфье со стандартной физической нагрузкой проводят следующим образом. После отдыха в положении сидя у обследуемого подсчитывают пульс за 15с (P₁) и предлагают ему выполнить 30 глубоких приседаний за 45с, выбрасывая руки вперед. Затем он тотчас садится, и у него подсчитывают пульс за первые 15с (P₂) и последние 15 с (P₃) первой минуты восстановительного периода.

Проба Шаповаловой. После некоторого отдыха проводится проба, заключающаяся в подсчете числа подъемов туловища в сед без помощи рук из положения, лежа на спине. Обследуемый лежит на мате или кушетке, ноги слегка согнуты в коленях, напарник удерживает стопы. Регистрируется полное число подъемов из положения, лежа за 60с. Задача обследуемого - совершить как можно большее количество подъемов.

Проведя эти исследования, осуществляется вычисления 5 индексов: (Приложение 2.)

1.Массо-ростовой индекс Кетле 2, характеризует степень гармоничности физического развития и телосложения. (Приложение 3.)

$$\frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{длина тела}^2 (\text{м}^2)}$$

2. Индекс Робинсона, характеризует состояние регуляции сердечно-сосудистой системы. (Приложение 4.)

$$\frac{\text{ЧСС (уд/мин)} \times \text{АД}_{\text{сисг.}} (\text{мм рт. ст.})}{100}$$

3. Индекс Скибинского, характеризует функциональные возможности системы дыхания, устойчивость организма к гипоксии и волевые качества. (Приложение 5.)

$$\frac{\text{ЖЕЛ (мл)} \times \text{проба Штанге (с)}}{\text{ЧСС (уд/мин)}}$$

4. Индекс Шаповаловой, характеризует развитие силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса. КП – количество подъемов за 60 секунд. (Приложение 6.)

$$\frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{длина тела}^2 (\text{м}^2)} \times \frac{\text{КП}}{60}$$

5. Индекс Руфье, характеризует выраженность реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку.

$$\frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{\text{-----}}$$

P_1 – пульс за 15с в покое, P_2 – пульс первые 15с сразу после нагрузки, P_3 – пульс за последние 15с первой минуты восстановления. 4, 200, и 10 – постоянные коэффициенты. При этом, в связи с особенностями реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку у детей используется, модифицированная (А.А. Гусева) оценка индекса Руфье. (Приложение 7.)

Далее по таблицам, каждому индексу дают оценку в баллах. После оценки каждого показателя в баллах рассчитывается общая сумма баллов, которая и определяет уровень физического здоровья школьника.

23 - 25	Высокий
19 -22	Выше среднего
14 - 18	Средний
10 - 13	Ниже среднего
5 - 9	Низкий

Кроме общей оценки физического здоровья, необходимо учитывать и оценки каждого показателя, так как это дает возможность определения «слабых мест» организма каждого школьника.

Общая низкая оценка физического здоровья школьника требует углубленного медицинского обследования. Кроме оценки физического здоровья и определения «слабых мест» организма каждого школьника, можно, используя полученные при обследовании показатели и соответствующие таблицы, установить низкорослость или отнести школьника к группе риска по возникновению артериальной гипертензии либо первичной артериальной гипотонии.

Результаты экспресс-оценки и рекомендации по ее коррекции.

1. Низкая оценка **индекса Кетле 2** (1 балл) свидетельствует о негармоничном телосложении с избытком массы тела или об ожирении. Если не выявляется патология со стороны эндокринной системы, то школьнику рекомендуется диета, богатая овощами, фруктами, нежирным мясом, рыбой, молочными продуктами. Один раз в неделю разгрузочный день (яблочно-кефирный). Увеличение двигательного режима: утренняя гимнастика с последующим контрастным закаливанием; самостоятельные занятия по выданному комплексу упражнений; ежедневные прогулки не менее часа с быстрой ходьбой и бегом трусцой, зимой - ходьба на лыжах.

2. Низкая оценка **индекса Кетле 2** (2 балла) свидетельствует о негармоничном телосложении с нехваткой или дефицитом массы тела. Если не выявляется патология со стороны эндокринной системы, то школьнику рекомендуется специальный комплекс физических упражнений.

В большинстве случаев дефицит массы тела обусловлен слабым развитием мышц. Возможность повышения массы тела при ее дефиците, обеспечивает лишь силовая тренировка при соответствующей коррекции питания. Наибольшее внимание уделяется таким важнейшим группам мышц, как мышцы брюшного пресса и спины, поскольку они участвуют в большинстве движений человеческого тела бытового, трудового и спортивного характера, обеспечивают мышечный корсет, необходимый для формирования правильной осанки и профилактики повреждений позвоночника, а также нормального функционирования внутренних органов. К силовым возможностям мышц брюшного пресса и спины детей в школе предъявляются высокие требования, так как они обеспечивают устойчивость посадки при длительном сидении за учебным столом, что важно для сохранения работоспособности школьника и снижения риска возникновения нарушения осанки.

3. При регистрации **низкорослости**, если при этом нет гормональных нарушений, школьнику рекомендуется комплекс физических упражнений, раздражающих зоны роста длинных трубчатых костей и позвонков - прыжки в высоту, висы и растяжения для скелетного вытяжения. Обязательны каши, овощи, фрукты, мясо, хлеб, молочные продукты. Кроме того, необходимы витамины, особенно витамин «А» и микроэлементы, в первую очередь цинк, йод, железо и медь.

4. Низкая и ниже средней оценка **индекса Робинсона** (1 балл, 2 балла). Свидетельствует о нарушении регуляции сердечно-сосудистой системы. Школьники с низкой оценкой этого индекса должны входить в группу риска по возможному возникновению артериальной гипертензии, первичной артериальной гипотонии, синдрома вегетативной дисфункции, нарушений сердечного ритма. Этим школьникам рекомендуются самостоятельные занятия физическими упражнениями, направленными, главным образом, на укрепление и совершенствование деятельности сердечно-сосудистой системы - это

циклические упражнения умеренной интенсивности и скоростно-силовые нагрузки.

5. Школьники с **повышенными цифрами АД** по сравнению с половозрастной нормой относятся к группе риска по опасности возникновения артериальной гипертензии (Аг). С ними необходимо проводить соответствующие профилактические и оздоровительно-физкультурные мероприятия. При повышенном АД наиболее эффективны физические упражнения, способствующие развитию аэробной производительности, т. е. выносливости: быстрая ходьба, бег, лыжи и подвижные игры. Упражнения на растяжение. Регулярные занятия такими упражнениями не только снижают артериальное давление, оздоравливают и укрепляют организм, но являются мощным средством профилактики гипертонической болезни.

6. Школьники с **пониженными цифрами АД** по сравнению с половозрастной нормой относятся к группе риска по опасности возникновения первичной артериальной гипотонии (ПАГ).

С ними необходимо проводить соответствующие профилактические и оздоровительно-физкультурные мероприятия. При пониженном АД, особенно эффективны физические нагрузки скоростно-силового (быстрый бег, прыжки, подскоки, имитация ударов в боксе, различные выпады, «дровосек»); силового (с мышечным усилием, с гантелями, с эспандерами, с сопротивлением партнера) характера, статическое напряжение (упоры, висы, отжимания, удержание гантелей, «уголок»).

7. Низкая и ниже средней оценка **индекса Скибинского** (1 балл, 2 балла) свидетельствует о недостаточных функциональных возможностях системы дыхания и сниженной устойчивости организма к гипоксии.

Это требует усиления внимания при занятиях физическими упражнениями на развитие и тренировку дыхательной системы, особенно при занятиях оздоровительным бегом и лыжами.

8. Низкая и ниже средней оценка **индекса Шаповаловой** (1 балл, 2 балла) свидетельствует о недостаточном развитии силы, быстроты и скоростной выносливости.

Школьников с низкой оценкой этого индекса следует относить к группе риска по возникновению нарушения осанки, искривлений позвоночника и уплощения стоп. Проводить с ними занятия физическими упражнениями, носящими превентивный и корригирующий характер.

Рекомендуются самостоятельные занятия физическими упражнениями, направленными на развитие силы (с мышечным усилием, с гантелями, с эспандерами, с сопротивлением партнера, отжимания, упоры, удержания гантелей, «уголок») и выносливости (ходьба, бег, лыжи).

9. Школьники с низкой или ниже средней оценкой (1 или 2 балла) **индекса Руфье**, который свидетельствует о недостаточном уровне адаптационных возможностей их сердечно-сосудистой системы, нуждаются в значительном увеличении суточного объема двигательной активности и особенно занятий, насыщенных циклическими упражнениями на выносливость (бег, лыжи), а также занятия на тренажерах, в частности велотренажерах.

10. При низкой **общей оценке уровня физического здоровья** (5-9 баллов) требуется углубленное медицинское обследование школьников. Школьник должен постепенно увеличивать суточный объем двигательной активности. С этой целью, кроме занятий в группе «Здоровья», следует в обязательном порядке дополнительно заниматься физическими упражнениями самостоятельно. Используя, прежде всего общеразвивающие, циклические и развивающие выносливость, по комплексам, рекомендованным учителем физкультуры, куда включаются: бег, лыжи, коньки, плавание, велосипед, а также занятия на тренажерах.

Протокол оценки физического здоровья школьников.

(Приложение 1.)

№	Фамилия, Имя	Возраст	Пол	Класс	Рост (см)	Вес (кг)	ЖЕЛ (мл)	ЧСС				АД сист. мм. рт. ст.	К-во Подъемов (раз)
								В покое уд/мин	P ₁	P ₂	P ₃		
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													

7.																			
8.																			
9.																			
10.																			

Протокол оценки показателей физического здоровья.

(Приложение 2.)

№	Фамилия, Имя	Возраст	Пол	Класс	Индексы										Сумма баллов	Оценка физического здоровья			
					Кетле 2		Робинсона		Скибинского		Шаповаловой		Руфье						
					Значения	Баллы	Значения	Баллы	Значения	Баллы	Значения	Баллы	Значения	Баллы					
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
6.																			
7.																			
8.																			
9.																			
10.																			

Массо - ростовой индекс Кетле 2 (кг/м²) мальчики

(Приложение 3).

Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	2	4	5	3	1
	дефицит массы	гармоничное (-)	гармоничное	гармоничное (+)	тучное
6	<13	13,1-14,9	15,0-17,0	17,1-18,9	>19
7	<13	13,1-14,9	15,0-17,0	17,1-18,9	>19
8	<13	13,1-14,9	15,0-17,0	17,1-18,9	>19
9	<14	14, 1-15,9	16,0-18,0	18, 1-19,9	>20
10	<14	14, 1-15,9	16,0-18,0	18, 1-19,9	>20
11	<15	15,1-16,9	17,0-19,0	19,1-20,9	>21
12	<16	16,1-17,9	18,0-20,0	20,1-21,9	>22
13	<17	17,1-18,9	19,0-21,0	21,1-22,9	>23
14	<17	17,1-18,9	19,0-21,0	21,1-22,9	>23
15	<17	17,1-18,9	19,0-21,0	21,1-22,9	>23
16	<18	18,1-19,9	20,0-22,0	22,1-23,9	>24
17	<19	19,1-20,9	21,0-23,0	23,1-24,9	>25
18	<19	19,1-20,9	21,0-23,0	23,1-24,9	>25

Девочки

Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	2	4	5	3	1
	дефицит массы	гармоничное (-)	гармоничное	гармоничное (+)	тучное
6	<13	13,1-14,9	15,0-17,0	17,1-18,9	>19
7	<13	13,1-14,9	15,0-17,0	17,1-18,9	>19
8	<13	13,1-14,9	15,0-17,0	17,1-18,9	>19
9	<14	14, 1-15,9	16,0-18,0	18,1-19,9	>20
10	<14	14, 1-15,9	16,0-18,0	18,1-19,9	>20
11	<15	15,1-16,9	17,0-19,0	19,1-20,9	>21
12	<16	16,1-17,9	18,0-20,0	20,1-21,9	>22
13	<17	17,1-18,9	19,0-21,0	21,1-22,9	>23
14	<17	17,1-18,9	19,0-21,0	21,1-22,9	>23
15	<18	18,1-19,9	20,0-22,0	22,1-23,9	>24
16	<19	19,1-20,9	21,0-23,0	23,1-24,9	>25
17	<20	20,1-21,9	22,0-24,0	24,1-25,9	>26
18	<20	20,1-21,9	22,0-24,0	24,1-25,9	>26

Индекс Робинсона («двойное произведение»), усл. ед. (Приложение 4.)

мальчики

Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
6	<70	71-79	80-101	102-111	>112
7	<70	71-79	80-105	106-113	>114
8	<70	71-79	80-108	109-116	>117
9	<70	71-77	78-107	108-115	>116
10	<70	71-79	80-105	106-113	>114
11	<70	71-77	78-102	103-110	>111
12	<70	71-76	77-100	101-107	>108
13	<70	71-79	80-108	109-117	>118
14	<70	71-78	79-108	109-114	>115
15	<70	71-80	81-108	109-116	>117
16	<70	71-80	81-107	108-115	>116
17-18	<70	71-80	81-107	108-115	>116

Девочки

Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
6	<70	71-80	81-103	104-113	>114
7	<70	71-79	80-105	106-110	>111
8	<70	71-83	84-105	106-110	>111
9	<70	71-75	76-100	101-105	>106
10	<70	71-75	76-100	101-112	>113
11	<70	71-80	81-100	101-114	>115
12	<70	71-75	76-105	106-120	>121
13	<70	71-82	83-105	106-120	>121
14	<70	71-78	79-105	106-114	>115
15	<70	71-85	86-100	101-110	>111
16	<70	71-85	86-100	101-110	>111
17-18	<70	71-85	86-100	101-110	>111

Индекс Скибинского, усл. ед.

(Приложение 5.)

Возраст (лет)	мальчики Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
6	<128	129-193	194-324	325-389	>390
7	<228	229-293	294-434	435-499	>500
8	<361	362-453	454-638	639-730	>731
9	<510	511-627	628-862	863-979	>980
10	<651	652-733	734-898	899-980	>981
11	<651	652-789	790-1090	1091-1240	>1241
12	<769	770-934	935-1265	1266-1430	>1431
13	<1093	1094-1359	1360-1892	1893-2158	>2159
14	<1147	1148-1407	1408-1940	1941-2206	>2207
15	<1153	1154-1479	1480-2132	2133-2458	>2459
16	<1199	1200-1515	1516-2788	2789-3424	>3425
17-18	<1249	1250-1619	1620-3400	3401-4400	>4401

Девочки

Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
6	<182	183-233	234-288	289-315	>316
7	<182	183-247	248-378	379-444	>445
8	<241	242-344	345-551	552-654	>655
9	<394	395-499	500-605	606-710	>711
10	<452	453-629	630-984	985-1061	>1062
11	<571	572-721	722-1022	1023-1172	>1173
12	<571	572-681	682-1082	1083-1282	>1283
13	<769	770-924	925-1225	1226-1380	>1381
14	<864	865-1009	1010-1500	1501-1745	>1746
15	<864	865-1009	1100-1590	1591-1849	>1850
16	<899	900-1149	1150-1700	1701-2000	>2001
17-18	<899	900-1199	1200-1700	1701-2050	>2051

Индекс мощности В.А.Шаповаловой, усл. ед. (Приложение 6.) мальчики

Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
	низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	высокий
6	<59	60-69	70-92	93-103	>104
7	<63	64-74	75-97	98-108	>109
8	<63	64-88	89-99	100-110	>111
9	<69	70-92	93-139	140-162	>163
10	<97	98-112	113-153	154-168	>169
11	<101	102-117	118-158	159-170	>171
12	<114	115-137	138-182	183-204	>205
13	<114	115-137	138-182	183-204	>205
14	<128	129-157	158-216	217-245	>246
15	<134	135-169	170-240	241-275	>276
16	<194	195-219	220-270	271-295	>296
17-18	<199	200-224	225-275	276-300	>301

Девочки

Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
6	<39	40-58	59-74	75-90	> 91
7	<51	52-63	64-88	89-100	>101
8	<62	63-76	77-105	106-119	>120
9	<90	91-103	104-130	131-143	>144
10	<113	114-127	128-156	157-170	>171
11	<113	114-129	130-164	165-200	>201
12	<132	133-157	158-194	195-253	>254
13	<132	133-157	158-230	213-258	>259
14	<193	194-216	217-253	254-276	>277
15	<193	194-216	217-260	261-293	>294
16	<212	213-245	246-312	313-345	>346
17-18	<212	213-245	246-296	297-324	>325

Индекс Руфье для мальчиков и девочек, усл. ед. (Приложение 7.)

Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
6	>22,5	22,4-17,5	17,4-15,5	15,4-12,6	< 12,5
7-8	>21,0	20,9-16,0	15,9-14,0	13,9-11,1	< 11,0
9-10	>19,5	19,4-14,5	14,4-12,5	12,4-9,6	<9,5
11-12	>18,0	17,9-13,0	12,9-11,0	10,9-8,1	< 8,0
13-14	>16,5	16,4-11,5	11,4-9,5	9,4-6,6	<6,5
15-18	>15,0	14,9-10,0	9,9-8,0	7,9-5,1	< 5,0

4. Уровень физической подготовленности.

Проводится два раза в год (сентябрь, май).

Для определения уровня физической подготовленности школьников используется методика комплексного тестирования индивидуального уровня физической кондиции (Ю.В. Вавилов 27,29). Целью оценки индивидуального уровня двигательной и кондиционной подготовленности, их динамики под воздействием экспериментальной методики организации и введения учебной работы. Уровень физической кондиции и двигательной подготовленности оценивался на основе следующей «батареи» тестов: бег 30метров; челночный бег 3 X 10метров; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; подтягивание на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения, лежа на спине; наклон вперед из положения сидя; бег на 1000м.

Тест 1 – «Бег на 30метров». Тест предназначен для оценивания физического качества «быстрота».

Методика выполнения. Бег на 30м с высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на другой ровной поверхности. Время фиксируется, с точностью до 0,1 сек.

Тест 2 – «Челночный бег» (3 раза по 10м). Тест позволяет оценить скоростную выносливость, стартовую скорость и ловкость, связанные с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

Методика выполнения. В зале на расстоянии 10м друг от друга чертятся на полу две параллельные линии. По команде «Марш!» участник (участники) стартует от первой линии, добегают до второй, переступает ее одной ногой, обязательно касаясь стопой пола, затем поворачивается кругом и возвращается к линии старта. Необходимо выполнить задание максимально быстро (пробежать три отрезка туда и обратно, поворачиваясь, все время в одну и ту же сторону). Не допускаются движения приставными шагами, прыжками, повороты в разные стороны и остановки. Время засекается, с точностью до 0,1сек. в момент пересечения линии, от которой выполняется старт. Все участники должны быть в обуви, не дающей скольжения.

Тест 3 - «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Тест оценивает силовую выносливость мышц разгибателей рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. Исходное положение: упор, лежа на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Темп выполнения произвольный. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения в произвольном темпе.

Тест 4 – «Подтягивание из виса, на высокой перекладине мальчики, низкой - девочки». Тест оценивает силовую выносливость мышц сгибателей рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. Упражнение выполняется хватом сверху, руки на ширине плеч. Сгибание рук выполняется из положения «вис» - мальчики, девочки из положения «вис - лежа», до касания перекладины подбородком. Упражнение считается выполненным, при условии, если руки разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленном и тазобедренном суставах. Подтягивание не сопровождается рывками и маховыми движениями. Подтягивания, выполняемые с неполным разгибанием или сгибанием рук, не засчитываются. После разминки предоставляется одна попытка.

Тест 5 – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика выполнения. Прыжок выполняется из исходного положения, стоя, стопы вместе или немного врозь. Из исходного положения, учащийся делает взмах руками назад, одновременно приседая. Отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1см по пяткам в момент приземления.

Тест 6 – «Поднимание туловища из положения, лежа на спине». Руки за головой, пальцы в «замок», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется, количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

Тест 7 - «Наклон вперед из положения сидя». Тест предназначен для измерения уровня гибкости.

Методика выполнения. На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Исходное положение: сидя на полу, ступни ног вертикальны, касаются центровой линии, ноги выпрямлены в коленях. Расстояние между ступнями ног 20-30см. Выполняются три наклона вперед, на четвертом, фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев. В этом положении испытуемый должен задержаться не менее 2 сек. Не допускается сгибание ног в коленях.

Тест 8 - «Бег на 1000 метров». Тест предназначен для оценивания физического качества «выносливость».

Методика выполнения. Бег на 1000м проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Время засекают, с точностью до 0,1сек. На дистанции по необходимости возможен переход на ходьбу. Перед забегом проводится разминка. Все участники должны до тестирования хотя бы один раз пробежать эту дистанцию на время. Данное правило особенно касается детей младшего возраста.

Оценка уровня физической подготовленности.

Значение ОУФП	Оценка
От 0,61 и выше	«Супер»
От 0,60 до 0,21	«Отлично»
От 0,20 до -0,20	«Хорошо»
От-0,21 до -0,60	«Удовлетворительно»
От-0,61 до -1,00	«Неудовлетворительно»
От -1,01 и ниже	«Опасная зона»

Формулы для вычисления физической подготовленности.Бег 30метров ($B_{\text{ср}}$) = (НВП-Р): НВП.

Челночный бег 3X10метров (Ч) = (НВП-Р): НВП.

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (С) = (Р-НВП): НВП.

Подтягивание из виса (П) = (Р-НВП): НВП.

Прыжки в длину с места (Пр.) = (Р-НВП): НВП.

Поднимание туловища (Подн.) = (Р-НВП): НВП.

Наклоны туловища вперед (Н) = (Р-НВП): НВП.

Бег 1000м ($B_{\text{вын.}}$) = (НВП-Р): НВП.**Общий уровень физической подготовленности.****ОУФП** = ($B_{\text{ср}}$) + Ч + С + П + Пр. + Подн. + Н + ($B_{\text{вын.}}$): 8,где **Р.** - результат, показанный учащимся.**НВП** - норматив из таблицы, соответствующий данному тесту, возрасту и полу.**Возраст в таблице:**

6 лет – возраст от 5,5 до 6,5 лет

7 лет - возраст от 6,5 до 7,5 лет

8 лет - возраст от 7,5 до 8,5 лет

9 лет - возраст от 8,5 до 9,5 лет и т.д.

Таблица возрастных оценочных нормативов (НВП).

Возраст (лет)	Физические упражнения															
	Бег 30м (сек)		Челночный бег 3x10м (сек)		Сгибание и разгибание рук (к-во раз)		Подтягивание из виса – мал.; из виса лежа – дев.		Прыжок в длину с места (см)		Поднимание тулов. (к-во раз)		Наклон тулов. вперед (см)		Бег 1000м (сек)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
6	6,9	7,1	11,2	11,7	11	6	1	5	95	87	11	10	3	5	349	391
7	6,7	6,9	10,5	11,0	13	8	1	7	112	104	13	12	4	6	332	374
8	6,5	6,7	9,8	10,4	15	9	2	8	127	120	14	13	5	7	315	357
9	6,2	6,5	9,6	10,0	17	10	2	9	140	132	15	14	6	8	298	340
10	6,0	6,2	9,3	9,8	19	11	3	10	152	142	16	15	7	9	281	325
11	5,8	6,0	9,0	9,5	21	12	4	11	163	152	17	16	8	10	268	311
12	5,6	5,8	8,8	9,3	23	13	4	12	174	160	18	17	9	11	256	298
13	5,4	5,7	8,6	9,2	25	14	5	13	185	167	19	18	9	12	243	288
14	5,3	5,6	8,4	9,1	28	14	6	13	196	173	20	19	10	12	233	279
15	5,1	5,5	8,2	9,0	32	15	7	14	206	177	21	20	10	13	224	271
16	4,9	5,5	8,0	9,0	37	15	8	14	216	180	22	20	11	13	216	265
17	4,7	5,4	7,8	9,0	40	16	9	15	225	180	23	21	11	13	209	262
18	4,5	5,4	7,6	9,0	42	16	10	15	233	180	24	21	11	13	203	262

14. Бальсевич В.К., Шестаков М.П. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания школьников // Спорт, духовные ценности, культура. Выпуск седьмой / РГАФК. - М., 1997. - С. 232.
15. Бальсевич В.К., Наталов Г.Г., Чернышенко Ю.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. - 1997. - №6. - С. 15.
16. Баранков О.Н. Пути и методы резкого повышения уровня общефизической подготовки детей в школе, располагающей обычной спортивной базой // Теория и практика физической культуры. - 1991. - № 2. - С. 59.
17. Баранова Т.Н. Методика оздоровительных уроков физической культуры для учащихся среднего школьного возраста общеобразовательных школ территории Чернобыльского загрязнения: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / ВНИИФК. - М., 1996.
18. Безруких М.М., Ефимова С.П. – Знаете ли вы своего ученика? – М.: Просвещение, 1991.– 176с.
19. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 1966.
20. Бернштейн Н.А. Ловкость и ее развитие. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
21. Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи: Автореф. дис... д-ра пед. наук.- М., 1983. - 45с.
22. Бондин В.И. Педагогические основы физкультурно-оздоровительных систем: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук / РГПУ. - Ростов н/Д - 1999.
23. Бриль М.С., Филин В.П. Перспективы совершенствования системы отбора юных спортсменов //Теория и практика физической культуры. - 1982. - № 8.- С.30-32.
24. Брянкин С.В., Шустин В.Н. Основания классификации форм спортивного отбора //Совершенствование системы подготовки спортсменов. - М., 1979. - С.46.
25. Быков В.С. Теория и практика формирования потребности в физическом самовоспитании у школьников. // Теория и практика физической культуры. – 2000, - № 1. - С. 2-7.
26. Вавилов Ю.Н. Концептуальные предпосылки перестройки школьной системы физического воспитания в СССР // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 10. - С. 2.
27. Вавилов Ю.Н. Состязания президентов // Физическая культура в школе.-1994.- №2.- С. 63.
28. Вавилов Ю.Н., Вавилов К.Ю. Научно-практические предпосылки спортивно-оздоровительной программы для детей и молодежи // Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 4. - С. 54.
29. Вавилов Ю.Н., Вавилов К.Ю. Спортивно-оздоровительная программа «Президентские состязания» (авторский проект) // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 6. - С. 51.
30. Васьков Ю.В. Раздел «Основы знаний» // Физическая культура в школе.-1989.-№9, 11; 1990.-№2, 4; 1991.- № 1,5; 1992. - № 11-12.
31. Волков В.М., Филин В.Д. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-176с.
32. Виноградов П.А., Моченов В.П., Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивная наука России: от застоя к развитию? // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 4. - С. 2.
33. Вульфовсон Б.Л. Развитие образования в современном мире // Педагогика. - 1996. - № 6. - С. 107.
34. Выдрин В.М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование // Теория и практика физической культуры, - 1995. - № 5-6. - С. 15.
35. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций. - М.: Изд-во АПН РСФСР, 1960.
36. Герасименко Н.Ф. Здоровье нации как фактор обеспечения национальной безопасности // Вестник аналитического управления аппарата Государственной Думы РФ. Выпуск 12. - М., 1997.
37. Годик М.А. Спортивная метрология. - М.: Физкультура и спорт. 1989. - 192с.
38. Государственный доклад о состоянии здоровья населения Российской Федерации в 1995 году // Здравоохранение РФ. - 1997. - № 4. - С. 3.
39. Грабарь С.В. Интеллектуализация нашего предмета // Физическая культура в школе. - 1998. - № 2. - С. 52.
40. Грец Г.Н. Применение нетрадиционных методов и средств оздоровительной физической культуры в целях достижения планируемых двигательных показателей и нормализации деятельности систем организма // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 9.- С. 46.
41. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. Учебное пособие. – М.: Терра-Спорт, 2003 – 208 с.
42. Губа В.П. Возрастные основы определения и использования резервных возможностей человека: Учебное пособие. - Смоленск, 1996. - 92с.

43. Губа В.П., Дорохов Р.Н. Биологические и биомеханические предпосылки спортивной ориентации детей в виды спорта. - Смоленск, 1983.-18с.
44. Губа В.П., Никитушкин В.Г., Квашук П.В. Индивидуальные особенности юных спортсменов. - Смоленск: Информ. - ком. агентство, 1997.- 224с.
45. Губа В.П., Тюленьков С.Ю., Прохоров А.А. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов. – Смоленск: Информ.- ком. Агенство, 1977,- 118с.
46. Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. Дис... д-ра пед. Наук. – М., 1979 – 26 с.
47. Дорохов Р.Н., Губа В.П. Морфобиомеханическая оценка юного спортсмена: Учебное пособие. - Смоленск. 1995. - 100с.
48. Джон К., Эндрюс Б.А. Роль образования в пропаганде здорового образа жизни в двадцать первом столетии // Теория и практика физической культуры. - 1993. - № 1. - С. 46.
49. Жижин П.М. Зарплату - по уровню здоровья детей // Физическая культура в школе. - 1996. - № 4. - С. 8.
50. Жижин П.М. Какой быть физической культуре // Физическая культура в школе. - 1996. - № 3. - С. 8.
51. Завьялов Л.К. Систематизация теоретического материала учебной программы // Физическая культура в школе. - 1981. - № 11. - С. 17.
52. Завьялов Л.К. Планирование теоретического материала // Физическая культура в школе. - 1982. - № 8. - С. 17.
53. Завьялов Л.К. Методические основы формирования знаний на уроке // Физическая культура в школе. - 1982. - № 11, 12.
54. Завьялов Л.К. Формирование знаний в процессе физического воспитания: Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов фак-тов физ. культ, пед. ин-тов.-М.: Просвещение, 1990. - С. 157-166.
55. Закон Российской Федерации «Об образовании»; Федеральный закон «О внесении изменений и дополнений в Закон Российской Федерации «Об образовании». - М.: Изд-во Государственной Думы РФ, 1995.
56. Зайцева В.В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре: Автореф.дис... д-ра пед.наук. - М., 1996. - 47 с.
57. Зотова Ф.Р. Эффективность дополнительных тренировочных уроков физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. № 1, с.2-5
58. Ильин Е.П. От культуры физической - к культуре здоровья // Теория и практика физической культуры. - 1994. - № 7. - С. 46.
59. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2000.
60. Инновационная образовательная технология спортизированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательной школе. (Под ред. Л.Н. Прогонюк). // Сургут: Дефис. 2001. - 212с.
61. Кардялис К.К., Зуозиене И.Ю. Влияние знаний о физической культуре и здоровом образе жизни на отношение школьников к физической активности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1999.- № 3-4. - С. 11.
62. Киселев А.Ф. 12-летняя школа в России: за и против: Тезисы выступления на совещании руководителей органов образования субъектов РФ 16 декабря 1998г. // Образование. - 1999. - № 1. - С. 4.
63. Концепция научной, научно-технической и инновационной политики в системе образования Российской Федерации на 2001-2005 годы / Министерство образования РФ. - М., 2000.
64. Концепция непрерывного образования // Бюллетень Государственного комитета СССР по народному образованию. - 1989. - № 8. - С. 2.
65. Концепция непрерывного физического образования детей и учащейся молодежи / ВНИИФК. - М., 1989.
66. Концепция общего среднего образования как базового в единой системе непрерывного образования. - М.: Педагогика, 1988.
67. Концепция развития физической культуры // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 3. - С. 3.
68. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 4. - С. 2.
69. Концепция содержания общего среднего образования в сфере физической культуры в 12-летней школе: Проект // Физическая культура в школе. - 2000. - № 3. - С. 19.

70. Концепция структуры и содержания общего среднего образования (в 12-летней школе): Проект. - М., 2000.
71. Концепция физического воспитания и здоровья детей и подростков. - М.: Советский художник, 1992.
72. Кудинов А.А. Комплексная система подготовки легкоатлетов в период обучения в школе / ДонГУ. - Донецк, 1994.
73. Кузин В.В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества (первые итоги работы Проблемного научного совета по физической культуре РАО) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - № 2. - С. 2.
74. Кулиев Б.С. Влияние усвоения теоретических сведений по физическому воспитанию на формирование личности учащихся: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Баку, 1978.
75. Курьсь В.Н. Всеобщее физкультурное образование - путь к здоровью нации // Вестник Ставропольского государственного университета. Вып. 16.- Ставрополь, 1998.- С. 140.
76. Леднев В.С. Содержание образования: сущность, структура, перспективы. - М.: Высшая школа, 1991.
77. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. - М.: Просвещение, 1981. - 160с.
78. Лихачев Б.Т. Реформаторство в российском образовании: проекты и результаты // Педагогика.- 1996. - № 6.- С. 18.
79. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / РГАФК. - М., 1992.
80. Лубышева Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов // Теория и практика физической культуры. - 1993. - №3. - С. 19.
81. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного образования: Теория и методика // Теория и практика физической культуры,- 1994. - № 3. - С. 14.
82. Лубышева Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа // Теория и практика физической культуры. - 1996. - № 1. - С. 2.
83. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 6. - С. 10.
84. Лубышева Л.И., Грузных Г.М. О программных основах вузовского физкультурного воспитания // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 3. - С. 42.
85. Лукьяненко В.П. Об одной вековой дискуссии // Физическая культура в школе. - 1997. - № 3. - С. 52.
86. Лукьяненко В.П. Состояние и перспективы совершенствования физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1999. - № 1-2. - С. 18.
87. Лукьяненко В.П. На острие проблем школьной физкультуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2001.- № 2. - С. 39.
88. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний: Учеб. пособие. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2001.
89. Лукьяненко В.П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры: монография / - М: Советский спорт, 2005. - 256с.
90. Лях В.И, Копылов Ю.А., Малыхина М.В. и др. Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы: состояние, перспективы и пути реорганизации // Теория и практика физической культуры. - 1998, - №9. - С. 49.
91. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие. Москва: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». – 2006.
92. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта: Вводный курс: Пер. с нем. - М.: Аспект Пресс, 1995.
93. Маркосян А.А. Возрастная физиология и вопросы педагогики // Сов. педагогика. - 1965. - №5. - С.57.
94. Матвеев Л.П. Образовательная учебная программа // Физическая культура в школе. - 1996. - № 1. - С. 34.
95. Матвеев Л.П. Очерки по теории и методике образования школьников в сфере физической культуры / РГАФК. - М., 1997.
96. Матвеев Л.П. Теоретико-методические основы формирования учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе: Дис. ... д-ра пед. наук в форме научного доклада. - М., 1997.
97. Матвеев Л.П. Экзамен по физической культуре // Физическая культура в школе. - 1998. - № 5. - С. 6.
98. Матвеев Л.П. Физическая культура личности как проблема педагогики // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-1998.-№ 2.-С. 11.

99. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
100. Матвеев Л.П., Непопалов В.Н. Физическая культура: физкультура и развитие человека? // Теория и практика физической культуры. - 1995 - № 5. - С. 2 - 5.
101. Матвеев Л.П. Концепция образовательной программы «Физическая культура» для средней общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - № 1. - С. 19 - 22.
102. Минбулатов В.М. Национальное и интернациональное в содержании общего среднего образования школьников / ДГПИ. – Махачкала, 1991.
103. Минбулатов В.М. Физическая культура в школе. Очерки дидактических основ. - Махачкала: Дагучпедгиз, 1993.
104. Минбулатов В.М. Основные положения концепции общего среднего физкультурного образования школьников // Физическая культура на рубеже тысячелетий: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Ч. 1. - СПб., 2000. - С. 65.
105. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: Методическое пособие. // Под ред. С.Д.Полякова, С.В. Хрущева, И.Т. Корнеева и др. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 96с.
106. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста. // Под ред. М. В. Антроповой, М. М. Кольцовой.- М., 1983.
107. Найданов Б.Н. Особенности организации учебных занятий по физической культуре с учетом спортивных интересов учащихся 5-9-х классов общеобразовательной школы: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1995.
108. Наталов Г.Г. Предметная интеграция теоретических основ физической культуры, спорта и физического воспитания (логика, история, методология): Дис. д-ра пед. наук в виде научного доклада. - Краснодар, 1998.
109. Национальная доктрина образования в Российской Федерации (Проект). - М., 2000.
110. Никитюк Б.А. Адаптация, конституция и моторика // Теория и практика физической культуры. - 1989. - №1. - С. 40-42.
111. Николаев Ю.М. О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 6. - С. 2.
112. Николаев Ю.М. Теоретические аспекты интегративного содержания и человекотворческой сущности физической культуры // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 4. - С. 16.
113. Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века: Монография / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1998.
114. Николаев Ю.М. Физическая культура: человеческое измерение // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 7. - С. 2.
115. Новиков А.Д. Физическое воспитание (к вопросу о предмете, принципах, средствах, методах и формах организации занятий физическими упражнениями). - М.: Физкультура и спорт, 1949.
116. Об актуальности физической культуры в целях укрепления здоровья учащихся // Физическая культура в школе. - 1996. - № 1. - С. 2.
117. Об образовательных компонентах школьного курса физической культуры // Физическая культура в школе. - 1996. - № 2. - Обложка.
118. Образование и здоровье. // Физическая культура в школе. - 1998.- № 1.- С. 53.
119. Обязательный минимум содержания по физической культуре // Физическая культура в школе. - 1997. - № 6. - Обложка.
120. Обучение детей 6-летнего возраста в детском саду и школе: Опыт физиологического и гигиенического исследования. // Под ред. О.А. Лосевой.- М., 1987.
121. О преподавании физической культуры в общеобразовательных учреждениях // Физическая культура в школе. - 1994. - № 6. - С. 13.
122. Организационно-методические и медико-биологические основы физического воспитания учащихся в специально медицинских группах. // Методические рекомендации. – Краснодар, - 1999.
123. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техн. физ. культ. / Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
124. Педагогика физической культуры. Ч. 1 / Под ред. Б. А. Ашмарина, Л.К. Завьялова; ЛГОУ. - СПб., 1999.
125. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. - Киев: Здоров'я. - 1978.- 92с.

126. Письмо Главного управления развития общего среднего образования Минобразования РФ «О преподавании физической культуры в общеобразовательных учреждениях» № 781/11 от 23.08.1994г. //Физическая культура в школе.- 1994.- № 6. - С. 13.
127. Покровский Е.А. Здоровая душа в здоровом теле // Вестник воспитания. - 1891. – № 1.- С. 1.
128. Пономарчук В.А. Человек в мире спорта: проблемы становления личности / Федеральный институт социологии образования. - М., 1994.
129. Примерная учебная программа по физической культуре // Физическая культура в школе. - 1999. - № 2, 3, 4; 2000. - № 4, 5.
130. Приходько В.В. Проблемы физкультурного образования студентов гуманитарных и технических вузов // Теория и практика физической культуры. - 1991. - № 4. - С. 35.
131. Прогонюк Л.Н. Освоение технологий спортизированного физического воспитания в общеобразовательной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2000 - № 4. - С. 12-15
132. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 1996.
133. Пустовой А.П. Реальные и мнимые ориентиры совершенствования физического воспитания школьников // Физическая культура на рубеже тысячелетий: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Ч. 1. - СПб., 2000. - С. 86.
134. Руденко А.В., Мартьянова И.В. Особенности спортивно-ориентированного физического воспитания учащихся в сельской малокомплектной школе. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. №5, с. 54-55
135. Самое главное - здоровье ребенка // Физическая культура в школе. - 1989. - №7. - С. 35.
136. Сергеев В. Современный урок: допустим ли тренировочный подход // Физическая культура в школе. - 1995. - № 3. - С. 6.
137. Сергеев В. Урок физического воспитания // Физическая культура в школе. - 1998.- № 1.-С. 16.
138. Сергеев В. Нужна дальнейшая разработка // Физическая культура в школе. - 2000. - № 4. - С. 2.
139. Сердюковская Г.Н. Окружающая среда и здоровье подростков. - М.: Медицина, 1977.
140. Соловьев Г.М. Формирование физической культуры личности студента в ракурсе современных образовательных технологий. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 1998.
141. Столяров В.И. Проект «СпАрта» и новая комплексная система физкультурно-спортивной работы с целью духовного и физического оздоровления населения России (основные идеи и первые итоги реализации) // Теория и практика физической культуры. - 1993. - № 4. - С. 10
142. Столяров В.И. Спартианские игры и клубы в системе образования, воспитания и организации досуга школьников (программа) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1997, - № 1. - С. 9.
143. Столяров В.И., Быховская И.М., Лубышева Л.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 5 . - С. 11.
144. Сулейманов И.И., Ниясова Н.С., Короткова Е.А. Содержание и технология дифференцированного физкультурного образования учащихся общеобразовательной школы // Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 9. - С. 52.
145. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков – М.: Медицина, 1991.
146. Теория и методика физического воспитания: Учебник для техн. физ. культ. / Под ред. Г.Д. Харабуги. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - С. 11.
147. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова: В 2-х т. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
148. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студ. фак-тов физ. культ, пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физическая культура» / Под ред. Б.А. Ашмарина и др. - М.: Просвещение, 1990.
149. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие. / Под ред. Б.М. Шияна. - М.: Просвещение, 1988.
150. Теория физического воспитания. / Отв. ред. Г.И. Кукушкин. - М.: Физкультура и спорт, 1959.
151. Теория и методика физической культуры: Курс лекций: Учеб. Пособие. / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им.П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1999. - С. 40.
152. Трушкин А.Г. Педагогические основы инновационных технологии физического воспитания

- оздоровительной направленности: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - Ростов н/Д, 2000.
153. Утищева Е.В. Физкультурное образование: социально-педагогические и социологические проблемы: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - СПб., 1999.
154. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт. 1975. - 206с.
155. Филин В.П. Проблема совершенствования двигательных (физических) качеств детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки: Автореф.дис... д-ра пед.наук. - М., 1970. - 50 с.
156. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Российская газета. - 1999. - 6 мая.
157. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования. Образовательная область «Физическая культура» // Физическая культура в школе. - 1997. - № 1. - С. 2.
158. Фельдштейн Д.И. Психология развития личности в онтогенезе. - М.: Педагогика, 1989.
159. Физическая культура. Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы (I-XI классы) / Под ред. А.П. Матвеева. - М.: Радио и связь, 1995.
160. Фонарев Д.В. Пути преобразования муниципальной системы физического воспитания в организационно-управленческую структуры спортивно-ориентированного образования. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - №5, - с.19-22
161. Фролова Н.Д., Чирвина Н.В., Осетрова Л.С. Здоровьеформирующие технологии физического воспитания: Учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений. - Краснодар, - 2004. - 69с.
162. Филинкова О.В. Кредо - научить быть здоровым // Физическая культура в школе. - 1997. - № 2. - С. 12.
163. Хромин В.Г. Интеграция основного и дополнительного образования школьников // Монография. – Тюмень – 2002. 174с.
164. Хромин Е.В. Учебно-тренировочная специализация как один из современных теоретико-методологических подходов к совершенствованию физкультурного образования школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2001.- №3. - С. 21.
165. Царик А.В. Физическая культура как основа здорового образа жизни сегодня и в XXI веке // Теория и практика физической культуры. – 1991. - № 1. - С. 2.
166. Что происходит? Что делать? Каково наше будущее? // Физическая культура в школе. - 1995. - №1. - С. 7.
167. Шаулин В.Н. Урок физической культуры // Физическая культура в школе. - 1993. - №2. - С. 10.
168. Шокиров К.К. Повышение эффективности основной гимнастики как средство физической подготовки студентов вузов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1986.
169. Шилько В.Г. Спортивно-видовые технологии формирования физической культуры студентов // Теория и практика физической культуры. - 2002. - №9. с.50-52
170. Щедрина А.Г. Здоровье и массовая физическая культура: методологические аспекты // Теория и практика физической культуры. - 1989. - №4 - С. 5.
171. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Книга для педагогов. – Ростов н/Д: 2004. – 624с.
172. Яруллин Р.Х. Учебный предмет «Физическая культура» - источник получения школьниками образования по физической культуре // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2000. - № 4. - С. 9.
173. Bloom B. The role of gifts and markes in the development of telent Exceptional children, 1987; 48, p.510-522.
174. Bremer D. Wettcampfcport in Grundshulalter, Leistungsport 2, 1986, 170p.
175. Grimm H.Zwei ubersichtstabbein zur Stadieneinteilung der manlichten und weiblichen Reifungszeichen. Pirtzl. Gagkole, I960, №52, s.292-301.
176. Tittel K., Wutscherk N., Sportanthropometrie.- Leipzig, 1972. - 290 s.
177. Luca A. Gymnastic in scoala. Iasi: Universitatea «Al. I. Cuza», 1993.
178. Luca A. Optimizarea mijloacelor disciplinei «gimnastic» in procesul fizica din cilcul gimnazial al scolilor din Romania: Autoreferat al tezei de doctor in pedagogic - Chisinau, 1997.
179. Fortney V. The swimming limb in running of boys eges 7 through 11. Master Thesis, Univ. Of Viskonsin, Madison, Viskpnsin, 1963.