Муниципальное бюджетное образовательное учреждение города Кургана

«Средняя общеобразовательная школа № 56»

**ПРОГРАММА**

**по «Фри-Гемсу»**

Учитель физической культуры: Бачинина О.М.

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе новой программы по Фри Геймсу предложена и о пробирована в 2006-2007 учебном году на базе школы №26 г. Кургана педагогом дополнительного образования МОУ ДОД Д(П)Ц «Мостовик» Хаснулиным С.А.

Программа рассчитана на 34 учебных часов в год, количество занятий в неделю – одно, длительностью 1 учебный час. Удачной находкой в решении главной проблемы в педагогике – это проблема интереса.

В данной программе прослеживается изучение несколько спортивных игр: волейбол, гандбол, футбол и с более углубленным изучением баскетбола, с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами в этих видах спорта. Заниматься в секции могут обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Основная задача руководителя спортивной секции – всестороннее развитие учащихся в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем секции на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в учебном коллективе. Руководителем секции систематически отслеживается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием и выявление признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы учащийся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья учащихся, появилась потребность у школьников в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном многобории.

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям физической культурой , формирование навыков здорового образа жизни, развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков спортивных играх, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, подготовка ребят для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;

обучение основам техники и тактики игры;

приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В реализации данной программы участвуют обучающиеся 10-12 лет первого года обучения, 13-14 лет второго года обучения и 15-17 лет третьего года обучения.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

**Задачи рабочей программы:**

*оздоровительные направлены на:*

* содействие гармоничному физическому развитию;
* закрепление правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
* воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

*образовательные направленные на:*

* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцироавния основных параметров движений) и кондиционные способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

*воспитательные направлены на:*

* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;  
  воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Общие учебные умения, навыки и способы деятельности**

В результате освоения учащийся получает возможность совершенствовать и расширить круг умений, навыков и способов деятельности.

Приоритетами являются:

*- познавательная деятельность:* определение существенных характеристик изучаемого объекта; самостоятельное создание алгоритмов деятельности; формулирование полученных результатов;

*- информационно-коммуникативная деятельность:* поиск нужной информации; умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства; владение основными видами выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога;

*- рефлексивная деятельность:* понимание ценности образования как средства развития культуры личности; объективное оценивание своих достижений в спорте, поведения, черт своей личности; владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Познавательная деятельность

Использование для познания окружающего мира различных методов (наблюдение, измерение, опыт и др.). Определение структуры объекта познания, поиск и выделение значимых функциональных связей и отношений между частями целого. Умение разделять процессы на этапы, звенья; выделение характерных причинно-следственных связей.

Определение адекватных способов решения тренировочных задачи на основе заданных алгоритмов. Комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартное применение одного из них.

Сравнение, сопоставление, классификация, ранжирование объектов по одному или нескольким предложенным основаниям, критериям. Умение различать факт, мнение, доказательство, гипотезу, аксиому.

Исследование несложных практических ситуаций, выдвижение предположений, понимание необходимости их проверки на практике. Творческое решение практических задач: умение мотивированно отказываться от образца, искать оригинальные решения.

Информационно-коммуникативная деятельность

Адекватное восприятие устной речи и способность передавать содержание прослушанного текста в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью тренировочного задания.

Владение монологической и диалогической речью. Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге (понимать точку зрения собеседника, признавать право на иное мнение). Приведение примеров, подбор аргументов, формулирование выводов. Отражение результатов своей деятельности.

Умение перефразировать мысль (объяснять «иными словами»). Выбор и использование выразительных средств языка и знаковых систем (текст, таблица, схема и др.) в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения.

Использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных.

Рефлексивная деятельность

Самостоятельная организация учебной деятельности (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.). Владение навыками контроля и оценки своей деятельности, умением предвидеть возможные последствия своих действий. Поиск и устранение причин возникших трудностей. Оценивание своих достижений, поведения, черт своей личности, своего физического и эмоционального состояния. Осознанное определение сферы своих интересов и возможностей. Соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Владение умениями совместной деятельности: согласование и координация деятельности с другими ее участниками; объективное оценивание своего вклада в решение общих задач коллектива; учет особенностей различного ролевого поведения (лидер, подчиненный и др.).

Оценивание своей деятельности с точки зрения нравственных, правовых норм, эстетических ценностей. Использование своих прав и выполнение своих обязанностей как гражданина, члена общества и коллектива.

**Основы физической культуры и здорового образа**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения

отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Состояние и развитие спортивных игр в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических

упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по баскетболу, волейболу, футболу, гандболу.

**Физкультурно – оздоровительная деятельность**

***[[1]](#footnote-1)*** Комплексы разминочных упражнений, формирования телосложения, развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

**Спортивно – оздоровительная деятельность**

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений, выполнение технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол и др. спортивных видах спорта.

**Требования, наполняемость и недельная нагрузка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование группы** | **Возраст** | **Недельная нагрузка** | **Минимальный и максимальный состав группы** | **Нормативные требования** |
| 1 год обучения | 10-12 лет | 1 час | 15-18 | Выполнение норм по физической и технической подготовки ( не менее 30% всех видов) |
| 2 год обучения | 13-14 лет | 1 час | 15-18 | Выполнение норм по физической и технической подготовки ( не менее 40% всех видов) |
| 3 год обучения | 15-17 лет | 1 час | 15-18 | Выполнение норм по физической и технической подготовки ( не менее 50% всех видов) |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Возраст** | | | | | | | | |
| **1 год обучения** | | | **2 год обучения** | | | **3 год обучения** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** | **Теория** | **Практика** | **Всего** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | Основы знаний спортивных игр | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Техническая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Баскетбол | **4** | **11** | **15** | **2** | **10** | **12** | **1** | **11** | **12** |
| 2.2 | Волейбол | 3 | 10 | 13 | 1 | 9 | 10 | 1 | 10 | 11 |
| 2.3 | Футбол | 3 | 10 | 13 | 1 | 9 | 10 | 1 | 10 | 11 |
| 2.4 | Гандбол | 3 | 10 | 13 | 1 | 9 | 10 | 1 | 10 | 11 |
| 3 | Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1 | Баскетбол | **2** | **6** | **8** | **2** | **10** | **12** | **1** | **12** | **13** |
| 3.2 | Волейбол | 2 | 5 | 7 | 1 | 10 | 11 | 1 | 10 | 11 |
| 3.3 | Футбол | 2 | 5 | 7 | 1 | 10 | 11 | 1 | 10 | 11 |
| 3.4 | Гандбол | 2 | 5 | 7 | 1 | 10 | 11 | 1 | 10 | 11 |
| 4 | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 6 | 7 | 1 | 5 | 6 | 1 | 4 | 5 |
| 5 | Контрольные нормативы | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 |
|  | Итого |  |  | **34** |  |  | **34** |  |  | **34** |

**Содержание программы**

**Основы спортивных игр для обучающихся**

**Баскетбол**

Баскетбол (англ. basketball от basket – «корзина», и ball – «мяч») – игра, придуманная американским преподавателем Джеймсом Нейсмитом в конце 19 века, а точнее21 декабря 1891 года.

В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых одновременно присутстует не мене трех и не более пяти игроков. Цель каждой команды в баскетболе – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину.

Мячом играют только руками. Бежать с мячом не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счете по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счет будет равен, назначается второй, третий и т.д. овертайм, до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

1 очко – за каждый точный бросок со штрафной линии

2 очка – бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёхочковой линии)

3 очка – бросок из-за трехочковой линии.

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырех периодов по десять минут (двенадцать минут в национальной баскетбольной ассоциации) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры – пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. размер поля – 26х14м. щит размером 180х120см от стойки. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 275см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,3 м он нижнего обреза щита. Окружность мяча для игры в баскетбол – 75-80 см. масса 600-650г. У мужчин размер 7, у женщин 5, в мини 3 размер.

**Волейбол**

В волейбол играют на площадке размером 9х18 метров. Вся площадка разделена на две равные половины средней линией, над которой подвешивается сетка. Высота сетки зависит от возраста и пола играющих. В игре участвуют 12 играков (по 6 игроков с каждой стороны), и ведется она мячом весом 250 грамм, окружностью 65-68 сантиметров.

Смысл игры в том, чтобы не дать мячу упасть на своей площадке, прилагая усилия для падения его на стороне противоположной команды. Действия играющих, ограниченные правилами, выполняются игровыми приёмами: подачей, передачей, нападающих ударом и блокированием. Исходными положениями для игровых приемов будут стойки (при действиях на месте) и перемещения (при действиях в движении).

Игра состоит из трёх или пяти партий, в каждой счет ведётся до 15 очков.

Побеждает та команда, которая выиграет две партии из трёх или три из пяти. Если первую партию выигрывает одна команда, а вторую другая, то проводится третья решающая. Аналогичные условия и при игре из пяти партий. После каждой партии команды меняются площадками.

Расположение игроков на площадке следующее. Три игрока занимают место на передней линии у сетки, остальные – на задней линии, но так, чтобы можно было контролировать всю площадку. Волейболисты, находящиеся на передней линии, участвуют в приеме и передачах мяча, нападают, блокируют, подстраховывают друг друга. Игроки задней линии подают подачу, принимают и передают мяч, подстраховывают, но не имеют права выходить на переднюю линию для атаки и блокирования.

Игра начинается с подачи мяча одной из команд. Право на первую подачу определяется жеребьевкой, которую проводит судья с капитанами команд. Причем капитан команды, выигравший жребий, получает право на выбор площадки или на первую подачу.

Когда игроки занимают свои места на площадке, судья подает команду начинать игру. На подачу отводится не более пяти секунд. Один игрок выполняет подачи до тех пор, пока его команда не совершит ошибку. Если это произошло, то мяч передаётся сопернику. В этом случае команда, отыгравшая подачу, производит переход игроков из зоны в зону по часовой стрелке.

Каждая команда, принимая мяч с подачи соперника, имеет право на три поочередных касания. Если два игрока одной команды одновременно касаются мяча, то засчитывается два касания. Если же мяч задерживается над сеткой между руками игроков разных команд, то игра останавливается. Производится повторная подача для розыгрыша спорного мяча.

Мяч считается вышедшим из игры, если он пролетел за ограничительными лентами на сетке, которые крепятся над проекцией боковых линий, или коснулся предметом вне площадки. Боковые и лицевые линии(разметка) входят в площадь игрового поля.

Команда теряет право на подачу или соперник выигрывает очко, если:

- мяч падает на свою площадку;

- команда совершает более трех касаний;

- мяч брошен или задержан;

- мяч коснулся тела игрока ниже пояса;

- игрок касается сетки;

- игрок совершал два касания подряд;

- ступня игрока полностью находится на стороне соперника и не касается средней линии;

- игрок производит нападающий удар на стороне соперника;

- игрок задней линии из площадки нападения перебивает на сторону соперника мяч, который находится выше верхнего края сетки;

- игрок задней линии участвовал в блокировании и коснулся мяча;

- команда нарушает расстановку в момент подачи;

- игрок во время удара по мячу пользуется поддержкой товарища по команде;

- игрок получает персональное замечание;

- игрок касается мяча или игрока противоположной команды, когда мяч находится на стороне противника;

- умышленно затягивается игра;

- замена игрока произошла не правильно;

- потребован третий перерыв для отдыха после предупреждения;

- использовано более 30 секунд на второй перерыв для отдыха;

- игрок без разрешения судьи уходит с площадки во время перерывов в игре;

- игроки предпринимают действия для того, чтобы помешать сорернику;

- нарушены правила блокирования.

Партия считается выигранной, если одна из команд набрала 15 очков с приемуществом не менее 2-х очков. При счете 14:14 игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не добьется преимущества в 2 очка (16:14; 17:15 и т.д)

Команда имеет право на два перерыва по 30 секунд в каждой партии. Разрешена замена игроков, но не более шести в каждой партии.

Волейболисты должны иметь одинаковую форму. Тапочки не должны иметь каблуков. Игрокам запрещается иметь украшения, которые в ходе игры могут явиться причиной травмы. На майки наносят номера (с 1-го по 99-й), причем в команде не должно быть двух и более игроков с одинаковыми номерами на майках.

Во время игры к судье может обращаться только капитан команды. Игрок не имеет права:

- оспаривать решение судей и делать замечания в их адрес;

- вести себя нетактично по отношению к сопернику или делать оскорбительные замечания в адрес игроков противоборствующей команды.

Каждый игрок должен хорошо знать правила игры, строго их выполнять и соблюдать нормы поведения.

**Футбол**

Первые правила были записаны как «Правила самой простой игры». С тех пор организация IFAB, занимающаяся разработкой правил, стремится сохранить этот принцип и сделать футбол зрелищнее и безопаснее. Современные правила состоят из 17 пунктов, полностью описывающих, что нужно делать: от разметки футбольного поля до наказания игроков за грубость. За исполнением правил на поле во время игры следит бригада арбитров.

Отдельная футбольная игра называется – матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами.

В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки тоже имеют свои задачи и позиции на поле.

Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача – противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль – помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача – забивать голы.

Цель игры – забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Мяч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

В случае, если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество

голов, то или фиксируется ничья или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время – ещё два тайма по 15 минут каждый. Как правило, между основным и дополнительным таймами командам даётся лишь время на смену сторон. Одно время в футболе существовало правило, по которому победителем объявлялась команда, первая забившая гол (правило «золотого гола») или выигрывавшая по окончании любого из дополнительных таймов (правила «серебряного гола»). В настоящий момент дополнительное время либо не играется вовсе, либо играется в полном объёме тайма по 15 минут). Если в течении дополнительного времени победителя выявить не удаётся, проводится серия после матчевых пенальти, не являющихся частью матча. Серия ведется до тех пор, пока не будет выявлен победитель.

**Гандбол**

Гандбол – командная игра с мячом 7 на 7 игроков (по 6 полевых и два вратаря в каждой команде). Играют в закрытых помещениях на площадке размером 40х20 м круглым надувным мячом размерами 58-60см в окружности и весом 425 – 475 г у мужчин и 54-56см в окружности и весом 325 – 375 г у женщин. Игра состоит из двух половин по 30 минут каждая («грязного» времени; секундомер в гандболе останавливается лишь во время тайм- аутов, технических пауз) с перерывом между таймами 10 минут. Цель игры- забросить как можно больше мячей в ворота (3х2м) противника. При этом при броске нельзя заступать за линию, ограничивающую шестиметровую зону перед воротами. Ничьи в гандболе допускаются, но в некоторых случаях, например, на турнирах с выбыванием, в случае ничейного исхода в основное время, назначается дополнительный тайм (2 по 5 минут); если и он не выявляет победителя, назначается второй дополнительный тайм; если он то же заканчивается с ничейным итогом, то команды пробивают пенальти – по 5 бросков с семиметровой отметки.

**Техническая подготовка**

**Баскетбол**

Технику баскетбола подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения - технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты технику передвижений и технику отбора мяча и противодействия.

Техника игры в баскетболе для обучающихся 1 года обучения

- ознакомить с техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- ознакомить с ловлей и передачами мяча;

- ознакомить с техникой ведения мяча;

- ознакомить с техникой бросков мяча

Техника игры в баскетболе для обучающихся 2 года обучения

- освоение индивидуальной техники защиты;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей;

Техника игры в баскетболе для обучающихся 3 года

- освоение индивидуальной техники защиты;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

- закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

**Волейбол**

Каждый приём игры представляет собой систему взаимосвязанных движений. В приёме игры выделяют три фазы: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная фаза включает в себя исходное положение, основной задачей которого является готовность к действию.

В основной фазе осуществляется взаимодействие с мячом. В заключительной фазе завершается выполнение технического приёма.

Техника игры в волейболе для обучающихся 1 года

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение техники приема и передач мяча;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники нижней прямой подачи.

Техника игры в волейболе для обучающихся 2 года - Овладение игрой и комплексное развитее психомоторных способностей;

- освоение техники нижней прямой подачи;

- освоение техники прямого нападающего удара;

- закрепление техники владения мячом и развитее координационных способностей;

Техника игры в волейболе для обучающихся 3 года обучения - Освоение техники прямого нападающего удара;

- закрепление техники владения мячом и развитее координационных способностей;

- закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

**Футбол**

По специфике игровой деятельности в технике выделяются два крупных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Каждый раздел включает в себя подразделы: техника передвижения и техника владения мячом. Условия выполнения различных приемов, способов и разновидности делают технику футбола еще более многообразной.

Техника игры в футболе для обучающихся 1 года обучения

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча;

- освоение техники ведения мяч;

- овладение техникой ударов по воротам;

Техника игры в футболе для обучающихся 2 года обучения

- овладение техникой ударов по воротам;

- освоение индивидуальной техники защиты;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей;

Техника игры в футболе для обучающихся 3 года обучения

- освоение индивидуальной техники защиты;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

**Гандбол**

По характеру игровой деятельности технику делят на два больших раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. По направленности деятельности в каждом из разделов можно выделить разделы «Техника нападения» и «Техника защиты». В технике нападения выделяют группы перемещения и владения мячом, а в технике защиты – перемещение и противодействия владению мячом.

Техника игры в гандболе для обучающихся 1 года обучения

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ловли и передач мяча;

- освоение техники ведения мяча;

- овладение техникой бросков мяча;

Техника игры в гандболе для обучающихся 2 года обучения

- освоение техники ведения мяча;

- овладение техникой бросков мяча;

- освоение индивидуальной техники защиты;

Техника игры в гандболе для обучающихся 3 года обучения

- освоение индивидуальной техники защиты;

- совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей;

- освоение тактики игры;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

**Тактическая подготовка**

Тактика игры в баскетболе.

Тактика изучает закономерности развития игры, средства и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. Тактика делится на тактику нападения и защиты. Нападение – основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план.

Тактика игры в волейболе.

Тактика игры подразделяется на два раздела: тактику нападения и тактику защиты. В каждом разделе из них выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия. В процессе обучения командные тактические действия служат конечным пунктом, однако в игре они являются исходным пунктом организации всех действий волейболистов в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите предполагают умение определить действие соперника и своевременно выбрать место при приеме подачи, нападающего удара и страховки, для блокирования, умения выбрать способ приема мяча (снизу, сверху, с падением и т.д.), определить нападение атакующего удара и преградить путь при блокировании.

Тактика игры в футболе.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником. Тактика игры непрерывна, совершенствуется в результате постоянной борьбы нападения и защиты. Именно эта борьба – главная движущая сила развития тактики футбола. Успех может привести только гибкая тактика. Каждая команда должна стремиться играть используя разнообразные тактические планы, иначе она врятли сумеет добиться больших побед в соревновании. По скольку футбольный мяч состоит их многократных переходов атаки и на оборот, совершенно очевидно, что атакующие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными.

Тактика игры в гандболе.

Тактика имеет два больших раздела: тактика полевого игрока и тактика вратаря. В каждом из этих разделов содержится несколько групп, характеризующихся числом действующих игроков. Это индивидуальные, групповые командные действия. Результат коллективных действий во многом зависит от уровня индивидуального мастерства. Групповые действия являются той основой, на которой строятся взаимодействия всей команды. Командные действия делятся на два вида: стремительное нападение и позиционной нападение.

**Общая и специальная физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам, чувства мяча, жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

**Способы спортивно- тренировочной деятельности**

1.Контрольные игры и соревнования.

2. Соревновательная деятельность.

Судейская и инструкторская практика

Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.

Участие в соревнованиях в зачет городской спартакиады школьников.

**Требования к уровню подготовки**

Знать:

* Особенности развития избранных видов спорта;
* Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения, при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средством регулярных занятий физической культуры;
* Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

* Технически правильно осуществлять двигательные действия в избранных видах спорта, использовать их в условиях в соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень

индивидуальной работоспособности;

* Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Учебно-методическое обеспечение.**

1. Методы обучения

Практические: разучивание по частям, в целом; игровой; соревновательный.

Методы использования слова: рассказ, описание, объяснение, бесед, разбор, задание, указание, оценка, команда, подсчет.

Методы наглядного восприятия: показ, демонстрация (кинофильмов, рисунков, зарисовок, презентаций); звуковая и световая сигнализации.

2.Способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный.

3. Методы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

4. Формы подведения итогов: текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений.

**Обеспечение методической продукцией**

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений

- Схемы и плакаты освоения технических приемов.

- Правила игры.

- Правила судейства.

- Регламент проведения турниров различных уровней.

- Положение о соревнованиях.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

- Рекомендации по организации подвижных игр с мячом.

- Рекомендации по организации работы с картотекой

- Инструкции по охране труда.

**Материально-техническое обеспечение.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с разметкой площадки, баскетбольными щитами, волейбольной сеткой, ворота , а также наличие мячей для каждого ученика и вида спорта, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей.

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

**Список литературы:**

1.Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.

2.Водянниковов И.А. «Типовые программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ» под редакцией С.М.Зверева, М., «Просвещение», 1986 год

3.Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.

4.Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.

5.Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2010г.

6.Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1993

7.Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.

8.А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре», издательство «Просвещение», 2000 г.;

9.Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г

1. [↑](#footnote-ref-1)