

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4» г. Щучье

641029, Курганская область Щучанский район г. Щучье п. Плановый ул. Школьная, 1 А
сайт: <https://shkola4shhuche-r45.gosweb.gosuslugi.ru> e-mail: ya.school4@yandex.ru

Рассмотрена на МС
Пр.№ 1 от « 29 » 08 202 2 г.

Утверждаю.
Директор школы 
Г.А.Кузьмина
Приказ № 88 от « 31 » 08 202 2 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»
Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Панов А.А.,
Учитель физической культуры

г. Щучье, 2022г.

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы	Физкультурно-спортивная (Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 года № 196).
Актуальность программы	Соответствие содержания программы основным направлениям социально-экономического развития страны, современным достижениям в сфере физической культуры;соответствие государственному, социальному заказу/запросам родителей и детей.
Отличительные особенности программы	Традиционная система физического воспитания в ОУ на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающегося требует увеличения их двигательной активности, усилению образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы
Адресат программы	Возраст учащихся 11-16 лет уровень развития базовый,укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков
Срок реализации (освоения) программы	продолжительности программы:2 года, 24 месяца,96 недель,1 час в неделю
Объем программы	68 часов
Формы обучения,особенности организации образовательного процесса	Формы обучения: коллективные, групповые, малой группой, парные, индивидуальные. Особенности организации образовательного процесса (очная, очно-заочная форма обучения, применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, сетевая форма реализации программы, численный состав группы, режим занятий, периодичность и продолжительность занятий, продолжительность перерывов между ними в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)).
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	Индивидуальный образовательный маршрут - это программа образовательной деятельности обучающегося, составленная на основе его интересов и образовательного запроса, обеспечивающая условия для раскрытия и развития всех способностей и дарований ребенка с целью их последующей реализации в учебной и профессиональной деятельности, фиксирующая образовательные цели и результаты.
Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	
Наличие талантливых детей в объединении	Проектирование ИОМ для одаренных обучающихся (по необходимости) или создание модуля для работы с одаренными детьми по данной программе.
Уровни сложности содержания программы	Стартовый (ознакомительный) - 1 год, рекомендуемое количество часов 34 часов не более 68 часов Базовый – 2 года, рекомендуемое количество часов от 68, но не более 136;

1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты

Цель и задачи программы, планируемые результаты	Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков
-------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1.3. Рабочая программа

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

Учебный план	<p>Содержит перечень, трудоемкость (количество часов), последовательность дисциплин (модулей), разделов программы, теории и практики, иных видов учебной деятельности и формы промежуточной аттестации обучающихся.</p> <p style="text-align: center;">Пример оформления учебного плана для программы сроком реализации более 1 года</p> <table border="1" data-bbox="678 627 1547 911"> <tr> <td>7</td> <td>Техническая и тактическая подготовка</td> <td>15</td> <td>1</td> <td>14</td> <td>18</td> <td>1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>Физическая подготовка</td> <td>6</td> <td>0.5</td> <td>5.5</td> <td>8</td> <td>0.5</td> <td>7.5</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>Оздоровительная подготовка</td> <td>6</td> <td>0.5</td> <td>5.5</td> <td>2</td> <td></td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>Контрольное занятие</td> <td>2</td> <td></td> <td>2</td> <td>2</td> <td></td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>Итого</td> <td>34</td> <td>8</td> <td>26</td> <td>34</td> <td>7.5</td> <td>26.5</td> </tr> </table> <p>Формы промежуточной аттестации: 1 год обучения – тестирование, 2 год обучения – выставка работ учащихся, 3 год обучения – защита творческих проектов</p>	7	Техническая и тактическая подготовка	15	1	14	18	1		8	Физическая подготовка	6	0.5	5.5	8	0.5	7.5	9	Оздоровительная подготовка	6	0.5	5.5	2		2	10	Контрольное занятие	2		2	2		2	11	Итого	34	8	26	34	7.5	26.5
7	Техническая и тактическая подготовка	15	1	14	18	1																																			
8	Физическая подготовка	6	0.5	5.5	8	0.5	7.5																																		
9	Оздоровительная подготовка	6	0.5	5.5	2		2																																		
10	Контрольное занятие	2		2	2		2																																		
11	Итого	34	8	26	34	7.5	26.5																																		

Содержание программы	<p>В содержании программы дано описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной учебным планом, включая описание теоретических и практических частей по каждой теме, а также форм текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p style="text-align: center;">Пример оформления содержания программы Содержание</p> <p>Раздел 1. Название. Пояснительная записка</p> <p>Традиционная система физического воспитания в ОУ на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающегося требует увеличения их двигательной активности, усилению образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.</p> <p>Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является разработка дополнительной рабочей программы «Спортивные игры».</p>
----------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Рабочая программа «Спортивные игры» состоит из разделов: Баскетбол Волейбол</p> <p>Занятия по программе ведутся в соответствии с функциональным состоянием, физическим развитием и физической подготовленностью детей. Срок реализации программы: два года. Режим занятий: 1 час в неделю (всего 68 часов)</p> <p>Цель: Формирование физкультурных способностей и потребностей, необходимых обучающимся в настоящем и будущем для успешного осуществления его жизнедеятельности.</p>																					
Тематическое планирование	<p>В тематическом планировании отражены темы программы; сроки и последовательность их изучения, формы занятий и формы текущего контроля/ промежуточной аттестации. Даты проведения занятий следует планировать с учетом государственных выходных и праздничных дней, а также с учетом реализации программы в каникулярное время.</p> <p style="text-align: center;">Пример оформления тематического планирования <i>1-й год обучения</i></p> <table border="1" data-bbox="562 603 2056 799"> <thead> <tr> <th>№ п/п</th> <th>Название раздела программы</th> <th>Дата проведения занятия</th> <th>Кол-во часов</th> <th>Тема занятия</th> <th>Форма занятия</th> <th>Форма текущего контроля / промежуточной аттестации</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Баскетбол</td> <td>Раз в неделю</td> <td>34</td> <td>Баскетбол</td> <td>Очная-заочная</td> <td>Сдача нормативов</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Волейбол</td> <td>Раз в неделю</td> <td>34</td> <td>волейбол</td> <td>Очная-заочная</td> <td>Сдача нормативов</td> </tr> </tbody> </table>	№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации	1	Баскетбол	Раз в неделю	34	Баскетбол	Очная-заочная	Сдача нормативов	2	Волейбол	Раз в неделю	34	волейбол	Очная-заочная	Сдача нормативов
№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации																
1	Баскетбол	Раз в неделю	34	Баскетбол	Очная-заочная	Сдача нормативов																
2	Волейбол	Раз в неделю	34	волейбол	Очная-заочная	Сдача нормативов																
2 Комплекс организационно-педагогических условий																						
Календарный учебный график	<p>Календарный учебный график определяет количество учебных недель, даты начала и окончания реализации программы, включая каникулы, праздничные дни, сроки проведения промежуточной аттестации.</p> <p style="text-align: center;">Пример оформления календарного учебного графика</p> <table border="1" data-bbox="544 1023 2078 1225"> <tbody> <tr> <td>Количество учебных недель</td> <td>36 недель</td> </tr> <tr> <td>Первое полугодие</td> <td>с 01.09.2021 г. по 31.12.2021 г., 17 учебных недель</td> </tr> <tr> <td>Каникулы</td> <td>с 01.01.2022 г. по 09.01.2022 г.</td> </tr> <tr> <td>Второе полугодие</td> <td>с 10.01.2022 по 31.05.2022 г., 19 учебных недель</td> </tr> <tr> <td>Промежуточная аттестация</td> <td>24.05.2022 г.</td> </tr> </tbody> </table>	Количество учебных недель	36 недель	Первое полугодие	с 01.09.2021 г. по 31.12.2021 г., 17 учебных недель	Каникулы	с 01.01.2022 г. по 09.01.2022 г.	Второе полугодие	с 10.01.2022 по 31.05.2022 г., 19 учебных недель	Промежуточная аттестация	24.05.2022 г.											
Количество учебных недель	36 недель																					
Первое полугодие	с 01.09.2021 г. по 31.12.2021 г., 17 учебных недель																					
Каникулы	с 01.01.2022 г. по 09.01.2022 г.																					
Второе полугодие	с 10.01.2022 по 31.05.2022 г., 19 учебных недель																					
Промежуточная аттестация	24.05.2022 г.																					
Формы текущего контроля / промежуточной аттестации	<p>Определение сроков и периодичности проведения текущего контроля (в конце первого полугодия). Определение сроков и периодичности промежуточной аттестации (1 раз в конце учебного года), а также промежуточной аттестации по итогам реализации программы. Перечень возможных форм текущего контроля / промежуточной аттестации, промежуточной аттестации по итогам реализации программы (, зачет, соревнования).</p>																					
Материально-техническое	Занятия проводится в спортивном зале на баз школы, используются баскетбольные, волейбольные мячи																					

обеспечение	
Информационное обеспечение	Аудио-, видео-, фото-, интернет источники, которые актуальны и обеспечивают достижение планируемых результатов.
Кадровое обеспечение	Панов Щетинкин
Методические материалы	<p>Раздел «Баскетбол»</p> <p>Теоретическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • история развития баскетбола; • терминология в баскетболе; • правила игры в баскетбол; • самоконтроль на занятиях по баскетболу <p>Техника и тактика игры в баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> • техника владения мячом; • техника передвижений; • техника овладения мячом (Упражнения. Передача и ловля мяча: в парах на месте, в движении, после ведения; встречная передача; ведение мяча: правой и левой рукой на месте, в движении без зрительного контроля, «восьмеркой», с изменением направления по сигналу, с изменением скорости перемещения; броски: с места, после ведения, штрафные, с разных точек, после финтов, на скорость); • тактика нападения (индивидуальные, групповые и командные действия); • тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия). Упражнения: освобождение от опеки защитника и выход на свободное место; приемы ловли и передачи мяча; броски мяча в корзину; приемы ведения и обводки; финты с выбором места на площадке; заслоны (внешние и внутренние); упражнения: «малая восьмерка», «треугольник», «тройка с забеганием», заслоны в движении; пересечение, подстраховка; переключение; отступление; проскальзывание; взаимодействие в численном меньшинстве; групповой отбор мяча). <p>Физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения на развитие быстроты движений: ускорения из разных исходных положений, бег в упоре, челночный бег, бег с изменением направления, ускорение за партнером, прыжки в длину, подвижные игры; • упражнения на развитие выносливости: бег на большие дистанции; круговая тренировка с использованием беговых и прыжковых упражнений, упражнений на пресс, силовых упражнений; двусторонняя игра в соревновательном темпе; • упражнения на развитие ловкости: акробатические прыжки, старты из разных исходных положений, подвижные игры. <p>Оздоровительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения на дыхание, растягивание и расслабление; • семенящий бег <p>Раздел «Волейбол»</p> <p>Теоретическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • история развития волейбола; • терминология в волейболе;

- правила игры в волейбол;
- самоконтроль на занятиях по волейболу

Техника и тактика игры в волейбол:

- стойки: высокая, средняя, низкая (упражнения: имитация стоек, бег по свистку, остановка и принятие стоек);
- перемещения: приставным шагом; лицом вперед; правым и левым боком вперед; двойной шаг вперед и назад; скачок (упражнения: перемещение в колонне вдоль определенных границ приставным шагом (по 4 шага): лицом вперед, правым и левым боком; с ускорением по сигналу; из-за лицевой линии к сетке различными способами; ловля мяча после двойного шага);
- подачи мяча: верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя прямая, нижняя боковая, нижняя подача «свечой» (упражнения: имитация удара без мяча; удары у сетки; подачи мяча: на партнера, который ловит его руками; через сетку с линии нападения; из-за лицевой линии; в определенную зону; соревнования на большее число подач);
- передача мяча: верхняя передача, верхняя передача в прыжке или падении, нижняя передача с перекатом на спину или в падении с перекатом на грудь (упражнения: имитация передачи без мяча, индивидуальная работа с мячом у стенки, работа с мячом в парах);
- нападающий удар: прямой нападающий, прямой нападающий с переводом, боковой нападающий (упражнения: имитация удара без мяча на месте, с разбега в прыжке, удар по мячу у сетки с набрасыванием мяча индивидуального, удар по мячу у сетки с набрасыванием мяча партнером, выполнение нападающих ударов через сетку);
- блокирование: одиночное, групповое (упражнения: перемещение приставными шагами вдоль сетки с переносом рук за нее, блокирование на сниженной сетке, блокирование мячей с ударов переводом кистью);
- тактика игры: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении (упражнения: учебные игры в волейбол)

Физическая подготовка

- упражнения на развитие быстроты движений (перемещения: бег, спиной вперед, приставными шагами, скрестными шагами, прыжками, прыжками на левой и правой ноге, прыжками в приседе; челночный бег; ускорения по сигналу с изменением направления движения; перемещения в сочетании с бросками и ловлей мячей; быстрые рывки с места с имитацией игровых действий);
- упражнения на развитие ловкости: жонглирование мячом (индивидуальное, в парах, в тройках с выполнением технических элементов);
- упражнения на развитие выносливости: бег с набивными мячами, выполняемый повторно или с интервалом сериями; двухсторонняя игра;
- упражнения на развитие гибкости: пружинистые приседания в выпаде: «круги» и «восьмерки» в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах

Пояснительная записка

Традиционная система физического воспитания в ОУ на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающегося требует увеличения их двигательной активности, усилению образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является разработка дополнительной рабочей программы «Спортивные игры».

Рабочая программа «Спортивные игры» состоит из разделов:

Баскетбол
Волейбол

Занятия по программе ведутся в соответствии с функциональным состоянием, физическим развитием и физической подготовленностью детей.

Срок реализации программы: два года. Режим занятий: 1 час в неделю (всего 68 часов)

Цель:

Формирование физкультурных способностей и потребностей, необходимых обучающимся в настоящем и будущем для успешного осуществления его жизнедеятельности.

Задачи:

- повышать уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- формировать основы знаний, умений и навыков в выбранном виде спорта;
- развивать волевые и нравственные качества у обучающихся;
- создавать предпосылки для формирования у обучающихся представлений о ЗОЖ;
- обучить групповому взаимодействию через организацию игр и соревнований

Планируемые результаты освоения программы.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

4

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как к высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью, понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- формирование потребности ответственно относиться к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими. Регулятивные УУД:
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- формулировать цель, выделять необходимую информацию, структурировать;
- выбирать эффективные способы решения учебной задачи, анализировать и сравнивать;
- ставить и решать проблемы; делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную

	<p>литературу, свой жизненный опыт;</p> <ul style="list-style-type: none"> - преобразовывать информацию из одной формы в другую; - устанавливать причинно-следственные связи. <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - строить продуктивное сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способы взаимодействия; - разрешать конфликты — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; - управлять поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий; - уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации. <p>Предметные результаты:</p> <p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества; - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно относиться при объяснении ошибок и способов их устранения; - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, знать требования техники безопасности; - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований; - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях. <p>Обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - представлять «Спортивные игры» как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализировать и искать ошибки, их исправление; <p>Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в занятиях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.</p>
Оценочные материалы	Проведения теста, соревнований
Список литературы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 классов. – М.: Просвещение, 1998 2. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. – М.: Просвещение, 2001 3. Образование и здоровье: дидактические материалы и методические рекомендации. – Казань: Школа, 1999 4. Хододков Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: АCADEMIA, 2001 5. Программное обеспечение физкультурных занятий для детей 11-15 лет в санаторно-оздоровительном учреждении – М.: ГОУ ДОД ФЦРСДОД, 2005. – 64с. (Серия «Библиотечка для педагогов, родителей и детей») 6. Чичикин В.Т. Контроль эффективности физического воспитания в образовательных учреждениях. – Нижний Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2001 7. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2000
Приложения	В настоящее время все более осознается тот факт, что традиционные, издавна сложившиеся и используемые на практике формы

физкультурно-спортивной работы с детьми и молодежью уже не отвечают современным требованиям и должны быть усовершенствованы либо заменены более эффективными. Исходя из этого, практически во всех странах идет интенсивный поиск новых идей и подходов к организации физкультурно-спортивной работы.

Особое внимание ученых и специалистов привлекают вопросы перестройки физкультурно-спортивной работы в школах и других учебных заведениях в соответствии с современными требованиями и более активное использование потенциала спортивных игр.

Сегодня основными задачами физкультурно-спортивной работы в школе специалисты считают формирование у учащейся молодежи физической культуры и приучение к здоровому образу жизни, привитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности, выработку навыков регулярных занятий физическими упражнениями, содействие эмоциональному, интеллектуальному, нравственному и эстетическому развитию личности, формирование творческих способностей.

Новые школьные программы по физическому воспитанию направлены на решение именно этих задач.

В новых школьных программах по физическому воспитанию предусматривается большее, по сравнению со старыми программами, количество часов, выделяемых на подвижные и спортивные игры, а также большее разнообразие игр.

В последние годы осознается тот факт, что традиционная, обычно используемая на практике модель организации спортивных соревнований детей и молодежи, основанная на жесткой конкуренции участников, всемерном поощрении небольшой группы победителей, отделении спортивных соревнований от художественных конкурсов и т.д., имеет достаточно серьезные "минусы". Она развивает у спортсмена желание победить любой ценой (даже за счет здоровья, односторонности развития, нарушения нравственных принципов), продемонстрировать свое превосходство над другими, завоевать ценные призы, награды, получить другие связанные с победой материальные блага, добиться славы и т.д. Эти "минусы" традиционной модели побуждают специалистов к поиску и практическому применению в работе с детьми и молодежью таких новых моделей организации и проведения соревнований, которые обладают более высоким гуманистическим, культурным потенциалом.

В нашей стране можно выделить четыре основных подхода к переосмыслению содержания физкультурно-спортивной работы в школах и других учебных заведениях. Первый ориентируется, главным образом, на усвоение учащимися определенных знаний в сфере физической культуры и спорта, а также двигательных умений и навыков. В рамках второго подхода акцент делается на значимом тренировочном эффекте и высоком уровне развития физических качеств посредством увеличения объема обязательных занятий физкультурой. Третий, спортивно-ориентированный, подход основан на рациональном сочетании классно урочной и секционных форм занятий определенными видами спорта. Ставится задача формирования у учащихся привычки систематически заниматься избранными видами двигательной активности. В рамках четвертого – оздоровительного подхода, как высшая ценность рассматриваются здоровье учащихся и соответствующий уровень их физического развития, физической подготовленности.

В рамках совершенствования физического воспитания в школе важное значение придается созданию конкретных вариантов учебных программ с учетом особенностей интересов учащихся и профессиональных возможностей преподавателей. Предполагается, что она должна состоять из двух частей: базовой (обязательной) и вариативной (дифференцированной).

Альтернативные формы организации физического воспитания допускают отказ от традиционного урока физкультуры и проведение занятий в учебно-тренировочных группах за пределами академического расписания и в тренировочных режимах. При этом учащиеся имеют полную свободу выбора вида занятий в связи с их интересами и уровнем притязаний.

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны, но все же их можно разделить на две большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и

эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания об окружающей их среде. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Использование соревновательно-игрового метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связях, которые вследствие положительного переноса, т.е. координационной общности с изучаемым видом физической деятельности, облегчают освоение программного материала. Соревновательно-игровые задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития учащихся, но и их духовного воспитания. Использование соревновательно-игрового метода позволяет преподавателю успешно развивать как общефизическую, так и специальную подготовку учащихся. Физическая подготовка является фундаментом для освоения любого вида программы. Она способствует быстрому овладению умениями и навыками и их прочному закреплению. Физическая подготовка делится на общую и специальную.

В общую физическую подготовку входит развитие основных физических качеств учащихся: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости. Подбор средств общей физической подготовки для каждого занятия зависит от задач, решаемых на нем, а также условий обучения. При этом необходимо учитывать гигиенический фактор, т.е. занятия желательнее проводить на свежем воздухе, спортивной площадке, стадионе. Хорошая общая физическая подготовка учащегося и как следствие этого – его гармоническое развитие, связанное с совершенствование мышечного чувства, представляют собой необходимый фундамент для дальнейшей специализации в конкретном виде спорта.

Специальная физическая подготовка предусматривает развитие физических качеств, необходимых для конкретного вида программы. Развитие гибкости (подвижности суставов) во время игры в футбол осуществляется при пассивном и активном воздействии. При совершенствовании подвижности в суставах следует придерживаться следующих правил (развивать гибкость планомерно и систематически; использовать в игре или соревнованиях упражнения на растягивание и выполнять их пружинисто, небольшими сериями, с постепенным увеличением темпа и амплитуды; осуществлять полное разогревание тела перед началом упражнения; чередовать упражнения на гибкость с упражнениями на силу, ловкость, быстроту.

Для проведения спортивных игр важно научить детей обращаться с мячами (волейбольным, футбольным, баскетбольным). Упражнения такого вида динамичны и эмоциональны. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательных реакций. Требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Они эффективно влияют на развитие у детей как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения) так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

В ходе поиска инновационных подходов к организации учебных занятий с детьми и подростками, психологами и специалистами была выявлена особая значимость и привлекательность для них игровой деятельности. Подвижные и спортивные игры позволяют решить целый комплекс важных задач в работе с детьми и подростками: удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить не только физические качества, но и умственные, психические и творческие способности, нравственные качества и т.д. Систематическое использование подвижных игр на уроках физкультуры, в группах продленного дня, на удлиненных переменах в школах способствует оптимизации двигательного режима, улучшению здоровья, повышению умственной работоспособности. Спортивные игры можно по праву назвать средством всесторонней физической подготовки учащихся.