

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 17
муниципального образования город Новороссийск

Принята
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «29» 08 2017 г.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 17
И.В.Коломейцева
_____ 2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«МЫ ЧЕМПИОНАМИ РАСТЕМ»

(Срок реализации – 1 год, возраст 10-16 лет)

Авторы-составители:
Анастасиادي Ирина Христофоровна,
учитель физической культуры,
Батрасова Ирина Михайловна,
заместитель директора по НМР

г. Новороссийск, 2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«В основе всей нашей системы образования должен лежать фундаментальный принцип: каждый ребёнок, подросток одарён, способен преуспеть и в науке, и в творчестве, и в спорте, в профессии и в жизни»

В.В.Путин

Актуальность программы

Когда речь заходит о детях, то просто не хочется вешать на них ярлык «одарённости» или «не одарённости». Все дети талантливы. У каждого свой особенный дар, огромный потенциал, удивительная сила, которая заставляет их расти и развиваться. Он активно осваивает окружающий мир, стремится наиболее полно реализовать себя. Эта универсальная способность присуща всем детям вне зависимости от конкретных способностей и уровня развития. Если всё же настаивать на так называемом термине «одарённые дети», то среди них есть те, кто достаточно рано обнаруживает свои яркие способности, и те, кто может проявить их довольно поздно в течение жизни, такие способности могут оказаться скрытыми (или незамеченными) в детстве и проявиться гораздо позже.

Проблема одаренности в настоящее время становится все более актуальной. Это, прежде всего, связано с потребностью общества в неординарной творческой личности. Неопределенность современной окружающей среды требует не только высокую активность человека, но и его умения, способности нестандартного поведения. Одаренные дети есть в любой школе. Раскрытие и реализация их способностей и талантов важны не только для одарённого ребёнка как для отдельной личности, но и для общества в целом. Одарённые, талантливые дети и молодёжь – это потенциал любой страны, позволяющий ей эффективно развиваться и конструктивно решать современные экономические и социальные задачи. В этой связи работа с одарёнными и высоко мотивированными детьми является крайне необходимой. Задача учителя физической культуры – разглядеть в ребенке физические способности (силу мышц, быстроту, генетическую выносливость), волевые, моральные и духовные качества. Создать такую ситуацию, которая максимально нагружала бы ведущую способность каждого ребенка – в данном случае его спортивную активность или создавать образовательную среду для развития уже проявившихся способностей, условий для раскрытия его потенциала, на удовлетворение потребностей данного учащегося, важно помочь развить и реализовать свои возможности.

В общении со сверстниками одаренный ребенок довольно часто берет на себя роль организатора групповых дел и игр, поэтому мы привлекаем таких детей к демонстрации упражнений, инструкторской деятельности в работе с отстающими, судейству соревнований, к помощи в организации и проведении спортивных праздников и дней здоровья.

Физическое воспитание во внеурочное время тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием школьника и активно содействует всестороннему развитию детей, учит четкому подчинению дисциплине, выполнению правил, норм спортивной этике, уважению соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные соревнования различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Признаки одаренности учащихся – быстрое освоение деятельности и ее выполнения, использование новых типов деятельности, проявление максимума самостоятельности в овладении и развитии деятельности, устойчивость интересов, упорство в достижении цели, широта интересов, анализ реальных достижений детей в спортивных соревнованиях и конкурсах, наблюдение. При выборе содержания и методов работы с одаренными детьми мы учитываем, что каждому возрастному этапу детского развития соответствуют разные типы ведущей деятельности.

Учителя физической культуры стараются выявлять одаренных детей на начальных стадиях через различные виды занятости (секции, соревнования и т.д.) и привлекать их к регулярным занятиям физической культурой и посещать спортивные секции школы и города. Применение этого метода, как на уроке, так и во внеурочной деятельности направленно на обеспечение полноценного физического развития, укрепления здоровья учащихся, реализацию их творческих способностей.

Огромную роль играет личный пример родителей. Неслучайно у родителей, занимающихся спортом, понимающих пользу занятий физическими упражнениями дети, как правило, рано приобщаются к физической культуре, хорошо развиты, а главное, здоровы.

Занятия родителей физическими упражнениями являются важным воспитательным моментом приобщения детей к физической культуре и спорту, поэтому успехи ребенка наиболее значимы при совместных усилиях учителей и родителей.

Примером наиболее успешного сотрудничества семьи и школы по развитию способностей учащихся являются занятия детей различными видами спорта при активной поддержке родителей.

Значимы победы на всероссийских, краевых, региональных, городских и районных соревнованиях. Они поддерживают спортивный рейтинг школы и ее традиции.

Мы в своей работе стараемся делать все для выявления одаренных и способных детей. Стараемся, чтобы им в школе было интересно учиться,

показывать пример другим учащимся, приобщать их к спортивной деятельности и саморазвитию.

Важность и актуальность решения проблемы выявления и развития одаренных детей в области спорта сегодня нельзя переоценивать. При всех существующих в системе образования трудностях открываются новые возможности для развития личности обучающегося вообще и личности одаренной в частности.

Дополнительная образовательная программа «Мы чемпионами растем» разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 21 января 2015 г. № 30 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 – 2020 годы»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»
- Приказом Министерства образования и науки РФ № 1008 от 29.08.2013 г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844).

Направленность программы – физкультурно – оздоровительная.

Новизна программы заключается в том, что в ней нашла отражение политика государства, направленная на здоровый и успешный образ жизни.

Программа **педагогически целесообразна**, т.к. в ее основе лежат принципы дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей

Цель программы: содействие формированию одаренности детей в области спорта.

Задачи:

Образовательные:

- формировать умение к подбору упражнений в зависимости от возрастных, половых и физиологических особенностей.

Коррекционные:

- формировать способность к усвоению упражнений сложной координации движения, физической силы, максимальной мобилизации воли.

Воспитательные:

- формировать нравственно-волевые качества лидера.

Сроки реализации, режим образовательной программы

Дополнительная образовательная программа «Мы чемпионами растем» предназначена для работы с детьми **10 – 16 лет**.

Срок освоения программы – **1 год**.

Количество детей в группе - **12 человек.**

Периодичность проведения занятий – **2 раза в неделю по 2 академических часа (40 мин.).**

Формы занятий – **индивидуально-групповые.**

Условия приема: наличие основной группы здоровья, справки от врача о состоянии здоровья, согласие родителей или лиц их замещающих.

Место реализации дополнительной образовательной программы - спортивный зал и тренажерный комплекс школы.

В год – 136 часов.

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств чемпиона (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость - атлетическая подготовка)
- 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.

Способы определения результативности занятий:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья, показатели физического развития, спортивные достижения.

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы – комбинированная эстафета.

№ п/п	Наименование раздела	Наименование тем	Количество часов	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие.	Правила поведения на занятиях в спортивном зале и на тренажерном комплексе. Роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.	2	2
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Тестирование физических (двигательных) способностей	2	2
3	Основы теоретических знаний	Правила и последовательность выполнения упражнений. Выполнения различных комплексов упражнений для развития физических качеств	2	2
4	Гигиеническая гимнастика	Правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, их сочетание с дыханием.	1	3
5	Дыхательная гимнастика	Правильное дыхание, его влияние на организм. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой.	1	3
6	Общая физическая подготовка	Упражнения на различные группы мышц		4
7	Общая физическая подготовка	Упражнения на основные группы мышц		4
8	Силовая подготовка	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты)	1	3
9	Силовая подготовка	Упражнения для грудных мышц и бицепса рук		4
10	Силовая подготовка	Упражнения для развития мышц спины и рук		4
11	Силовая подготовка	Упражнения для развития мышц ног и пресса		4
12	Упражнения на тренажерах	Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)		4
13	Тренинг на растягивание	Комплекс упражнений с партнером		4

14	Навыки мышечной релаксации	Упражнения для активного отдыха, расслабления. Дыхательные упражнения.		4
15	Спортивные игры	Игры на внимание, на формирование основных двигательных качеств	1	3
16	Спортивные игры	Футбол		4
17	Спортивные игры	Перетягивание каната		4
18	Спортивные игры	Гандбол		4
19	Эстафета с обменом мячей.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча.		4
20	Спортивные игры	Баскетбол		4
21	Спортивные игры	Прыжки через скакалку		4
22	Упражнения на тренажерах	Упражнения на различные группы мышц		4
23	Упражнения на тренажерах	Упражнения на основные группы мышц		4
24	Упражнения на тренажерах	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты)		4
25	Упражнения на тренажерах	Упражнения для грудных мышц и бицепса рук		4
26	Упражнения на тренажерах	Упражнения для развития мышц спины и рук		4
27	Упражнения на тренажерах	Упражнения для развития мышц ног и пресса		4
28	Спортивные игры с элементами легкой атлетики	Статические и динамические упражнения		4
29	Спортивные игры с мячом	Волейбол		4
30	Упражнения на развитие ловкости и координации движений	Акробатические упражнения		4
31	Упражнения на развитие быстроты и выносливости.	Ловля, передача, броски ведение мяча		4
32	Упражнения на развитие	Бег, прыжки		2

	скоростно-силовых качеств.	Броски, метание		2
33	Гимнастические упражнения прикладного характера	Передвижение по гимнастической стенке; ползание; хождения по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине		4
34	Итоговое занятие	Комбинированная эстафета: бег, прыжки, передача и ловля мяча, метание мяча. Подвижная игра с мячом		4

Содержание программы

1. Вводное занятие – 4 часа

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях в спортивном зале и на тренажерном комплексе. Роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья. Требования к одежде и обуви занимающихся в спортивном зале, на тренажерах. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах.

2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль – 4 часа

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Тестирование физических (двигательных) способностей. Определение нагрузки. Подбор индивидуальной нагрузки на тренажерах. Продолжительность, темп тренировок. Частота смены комплексов. Значение самоконтроля. Усталость. Боль и травмы.

3. Основы теоретических знаний - 4 часа

Правила и последовательность выполнения упражнений, выполнения различных комплексов упражнений для развития физических качеств.

Тренажеры как учебно-тренировочные устройства или приспособления, используемые для развития двигательных навыков, выработки и совершенствования техники управления механизмом, восстановления опорно-двигательного аппарата человека. Цель использования тренажеров (повышение резервов организма, средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, сохранения здоровья, бодрости, высокой работоспособности; развитие силы, силовой выносливости; увеличение объема мышц, улучшение рельефности мышц; исправление недостатков фигуры (отвислый живот, сутулая спина, впалая грудь) и т.д. Виды тренажеров: физкультурно-

оздоровительные, спортивные, лечебные; их особенности. Характеристика тренажеров.

4. Гигиеническая гимнастика – 8 часов

Правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, их сочетание с дыханием. Правильное дыхание, его влияние на организм. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой.

5. Общая физическая подготовка – 64 часов

Упражнения на различные группы мышц. Упражнения на основные группы мышц. Навыки мышечной релаксации. Упражнения для активного отдыха, расслабления. Дыхательные упражнения. Тренинг на растягивание - комплекс упражнений с партнером. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке; ползание; хождения по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине.

ОРУ с мячом. Игры на внимание, на формирование основных двигательных качеств. Футбол. Гандбол. Баскетбол. Волейбол. Эстафета с обменом мячей, метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, метание набивного мяча. Спортивные игры с элементами легкой атлетики.

Упражнения на развитие ловкости и координации движений - акробатические упражнения. Упражнения на развитие быстроты и выносливости - ловля, передача, броски ведение мяча, прыжки через скакалку. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств - бег, прыжки, броски, метание

6. Силовая подготовка – 20 часов

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Грудные мышцы: большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы. Мышцы ног: большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра (квадрицепт), двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), икроножная мышца, камбаловидная мышца.

Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты). Упражнения для грудных мышц и бицепса рук. Упражнения для развития мышц спины и рук. Упражнения для развития мышц ног и пресса. Перетягивание каната.

7. Упражнения на тренажерах – 28 часов

Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг).
Упражнения на различные группы мышц. Упражнения на основные группы мышц. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты).
Упражнения для грудных мышц и бицепса рук. Упражнения для развития мышц спины и рук. Упражнения для развития мышц ног и пресса.

8. Итоговое занятие – 4 часа

Комбинированная эстафета: бег, прыжки, передача и ловля мяча, метание мяча. Подвижная игра с мячом.

Материально-техническое обеспечение реализации программы

Место проведения:

- спортивный зал;
- тренажерный комплекс.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Гантели;
- Гири.

Методическое обеспечение программы

Перетягивание каната

На канате отмечается середина, а на полу, под отметкой на канате, проводится поперек черта. Каждая из двух команд берется за свою половину каната. По сигналу начинается перетягивание каната. Задача каждой команды - перетянуть всех игроков другой команды через поперечную черту.

Эстафета с прыжками

Команды в 6-8 человек становятся за общей чертой в колонны по одному. Головные игроки держат в руках по сложенной вдвое веревочке длиной 3 м. Впереди каждой команды, за 6-8 м, ставится по флажку. Между флажками и чертой начала бега обозначается полоса шириной 1,5 м. По

сигналу головные игроки выбегают вперед, прыгают через полосу, оббегают свой флажок. Возвращаясь к колонне и вторично перепрыгнув полосу, вместе с очередным игроком они «проводят» сложенную вдвое веревочку под ногами играющих (на высоте 30-40 см). Стоящие в колонне прыгают через веревочку способом «согнув ноги». Затем головной игрок остается сзади колонны, а очередной, взяв веревочку, повторяет действия первого игрока. Возвращаясь к колонне, он вместе с третьим по порядку игроком проводит веревочку вдоль колонны и т. д. Когда веревочку вновь получит первый игрок, он поднимает ее кверху, показывая, что его команда закончила игру. Игра повторяется, но в следующем варианте. Возвращающиеся к месту своих команд игроки не проводят веревочку под ногами стоящих в колонне, но держат ее с очередным игроком за концы, натянув во всю длину над линией начала бега. Игроки с разбега поочередно прыгают через веревку «перешагиванием».

Игры с метанием на дальность и в цель

Ловкие и меткие

На площадке чертятся один в другом три круга диаметром 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляются 6 городков. Играют две команды. В каждой команде выделяется по одному капитану и по три защитника. Остальные игроки — подающие. Капитаны становятся в малом круге, защитники — в среднем, а подающие произвольно размещаются в большом круге. Учитель дает волейбольный мяч одному из капитанов, тот бросает его своему игроку в большой круг (подающему), игрок из большого круга старается передать мяч назад своему капитану, однако защитники стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Капитан, получив мяч, сбивает им один из городков. Сбитый городок убирается. Учитель дает мяч другому капитану, и игра продолжается. Выигрывает команда, капитан которой раньше собьет четыре городка. Запрещается вырывать мяч из рук, держать его в руках более 3 сек. Если защитник одной из команд случайно заденет городок ногой и повалит его на землю, то городок считается как бы сбитым мячом капитана другой команды.

Игры с бегом, метанием, преодолением препятствий, прыжками в высоту и длину

Эстафета с бегом, прыжками, метаниями

Для эстафеты следует подготовить два ряда препятствия: бревно высотой 50-70 см, гладкий палисад (забор) высотой 80 см, «окоп» (полосу шириной 2 м) и круг диаметром 3 м. Стартуют двое (по одному, от каждой команды). По сигналу они бегут 15 м, преодолевают бревно, пробегают еще 20 м и прыжком «наступая» преодолевают палисад; бегут 15 м, перепрыгивают «окоп» и метают фанату в круг, обозначенный в 15 м. от линии метания. После метаний гранат играющие быстро возвращаются, минуя препятствия, к линии старта. Прибежавший первым и попавший гранатой в круг получает для своей команды два очка; прибежавший вторым при попадании в круг — одно очко. Затем старт дается очередной паре. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Бег 30 м. Используется для измерения быстроты. Спортсмены могут стартовать попарно с высокого старта по команде тренера, находящегося на линии финиша с двумя секундомерами в руках (или секундомером с двумя стрелками). Команда подается голосом. На финише фиксируется результат каждого спортсмена.

Челночный бег 3x10 м. Челночный бег позволяет исследовать не только быстроту, но и координационные способности испытуемого. И Доводятся две линии на расстоянии 10 м друг от друга (линии старта и финиша). Они должны быть достаточно длинными, чтобы можно было тестировать сразу двух испытуемых. Для осуществления теста необходимо приготовить заранее четыре деревянных кубика. Эти кубики кладутся за линией старта по два каждому испытуемому. Тренер находится на линии финиша. По команде Тренера включаются два секундомера (или один двух стрелочный), испытуемые берут по одному кубику, подбегают к линии финиша, кладут кубик за нее (бросать нельзя!), бегут к линии старта, берут по второму кубику и бегут с ним к финишу. В момент касания вторым кубиком иола за линией финиша останавливается секундомер. Для спортсменов, впервые выполняющих тест, дается предварительная тренировка.

Прыжок в длину с места проводится по общепринятой методике. В спортивном зале спортсмен с исходной линии, поставив ноги врозь, производит прыжок толчком двух ног со взмахом руками. Приземление одновременно на обе ноги. Отсчет ведется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение: упор лежа, голова туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе, не нарушая прямой линии тела. Разгибание - до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии - голова, туловище, ноги. Дается одна попытка: фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Шестиминутный бег. До начала тестирования в спортивном зале расставляется разметка (кубы, флажки на подставках) или наносится разметка, обозначающая дорожку шириной 30 см. Место старта обозначается линией или флажком. Испытуемые (не более 6 человек) выстраиваются на линии и по команде начинают бег каждый в своем темпе. За каждым испытуемым закрепляется судья-«счетчик», который, как и сам участник бега, подсчитывает круг, отмечая прохождение на листке, или перекладывая счетные палочки. Через 5 минут после начала бега сообщается; «Пошла последняя минута». По истечении 6-ти минут, подается команда: «Сгон». Все спортсмены останавливаются на том месте, где их застала команда. В расчет принимается количество полных кругов, плюс полкруга или круг в зависимости от того, где находится испытуемый, к какой отметке он ближе. Затем количество кругов умножается на длину дорожки, измеренную учителем заранее. Этот тест проводится с предварительной тренировкой,

чтобы спортсмены могли правильнее рассчитать свои силы.

Наклон вперед из положения сидя. На полу обозначают центровую и перпендикулярную линии. Сидя на иолу ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона вперед, на 4-м фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3-х сек, при этом помощник тренера не допускает сгибания ног в коленях.

Прыжки через скакалку

Скакалка - один из самых доступных снарядов. Работаем со скакалками длиной 2-3 м с пластмассовыми ручками на концах. Прыгать невысоко на носках в ритме движения скакалки (по возможности без остановки), приземляться легко, сгибая ноги в коленях. Вначале прыжки выполнять в медленном темпе, затем темп увеличивать. Прыгать на одной ноге, с чередованием ног, немного сгибая при этом колено, свободно или высоко поднимая ее или «откидывая» свободную ногу вперед или назад. На основании простейших упражнений можно составить комбинации (упражнения выполняются то на одной, то на другой ноге или двумя ногами вместе): вдвоем через одну скакалку, вращая ее вместе (можно при этом держаться друг за друга свободными руками, можно прыгать лицом друг к другу, можно спиной); вдвоем через одну скакалку, но вращает ее один; целой компанией: двое вращают длинную прыгалку, а остальные прыгают или поодиночке, или парами.

Игры с мячом

Баскетбол

Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад). Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. 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. Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Футбол

Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные

действия.

Упражнения для развития физических качеств

Любое двигательное действие, физическое упражнение в той или иной степени совершенствует какое-либо физическое качество. Учитель физической культуры старается научить будущих чемпионов различным движениям. Все физические качества развиваются во взаимодействии. Так, например, развитие быстроты не может быть эффективным без достаточного развития силы. В.С. Фарфель считал, что такие физические качества, как выносливость и сила, являются наиболее значимыми для человека. Все остальные - это производные от выносливости и силы.

Упражнения для развития выносливости

Предлагаемые упражнения способствуют увеличению двигательной активности и развитию выносливости. Их можно использовать в любую погоду.

1. Медленный длительный бег от 30 мин.
2. Длительный кроссовый бег.
3. Темповый кроссовый бег продолжительностью от 20 мин. до 1.
4. Фартлек («игра скоростей») продолжительностью от 30 мин. при ЧСС 130-180 уд./мин. Это равномерный произвольный бег, чередуемый по самочувствию занимающихся с ускорениями на отрезках произвольной длины, пробегаемых с различной скоростью.
5. Прыжки через скакалку - сериями 3 раза по 1 мин., 4 раза по 1,5 мин., отдых до 2-3 мин. между сериями.

Упражнения для развития силы

Упражнения с собственным весом:

- сгибание и разгибание рук в упоре о стенку;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- то же, но ноги находятся на возвышении;
- поднимание и опускание туловища (ноги закреплены);
- поднимание и опускание ног за голову в положении лежа на спине;
- поднимание и опускание прямых ног в висе до угла в 90°;
- приседание на двух ногах «до отказа»;
- выпрыгивание вверх из глубокого приседа «до отказа».

Упражнения для развития быстроты

Для развития быстроты можно использовать следующие упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра в яме с песком с небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег с переходом на быстрый бег;
- бег с ускорением на 30-40 м;
- прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°;
- прыжки на двух ногах по 15-20 м;
- старты из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения без отягощения

Почти все общие и специальные прыжковые упражнения без отягощения могут (при достаточном уровне физической подготовленности

учеников) применяться во всех возрастных группах.

Прыжки через барьеры, набивные мячи на одной и двух ногах- 3-4 серии по 10-15 прыжков. Высота барьеров зависит от подготовленности группы.

Прыжки с ноги на ногу (на мягком грунте, дорожке из матов, песке)- 3-4 серии по 10-15 прыжков.

Прыжки вверх по ступенькам лестницы по очереди на каждой ноге. Начинать с 20-30 прыжков, постепенно увеличивая их количество.

Спрыгивание с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх - 2-3 серии по 8-10 раз.

Различные прыжки со скакалкой- до 200 прыжков. Упражнение выполняется сериями по 20-30 раз в подходе.

Выпрыгивания одной ногой с места, доставая высоко расположенные предметы рукой, головой, плечом.

Прыжки на двух ногах (на мягком грунте) с продвижением вперед и подтягиванием коленей к груди - 3-4 серии по 7-15 прыжков.

Выпрыгивания из глубокого приседа на дальность («лягушка») - 2-3 серии по 6-10 прыжков.

Выпрыгивания из иолуприседа на одной и другой ноге -2-3 серии по 20-30 прыжков на каждой ноге.

Список использованной литературы

1. Нургалиева Р.Х., Латипова М.Р., Камалова Э.И. Подвижные игры в системе физического воспитания как элемент воспитания национальной культуры: Учебно-методическое пособие/ АКФК. - Альметьевск, 2012.
2. Тяпин А.Н. Тренажерный зал в школе. // Справочник руководителя образовательного учреждения, № 3, 2008.
3. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2002.
4. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2003.
5. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. - М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.
6. <http://fb.ru/article/163137/vsemirnaya-organizatsiya-zdravoohraneniya-voz-ustav-tseli-normyi-rekomendatsii>
7. <http://www.minsport.gov.ru/>
8. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_66841/
9. <https://infourok.ru>