



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта**

Г.П.Коняхина

**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ
В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ**

Учебно-методическое пособие

Челябинск

2020

УДК 796. 3(07) (021)
ББК 75.5-1 я 73
К 65

Коняхина Г.П. Спортивное совершенствование в игровых видах спорта. [Текст] Учебно-методическое пособие – Челябинск: Типография «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В. 2020. – 78 с.

Учебно-методическое пособие по изучению дисциплины «Организация и методика тренировки в спортивных играх» подготовлено в соответствии с государственным стандартом и современными требованиями к подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта. В учебно-методическом пособии отражаются следующие направления в подготовке специалистов: планирование и учет учебно-воспитательной работы в школе на уроках спортивных игр, структура урока по спортивным играм, организация и методические основы проведения урока, виды, формы и средства контроля, организации и проведения соревнований по спортивным играм. Методические рекомендации предназначены для студентов факультета физической культуры и спорта, могут быть рекомендованы к использованию учителями физической культуры и тренерами спортивных школ.

Рецензенты:

Жабakov В.Е., кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики ФК и спорта,
ЮУрГГПУ

Макаренко В.Г. доктор педагогических наук, профессор
кафедры теории и методики ФК и спорта,
ЮУрГГПУ

© Коняхина Г.П. 2020.

© Челябинск: Типография «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В.

ВВЕДЕНИЕ

Спортивные игры традиционно популярны среди всех категорий населения страны благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому они служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне.

В структуре высшего образования в сфере физической культуры и спорта спортивные игры входят в цикл базовых физкультурно-спортивных дисциплин в соответствии с государственными образовательными стандартами, учебными планами и программами.

Спортивные игры на факультетах физической культуры педагогических университетов составляют специальный учебный предмет, включающий: историю, теорию, методику преподавания практического освоения техники и тактики отдельных игр, воспитания профессионально-педагогических навыков и умений, необходимых для самостоятельной педагогической работы в школе.

Содержание учебной работы по спортивным играм является компонентом целостной профессиональной подготовки студентов факультетов физической культуры вузов. Целевые установки курса спортивных игр направлены не «внутрь» своей дисциплины – спортивной игры, а на подготовку будущего профессионала со всеобъемлющим видением своей профессиональной деятельности, то есть спортивно-педагогическая дисциплина «Спортивные игры» является не конечной целью, а средством достижения общей для всех дисциплин цели.

Будущий дипломированный специалист-педагог должен знать структуру и специфику собственной педагогической деятельности в физическом воспитании подрастающего поколения и активно применять ее на практике. Применение и поиск активных методов обучения в совместных действиях обучающего и обучаемых должно стать постоянной обязанностью педагога.

Глава 1. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ НА УРОКЕ СПОРТИВНЫХ ИГР



Планирование – это составление методически обоснованной документации, формирующей систему процесса обучения и воспитания. Планирование проводится с целью определения наиболее эффективных средств

и методов обучения в зависимости от пола и возраста учащихся.

При составлении конкретных документов планирования следует соблюдать ряд требований:

1. При планировании следует руководствоваться общими дидактическими и методическими принципами физического воспитания.

2. План на определенный цикл (четверть, год) должен опираться на предыдущие циклы и готовить к работе в предстоящих.

3. Планирование должно быть реальным. Нужно учитывать материально-техническую базу и бюджет времени.

4. Конкретность планирования выражается в четком определении этапа обучения, и соответствия этим задачам подобранных средств и методов.

1.1. СОДЕРЖАНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА УРОКАХ СПОРТИВНЫХ ИГР В ШКОЛЕ

При планировании учебно-воспитательной работы необходимо создать стройную систему прохождения программного материала, которая решала бы задач, перечисленные в объяснительной записке учебной программы.

Планирование учебной работы по предмету «Физическая культура» значительно отличается по своему содержанию от

планирования по другим учебным предметам. Это обуславливается спецификой процесса обучения двигательным действиям, структурой программы и необходимостью наряду с решением образовательных и воспитательных задач целенаправленно влиять на физическое развитие учащихся. Планирование учебного материала по физической культуре осуществляется на основе Государственного образовательного стандарта.

Основными документами планирования являются план-график очередности прохождения программного материала в учебном году и планирование учебно-воспитательного процесса на уроках, которое осуществляется в формах поурочных четвертных планов и конспектов (планов) отдельных уроков.

Согласно распределению учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры в ПМР на спортивные игры отводится следующее количество часов (табл. 1):

Таблица 1. Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры (сетка часов)

Вид программного материала	Классы										
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
Подвижные игры	24	24	24	24							
Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч)					20	20	20	20	20	20	20

Планирование часов по классам, видам программного материала проводится по двум разделам: первый – базовый, или республиканский компонент, обязательный для всех школ, второй – вариативный, или региональный компонент, который зависит от местных условий, культуры, традиций.

Этапы планирования. На основе ГОСта, учебной программы и годового плана (государственные документы), учитель в школе составляет годовой план график

распределения часов по видам подготовки в четвертях для каждой параллели классов. Для того чтобы разработать такой план, учитель должен проделать следующую подготовительную работу. Вначале следует проанализировать возможности учеников и условия занятий, сопоставить их с программными требованиями и наметить количество часов, которое будет отведено в данном учебном году изучению материала каждого раздела программы. Предусмотренное программой распределение учебного времени на прохождение разделов программы является примерным. В зависимости от конкретных условий учитель по согласованию с руководством школы может изменять объем времени, рекомендованной для освоения различных разделов программы. При этом учитываются материально-технические условия, традиции и другие возможности каждой школы (табл. 2).

Таблица 2. Примерный годовой план-график распределения часов по видам подготовки в четвертях для 5 класса

Вид подготовки	Всего часов	Учебные четверти			
		I	II	III	IV
Легкая атлетика	34	18	–	–	16
Гимнастика	14	–	–	14	–
Спортивные игры	20	–	14	6	–

На основе годового план графика составляется поурочный четверной план, который представляет собой последовательное изложение содержания каждого урока учебной четверти. Он составляется на основании годового графика прохождения программного материала с учетом реального хода учебной работы в предыдущих четвертях.

Спортивные игры, в основном, планируются на 2-ую начало 3-ей четверти. Разработка плана на четверть начинается с формулирования учебно-воспитательных задач. Сначала определяются стержневые задачи учебно-воспитательного процесса в данной четверти. Определение и планирование задач обучения осуществляется на основе изучения раздела программы под названием «Навыки, умения, развитие двигательных качеств», который включает виды

физических упражнений, многие из которых изучаются последовательно в нескольких классах.

В связи с этим, чтобы определить стержневую задачу обучения двигательному действию на учебную четверть, необходимо выявить знания, умения и физические качества, которыми обладают ученики перед изучением нового материала. Затем ознакомиться с программой по всем годам обучения, чтобы установить, какие двигательные действия были изучены в предыдущие годы, и какие будут изучаться в последующие [4].

Например, программой предусмотрена следующая последовательность изучения волейбола: V класс – стойка игрока, передвижения, верхняя передача мяча; VI класс – перемещение приставными шагами, передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед, прием мяча снизу; VII класс – передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая подача через сетку и т. д.

Последовательность изложения материала в программе по всем классам позволит определить стержневую задачу обучения и наметить требования к технике изучаемого упражнения в данном учебном году с учетом содержания программы последующих классов.

График составляется на отдельном листе. В левой стороне перечисляются в установленном порядке пронумерованные общие задачи, в правой – в колонках, обозначающих номера уроков, проставляются (карандашом) номера частных задач и конкретных учебных заданий, представленных в разделе «Методические разработки». В случае отмены урока, изменений условий работы или невыполнения школьниками запланированных задач карандашную запись легко исправить (*Приложение 1*).

На основе четверного план учитель составляет **план-конспект урока** (*Приложение 2*). Для современного урока характерно комплексное планирование образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Подобный подход является важнейшим средством оптимизации обучения, так как позволяет за одно и то же время достигать больших результатов без перегрузки учеников. Разумеется, не каждый

урок позволит решить все перечисленные задачи. Много будет зависеть от специфики темы, особенностей занимающихся и др.

После того как уточнен комплекс учебно-воспитательных задач урока, необходимо определить состав учебного материала, учитывая при этом, чтобы подобранные упражнения обеспечивали решение всех намеченных задач урока. Затем в содержании урока надо выделить самое существенное. Именно в этом заключается важнейший элемент оптимизации. Для этого избираются те упражнения, которые приведут к формированию необходимых умений и одновременно позволят совершенствовать физические способности и воспитывать нравственные качества учащихся.

С учетом сказанного при разработке содержания урока рекомендуется действовать в такой последовательности:

1) определить средства и методические приемы решения каждой задачи обучения двигательным действиям;

2) определить теоретические сведения, которые следует сообщить учащимся на данном уроке;

3) наметить место и уточнить пути решения запланированных на данный урок задач совершенствования физического развития и укрепления здоровья; если необходимо, то подобрать дополнительные средства;

4) распределить в уроке все учебные задания с учетом динамики работоспособности занимающихся;

5) проанализировать намеченные средства и методы с тем, чтобы определить их эффективность для решения задач нравственного, трудового и эстетического воспитания; если необходимо, то подобрать дополнительные средства;

6) разработать методы организации учебной деятельности, а также наметить необходимое оборудование, инвентарь и пособия;

7) определить критерии и формы оценивания результатов учебного труда.

Вначале разрабатывается основная часть урока, а затем уже исходя из особенностей ее содержания – подготовительная и заключительная.

Например, на урок по волейболу в пятом классе основные задачи можно сформулировать следующим образом:

Образовательная:

1. Обучить технике верхней передачи мяча на месте.
2. Продолжить обучение (дальнейшее обучение) технике перемещений в волейболе.

Двигательная:

3. Способствовать развитию координационных способностей. Воспитательная:

4. Способствовать воспитанию дисциплины, самостоятельности, внимательности.

Основной особенностью планирования учебно-воспитательной работы по спортивным играм в школе является необходимость распределения времени между базовыми видами спортивных игр. Чаще всего школа ориентируется на собственные возможности, традиции, а также возможности учителя и выбирает один из базовых видов как основной, используя остальные в качестве средства развития физических качеств. Кроме того, из многообразия технических приемов спортивных игр, необходимо выбрать лишь самые основные, доступные для изучения в условиях школы, но, тем не менее, дающих представление о виде спорта. При этом не следует ограничиваться регламентированными учебной программой наборами приемов, а творчески использовать свои знания и практические умения, расширяя тем самым образовательный и воспитательный потенциал физической культуры.

При планировании учебной работы необходимо создать стройную систему прохождения программного материала, которая решала бы задачи, перечисленные в объяснительной записке школьной программы.

Т. к. элементы спортивных игр в V-VIII классах и спортивные игры по выбору в IX-XI классах входят в школьную программу по физической культуре, то при планировании и проведении уроков основное внимание уделяется усвоению навыков и умений по технике выполнения игровых приемов. При планировании следует учитывать, что в спортивных играх усвоение навыков более успешно проходит при концентрированном обучении, когда можно избежать перерывов между занятиями или сократить

эти перерывы до минимума. Уроки целесообразно планировать сериями.

На каждом уроке происходит обучение новым игровым приемам на фоне закрепления ранее пройденного материала. Это позволяет постепенно увеличивать физические нагрузки и повышать интенсивность занятий [6].

Необходимо добиваться прочного усвоения навыков и умений. С этой целью в планах должно предусматриваться повторение пройденного программного материала. Спортивные игры планируются в различных четвертях учебного года, поэтому при составлении плана следует учитывать природные условия с целью избежание срывов и переносов уроков.

1.2. СТРУКТУРА УРОКА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

В раздел школьной программы «Спортивные игры» включены подвижные игры, элементы базовых спортивных игр. Гибкий вариативный характер программ по спортивным играм в выборе средств позволяет рационально использовать их содержание. Имеется возможность значительно повысить моторную плотность урока и его эффективность. Универсальный характер воздействия подвижных и спортивных игр позволяет воспитывать широкий диапазон физических качеств, их комплексное проявление в действиях скоростно-силового характера, динамическую силу, прыжковую выносливость.

Основной формой организации и проведения занятий по спортивным играм в школе является урок. Урок по спортивным играм является тем звеном, где формируются знания, умения и навыки проведения внеурочных форм занятий, инструкторские и судейские навыки, приобретаются и совершенствуются двигательные умения и навыки.

Объем времени и содержания программы по спортивным играм рассчитаны на овладение учащимися основными приемами изучаемой игры, умением применять их в игровых условиях. При обучении отдельному игровому приему следует выделять наиболее важные составляющие техники его выполнения, отдельных частей. Применяя имитационные

упражнения и фронтальный метод организации при обучении навыкам, можно добиться высокой моторной плотности урока без снижения уровня двигательной подготовленности и физической нагрузки.

Каждый урок строится по определенному плану. Урок организует и проводит учитель, задачами которого является

- правильная постановка общих задач, и частных, выполняемых в течение одного урока.

- рациональный подбор средств и методов проведения занятий.

- последовательное продолжение предыдущего занятия.

- правильное определение содержания занятия в зависимости от состава учащихся по возрасту, полу, физическому развитию и физической подготовленности.

- воспитание у занимающихся сознательности и активности дисциплинированности и высокой работоспособности.

Перед каждым уроком по спортивным играм ставятся конкретные образовательные, двигательные и воспитательные задачи на основе четверного планирования и учебной программы.

Урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

В **подготовительной** части урока (10-12 минут) решаются следующие *задачи*:

- организация группы для занятий, построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач урока.

- подготовка школьников к решению основной задачи урока.

Упражнения для разминки подбираются в зависимости от содержания основной части урока. Средствами подготовительной части урока по спортивным играм являются: строевые упражнения, ходьба, разновидности ходьбы, бег и различные перемещения (прыжки, подскоки, ускорения и т.д.); общеразвивающие и специальные упражнения, способствующие подготовке организма школьника к предстоящей работе в основной части занятия. В эту часть урока рекомендуется включать упражнения для

кистей рук, пальцев, плечевых, голеностопных и коленных суставов.

Основная часть урока (28-30 минут) имеет следующие задачи:

- повышение физической подготовленности.
- воспитание специальных двигательных качеств быстроты, силы, выносливости и др.
- изучение и совершенствование приемов техники и тактических взаимодействий в спортивных играх.

Средствами основной части урока являются специально-подготовительные упражнения имитационного характера, упражнения для овладения техническими приемами в защите и нападении, в упражнении в тактических взаимодействиях индивидуальные, групповые, командные, подвижные игры, эстафеты с мячом, другие виды спортивных игр.

Заключительная часть урока (3-5 минут) имеет задачи:

- организованное завершение занятия, постепенное снижение нагрузки приведение занимающихся в относительно спокойное состояние;
- подведение итогов занятий.

Средства заключительной части урока – ходьба, упражнения на внимание и расслабление, некоторые игровые не очень интенсивные упражнения, подвижные игры на внимание, координацию, ориентировку и др. малой подвижности. Урок заканчивается краткими замечаниями, выводами и указаниями о домашних заданиях.

Классификация уроков

Классификация уроков основана по принципу преимущественной направленности на решение образовательных, оздоровительных или воспитательных задач и выделяет типа уроков:

1. Комбинированные уроки – в них примерно в одинаковой мере представлены все три группы задач физического воспитания. Таких уроков большинство.

2. Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью.

3. Уроки с преимущественной воспитательной направленностью.

4. Уроки с преимущественной образовательной направленностью, подразделяются на 5 типов по признаку выделяемых дидактических задач:

1) вводные уроки – проводятся в начале учебного года, четверти, при изучении нового материала;

2) изучения нового материала – ознакомление учащихся с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение;

3) совершенствования – углубленное изучение и закрепление учебного материала;

4) смешанные – содержат в себе задачи и элементы, характерные для перечисленных типов уроков (наиболее распространены);

5) контрольные – направлены на выявление успеваемости и проверку усвоения знаний, умений и навыков.

В спортивных играх применяются комплексные и тематические занятия. Комплексные занятия направлены на решение нескольких задач физической, технической и тактической подготовки, а тематические – главным образом, на овладение одной из сторон подготовки: урок физической или тактической подготовки, игровой урок.

1.3. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Методы организации деятельности учащихся на уроке спортивных игр

Эффективность урока во многом зависит от соответствия подобранных методов организации занимающихся задачам, типу урока, контингенту учащихся. На занятиях по спортивным играм чаще всего применяются фронтальный, групповой, поточный методы, реже – метод индивидуальных заданий и круговой тренировки.

Фронтальный метод – наиболее эффективен, так как упражнения выполняются всеми учащимися одновременно с минимальными паузами. Применяется во всех частях урока при обучении новым движениям, при совершенствовании и

повторении пройденного материала, при воспитании физических качеств (проводится в шеренгах, колоннах, кругу).

Групповой метод – предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий. Применяется преимущественно в средних и старших классах при хорошей дисциплине. При этом методе можно направить внимание на группу, выполняющую более сложное задание. Для применения на уроке данного метода нужны помощники.

Поточный метод (разновидность фронтального) – предусматривает поочередное выполнения упражнения учащимися. Чаще других используется в спортивных играх: броски в баскетболе и гандболе; удары в футболе или нападающие удары в волейболе. Применение этого метода в сочетании с групповым и использованием дополнительного инвентаря позволяет в значительной степени повысить моторную плотность урока.

Метод индивидуальных заданий – ученики получают индивидуальные задания и самостоятельно выполняют их. Может сочетаться с другими методами и дополнять их. На уроке по спортивным играм чаще всего используется для исправления ошибок в технике.

Круговая тренировка – применяется при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании физических качеств. Представляет собой соединение поточного и группового метода.

Дозирование физических нагрузок на уроке спортивных игр

Физическая нагрузка – это определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся. Дозировать нагрузку – значит регламентировать ее объем и интенсивность.

Объем нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятия и другими показателями.

Интенсивность характеризуется показателями темпа и скорости движений, частоты сердечных сокращений (ЧСС) и др.

Действием нагрузки является реакция организма на выполненную работу. Ее показатели – ЧСС и внешние признаки утомления. Доказано, что наибольший общеукрепляющий и оздоровительный эффект с учащимися подросткового и юношеского возраста достигается упражнениями аэробной направленности средней и большой интенсивности, куда можно отнести и спортивные игры.

Средняя интенсивность характеризуется ЧСС =130-160 уд/минуту; большая – 161-175 уд/минуту.

Одним из показателей эффективности урока является его плотность. Плотность определяется в целом и по частям, а общее время, затраченное на урок, принимается за 100%. Различают общую и моторную плотность урока.

Общая плотность урока (ОП)– это отношение педагогически оправданных затрат времени к общей продолжительности урока (должна приближаться к 100%).

Для определения общей плотности урока и его частей суммируют показатели времени активной деятельности на уроке (в сумму не входит только время простоя) и вычисляют по формуле:

$$ОП = \frac{T_{ад} \times 100}{T_{общ}}, \text{ где } T_{ад} \text{ – время активной деятельности;}$$

$T_{общ}$ – время урока.

Моторная плотность (МП) – это отношение времени использования непосредственно на двигательную деятельность учащихся к общей продолжительности урока и вычисляется по формуле:

$$МП = \frac{T_{фy} \times 100}{T_{общ}}, \text{ где } T_{фy} \text{ – время физических упражнений;}$$

$T_{общ}$ – время урока.

На уроке спортивных игр при объяснении нового материала МП=50-60%, при совершенствовании – 70-80%. Для вычисления плотности урока необходимо приведение хронометража (*Приложение 3*).

1.4. ВИДЫ, ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ НА УРОКЕ СПОРТИВНЫХ ИГР

Учет заключается в систематическом осуществлении записей, касающихся состояния работы, выполнения намеченных планов и итогов, за определенные периоды работы. В практике физического воспитания (в том числе на уроках по спортивным играм) используется пять видов педагогического контроля.

1. *Предварительный* – проводится обычно в начале учебного года (четверти) и предназначен для изучения состава занимающихся и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям.

2. *Оперативный* контроль – определение срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью чередования нагрузки и отдыха. Осуществляется по таким показателям как частота дыхания, сердечных сокращений, самочувствию. И т.д.

3. *Текущий* – является формой проверки качества выполненной работы. Осуществляется систематически во время обучения (учет посещаемости, состояния здоровья, физического развития и подготовленности). Данные текущего контроля являются основанием для внесения корректив в учебный процесс.

4. *Этапный* – служит для получения о суммарном тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной четверти. Выполняется чаще всего в виде контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

5. *Итоговый* – проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика. Данные этого вида контроля являются основанием для последующего планирования.

Учет успеваемости на уроках по спортивным играм проводится методами *наблюдения* и *опроса*. Метод наблюдения состоит в том, что учитель в процессе урока наблюдает за всеми учениками, особенно внимательно следит за выполнением упражнений 3-4-мя учениками. Об этом он предупреждает всех учащихся, а в конце урока, подводя итоги, он ставит оценки тем ученикам, за которыми наблюдал. Оценки можно объявить и сразу после выполнения упражнения.

Метод опроса состоит в том, что учащиеся по вызову учителя выполняют упражнения на технику. Качество выполнения упражнения оценивается учителем. Первый способ состоит в том, что учитель спрашивает одного ученика в присутствии всего класса и объявляет оценку. При втором способе учитель, не привлекая внимания всех учащихся, дает ученику задание выполнить упражнение на оценку. Оценка объявляется сразу же после выполнения упражнения. Для определения сдвигов, характеризующих успеваемость учащихся, применяется три вида учета результатов оценки знаний, навыков, умений: предварительный, текущий, итоговый. Рекомендуется составлять контрольные упражнения с оценкой по нормативным требованиям, например, на количество попаданий, на время выполнения технического приема.

Документами учета являются классный журнал и личный журнал учета учителя. Заносить данные контроля в журнал необходимо регулярно и аккуратно.

Глава 2. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ



Процесс обучения какому-либо виду спорта всегда направлен на вооружения ученика знаниями, умениями, навыками, постоянное их развитие и совершенствование, а также на формирование

системы знаний по вопросам техники и тактики игры.

Процесс обучения какому-либо виду спорта всегда направлен на вооружения ученика знаниями умениями навыками, постоянное их развитие и совершенствование, а также на формирование системы знаний по вопросам техники и тактики игры. Значительное место в обучении занимает не только развитие физических и морально-волевых качеств, но и формирование специальных умений и навыков. Занимающиеся должны научиться рационально пользоваться приобретенными навыками, опираясь на знания и умения. В этом суть процесса обучения.

2.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Умение – это способность осознано действовать при выборе нужного движения – для этого упражнения даются в постоянно меняющихся условиях. Освоение двигательными *навыками* предполагает такую степень владения движением, когда управление им осуществляется автоматизировано, а система движений устойчива к действию сбивающих

факторов. В основе двигательного навыка лежит многократное повторение движения в определенных условиях.

2.2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ

Главными сторонами технической подготовки следует считать:

1. Достижение высокой степени координации движений рук, ног, туловища.

2. Овладение индивидуальными особенностями выполнения технических приемов.

3. Овладение скоростной техникой.

4. Достижение высокой стабильности выполнения приемов при различных психических и физических состояниях.

5. Совершенствования умения создавать разнообразные сочетания приемов.

При изучении технических приемов в спортивных играх целесообразно следующее усложнение условий:

- сочетание приема с перемещением;
- выполнение приема во время перемещения;
- сочетание приема с ранее изученным;
- выполнение приема на скорость и точность;
- выполнение различных сочетаний изученного приема с другими (по сигналу);
- выполнение приема с сопротивлением защитника; совершенствование приема в соревновательных упражнениях, подвижных, подготовительных и учебных играх.

На этапе совершенствования предусматриваются следующие основные направления работы:

1) многократное повторение приема в различных игровых ситуациях;

2) выполнение приема в условиях дефицита времени и пространства;

3) тренировка на фоне значительного утомления;

4) тренировка на фоне эмоциональных и психологических воздействий;

5) тренировка в избранном тактическом варианте игры.

Совершенствование техники нападения и защиты в спортивных играх должно проходить параллельно.

Использование специальных приспособлений и тренажеров повышает эффективность овладения техникой в сочетании с развитием специальных качеств [6].

Изучение техники игры в спортивных играх начинается с овладения приемами нападения. На этапе совершенствования изучаются сложные приемы, требующие высокой координации движений и специальной физической подготовленности.

Овладение защитными действиями проходит по такой же схеме: после того как изучен прием нападения – изучается прием защиты направленный на противодействие ему.

Этапы формирования двигательного навыка

1. Формирование начального умения, овладение структурой движения

2. Уточнение системы движений

3. Совершенствование навыка

Последовательность постановки задач.

1. Освоить исходное положение, из которого выполняется движение

2. Надо знать какие части тела принимают участие в этом движении, каковы их направление, амплитуда, согласованность во времени и пространстве.

выполнять движение по оптимальным амплитудам в удобном темпе.

3. Сохранять точную структуру движения при освоении деталей.

4. Совершенствование.

Методическая последовательность изучения приема

1. Ознакомление с приемом – начинается с создания образного представления о нем. Учащиеся должны иметь перед собой образец, который следует воспроизвести.

Задачи этого этапа:

- выявление знаний ученика об изучаемом приеме, его месте и значении в игре, основном назначении и эффективном применении;

- сообщение предварительных сведений об изучаемом приеме;

-создание зрительного и двигательного представления о правильных движениях и их последовательности.

Эти задачи решаются с помощью наглядного и словесного методов (используются схемы, кинограммы, видеофильмы и т.д.) А также самостоятельное выполнение имитационных, подводящих упражнений.

2. Изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях.

Задача этого этапа:

- освоить основную структуру двигательного действия, овладеть правильным ее выполнением.

Занимающиеся должны:

- овладеть структурой приема;
- устранить напряженность и устранить лишние движения;
- устранить появляющиеся ошибки.

При изучении тактики обстановка может быть облегчена следующими способами: можно уменьшить или увеличить число партнеров: конкретизировать цель; создать наиболее благоприятные условия определенной расстановкой; изменить количество тактических задач; указать возможные пути решения этих задач.

3. Совершенствование техники. Когда структура движений усвоена, в занятия вводят сбивающие факторы, приближая условия выполнения приема к игровой обстановке.

Занимающиеся должны:

- изучить варианты выполнения приема;
- научиться ориентироваться в обстановке и оценивать ее;
- выполнять прием в условиях противодействия (условного и безусловного).

Пути усложнения условий выполнения приема: включение факторов отвлекающих внимание; изменение характера перемещений и амплитуды движений.

4. Закрепление приема. Этот этап предусматривает овладение умениями выбирать момент и своевременно выполнять прием в меняющейся обстановке при наличии эмоциональных окрасок, различного физиологического фона, разной степени противодействия.

2.4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ ИГРЫ

Задачи этого этапа:

- закрепление навыков и умение применять его игровой обстановке;
- совершенствование подвижности и вариативности приема;
- выполнение приема при противодействии;
- совершенствование индивидуального стиля.

В обучении тактике выделяют три методические задачи:

1. Развитие у занимающихся быстроты сложных реакций, внимательности, ориентировки, сообразительности, творческой инициативы.

2. Овладение индивидуальными действиями и типовыми взаимодействиями с партнерами, различными системами командных действий в нападении и защите.

3. Формирование у занимающихся умения эффективно использовать технику игры в условиях сопротивления противника.

Для решения этих задач в упражнения вводят *дополнительные условия* и некоторые усложнения: применяют звуковую и зрительную сигнализацию для изменения действия заранее обусловленным способом; увеличивают количество мячей, предметных ориентиров и ограничителей по времени пространству; используют более сложные перемещения в зависимости от действий партнера; применяют активное и пассивное сопротивление условного противника.

Надо помнить, что дополнительные условия и усложнения не должны отрицательно влиять на развитие физических качеств и на формирование двигательных навыков, лежащих в основе технического приема [5].

Последовательность изучения тактики спортивных игр

1. Овладение индивидуальными тактическими действиями и совершенствование в них. Изучение индивидуальных тактических действий в защите ведется

параллельно с изучением индивидуальных тактических действий в нападении.

2. Овладение групповыми действиями и совершенствование их. Сначала занимающиеся овладевают элементарными схемами расположения игроков и их перемещений. После вводятся защитники с пассивным сопротивлением. Дальнейшее совершенствование взаимодействия игроков проводится в игровых упражнениях с активным сопротивлением защитников, а также в учебных играх.

3. Овладение командными действиями в и совершенствование в них. Овладение тактическими схемами командных действий осуществляется по фазам: начало – развитие – завершение. Постепенно увязывая их в единое целое.

В овладении тактическими комбинациями выделяют **4 этапа.**

1. Игроки, участвующие в комбинации располагаются на исходных позициях. После этого необходимо рассказать им суть комбинации и показать передвижения и приемы, которые необходимо применять при ее проведении. Игроки повторяют комбинацию несколько раз. На площадке можно отметить точки, на которых должен оказаться каждый игрок в заключительный момент комбинации. Затем можно ввести в упражнение 1-2 защитников с активным сопротивлением в узловых моментах комбинации.

2. В упражнение включаются защитники, которые противодействуют условно (пассивно).

3. Защитники оказывают активное сопротивление нападающим.

4. Разученные комбинации повторяют в игровых упражнениях моделирующих конкретную игровую комбинацию и закрепляют в учебных играх. Важно дать тактические задания как отдельным игрокам, так и команде в целом.

2.5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ С ДЕТЬМИ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА

В педагогике приняты следующие характеристики школьного возраста: младший школьный (7-10 лет); средний школьный, или подростковый (11-14 лет); и старший или юношеский возраст (15-17 лет). Периодизация учитывает биологический возраст и условия, в которых протекает воспитание. Для каждого из этих периодов характерны свои закономерности в развитии.

Занятия спортивными играми со школьниками различных возрастных групп имеют существенные различия при определении задач и выборе средств и методов организации учащихся. Методика проведения занятий также зависит от анатомо-физиологических и психологических особенностей школьников различных возрастов и характера воздействия на их организм различных игр и игровых упражнений.

Возрастные изменения происходят не равномерно, поэтому биологический возраст учащихся может не соответствовать паспортному. Это объясняется многими факторами, в том числе: индивидуальными темпами физического развития и биологического созревания, особенностями нервной системы и условиями жизни, занятиями спортом, акселерацией и т.д. Все это предполагает творческий подход к физическому воспитанию детей и обязательное знание физиологических и психологических особенностей учащихся различных возрастных групп [6].

Младший школьный возраст (7-10 лет)

В этом периоде происходит относительно равномерное развитие органов и систем. Это выдвигает задачу всестороннего развития, создания интереса к занятиям физической культурой за счет применения игрового метода.

Занятия по спортивным играм с детьми этого возраста проводятся в основном с использованием разнообразных подвижных игр, подготавливающих к последующему изучению техники и тактики спортивных игр. техника игровых приемов имеет естественный характер и может усваиваться в подвижных играх и игровых упражнениях. При изучении техники спортивных игр целесообразно использовать инвентарь уменьшенного веса и размера.

Особое внимание на занятиях с детьми младшего школьного возраста уделяется общему физическому развитию. С этой целью, помимо специальных упражнений, необходимо применять упражнения из других видов спорта, особенно из гимнастики и легкой атлетики.

В виду того, что костно-мышечный аппарат детей 7-10 лет еще недостаточно окреп, необходимо избегать одностороннего воздействия упражнений, упражнений статического характера с натуживанием, а также прыжков на жесткий грунт с высоты более 80 см.

Воспитание физических качеств носит комплексный характер. У детей 7-10 лет необходимо развивать все двигательные качества с акцентом на быстроту и ловкость (в соответствии с сенситивными периодами развития качества). При кратковременных скоростных нагрузках, с достаточными паузами отдыха (1-2 мин) работоспособность детей остается высокой и дети быстро восстанавливаются.

Основные методы обучения: игровой, при обучении элементам технике шире использовать метод показа.

Средний школьный возраст (11-14 лет)

Основная задача занятий с детьми этого возраста состоит в содействии всестороннему формированию личности ученика и гармоничному физическому развитию. Период полового созревания связан с повышенной утомляемостью подростков при физических нагрузках, ухудшением координации движений. Темпы физического развития мальчиков в начале этого периода несколько ниже, чем у девочек. Затем мальчики начинают опережать девочек в развитии силы, ловкости, выносливости. Наблюдается опережение в росте костно-связочного аппарата над мышечной системой, что отражается на координации движений.

Формирование двигательных навыков в этом возрасте происходит значительно быстрее, что расширяет возможности применения средств технической подготовки и увеличивает эффективность процесса усвоения техники, развития тактического и игрового мышления.

Программа предусматривает освоение приемов техники базовых видов спортивных игр, связанных с проявлением

меткости, выполнении их в движении, в условиях сопротивления соперника и в учебных и двусторонних играх.

Развитие физических качеств должно быть комплексным, с преобладанием упражнений на воспитание быстроты. Применяются также различные упражнения на силу, ловкость и выносливость. Упражнения на силу и выносливость требуют строгой дозировки и дифференцирования по половому признаку.

Очень важным элементом физического воспитания в этом возрасте становится нравственное воспитание: соблюдение спортивной этики, норм поведения в коллективе, ответственность, честность, уважения к противнику, судье, товарищам по команде. Разнообразные игровые ситуации способствуют воспитанию волевых качеств, таких как стремление к достижению максимального результата, терпеливость, трудолюбие и др.

Основным методом является метод регламентированного упражнения.

Старший школьный возраст (15-17 лет)

В этом возрасте функциональное развитие приближается к уровню взрослых людей. Замедляется рост в длину и увеличивается мышечная масса, поперечные размеры грудной клетки и плечевого пояса. Юноши растут быстрее, чем девушки. Заканчивается половое созревание, психика становится более уравновешенной. Основная задача занятий с детьми старшего школьного возраста: дальнейшее всестороннее развитие физических качеств с акцентом на силу и выносливость, рациональное выполнение всех технических приемов игры и овладение командной тактикой спортивных игр.

Хорошая память и внимание старшеклассников позволяют совершеннее анализировать свои действия, что имеет положительное значение для дальнейшего совершенствования технико-тактических действий. В последовательности обучения девушек и юношей спортивным играм принципиальных отличий нет. Юношам даются лишь более сложные задания, при выполнении которых требуется большая интенсивность усилий.

Основные методы: методы работы с юношами и девушками приближаются к методам работы со взрослыми.

Глава 3. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ В ШКОЛЕ



Необходимо обеспечить студентов теоретическими основами знаний в вопросах организации и проведения соревнований по спортивным играм во всех звеньях физического воспитания, научить студентов пользоваться

формулами определения количества игр по круговой системе розыгрыша и количества команд по системе с выбиванием, определять систему розыгрыша и оформлять результаты соревнований.

3.1. ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Соревнования по спортивным играм имеет огромное значение для совершенствования спортивного мастерства участников, воспитанию двигательных и морально-волевых качеств, такие служат эффективным средством воспитанию таких важных черт характера, как настойчивость, воля к победе, чувства дружбы, уважение к сопернику.

Соревнование представляет интересное спортивное зрелище, собирают большое количество зрителей, привлекая их к активным занятиям физкультурой и спортом, пропагандирует данный вид спорта. В этом состоит их агитационное значение.

Следует иметь в виду, что участие в соревнованиях оказывается на всех сторонах личности участников, особенно детей. Поэтому соревнования необходимо планировать с учетом возраста и подготовленности занимающихся и всегда тщательно придумывать их организацию и проведение. Хорошо организованные соревнования, проведенные в праздничной обстановке положительно влияет на воспитание детей и подростков.

В зависимости от поставленных задач соревнования подразделяются на официальные и неофициальные. К официальным видам соревнований в спортивных играх относятся:

1. *Олимпийские игры* – проводятся один раз в 4 года, в них участвуют сборные команды стран, с недавних пор, к участию в О.И. допускаются спортсмены-профессионалы. Олимпийскими видами спортивных игр являются: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, теннис, настольный теннис, бадминтон и др.

2. *Чемпионаты мира, континентов* – проводятся 1 раз в 4 года в большинстве спортивных игр (кроме хоккея и тенниса). В Мировом первенстве и Чемпионатах континентов также участвуют сборные стран. Наиболее популярны Чемпионаты мира по футболу, баскетболу, хоккею, теннису.

3. *Первенства или чемпионаты стран* (республик, областей, районов, городов и т.д.) – организуются не чаще одного раза в год. Чаще всего проводятся по круговой системе в один или несколько кругов. Участвуют клубные команды или сборные районов, городов, предприятий и организаций. Это единственный вид соревнований, по результатам, которых присваивается звание чемпиона школы, города, района, страны. Победители награждаются золотыми, серебряными и бронзовыми медалями.

4. *Кубковые соревнования* – проводятся по принципу «проигравший – выбывает» или системе выбывания. Достоинство их в том, что они не требуют много времени и позволяют охватить большое количество участников. Так, как подготовленность участников различна, следует предусмотреть выступление более сильных команд на поздних этапах.

5. *Отборочные соревнования* – турниры претендентов, проводятся с целью выявления сильнейших команд для участия в следующем этапе соревнований.

6. *Сокращенные соревнования* – блицтурниры проводятся в течение одного дня с участием большого количества команд. Время игр сокращается, например: в баскетболе – 2 тайма по 10 минут, в гандболе – 2 тайма по 10 мин, в волейболе 3

партий до 10 очков и т.д. Такие соревнования планируют в праздничные дни, в дни закрытия или открытия сезона.

7. *Матчевые встречи* – носят традиционный характер. В них могут участвовать 2 и более команд, способствуют развитию дружеских отношений между отдельными школами, городами.

8. *Классификационные соревнования* – проводят для определения спортивной подготовленности занимающихся в соответствии с разрядными требованиями единой спортивной классификации.

9. *Товарищеские встречи* – проводятся по договоренности с отдельными командами для проверки подготовленности игроков к предстоящим соревнованиям.

10. *Показательные встречи* проводятся организаторами турниров для популяризации видов спорта и демонстрации мастерства (например, при включении нового вида Олимпийскую программу или матчи «Всех звезд» по окончании крупных соревнований).

3.2. ДОКУМЕНТЫ ОТЧЕТНОСТИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Планирование спортивных соревнований (в зависимости от ранга) осуществляется соответствующими федерациями, спорткомитетами спортивными клубами и др.

Разрабатывается календарный план соревнований с учетом сроков проведения и система проведения, составляется положение, разрабатывается документация (таблицы, протоколы, отчеты и др.), назначается главный судья, главный секретарь и определяется состав судей, непосредственно проводящих соревнования. Состав судейских бригад формируется до начала соревнований.

Для подготовки соревнований крупного масштаба создается организационный комитет, назначаются ответственные исполнители и комиссии по выполнению определенного вида работ, как то:

1. Паспортизация спортсооружений.
2. Подготовка мест размещения и мест тренировок.
3. Организация питания и транспортного обеспечения.

4. Обеспечение правопорядка на спортсооружениях.
5. Подготовка призов, дипломов, медалей, сувениров, значков для награждения.
6. Реклама соревнований.
7. Проведение совещаний судей и представителей команд и др.

Соревнования любого ранга и целевой направленности включают следующие взаимосвязанные компоненты: правила, положения, календари, нормативно-квалификационные требования.

Правила соревнований – документ, четко определяющий условия соревновательной борьбы волейболистов под контролем спортивных судей.

Положение о соревнованиях определяет основные характеристики соревнований и должно иметь следующие ясно сформулированные пункты (*Приложение 4*):

1. Цели и задачи (повышение класса команд, популяризация вида спорта, подведение итогов, выявление сильнейших команд и игроков для комплектования сборных команд и т.п.).

2. Сроки и места проведения.

3. Руководство проведением соревнований (указывается, кто проводит соревнование и состав судейской коллегии).

4. Участники соревнований (указывается количество и наименование команд, допускаемых к соревнованиям; количество игроков, тренеров, представителей медперсонала, членов КНР; требования к возрасту участников и их квалификация).

5. Условия проведения соревнований (указываются способы розыгрыша, оценка результатов, определение победителя, требования к местам соревнований, спортивной форме).

6. Награждение команд и участников (указываются виды поощрений призеров команд).

7. Условия приема и оплаты расходов (расходы организации, проводящей соревнования; направляющих организаций; порядок оплаты судейства).

8. Порядок, сроки подачи заявок на участие в соревнованиях и сроки совещания представителей команд.

С правилами и положением о соревновании тесно связаны календари соревнований. Структура календаря определяет характер проведения соревнований. Соревнования могут быть рассредоточенными по времени (с разъездами команд): игра на своем поле, потом на поле соперника и концентрированными (турами, когда команды соревнуются в одном месте).

Положение о соревнованиях и расписание игр являются не только организационными, но и методическими документами, определяющими направленность тренировочной работы в период предсоревновательной подготовки. Поэтому они должны быть своевременно разосланы участвующим в соревнованиях командам. Соревнования в коллективах физкультуры, школах, вузах проводятся в основном силами должностных лиц с привлечением активистов физической культуры (например, советов физкультуры).

Соревнования любого ранга проводятся по действующим правилам соревнований. Успех спортивного соревнования во многом зависит от правильной организации и хорошего судейства.

Спортивный судья не только фиксирует окончательный результат соревнования, но выполняет функции воспитателя, руководителя и организатора игры. В зависимости от характера спортивной игры судейство может быть не подвижным (волейбол, теннис, бадминтон и др.) и подвижным (баскетбол, гандбол, футбол и др.). Все судьи должны в совершенстве знать правила игры, обладать отличным зрением, быть подвижными и отлично ориентироваться. Обязательными требованиями к судье являются безукоризненная честность и объективность, принципиальность в борьбе с нарушителями правил соревнований и поведения на игровой площадке.

По окончании соревнований главный судья должен предоставить в проводящую организацию следующие документы отчетности:

1. Положение о соревнованиях.
2. Смету расходов.
3. Заявки участников соревнований, оформленных в соответствии с требованиями.

4. Результаты жеребьевки и календарь соревнований.
5. Протоколы игр.
6. Таблицы результатов соревнований.
7. Протоколы заседаний судейской коллегии.
8. Отчет.

Отчет главного судьи соревнований должен включать в себя следующие разделы:

- время и место проведения соревнований;
- состав участников;
- таблицы результатов соревнований;
- победители соревнований;
- поданные протесты и решение по ним;
- поведение участников соревнований, травматизм;
- состояние материально-технической базы;
- медицинское обеспечение;
- оценка работы членов судейской коллегии;
- общее заключение по проведению соревнований.

На основе отчета главного судьи в спортивной организации составляется приказ о подведении итогов соревнований, в котором дается краткая общая характеристика прошедших соревнований и их оценка, присуждаются разряды и спортивные звания.

3.3. СИСТЕМЫ РОЗЫГРЫША В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

В практике спортивных игр имеют место следующие способы проведения соревнований (системы розыгрыша): *круговой* (все участвующие команды играют между собой); *с выбыванием* (после проигрыша встречи команда выбывает из соревнований); *смешанный* (первая часть соревнований проводится с выбыванием, вторая – по круговому способу или наоборот).

1. При *круговой системе* розыгрыша все команды или участники соревнований встречаются друг с другом. В зависимости от условий положения, количества участников соревнования могут проводиться в два или несколько кругов, с таким условием, чтобы каждая команда провела одинаковое количество встреч на своем и чужом поле. Победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков

или выигранных встреч.

Круговая система позволяет точно определить силы команд, исключает элемент случайных проигрышей, позволяет объективно определить место каждой команды. Недостатком этой системы является длительное время проведения соревнований, большие материальные затраты, связанные с проживанием участников и их переездами. При большом количестве участвующих команд их предварительно распределяют на подгруппы и затем проводят стыковые игры между командами разных подгрупп.

При проведении соревнований по круговой системе количество игровых дней равняется количеству участвующих команд (при их нечетном числе) или же числу, на одну единицу меньше, при четном числе участвующих команд. Количество игр, необходимое для проведения соревнований, определяется по формуле:

$$X = \frac{(A-1) \times A}{2}$$

где X – количество игр, A – количество команд.

Календарь игр составляется в зависимости от условий проведения без чередования полей для участвующих команд и с чередованием полей.

В случае участия в соревнованиях четного количества команд расписание игр составляется следующим образом.

По числу команд (-1) чертят соответствующее число вертикальных линий (обозначающих количество игровых дней). Слева и справа от вертикальной линии пишут порядковые номера участвующих команд. Слева вверху от каждой линии пишут № 1, а справа от каждой линии в арифметическом порядке – номера остальных участвующих команд. Таким образом, определяется первая игровая пара каждого дня, причем номер слева от линии считается «хозяином» встречи, а номер справа от линии – «гостем» встречи. Далее определяют остальные пары первого игрового дня. Для этого подсчитывают, сколько пар должно соревноваться в этот день. Затем справа от первой вертикальной линии сверху вниз опять же в арифметическом порядке записывают первую половину участвующих команд, дальше уже слева от вертикальной линии снизу вверх

записывают опять же в арифметическом порядке оставшуюся половину участвующих команд. Соединив горизонтальной черточкой расположенные напротив друг друга номера, определяют играющие пары команд первого игрового дня.

На второй и последующие игровые дни, соревнующиеся пары составляют в результате смещения всех номеров участников на один номер влево (против часовой стрелки), при этом порядковый номер «1» всегда остается неподвижным.

Пример для 7 команд

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
1–6	1–5	1–4	1–3	1–2
2–5	6–4	5–3	4–2	3–6
3–4	2–3	6–2	5–6	4–5

При нечетном количестве команд календарь игр составляют по вышеуказанному порядку для четного количества команд (+1).

Т.е. если необходимо составить календарь для семи команд, то в него следует включить восемь команд. После того, как будет составлена сетка расписания, вместо восьмой (условной) команды нужно написать цифру «ноль». Это значит, что соперник «нулевой» команды в этот игровой день не играет («выходной»).

Данный способ является наиболее оптимальным и справедливым для всех участвующих в соревнованиях команд, так как каждый участник имеет возможность равномерно чередовать игры дома и на выезде. Для составления календаря по этому способу применяют так называемое «правило вертикальных линий», или «способ змейки». Так же, как и в способе без чередования полей, чертят необходимое количество вертикальных линий на нечетное число команд. Внизу под первой линией пишут число «1», затем справа от первой линии снизу вверх в арифметическом порядке – первую половину номеров участников (без учета номера «1»). Вторую половину номеров в том же арифметическом порядке пишут слева от первой вертикальной линии сверху вниз.

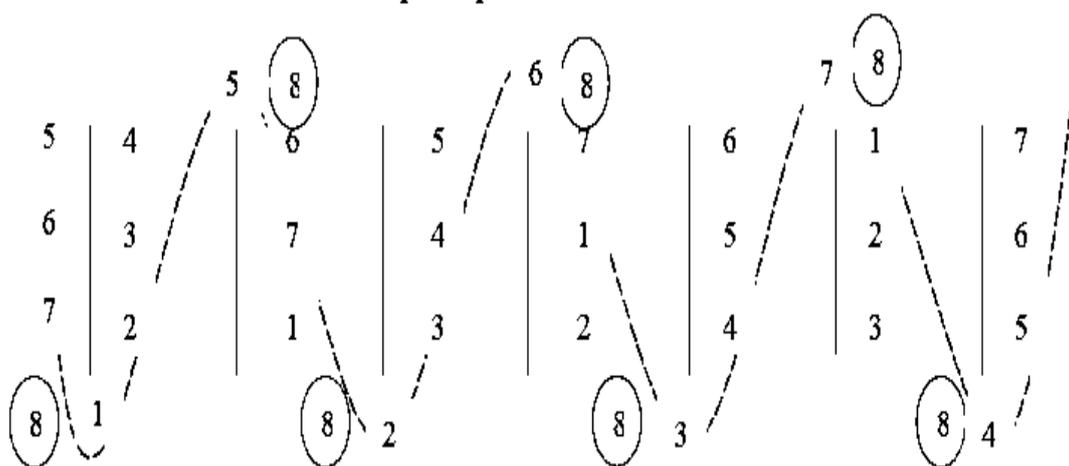
Вверху над второй вертикальной линией пишут число, следующее за предыдущим написанным верхним справа от первой вертикальной линии. Далее цифры проставляют в том же арифметическом порядке, но уже сверху вниз справа от второй вертикальной линии, далее снизу вверх справа от третьей вертикальной линии и т.д. Порядок написания цифр похож на змейку, откуда и произошло название способа составления календаря.

Игровые пары образуют номера, расположенные слева («хозяева поля») и справа от вертикальной линии («гости»). Каждый столбик образует один календарный день или же тур.

При четном количестве команд дополнительную цифру приписывают к свободному номеру под или над вертикальной линией, причем внизу ее пишут слева от свободного номера, а вверху – справа от свободного номера.

Календарь игр удобнее составлять, начиная с верхних пар команд.

Пример для 7 команд



Результаты игр заносят в специальную таблицу розыгрыша, в которой фиксируется соотношение выигранных и проигранных партий в числителе и количество завоеванных очков в знаменателе, как в каждой отдельной встрече, так и общие итоги по результатам всего соревнования. В последней графе проставляется итоговое место команды.

Таблица розыгрыша по круговой системе для 4 команд

№ п/п	Команды	1	2	3	4	Соотношение партий	Количество очков	Место
1.	Гродно	=====	<u>3:0</u> 2	<u>3:1</u> 2	<u>3:2</u> 2	9:3	6	I
2.	Минск	<u>0:3</u> 1	=====	<u>1:3</u> 1	<u>0:3</u> 1	1:9	3	IV
3.	Гомель	<u>1:3</u> 1	<u>3:1</u> 2	=====	<u>2:3</u> 1	6:7	4	III
4.	Брест	<u>2:3</u> 1	<u>3:0</u> 2	<u>3:2</u> 2	=====	8:5	5	II

Система с выбыванием. Иногда ее называют олимпийской, или кубковой. Данная система применяется при большом количестве команд и малом количестве игровых дней. Достоинством этой системы является возможность принять участие в соревнованиях большому количеству команд, что особенно важно при проведении массовых соревнований.

Недостатком ее является большая степень случайности при определении победителя, так как сильнейшие команды по результатам жеребьевки уже на первых этапах могут встречаться между собой и проигравшая команда не будет иметь возможности участвовать в дальнейшей борьбе за призовые места. Дабы избежать подобных случайностей, применяют так называемую «зрячую жеребьевку», когда сильнейшие команды (по результатам предыдущих соревнований) заранее разводят по верхним и нижним половинам сетки розыгрыша. Также можно развести и следующие по силам команды, уменьшив, таким образом, элемент случайности в определении призеров соревнований.

Число игр, необходимых для проведения соревнований по системе с выбыванием, определяется по формуле:

$$X = n-1,$$

где X – число игр, n – количество команд.

Если количество участников кратно двум ($2^n - 4, 8, 16, 32$ и т.д), то все команды играют без предварительных туров.

Если же количество команд иное, то в предварительном туре должны сыграть столько команд, чтобы уже во втором туре играло количество команд, кратное двум. Для этого используют формулу:

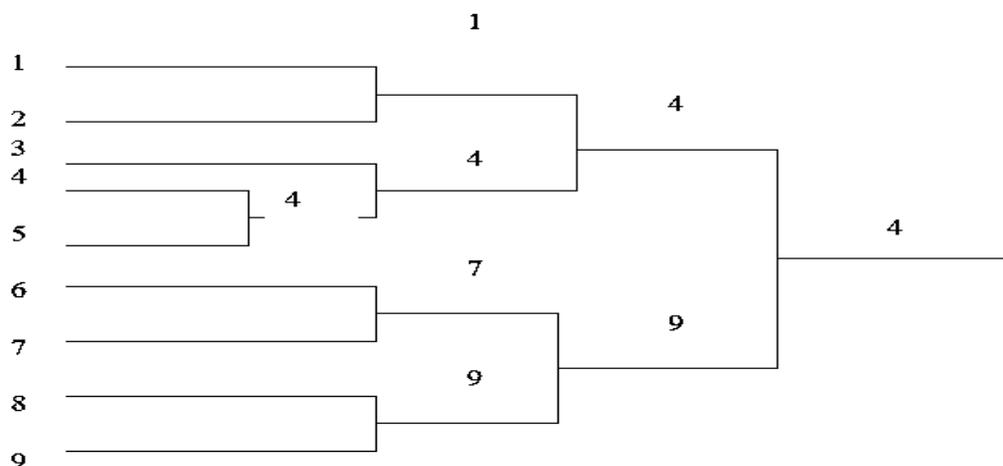
$$X=(A-2^n) \times 2,$$

где A – число участников,

2^n – число, кратное двум, ближайшее к общему числу участников.

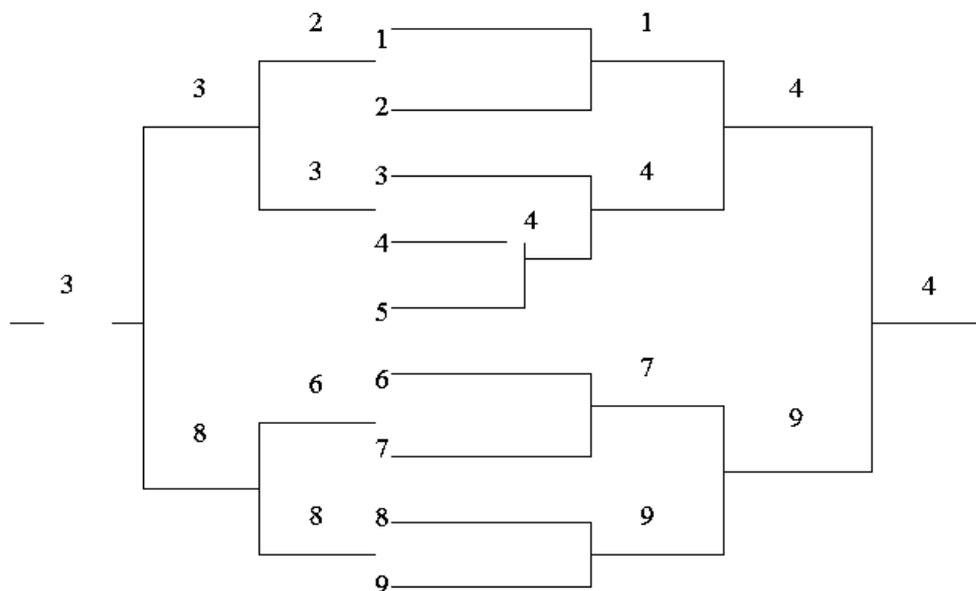
Например, при 9 командах в предварительной части будут соревноваться 2 команды ($n=9$; $2^n=8$; и тогда $X=(9-8) \times 2=2$). В данном случае – 4 и 5 номера, так преимуществом пользуются команды, находящиеся в верхней и нижней части сетки розыгрыша, т.е. в первом туре свободны от игр 3 команды из верхней части сетки и 4 команды из нижней части сетки. При четном количестве команд в первом туре свободно от игр одинаковое количество команд из верхней и нижней половин сетки розыгрыша.

Сетка розыгрыша для 9 команд



Если соревнуются 9 команд, для выявления победителя необходимо провести восемь игр и, по предложенной версии, в полуфинале играли команды под номерами 1-4 и 7-9, в финале – 4-9, а победителем вышла команда под номером 4. Если необходимо определить всех призеров соревнований, дополнительно проводят встречу за 3-4 места между командами, проигравшими в полуфинале, в нашем случае – между 1 и 7 номерами.

Зачастую при проведении спартакиад требуется выявить места для всех участников. Для этого строят дополнительно сетку розыгрыша в обратном порядке. Пример для тех же 9 команд.



Чтобы определить места для всех команд, нужно провести 13 игр (по круговой системе требовалось бы 36 игр, т.е. экономия времени почти в три раза).

Самым невезучим номером в данном примере является команда под номером 5, которая после первого же поражения не попала в 1/4 финала и заняла последнее 9 место. Команды, проигравшие в 1/4 финала (2,3,6,8), разыгрывают между собой утешительные полуфиналы (2-3, 6-8). Победители данных встреч (3 и 8) разыгрывают между собой 5-6 места, а проигравшие (2 и 6) – 7-8 места.

Смешанная система. В настоящее время большинство крупнейших мировых соревнований проводятся по смешанной системе, которая позволяет в оптимальные сроки провести соревнования среди значительного количества команд.

Эта система включает элементы двух основных систем розыгрыша: круговой и с выбыванием. На первом этапе соревнования могут проводиться по той или другой основной системе, а на последующих этапах – по иной системе. Чаще всего на предварительном этапе команды разбиваются на группы, сначала проводятся игры по круговой системе, а затем определенное количество команд из группы, занявших более

высокие места, встречаются с соответствующими командами из других групп по системе с выбыванием.

Смешанная система отличается разнообразием вариантов, позволяет в наиболее полной мере учесть интересы участвующих команд, организаторов соревнований, зрителей, имеющиеся условия, спортивные сооружения. Она наиболее оптимальна для краткосрочных официальных соревнований (Олимпийских игр, Чемпионатов мира, Европы).

Глава 4. ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ



Цель организации работы спортивных секций в общеобразовательной школе — приобщение учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями спортивной направленности, ведению соревновательной деятельности.

В отличие от других форм внеурочной работы, занятия в спортивных секциях являются наиболее востребованными у учащихся, поскольку они позволяют разнообразить двигательную деятельность, проявлять личностный потенциал через систему занятий и элементарную соревновательную деятельность. Исходя из этого занятия в школьных спортивных секциях имеют *специфические особенности*.

Специфические особенности занятий в секции

Школьные спортивные секции из всех форм занятий физическими упражнениями в школе, наиболее приближены к понятию «базовый спорт». То есть двигательная деятельность и другие компоненты работы должны быть ориентированы на тренировочную деятельность в спорте, тем самым, моделируя (насколько это возможно исходя из имеющихся условий), спортивную подготовку. Вместе с тем школьные спортивные секции не решают, да и не могут решить задачи спортивной подготовки, для этого существует система детско-юношеского спорта. То есть школьные спортивные секции занимают своего рода промежуточное положение между учебным предметом «физическая культура» и системой спорта. Можно сказать, что спортивные секции удовлетворяют потребности в двигательной деятельности для той части учащейся молодежи,

которая не имеет желаний или возможностей для занятий спортом.

В отличие от других форм внеурочной работы, школьные спортивные секции позволяют решать комплекс задач физического воспитания: образовательных, оздоровительных и воспитательных. При этом под решением образовательных задач необходимо понимать расширение двигательного фонда, освоение сложных двигательных действий вида спорта и овладение необходимой теоретической информацией в области физической культуры и спорта. Под решением оздоровительных задач необходимо понимать укрепление здоровья школьников, повышение уровня их физической подготовки и функциональных возможностей. Решая воспитательные задачи по формированию морально-нравственных и личностных качеств, необходимо организовать учебный процесс и выстроить отношения между его участниками таким образом, чтобы в полной мере использовать педагогические возможности спортивно-соревновательной деятельности.

Рассматривая различные аспекты функционирования школьных спортивных секций необходимо понимать некоторые условности.

- Занятия и другие компоненты процесса в секциях можно называть тренировочными или учебно-тренировочными, приблизив их структуру и содержание к избранному виду спорта. Вместе с тем тренировочные воздействия должны быть направлены на повышение функциональных возможностей учащихся и двигательную подготовку, а не на получение долговременной адаптации к виду спорта, что в условиях школьных спортивных секций практически невозможно и противоречит решаемым задачам.

- Используемые средства, методы и другие компоненты тренировочно-соревновательной деятельности должны быть адаптированы по отношению к возрастным особенностям и уровню подготовленности учащихся.

- Организация занятий в спортивных секциях должна быть обеспечена исходя из приоритетности учебной деятельности для учащихся, в связи с чем возможны некоторые нарушения целостности процесса (систематичность посещения,

выполнение запланированной физической нагрузки, возможности выступления на соревнованиях и др.).

Понятие спортивное соревнование не может быть в полной мере применено к учащимся, посещающим школьные спортивные секции. Участие в соревнованиях необходимо рассматривать в аспекте решения воспитательных задач, которые фактически подчиняют себе задачи собственно соревновательной деятельности.

Исходя из этого содержание и организация деятельности спортивных секций должно опираться на основные *методические подходы*.

1. Школьные спортивные секции могут быть организованы по нескольким направлениям: по одному виду спорта, комплексные спортивные секции по нескольким видам спорта, где на протяжении учебного года, учебный материал в одной группе учащихся соответственно изменяется. Возможна организация занятий в различных группах по нескольким видам спорта, исходя из интересов учащихся. Также возможны занятия по новым видам физкультурно-спортивной деятельности, по общей физической подготовке и др.

2. При выборе направления работы спортивной секции необходимо ориентироваться на потребности учащихся, имеющуюся материально-техническую базу, национально-культурные особенности региона и профессиональную подготовленность учителя.

3. Подбор упражнений, методов тренировки и других содержательно-организационных компонентов учебно-тренировочного процесса осуществляет непосредственно учитель физической культуры, проводящий секционные занятия, ориентируясь в первую очередь на принцип доступности.

4. При организации работы спортивных секций целесообразно использование нормативно-методической базы спорта (этапы подготовки, распределение нагрузки и др.), адаптированной под специфику школьной спортивной секции.

5. Учебно-воспитательный процесс в спортивной секции, кроме решения основных задач, должен иметь выраженную спортивно-образовательную направленность.

6. Несмотря на отсутствие периодизации, распределение упражнений и планирование тренировочной нагрузки должно быть «увязано» с основными соревнованиями, исходя из календаря мероприятий.

7. В работе спортивной секции учителю необходимо разрабатывать документы планирования учебно-тренировочного процесса и осуществлять все виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Основные требования к организации и функционированию школьных спортивных секций

1. Комплектование школьных спортивных секций осуществляется в начале учебного года, как правило, по следующим возрастным группам: младшие школьники, учащиеся среднего школьного возраста — 5—7-е и 8—9-е классы и старшие школьники.

2. Для младших школьников целесообразно организовывать секции общей подготовки к спортивным занятиям. Для учащихся среднего школьного возраста — по видам спорта или физкультурно-спортивной направленности, а для старших школьников, кроме того, по новым видам физкультурно-спортивной деятельности, в том числе оздоровительным.

3. Поскольку государственных программ и иных нормативно-методических требований к организации школьных спортивных секций нет, учитель физической культуры самостоятельно разрабатывает и ведет необходимую документацию, принятую в конкретном учебном заведении (планирование занятий, контроль посещаемости, календарный план мероприятий и др.).

4. В работе спортивных секций учителю физической культуры должны оказывать активную помощь физорги классов, помощники-инструкторы, капитаны команд.

5. Работа спортивных секций должна быть открытой, с обязательным доведением информации до учителей школы, учащихся, их родителей и др., с использованием в том числе средств современных информационных коммуникаций.

6. В работе спортивных секций необходимо наиболее рационально использовать имеющийся материальный,

временной и другой ресурс: рационально составлять расписание тренировок, использование оборудования и инвентаря, использование каникулярного времени для проведения отборочных и других соревнований и т. п.

7. Финансирование работы секции осуществляется учебным заведением, исходя из плана физкультурно-спортивной работы школы на учебный год, где должно быть указано необходимое ресурсное обеспечение.

Как говорилось, ранее, для внеурочной деятельности, в том числе и для организации работы спортивных секций, не разрабатываются ФГОС, государственные программы и другие нормативно-методические документы. Вместе с тем занятия в спортивных секциях требуют наличия локальных документов планирования, поскольку представляют собой самый внушительный и достаточно сложный объем работы. Такие документы разрабатываются и утверждаются учебным заведением самостоятельно.

Ниже представлены основные документы планирования секционной работы по базовым видам спорта, которые могут быть ориентиром для разработки соответствующих документов в конкретной общеобразовательной школе. Соотношение основных разделов подготовки позволяет увидеть удельный вес тех или иных упражнений в тренировочном процессе в зависимости от возраста учащихся. Учебный план конкретизирует эти данные и позволяет учителю четко распределить учебную нагрузку по часам и минутам.

Баскетбол. Программа занятий спортивной секции для учащихся 5–9-х классов

Пояснительная записка

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. В

осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся.

Задачи работы секции:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 60 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста [5].

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите. Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–9-х классов представлено в примерном учебном плане.

Учебный план секционных занятий по баскетболу

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Классы				
			5-й	6-й	7-й	8-й	9-й
1.	Теоретическая	10	2	2	2	2	2
2.	Техническая	122	24	24	24	24	26
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	10	2	2	2	2	2
	2.2. Ловля и передача мяча	22	6	6	4	2	2
	2.3. Ведение мяча	40	4	6	8	10	12
	2.4. Броски мяча	60	10	10	10	10	10
3.	Тактическая	78	12	14	16	18	18
	3.1. Действия игрока в защите	38	8	8	8	8	8
	3.2. Действия игрока в нападении	40	4	6	8	10	12
4.	Физическая	80	20	18	16	14	12
	4.1. Общая подготовка	60	16	14	12	10	8
	4.2. Специальная	20	4	4	4	4	4
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	40	8	8	8	8	8
6.	Тестирования	20	4	4	4	4	4
Итого:		350	70	70	70	70	70

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено ниже. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия 60 минут. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей

работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

№	Виды подготовки	Время (мин.)
1	Техническая подготовка	30
	1.1. Имитационные упражнения без мяча	3
	1.2. Подля и передача б/б мяча	7
	1.3. Ведение мяча	8
	1.4. Броски б/б мяча по кольцу	12
2	Тактическая подготовка	15
	2.1. Действия игрока в защите	7
	2.2. Действия игрока в нападении	8
3	Физическая подготовка	25
	3.1. Общая	15
	3.2. Специальная	10
4	Игра в баскетбол	20

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.

- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Контрольные тесты (требования к учащимся)

№ п/п	Тесты	Класс	Оценка					
			«Б»		«4»		«3»	
			м	д	м	д	м	д
1	Ведение мяча с обводкой отоек (через 3 м). Отрезок 16 м туда и обратно (сек.).	6-й	10	11	10,5	11,5	11	12
		7-й	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8-й	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9-й	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10 м с ведением мяча (сек.)	6-й	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7-й	8,3	8,6	8,6	8,8	8,8	9,0
		8-й	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9-й	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (за 10 бросков)	6-й	5	5	4	4	3	3
		7-й	5	5	4	4	3	3
		8-й	6	6	5	5	4	4
		9-й	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	6-й	5	6	4	4	3	3
		7-й	6	6	5	5	3	3
		8-й	7	7	6	6	4	3
		9-й	8	8	6	6	4	4
5	Броски мяча в стенку с 3 м и левля после отскока на 30 сек. (кол-во раз)	6-й	19	18	18	17	17	16
		7-й	20	19	19	18	18	17
		8-й	21	20	19	18	18	17
		9-й	22	20	20	19	19	18

Соревновательная подготовка не указывается как отдельный раздел подготовки и часы на соревновательные упражнения выделяются из технико-тактической или тактической подготовки. Поскольку в секционной работе в отличие от спортивной школы отсутствует периодизация тренировочного процесса, то практически все занятия являются типовыми и время на разделы подготовки: технико-тактическая (ТТП), тактическая (ТП), общая физическая (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) фактически не меняется. Применение соревновательных упражнений и специальных двигательных режимов непосредственно перед соревнованиями может быть использовано в подготовке спортсменов-школьников, но, по сути, не меняет общей картины. Тренировочный план является подобием календарно-тематического планирования, разрабатываемого для уроков физической культуры. Как правило, тренировочный план составляется на учебную неделю, где указываются основные тренировочные средства без их конкретизации по видам подготовки. На основе тренировочного плана составляется оперативное

планирование по подобию усеченного плана — конспекта урока физической культуры [6].

Глава 5. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ



Одними из самых эффективных крупных форм занятий физическими упражнениями являются самостоятельные занятия учащихся — домашние задания.

При правильной организации этой формы работы, наряду с непосредственным эффектом от выполнения физических упражнений, возможен педагогический эффект, который выражается в привитии интереса к занятиям физической культурой, умении самостоятельного выполнения физических упражнений, формирования универсальных учебных действий. То есть выполнение самостоятельных заданий способствует комплексному решению задач физического

воспитания и получению главного результата обучения — умению самостоятельного использования достижений физической культуры для саморазвития.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями преследуют цель создания дополнительных условий для эффективного освоения программного материала по физической культуре, укрепления здоровья и повышения функциональных возможностей организма, формирования устойчивой мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями. При планировании самостоятельных занятий необходимо использовать двигательные задания, соответствующие тематике уроков физической культуры для конкретных возрастных групп учащихся, что является *главным педагогическим условием* для реализации этой формы занятий. При планировании и выполнении самостоятельных занятий (домашних заданий) по физической культуре необходимо придерживаться основных *методических подходов*.

1. Физические упражнения и организация их выполнения должны быть предложены непосредственно учителем физической культуры.
2. Самостоятельные задания должны отражать характер двигательной деятельности на уроках физической культуры в соответствии с программным материалом.
3. Самостоятельные задания должны быть эффективными и доступными, с учетом возрастных особенностей учащихся.
4. Необходимо обеспечить контроль выполнения самостоятельных заданий, для чего наиболее эффективным может явиться использование современных информационных средств.
5. При выставлении итоговых оценок по физической культуре целесообразно учитывать выполнение учащимися самостоятельных заданий.
6. При планировании самостоятельных занятий необходимо широко использовать учебники по физической культуре для учащихся школьного возраста.

При *организации самостоятельных занятий* учителю физической культуры необходимо использовать современные информационные средства. Необходимо разработать

методические документы и разместить их на сайте учебного заведения или личном сайте учителя: описание техники выполняемых упражнений и методика их освоения, упражнения общей физической подготовки, дозирование нагрузок и отдыха при выполнении упражнений, требования к технике выполнения и нормативы по двигательной подготовке и т. п. То есть правильная организация выполнения самостоятельных заданий может выйти за рамки обычных домашних заданий и стать системой, обеспечивающей педагогическое сопровождение учебной деятельности по физической культуре.

Глава 6. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ



Самой распространенной соревновательной формой внеурочных занятий в школе является проведение внутришкольных соревнований, которые проводятся по нескольким видам спорта.

6.1. СПАРТАКИАДА ШКОЛЫ (ВНУТРИШКОЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ)

Как правило, в программу Спартакиады входят соревнования по тем видам двигательной подготовки, которые изучаются на уроках физической культуры: легкая атлетика, волейбол, футбол, лыжные гонки и др. Участниками Спартакиады являются сборные команды классов, которые в течение учебного года должны получить наибольшее количество очков в общий зачет класса. По результатам Спартакиады осуществляется награждение победителей, отмечаются отдельные учащиеся и классные руководители, проявившие высокую степень организации и подготовки.

В основном участниками Спартакиады являются учащиеся средних классов, организованные по школьным «параллелям»: 5-е классы, 6-е классы и т. д. или по совмещенным параллелям: 5—6-е классы, 7—8-е.

Необходимо сказать, что внутришкольные соревнования являются практически единственной формой приобщения учащихся к соревновательной деятельности в условиях школы, в связи с чем руководство школы и педагогический коллектив должны проявлять пристальное внимание к реализации этой формы внеурочной деятельности.

Целью проведения внутришкольных соревнований является приобщение учащихся к соревновательной деятельности, расширение двигательного фонда, приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

При планировании внутришкольных соревнований необходимо придерживаться следующих *методических подходов*:

- внутришкольные соревнования должны иметь выраженную соревновательную составляющую, что отличает их от других форм внеурочных занятий физическими упражнениями в школе;
- соревнования проводятся по разделам подготовки, предусмотренным программами по физической культуре;
- в соревнованиях принимают участие сборные команды учебных классов из числа наиболее подготовленных учеников;
- привлечение к соревнованиям должно осуществляться только по желанию учащихся;

- планирование соревнований необходимо «увязывать» с прохождением учебного материала по физической культуре;
- внутришкольные соревнования должны быть ступенью для отбора в сборную команду школы как стимул для участия в городских соревнованиях;
- участие в соревнованиях (в том числе и отказ от них) не должно влиять на успеваемость по предмету физическая культура, за исключением оценивания сформированности универсальных учебных действий.

6.2. ОСНОВНЫЕ ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПЛАНИРОВАНИЮ И ПРОВЕДЕНИЮ ВНУТРИШКОЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Проведению соревнований предшествует необходимая работа организационно-методического характера, связанная с разработкой Положения о Спартакиаде или о проведении отдельных соревнований, разработкой необходимой рабочей документации, материально-техническом обеспечении соревнований и т. п.

2. К обеспечению соревнований должны широко привлекаться учащиеся, заранее подготовленные к выполнению различных функций (судьи, судьи при участниках, волонтеры и др.).

3. Общая организация соревнований должна быть по возможности приближена к регламенту спортивного соревнования на основе олимпийских традиций.

4. Награждение победителей осуществляется как по отдельному виду соревнований, так и по результатам Спартакиады в целом, в личном и командном зачете.

5. Информация о соревнованиях должна быть доступной для ознакомления учащихся, педагогического коллектива, родителей и др.

6.3. ОСНОВНЫЕ НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ВНУТРИШКОЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Типовое «Положение о проведении Спартакиады»

«Утверждаю»
Директор МОУ СОШ №....
«_»_20_

Положение о проведении Спартакиады школы.....

Цели и задачи

- формирование и пропаганда здорового образа жизни, пропаганда и популяризация спорта;
- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к регулярным занятиям физической культуре и спорту;
- выполнение плана внеурочной работы по физической культуре школы;
- выявление и отбор сильнейших спортсменов школы для участия в городских соревнованиях по видам спорта.

Участники соревнований

К соревнованиям допускаются сборные команды классов, участники которых имеют соответствующую подготовку и не имеют медицинских противопоказаний. Учащиеся школы соревнуются по 3 группам: 1-я группа — 1—4-е классы, 2-я группа — 5—7-е классы, 3-я группа — 8—9-е классы.

Руководство проведением соревнований

Общее руководство проведением Спартакиады осуществляется администрацией школы и учителями физической культуры, которые организуют и проводят спортивные соревнования и ведут соответствующую документацию.

Главный судья Спартакиады — учитель физической культуры (Ф.И.О.).

На каждое отдельное соревнование разрабатывается соответствующее положение с указанием состава судейской коллегии. Классные руководители и физорги осуществляют помощь в организации и проведении школьных спортивных соревнований.

6.4. МЕЖШКОЛЬНЫЕ (МУНИЦИПАЛЬНЫЕ) СОРЕВНОВАНИЯ

В практике физического воспитания школьников предусмотрены соревнования, которые называют межшкольными, городскими или муниципальными. Строго говоря, такие мероприятия можно называть соревнованиями лишь условно, поскольку проведением спортивных соревнований могут заниматься только аттестованные для этого организации. Но как говорилось выше, внеурочная работа по физической культуре в отличие от системы детско-юношеского спорта решает другие задачи. К межшкольным соревнованиям в основном относятся: Спартакиада школьников района (города), различные спортивно-массовые муниципальные мероприятия (эстафета, соревнования по видам спорта), соревнования военно-прикладной направленности и др.

Целью проведения межшкольных соревнований является приобщение учащихся к соревновательной деятельности повышенной сложности, формирование интереса к занятиям спортом, стимулирование развития моральных и личностных качеств.

При планировании участия в межшкольных соревнованиях необходимо придерживаться следующих *методических подходов*:

- межшкольные соревнования должны учитывать и проводиться по разделам подготовки, предусмотренным программами по физической культуре;
- предлагаемые муниципальные соревнования по различным видам спорта или физкультурно-спортивной деятельности также должны учитывать исходный уровень готовности учащихся, характер двигательной деятельности урочных и неурочных форм физического воспитания в школе;
- в соревнованиях принимают участие сборные команды школ, учащиеся которых прошли соответствующую подготовку и отборочные соревнования;
- график районной или городской Спартакиады по базовым видам спорта должен быть «увязан» с прохождением учебного материала по физической культуре;
- межшкольные соревнования должны обеспечить отбор сильнейших спортсменов для комплектования сборной

команды и последующего участия в региональных соревнованиях;

- участие в межшкольных соревнованиях (в том числе и отказ от них) не должно влиять на успеваемость по предмету «физическая культура» за исключением оценивания сформированности универсальных учебных действий.

6.5. ОСНОВНЫЕ ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПЛАНИРОВАНИЮ И ПРОВЕДЕНИЮ МЕЖШКОЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Руководство проведением межшкольных соревнований должно возлагаться на коллектив наиболее подготовленных учителей физической культуры, который осуществляет соответствующую подготовительную работу по составлению необходимой рабочей документации, подготовке мест проведения соревнований, материально-техническом обеспечении и др.

2. К судейству межшкольных соревнований должны быть привлечены учителя или другие работники физической культуры, имеющие судейские категории или соответствующую подготовку. В качестве помощников судей привлекаются наиболее подготовленные учащиеся, в основном той школы, на базе которой проводится соревнование.

3. Общая организация соревнований должна быть по возможности приближена к регламенту спортивного соревнования на основе олимпийских традиций. С этой целью на некоторые соревнования необходимо привлекать в качестве почетных гостей известных спортсменов, местных работников и функционеров физической культуры и др.

4. При большом количестве участвующих команд проводят зональные соревнования, а затем — финальные. В этом случае для проведения соревнований местные органы образования совместно с органами управления физической культурой и спортом могут предоставлять муниципальные спортивные комплексы и сооружения, для повышения их престижа.

5. Награждение победителей осуществляется как по отдельному виду соревнований, так и по результатам

Спартакиады в целом, в личном и командном зачете. При этом наградной фонд межшкольных соревнований должен качественно превышать внутришкольный.

6. Информация о межшкольных соревнованиях должна широко освещаться в местных информационных источниках. В школах также должна осуществляться работа по своевременной информации о результатах участия сборной команды в межшкольных соревнованиях, ведущих спортсменах — членах областных сборных команд.

Внутришкольные и межшкольные соревнования позволяют формировать следующие основные **универсальные учебные действия**:

- *Познавательные, общеучебные* — структурирование знаний. Смысловое представление о подготовке и проведении соревнований, участии в них, регламенту и отношениям между участниками этого процесса.

- *Умение выбора наиболее оптимальных способов выполнения учебных задач* — особенности двигательной деятельности в условиях соревнований.

- *Контроль в форме сличения результата с эталоном* — активное выполнение упражнений, самоанализ и самоотчет выполняемой двигательной деятельности.

- *Знаково-символические* — выполнение двигательной деятельности по специфическим существенным признакам.

- *Регулятивные — целеполагание*. Осмысленное участие в соревновательной деятельности, формирование навыков ведения соревновательной борьбы в условиях конкуренции.

- *Коррекция* — концентрация внимания, коррекция собственных действий в процессе соревновательной деятельности.

- *Саморегуляция* — проявление морально-волевых усилий.

- *Коммуникативные* — учебное сотрудничество. Соблюдение регламента, умение работать в команде, подчиняться старшему, соблюдать условия соревновательной борьбы.

В физическом воспитании общеобразовательной школы сложилась практика создания школьных спортивных клубов. Спортивный клуб школы, это общественная

организация, создаваемая внутри общеобразовательной школы, направленная на стимулирование социальной активности школьников и организацию более эффективной внеурочной работы по физическому воспитанию. Школьный спортивный клуб организуется из числа учителей физической культуры и учащихся и действует на основании устава, направленного на решение физкультурно-спортивных задач. Совместная деятельность в рамках спортивного клуба облегчает и систематизирует организацию внеурочной работы: малые формы занятий, спортивные праздники и мероприятия, внутришкольные соревнования, секционная работа, обучение физоргов, оказание методической помощи учителям школы и др.

Также в рамках школьного спортивного клуба возможно выполнение исследовательских и проектных работ. В отечественной системе физического воспитания накопился достаточно богатый опыт функционирования спортивных клубов, издано достаточное количество специальной литературы. В то же время развитие сферы физического воспитания и спорта в стране, требует дальнейшего совершенствования деятельности спортивных клубов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Урок физического воспитания в школе - довольно сложный образовательный процесс, который имеет много разных компонентов, свою специфическую структуру и содержание. Это также основная форма организации занятий по физическому воспитанию, воспитанию и развитию детей от первого до одиннадцатого классов.

Урок оказывает многогранное воздействие на тело и личность учеников, формирует их разные мотивы для физических упражнений, которые в какой-то мере влияют на проведение урока в целом. Кроме того, на качество урока напрямую влияет подготовка учителя к нему, его способность организовывать детей и урок в целом и поощрять их стремление к занятиям.

Хорошо подготовленный, организованный и проведенный урок является собственностью затраченных усилий учителя, гарантией гармоничного развития школьников, без потери здоровья и с его приобретением, увеличивая их интерес к физической культуре и спорту. Уроки физического воспитания должны быть тщательно и добросовестно подготовлены, особенно для начинающих учителей.

Без подготовки к уроку вы не сможете сделать это плодотворно и успешно. Урок физической культуры, как основной, обязательный для всех учеников организационной формы физического воспитания, обеспечивает минимум моторных знаний, навыков и способностей, которые предусмотрены в учебной программе, и составляет основу общей физической подготовленности учеников.

Чтобы диверсифицировать влияние уроков физического воспитания на организм студентов, практически все основные средства физического воспитания используются в различных сочетаниях - физических упражнениях, естественных и гигиенических факторах. Развитие и улучшение эффекта урока физической подготовки достигается путем тщательного выбора гимнастических и спортивных упражнений, мобильных и спортивных игр, умелого дозирования, разумного чередования и гигиенических условий. Не менее важно обеспечить единство моторных ощущений, интеллектуальных действий, эмоций и чувств. Количество физических упражнений, выполняемых учащимися, зависит от их возраста. Подготовка к занятиям начинается с планирования процесса обучения. Особенность планирования в десятых-одиннадцатых классах заключается в том, что они обеспечивают рациональное сочетание различных материалов для мальчиков и девочек. В дополнение к задачам обучения план уроков отражает задачи обучения учеников, которые планируются с учетом прохождения конкретного материала для программы. Все материалы урока должны соответствовать

имеющимся современным методологическим рекомендациям, а также соответствовать требованиям доступности.

Одной из отличительных особенностей современного урока в физическом воспитании является изменчивость его структуры. Это связано с необходимостью учитывать дидактические задачи и специфику содержания, возрастные возможности и уровень готовности вовлеченных лиц, ассимилировать учебные материалы. Понятия «содержание урока физической культуры» многочисленны и разнообразны. Он составляет определенный набор физических упражнений, деятельность студентов, работу учителя и результат, отражающий эту работу. Все элементы содержания урока должны быть разработаны учителем в процессе построения урока.

Основой для построения урока являются биологические закономерности функционирования организма, его эффективность и логика развертывания учебного процесса. Большое разнообразие вовлеченного контингента, программы, условия проведения занятий и многие другие факторы соответствуют огромному разнообразию содержания и форме физических упражнений, в частности, уроку. Чтобы правильно ориентироваться в этом многообразии, правильно спланировать уроки и умело выделить наиболее важные в развитии контента и структуры регулярных классов, необходимо полагаться на звуковую классификацию урока.

В системе физического воспитания все уроки делятся главным образом в соответствии с общей ориентацией процесса физического воспитания на пять основных типов - уроки общего физического воспитания (в школе их называют уроками физкультуры), спортивной подготовки, прикладных физических учебных, медицинских и методических.

Каждый урок физической культуры должен отвечать следующим требованиям: иметь определенные задачи; быть правильно методически построенным; быть последовательным продолжением предыдущих исследований, должно в значительной степени обеспечивать цели

содержания очередного урока; быть интересным для студентов, поощрять их к активному участию; содержат упражнения и игры, которые способствуют разнообразному физическому развитию, укреплению здоровья, формированию осанки; правильно сочетаться с другими уроками в школьном графике дня; иметь воспитательный характер.

Структура урока физической культуры включает три части: подготовительную, основную, финальную. Каждая из которых имеет свое оправдание и способствует решению задач урока. Целью подготовительной части является организация учеников, повышение их внимания, подготовка тела к физической нагрузке. Наиболее сложные задачи урока решаются в его основной части. Здесь обучение дается новым моторным действиям, повторению и консолидации пройденного учебного материала, воспитанию физических качеств и развитию способностей. Последняя часть урока направлена на восстановление функциональной активности организмов школьников и обеспечение перехода от возбужденного состояния к более спокойному и сбалансированному. Здесь используются относительно спокойные, малоинтенсивные упражнения. Затем учитель задает домашнее задание для самостоятельной подготовки. Применение метода конкурентной игры в учебном процессе физического воспитания позволяет достичь более высоких показателей в физическом развитии и подготовке учеников и сделать уроки более интересными. Это помогает оживить уроки и, самое главное, решить основную проблему двигательной активности учащихся любого возраста и пола.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст] Учебник. /А.А.Бишаева, А.А.Малков - М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. [Текст] М.: Юрайт, 2019. 174 с.
3. Виленский М. Я. Физическая культура. Учебник. /М.Я.Виленский, А.Г.Горшков [Текст] - М.: КноРус, 2020. 216 с.
4. Загайнов Р.М. Внутренний мир как внутренний феномен личности спортсмена (введение в проблему). [Текст] - М.: Журнал «Спортивный психолог», 2005 №3 (6). - С.13 - 19.
5. Коняхина Г.П. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта. [Текст] Учебно-

методическое пособие Е.В.Черная, О.С.Сайранова - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.

6. Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе. [Текст] Учебное пособие - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникативной сети «Интернет»

<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»

<http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии

<http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг

<http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников

<http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов

http://fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1 - «ФизкультУРА»

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Планирование учебного материала в III четверти для 5-го класса

Общие учебно- воспитательные задачи	Все го час ов	Уроки																			
		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Добиться знания учащимися теоретических сведений, предусмотренных программой: 1.Правила поведения	+																				

Примерный план-конспект урока по волейболу для 10 класса с применением метода «Круговой тренировки»

Задачи урока: Дальнейшее разучивание основных индивидуальных технических приемов игры в волейбол:

- Основным стойкам и перемещениям;
- Приему и передаче двумя руками сверху;
- Приему и передаче двумя руками снизу;
- Блокированию.

Необходимое оборудование и инвентарь: Сетка волейбольная; мячи волейбольные -10; секундомер- 1; свисток-1; мишени для повышения точности передачи мяча -1; стенд-банк для жетонов согласно нумерации по количеству учащихся в группе -1; установки для мяча за сеткой-3; круги резиновые-7; кубики деревянные-6; скамейки гимнастические-2; поощрительные жетоны-100 шт.; таблицы нормативов для получения поощрительных жетонов-5.

Части урока и их содержание	Дозировка	ОМУ
І. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	10 мин	
Построение, расчет по порядку номеров, чтобы знать свой порядковый номер в стенд-банке, рапорт дежурного (физорга) и приветствие.	1 мин	Совершенствовать технику элементов волейбола, развивать физические качества. Урок будет нести тренировочный характер. Использование времени непосредственно на двигательную деятельность (моторная плотность урока). Перед разминкой проводим измерение пульса (ЧСС) по сигналу за 10 сек.
Сообщение задач урока и инструктаж по технике безопасности	1 мин	
Строевые приемы: «Становись» «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Направо», «Налево», «Кругом».	0,5 мин	выполнение строевой стойки. Решение частной задачи – воспитание правильной осанки в строевых приемах.
Выполнение элементов строевого шага.		
Бег	2 мин	Движение в колонну по одному с соблюдением дистанции 1,5-2 м
Бег спиной вперед (первый раз изображаем передачу мяча сверху, второй раз снизу).	1,5 мин	Имитационные упражнения выполняем по сигналу
Перемещения приставным (скрестным) шагом	1,5 мин	Выполняется в высокой стойке волейболиста
- левым боком,		
- правым боком,		
- три шага левым боком		
- три шага правым боком.		
	71	

То же самое: С имитацией передачи мяча сверху.	1,5 мин	
Перестроение и деление на группы для прохождения станций	1 мин	На стенд-банке отмечены порядок прохождения станций. На станции работает не более 4-х человек. После распределения по станциям учащиеся работают самостоятельно – переход по сигналу учителя.
Основная часть	30 мин	
<i>1-я станция.</i> Прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения.	3 мин	Выполняется сериями
<i>2-я станция.</i> Верхняя передача волейбольного мяча в стену на высоту 2,5-3,0 м.	3 мин	
<i>3-я станция.</i> В низком приседе прыжки с продвижением вперед.	3 мин	
<i>4-я станция.</i> Стоя в 1 м от стены, переход в упор на пальцах о стену с последующим отталкиванием и возвращением в и.п.	3 мин	
<i>5-я станция.</i> Стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч, прогибание в грудном отделе позвоночника с отведением рук вверх-назад за счет поочередного выпада вперед.	3 мин	
<i>6-я станция.</i> Подбрасывание волейбольного мяча одной рукой над головой, затем верхняя подача в стену другой рукой с последующей ловлей мяча и повторением упражнения.	3 мин	
<i>7-я станция.</i> Стоя, руки за головой, сед, пережат назад на спину с последующим возвращением в и.п.	3 мин	
<i>8-я станция.</i> Нижняя передача волейбольного мяча в стену.	3 мин	
<i>9-я станция.</i> Из о.с, не отрывая ног от пола и не сгибая коленей, упор стоя, перевод в упор лежа с последующим возвращением в и.п.	3 мин	
<i>10-я станция.</i> Верхняя передача	3 мин	

волейбольного мяча над головой стоя на месте и во время передвижения по площадке).		
Заключительная часть Построение Подведение итогов Пульсометрия	5 мин	

Педагогический анализ урока по спортивным играм

Педагогический анализ урока по _____ для

_____ класса

Проводящий _____ Дата

проведения _____

I. Подготовка к уроку (план-конспект):

1. Задачи урока и оценка правильности их постановки (соответствие программе, конкретность, предметность и т.д.).

2. Адекватность подобранных средств и методов задачам урока, программному материалу и возрасту занимающихся.

3. Качество, эффективность и оригинальность комплекса упражнений для подготовительной части, последовательность, дозировка, соответствие задачам урока, подбор специально-подготовительных упражнений, средства организации занимающихся.

4. Целесообразность распределения времени на решения задач основной части урока. Планируемые методы и методические приемы, упражнения для решения задач основной части урока и их оценка.

5. Оформление конспекта: соответствие установленной форме, правильность используемой терминологии, соблюдение правил записи упражнений, аккуратность оформления. Наличие в плане-конспекте графического изображения упражнений.

6. Подготовка места занятия.

7. Внешний вид проводящего.

II. Подготовительная часть урока

1. Вводно-организующие и установочные действия (выбор места, грамотность речи, контакт с группой, обеспечение дисциплины и т.д.).

2. Содержание общей и целенаправленность специальной разминки (целесообразность используемых методов организации учащихся, правильность подачи команд и распоряжений, показ, объяснение и способ выполнения упражнений, регулирование нагрузки, наличие организационно-методических указаний).

3. Рациональность распределения времени на упражнения (оценка эффективности проведенной разминки методом пульсометрии).

III. Основная часть

1. Последовательность решения задач урока.
2. Соответствие подобранных средств и методов задачам урока, способов организации учащихся в каждом упражнении и занятии в целом.
3. Оценка методики обучения (применение подводящих, подготовительных и специальных упражнений, последовательность этапов обучения и т.д.).
4. Знание проводящим техники изучаемых приемов, правильность методов. Методических приемов для решения задач обучения. Владение наглядным и словесным методом обучения, использование индивидуального подхода в обучении.
5. Оценка содержания и дозировки упражнений.
6. Использование методических приемов для решения воспитательной задачи урока.

IV. Заключительная часть

1. Использование упражнений восстановительного характера, адекватность основной части урока.
2. Подведение итогов (умение выделить основные моменты урока, отметить лучших, оценить работу учащихся на уроке и т.д.).
3. Организованность и своевременность завершения урока.

Общие выводы

1. Общая и моторная плотность урока.
2. Выполнение поставленных задач.
3. Воспитательная и познавательная ценность урока.
4. Интерес занимающихся к уроку, дисциплина.
5. Положительные и отрицательные моменты в работе учителя.

Протокол пульсометрии

Время измерения	Пульс		Характер физических упражнений
	За 10''	За 1'	

Плотность урока

Виды деятельности	Показания секундомера	Объяснение и показ	Выполнение упражнений	Вспомогательные	Рациональный отдых	Простой
Подготовительная часть						
Основная часть						
Заключительная часть						
ИТОГО:						

УТВЕРЖДАЮ:

Спортивный клуб "Рекорд"

" ____ " _____ 20__ г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении квалификационных соревнований по стритболу среди студентов факультета физической культуры и спорта, посвященных Дню первокурсника

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

1. Выявление уровня и совершенствование технико-тактической подготовленности студентов.
2. Популяризация баскетбола и стрит-бола среди студентов.
3. Формирование у студентов навыков организации и проведения соревнований.
4. Определение лучшей команды среди курсов факультета ФК и С.

II. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Проведение соревнований осуществляется кафедрой спортивных игр.

Гл. судья _____

Гл. секретарь _____

Судейская бригада: студенты 3 и 4 курса (судейская практика)

III. СРОКИ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся " ____ " _____ 20__ г.

Начало игр в 13.00.

Место проведения баскетбольные площадки Республиканского стадиона, в случае дождя игры переносятся в спортивный зал корпуса 3.

Открытие соревнований в 13.00

IV. СОСТАВ КОМАНД

К участию в соревнованиях допускаются студенты I-V курсов заочного отделения, прошедшие медосмотр имеющие разрешение врача. Состав команды 3+1, мужские и женские команды отдельно.

V. СИСТЕМА РОЗЫГРЫША

Соревнования проводятся по правилам стрит-бола до 16 очков. Контрольное время 15 минут. При участии 4 команд и менее соревнования проводятся по круговой системе. При участии 5-ти команд и более по смешанной (в двух подгруппах по круговой системе стыковые игры в финале).

VI. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЯ И НАГРАЖДЕНИЯ.

Команда, набравшая наибольшее количество очков (за победу – 2, проигрыш – 1, неявка – 0 очков) – занимает первое место и т.д. В случае равенства очков у 2-х команд победитель определяется по результату в личной встрече. Если равенство очков более чем у 2-х команд – победитель определяется по разности пропущенных и забитых мячей.

VII. СРОКИ ПОДАЧИ ЗАЯВОК И ЖЕРЕБЬЕВКА

Жеребьевка состоится " ____ " _____ 20__ г. в 12.30 на Республиканском стадионе. Командам иметь при себе спортивную форму и заявку на участие в соревнованиях.

Гл.судья _____

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ НА УРОКЕ СПОРТИВНЫХ ИГР	4
1.1. Содержание планирования учебно- воспитательного процесса на уроках спортивных игр в школе.....	4
1.2. Структура урока по спортивным играм	10
1.3. Организация и методические основы проведения урока по спортивным играм.....	13
1.4. Виды, формы и средства контроля на уроке спортивных игр.....	15
Глава 2. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ.....	18
2.1. Общая характеристика методики обучения спортивным играм.....	18
2.2. Методика обучения технике игры.....	18
2.3. Методика обучения тактике игры	21
2.4. Особенности организации урока по спортивным играм с детьми различного возраста	23
Глава 3. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ В ШКОЛЕ.....	27
3.1. Виды соревнований по спортивным играм	27
3.2. Документы отчетности соревнований по спортивным играм	29
3.3. Системы розыгрыша в спортивных играх.....	32
Глава 4. ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ	40
Глава 5. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	52
Глава 6. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ	54
6.1. Спартакиада школы (внутришкольные соревнования)	54
6.2. Основные организационные требования к планированию и проведению внутришкольных соревнований	54
6.3. Основные нормативно-методические документы для организации внутришкольных соревнований	56
6.4. Межшкольные (муниципальные) соревнования.....	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	61
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	65
ПРИЛОЖЕНИЯ	66
ОГЛАВЛЕНИЕ	77

Коняхина Г.П.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Учебно-методическое пособие

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 13.11.2020

Формат 60x84 1/16. Усл.п.л. 4,92. Тираж 100 экз. Заказ 358
Отпечатано в типографии «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В.
454080, г. Челябинск, ул. Энгельса, 61А