МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования «Белорусский государственный

педагогический университет имени Максима Танка»

На правах рукописи

УДК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Бабакулыев**

**Бахрам**

**Бабакулыевич**

**Организация спортивных мероприятий**

**для учащихся средних школ**

**Республики Туркменистан**

Диссертация на соискание академической степени

магистра **педагогических** наук

по специальности **1-08 80 04 Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной**

**и адаптивной физической культуры**

Научный руководитель

Дубовик М.В.

(к.п.н., доцент)

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Балай А.А.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г.

Минск, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc485128608)

[ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ 4](#_Toc485128609)

[ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ СТРАН ПОСТСОВЕТСКОГО ПРОСТРАНСТВА 7](#_Toc485128610)

[1.1 Физическая культура и ее роль в обеспечении резервов здоровья личности 7](#_Toc485128611)

[1.2 Социально-педагогические аспекты формирования потребности личности в физическом совершенствовании. 16](#_Toc485128612)

[1.3 Инновационная форма организации физкультурно-оздоровительной работы в средней школе 23](#_Toc485128613)

[ГЛАВА 2. МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ ШКОЛ РЕСПУБЛИКИ ТУРКМЕНИСТАН 36](#_Toc485128614)

[2.1 Сравнительный анализ программ спортивных мероприятий в средних школах Республики Беларусь и Республики Туркменистан 36](#_Toc485128615)

[2.2 Комплексная модель организации спортивных мероприятий для учащихся средних школ Туркменистана 43](#_Toc485128616)

[2.3 Примеры внедрения разработанный модели в учебно-воспитательный процесс средних учебных заведений и результаты эксперимента. 54](#_Toc485128617)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 81](#_Toc485128618)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 85](#_Toc485128619)

[ПРИЛОЖЕНИЕ 89](#_Toc485128620)

# 

# ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Состояние здоровья детей и подростков, которое определяет основные тенденции здоровья населения страны, является важнейшим показателем достижений общества в социально-экономическом, культурном и научном отношениях.

Всемирная организация здравоохранения вынуждена констатировать, что современное поколение людей по ряду важнейших показателей здоровья уступает предшествующим поколениям.

Современные организационные формы физического воспитания, предусмотренные школьной программой, составляют в среднем только 32% от общей суточной потребности ребенка в движении, а средний прирост показателей физической подготовленности, достигнутый за год обучения (при двух уроках физической культуры в неделю), составляет 3,0% у мальчиков и 2,2% - у девочек.

В связи с этим проблема сохранения и укрепления здоровья достаточно актуальна и требует значительных усилий не только со стороны медицинских работников, но и прежде всего педагогов, т.к. установка на здоровье и здоровый образ жизни не появляется у ребенка сама по себе, а формируется в результате определенного педагогического воздействия.

Анализ нынешних учебных программ по физическому воспитанию показал, что все они одной из своих задач определяют укрепление здоровья учащихся. В содержание данных программ включены средства для развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, говорится о пользе закаливания для укрепления здоровья. Но, к сожалению, в них недостаточно освещены конкретные методики средства оздоровительно-профилактического характера и методы саморегуляции различных состояний (физических и психических), а это на сегодняшний день является весьма актуальным.

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования определена тем, что проблема повышения уровня здоровья и физической работоспособности может быть решена путем целенаправленного воздействия на организм школьников, как на уроках физической культуры, так и во внеурочное время не только традиционными средствами физического воспитания, но и специальными вспомогательными оздоровительными средствами. В настоящее время есть немногочисленные работы, описывающие комплексные методики проведения школьных спортивных мероприятий с оздоровительной направленностью. В этих работах показана возможность применения оздоровительных средств в структуре уроков физического воспитания для профилактики простудных заболеваний и формирования здорового образа жизни.

Однако в них не указывается возможность применения оздоровительных средств физического воспитания во внеурочное время, тогда как большая роль в приобщении учащихся к ежедневным занятиям физическими упражнениями принадлежит внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе , которая способствует не только физическому совершенствованию, но и формированию у школьников навыков и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Кроме того, в качестве нетрадиционных средств физического воспитания они использовали дыхательные упражнения, точечный массажа биологически активных точек, аутотренинг и др., и не рассматривают в качестве такового классический и аппаратный массаж.

Именно поэтому в специальных исследованиях необходимо выявить особенности организации спортивных мероприятий для учащихся средних школ Республики Туркменистан, а также разработать методику, раскрывающую возможность применения традиционных средств физического воспитания в сочетании со вспомогательными, нетрадиционными средствами с целью оздоровления детей школьного возраста.

**Объект исследования:** процесс организации спортивных мероприятий для учащихся средних школ Республики Туркменистан.

**Предмет исследования:** инновационные формы и методы организации спортивных мероприятий для туркменских школьников.

**Цель работы**: научное обоснование и разработка комплексной методики физического воспитания школьников Республики Туркменистан посредством организации спортивных мероприятий, сочетающих традиционные и специальные средства, в частности элементы тренировок по классической борьбе.

Задачи исследования:

1) Рассмотреть теоретические основы организации спортивных мероприятий в средней школе Республики Туркменистан и Республики Беларусь на современном этапе

2) Провести анализ концептуальных основ физкультурно-оздоровительной работы в средней школе республики Туркменистан, а именно проанализировать социально-педагогические аспекты организации спортивных мероприятий с учащимися, эффективность использования инновационных форм, учет спортивных традиций и пр.

3) Предложить комплексную модель организации спортивных мероприятий по оздоровлению учащихся в средней школе Республики Туркменистан, включающую учебные программы классных и внеклассных спортивных мероприятий (уроков физической культуры, олимпиад, школьных Азиад, универсиад, районных соревнований и пр).

4) Апробировать модель на практике в процессе проведения спортивных мероприятий в средних школах Республики Беларусь и Республики Туркменистан.

Научная новизна исследования: разработана и экспериментально обоснована эффективность комплексной методики физического воспитания, включающей традиционные и специальные вспомогательные средства, в том числе методики единоборств. Проведены комплексные сравнительные исследования функциональных изменений и изменений показателей физической подготовленности детей в средних школах Республики Беларусь и  Республики Туркменистан.

Теоретическая значимость. Материалы диссертационного исследования дополняют теорию физической культуры экспериментально проверенными сведениями об эффективности использования методики физического воспитания, сочетающей традиционные и нетрадиционные средства доя учащихся среднего школьного возраста, о возможностях более широкого использования инновационных технологий в целях обеспечения активного отдыха учащихся, что в свою очередь увеличивает арсенал средств и методов физической культуры.

Практическая значимость заключается в значительной педагогической и оздоровительной эффективности комплексной методики физического воспитания, применяемой во внеурочное время, которая позволяет учащимся повысить уровень своей физической подготовленности.

Полученные результаты могут быть использованы в практике работы общеобразовательных школ Республики Туркменистан, в процессе подготовки студентов специальных ВУЗов, на курсах повышения квалификации учителей физической культуры.

Основные положения, выносимые на защиту:

Влияние спортивных мероприятий урочного и внеурочного характера на физическое развитие и воспитание учащихся зависит от эффективности использования многообразных средств и методов, содействующих решению этой задачи. Большим потенциалом с этой точки зрения обладают спортивные мероприятия на основе элементов единоборств.

Актуальным для средних школ Республики Туркменистан в соответствии с национальными спортивными особенностями азиатского региона, а также в соответствии с реализуемой новой программой Президента Республики Туркменистан Бердимухаммедова Гурбангулы Мяликгулыевича по развитию спорта является организация спортивных мероприятий для учащихся средних школ с использованием методик подготовки борцов (растяжки, разминки, упражнения на реакцию, силовой тренинг и пр).

Комплексная модель физкультурно-оздоровительной работы с учащимися в средних школах Туркменистана включает в себя программу организации спортивных мероприятий в средней школе: план районных спортивных мероприятий и праздников, план оздоровительной внеклассной работы с учащимися, разработки уроков физвоспитания и школьных спортивных соревнований с использованием элементов единоборств, тренировок греко-римских борцов, других инновационных для средней школы методик.

Предложенные формы и методы организации спортивных мероприятий для учащихся средних школ Республики Туркменистан повышают интерес школьников к развитию личной физической культуры, позитивно влияют на мотивацию занятий, повышают выносливость подростков.

Структура и объем диссертации.

Материал диссертации изложен на \_\_\_ страницах машинописного текста. Работа состоит из введения, 2 глав (обзора литературы, материала и методов исследования, две главы результатов исследования и их обсуждения), заключения, выводов, практических рекомендаций и списка литературы.

# 

# 

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическое воспитание формирует систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечивает мотивационную, функциональную и двигательную готовности к нему. Оно осуществляется в соответствии с общими и специфическими для него закономерностями, принципами и правилами педагогического процесса.

Влияет на интеллектуальные, психические, морально-волевые и другие качества личности.

Основной формой физического воспитания в школе являются обязательные учебные занятия. В процессе таких учебных занятий изучается учебная дисциплина «Физическая культура» - структурная единица системы образования. Физическое воспитание осуществляется в процессе семейного, внешкольного, специального, дополнительного образования в процессе самовоспитания.

Чтобы достигнуть высокой эффективности урока, следует учитывать физиологические и психологические особенности детей, предусматривать такие виды работы, которые снимали бы  усталость. Первые признаки утомления могут  проявляться в двигательном беспокойстве детей на 12 -14  мин. урока. Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и  эмоциональную активность. Для этого следует активно отдохнуть, переключиться на другие виды  деятельности, использовать всевозможные средства восстановления работоспособности.

Для современного социума характерно понимание общественной и личной ценности физической культуры важной составляющей общей культуры человечества. Характерной чертой современной концепции физического воспитания является усиление его образовательной и воспитательной направленности как определяющего условия успешности формирования физической культуры личности. Однако образовательно-воспитательные задачи не только важны, но и наиболее сложны для реализации в технологическом отношении. Анализ ситуации, сложившейся сегодня в школах в части физкультурно-спортивного воспитания, выявил ряд важных составляющих, которые первостепенно нуждаются в серьёзных изменениях:

* цели преподавания физической культуры в общеобразовательных учреждениях, включая преподавание этого предмета для детей, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной и медицинской группам;
* контроль за выполнением в образовательных учреждениях требований к освоению примерных учебных программ по физической культуре;
* мотивация детей и подростков к посещению уроков физической культуры и в целом к систематическим занятиям физической культурой;
* подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров в области физической культуры;
* мотивация учителей физической культуры к разработке и внедрению в образовательный процесс инновационных программ, методик и технологий преподавания физической культуры;
* престиж труда и статус учителя физической культуры;
* материально-техническое обеспечение преподавания физической культуры в общеобразовательных учреждений;
* аттестация обучающихся общеобразовательных учреждений по предмету физическая культура, включая аттестацию детей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе;
* научно-методическое обеспечение преподавания физической культуры в общеобразовательных учреждениях.

Занятия физической культурой на школьных уроках позволяют лишь поддерживать нормальное физическое состояние, но не улучшают физическое развитие учащихся. Для этого необходимы и большая частота занятий, и большая физическая нагрузка. Сделать это можно либо путем привлечения школьников к занятиям в спортивных секциях, либо путем самостоятельных занятий учащихся физической культурой в свободное время.

Учитель физкультуры должен развивать у учащихся потребность самостоятельно заниматься физической культурой на базе создания у них представления о здоровом образе жизни. Приобретение этих знаний меняет отношение учащихся к физической культуре и спорту, побуждая их стать сильными, хорошо физически развитым.

Организация физкультурно-оздоровительной работы в средней школе Республики Беларусь и республики Туркменистан значительно схожи между собой. В основы положены методические рекомендации и наработки с учетом опыта советской педагогической системы.

Результаты проведенного исследования позволяют нам сделать следующие выводы:

1. Для формирования мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой, а также в целях экономии учебного времени, можно с успехом интегрировать уроки;

2. Соревновательные игры вызывают повышенный интерес со стороны младших школьников, так как способствуют полнейшему удовлетворению потребности в движении;

3. Теоретические занятия по физической культуре необходимы для расширения общего кругозора, в частности дают углубленные знания о здоровье, гигиене, своем теле и др.

4. Тесная связь с родителями помогает в формировании потребности в здоровом образе жизни у учащихся.

Одной из основных задач дней здоровья, спорта и туризма является достижение максимального оздоровительного эффекта. Упражнения, соревнования, подвижные, спортивные и народные игры необходимо подбирать в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, сезонными и погодными условиями при безусловном соблюдении Правил безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях Республики Беларусь. Проведение Дней здоровья, спорта и туризма планируется ежемесячно с отражением этого в календаре спортивно-массовых мероприятий. Тематика дней здоровья, спорта и туризма, сроки их проведения могут изменяться и дополняться в зависимости от погодных условий и мест их проведения. В городских школах с большим количеством учащихся рекомендуется проводить дни здоровья, спорта и туризма с параллелями или смежными группами классов, допускается проводить их отдельно для учащихся начальной, базовой и средней школы. Из-за нехватки спортивного инвентаря в сельской местности рекомендуется возобновить старинные игры «Лапта», «Городки» и др., которые развивают меткость, скорость, подвижность, быстроту. Продолжительность таких мероприятий должна быть не более двух-трех часов для учащихся начальной школы, четырех часов для учащихся базовой школы и пяти часов для учащихся старших классов.

В содержание дней здоровья включаются подвижные и спортивные игры, игры на местности, туристские походы (пешие, лыжные и др.), массовые соревнования по смотру уровня физической подготовленности учащихся в рамках молодежного физкультурно-спортивного движения "Олимпийские надежды Беларуси", открытые старты (дни рекордов) по бегу, прыжкам в длину и высоту, метанию мяча, гранаты; различные виды соревнований: "Олимпийская снежинка", "Золотая шайба", "Неделя лыжника", "День бегуна", "День метателя", внутришкольные соревнования по гимнастике, баскетболу, волейболу, ручному мячу, настольному теннису и др.

Включение физического воспитания обязательной частью в единую систему образовательного процесса школьного учреждения обеспечивает возможность взаимоиспользования средств и методов всех сторон системы воспитания (физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового).

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач школьных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в школьном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в 6-10 лет. В период школьного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведет к понижению способности, но и расшатывает волю ребенка. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой и физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня именно в младшем школьном возрасте, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности .

Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми младшего школьного возраста учитывает возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии преобладающего вида деятельности, в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его развития. В соответствии с этим необходимо разрабатывать содержание всех форм организации физкультурно-оздоровительной работы и оптимальные педагогические условия его реализации. Логика изучения проблемы исследования определяет задачу рассмотрения необходимых условий, способствующих повышению эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста.

В целом следует отметить, что влияние учебных занятий на физическое развитие и воспитание учащихся зависит от эффективного использования всего многообразия средств и методов, содействующих решению этой задачи. Правильное осуществление внеклассных мероприятий включает в себя как массовое вовлечение учащихся в разнообразные формы занятий физкультурой и спортом, так и индивидуальную работу с ними.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амодт С. Тайны мозга вашего ребенка/ Сандра Амодт, Сэм Вонг; (пер. с англ. К. Савельева). – М.: Эксмо, 2012. – 480 с.
2. Ананьев В.А. Биосоциальные основы физической культуры: учеб-методическое пособие /В.А. Ананьев, Д.Н. Давиденко, В.Ю.Карпов и др. - Самара: СГПУ, 2011. - 400с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ.высш. учеб.заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. -528с.
4. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ.высш. учеб.заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. -528с.
5. Барчуков И.С. Физическая культура: учеб. для студентов вузов/И. С. Барчуков; под ред. Н. Н. Маликова. – 7 – е изд., стер. – М.: Академия, 2012. – 528 с.
6. Борисевич А. Р., Самусевич, Н.В. Научные исследования и образовательные практики в XXI в.: состояние и перспективы: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, Смоленск, 30 сентября 2015 г. / Смоленск: ООО «НОВАЛЕНСО», 2015.; С. 54–55.
7. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов.- Самара: СГПУ, 2004. – 112с.
8. Дрейкурс, Р., Золц, В. Манифест счастливого детства: Основные идеи разумного воспитания/ Рудольф Дрейкурс, Вики Золц; (пер. с англ. Л.В. Ткач). – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2011. – 296 с.
9. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев - Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 384с.
10. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учеб. для вузов по направлению подгот. "Пед. образование" профиль "Физ. культура"/Ю.Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина; под ред. Ю. Д. Железняка. – М. : Академия,2014. – 256 с.
11. Железняк Ю.Д. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Пед. образование" профиль "Физ. культура"/Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 7 – е изд., стер. – М.: Академия, 2014. – 288 с.
12. Загвязинский В.И. Теории обучения и воспитания. Базовый курс: учеб. для бакалавров по направлению подготовки "Психол. – пед. образование"/В. И. Загвязинский, И. Н. Емельянова. – М.: Юрайт,2014. – 314 с.
13. Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов по направлению подготовки "Пед. образование" профиль "Физ. культура"/В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов. – 5 – е изд., перераб. и доп. – М.: Академия,2014. – 208 с.
14. Латта, Найджел Прежде чем ваш ребенок сведет вас с ума/ Найджел Латта; (пер. с англ. О.И. Перфильева). – М.: 2012.- 352 с.
15. Максименко A.M. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. вузов.- М.: 4-й филиал Воениздата, 2012. -319с.
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2001. -543с.
17. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2002. -543с.
18. Медведева Е.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика): учеб. – метод. пособие для студентов вузов физ. культуры, по направлениям 034300 (Физ. культура) и 034400 (Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив. физ. культура)) заоч. и индивид. формы обучения/Е. Н. Медведева, А. А. Манойлов; Великолукская гос. акад. физ. культуры и спорта. – Великие Луки: [б. и.],2012. – 207 с.
19. Петленко В.П., Давиденко Д.Н. Этюды валеологии: Здоровье как человеческая ценность. – СПб.: Балтийская педагогическая академия, 1998. – 120 с.
20. Подласый И.П. Педагогика: учеб. для бакалавров/И. П. Подласый. – 2 – е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт,2012. – 574 с.
21. Потапчук, А. А., Матвеев, С. В., Дидур, М. Д. «Лечебная физическая культура в детском возрасте» / под. Ред. А.А. Потапчук. Издательская группа"Речь",Санкт-Петербург 2007 – 452 с.
22. Проблемы профессиональной компетентности кадров образования: содержание и технологии аттестации: Учеб.-метод. пособие : Эксперим. вариант / М-во образования и науки Респ. Беларусь. Ин-т повышения квалификации и переподгот. руководящих работников и специалистов 7 образования /Авт.-сост.:А.И. Жук, Н.Н. Кошель, Л.С. Черняк; Под ред. А.И.Жука.-Минск.: ИПКиПРРиСО, 1996. – 241с.
23. Сирс У. «Воспитание ребенка от рождения до 10 лет/ Уильям Сирс, Марта Сирс; [пер. С англ. Н. Падалко]. – М.: Эксмо, 2012. – 448 с.
24. Спенсер Герберг Воспитание умственное, нравственное и физическое: Пер. с англ. Изд. 3-е. М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2012.- 232 с.
25. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учеб. для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению подгот. "Физ. культура"/Г. В. Грецов [и др.]; под ред.: Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. – М.: Академия,2012. – 288 с.
26. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учеб. для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению подгот. "Физ. культура"/Г. В. Грецов [и др.]; под ред.: Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. – 2 – е изд., стер. – М.: Академия, 2014. – 288 с.
27. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учеб. для студентов вузов по направлению "Физическая культура"/Г. А. Сергеев [и др.]; под ред. Г. А. Сергеева. – М.: Академия,2012. – 176 с.
28. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учеб. для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению "Физ. культура"/под ред. Ю. М. Макарова. – 3 – е изд., стер. – М.: Академия, 2014. – 272 с.
29. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студ. фак. физ. культуры псд. ин-тов по специальности 0303 «Физическая культура» / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 2002. - 36с.
30. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студ. фак. физ. культуры псд. ин-тов по специальности 0303 «Физическая культура» / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 2004. - 36с.
31. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учеб. пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина и В.И. Попова: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1999.-324с.
32. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учеб. пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина и В.И. Попова: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1999.-324с.
33. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учеб.пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов – М.: СпортАкадемПресс, 2012. – 139с.
34. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учеб.пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов – М.: СпортАкадемПресс, 2012. – 139с.
35. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2011. – 448с.
36. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2011. – 448с.
37. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие /Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория, 2008. – 700с.
38. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие /Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория, 2008. – 700с.
39. Холл Стэнли Дети: любовь, страх, нравственные недостатки и заблуждения. Очерки по детской психологии и педагогике. Пер. с англ./ Предисл. Н.Д. Виноградова. Изд. 2-е.-М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2012. – 450 С.
40. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480с.
41. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480с.

# ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ А



**Программа развития физкультурно-оздоровительной работы в начальной школе**

**Введение**

Главной целью образования всегда считалось развитие умственных, интеллектуальных задатков ребенка. Стремительный темп научно-технической революции неизбежно приводит к возрастанию учебных нагрузок, которые не способствуют улучшению здоровья учащихся.

Компьютеризация современной школы, внедрение вычислительной техники в учебный процесс без должного соблюдения возрастных ограничений отрицательно сказываются на здоровье, приводя к развитию резкого утомления у детей и подростков.

Наш бурный XXI век можно без преувеличений назвать веком гиподинамии, или пониженной подвижности, и гипокинезии – уменьшение силы и объема движений. Поэтому охрана здоровья детей одна из важнейших задач нашего времени. Ведь правильное, гармоничное развитие детей – залог здоровья будущих поколений. Единственный путь, ведущий к здоровью каждого ребенка – это отношение человека к своему здоровью.

**Цели программы:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.
2. Пропаганда среди школьников и приобщение их к здоровому образу жизни.
3. Воспитание потребности и умения школьников самостоятельно заниматься физкультурой, использовать различные спортивные игры в организации своего отдыха.
4. Воспитание учащихся в народных традициях.

Программа включает в себя **четыре основных направления** развития спортивно–оздоровительной системы работы в гимназии.

**1 НАПРАВЛЕНИЕ**

***Содержание учебного материала***

Основной и обязательной формой организации физической культуры в гимназии является *урок*, который строится в соответствии с общими педагогическими и методическими принципами физического воспитания в гимназии.

* Каждый урок физической культуры должен иметь целевую направленность, конкретные задачи.
* На уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физкультуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга.
* Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития.

На уроках физической культуры в начальной школе решаются следующие *задачи*:

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, стопы; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
2. Овладение школой движений.
3. Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты, точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости).
4. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
5. Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий.
6. Приобщение к самостоятельным занятиям физическим упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выполнения предрасположенности к тем или иным видам спорта.
7. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности.

* Для закаливания детей в гимназии проводятся уроки физической культуры на открытом воздухе:

сентябрь – легкая атлетика

январь, февраль, март - самбо, вольная борьба.

* Для укрепления здоровья учащихся в гимназии в апреле – мае проводятся уроки физической культуры в плавательном бассейне.

Главная цель уроков на свежем воздухе и в бассейне – закаливание и повышение уровня общей физической подготовки учащихся.

1. Для всестороннего развития личности программа предусматривает:

* Образовательно-развивающее направление:

секции по:

- спортивному ориентированию

- туркменские народные игры

- ОФП

2. Дальнейшее развитие культурно-оздоровительной работы предполагает:

* Укрепление гимназической спортивно-физкультурной базы:

- приобретение спортивного инвентаря

* Оборудование спортивной площадки:

- оборудование полосы препятствий

- оборудование площадки для подвижных игр

**2 НАПРАВЛЕНИЕ**

***Массовая физкультурно-оздоровительная работа.***

Одной из важнейших задач совершенствования учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях.

*1.* Спортивные соревнования должны способствовать тому, чтобы привлечь к занятиям физкультурой как можно больше детей, подростков и взрослых.

* Увеличить число занимающихся физкультурой возможно через расширение спортивных кружков и проводимых соревнований, через привлечение к соревнованиям детей разного возраста, а также родителей и активное участие в соревнованиях болельщиков.
* Подвижные игры – необходимая, жизненноважная разрядка, удовлетворяющая естественную потребность детей в активном движении, жажду деятельности, соревнования.
* Подвижные игры - важное средство развития ловкости, быстроты, силы, настойчивости, умения действовать в интересах коллектива, умения ориентироваться в сложной ситуации.
* Игровая деятельность участников соревнований вызывает у зрителей стремление стать такими же ловкими и смелыми, способствует сплочению коллектива учителей и учеников, передача опыта старшего поколения младшим, дает возможность по-новому оценить свое отношение к учебе, своему умственному и физическому развитию.

*2.* Воспитание учащихся в народных традициях, знакомство со спортивными народными играми.

* Туркменские народные игры оказывают большое влияние на воспитание ума, характера, воли, развивают нравственные чувства, физически укрепляют ребенка, создают определенный духовный настрой, вызывают интерес к народному творчеству.
* Народные игры не требуют спортивного дорогостоящего инвентаря, по содержанию – классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку.
* В данных играх много юмора, шуток, соревновательного задора, движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками и потешками.

**Реализация данного направления**

* Легкоатлетический пробег, посвященный Дню города.
* “Веселые старты”.
* Игра “перестрелка”.
* “Папа, мама и я – спортивная семья!”.
* Зимние состязания: соревнования на ледянках, взятие снежной крепости.
* Соревнования по туркменским народным играм: “ Хромой журавль (Агсак дурна)”, “Метание в летящий шар”, “Туркменские потешки”, “Богатырская застава”, «Вызов (Уруп кашды).
* А ну-ка, мальчишки”, “А ну-ка, девчонки”
* Смотр строя и песни.

**3 НАПРАВЛЕНИЕ**

***Пропаганда здорового образа жизни среди детей.***

Основная задача – довести до детей, что здоровье это драгоценность, ради которой действительно стоит не только не жалеть сил, времени, но и отказаться от пагубных привычек.

Каждый ребенок должен знать, что здоровый образ жизни – самое надежное средство сохранения и укрепления здоровья.

В целях пропаганды здорового образа жизни предполагается использовать следующие формы работы со школьниками:

* Конкурсы интернет флешмобов на тему “ Мы любим спорт”.
* Конкурсы газет и плакатов среди учащихся на тему “ Спорт – это жизнь”.
* Конкурсы сочинений учащихся на тему “ Мы за здоровый образ жизни”.
* Проведение бесед на классных часах с учащимися по темам: “ Профилактика вредных привычек ”, “ Повышение защитных сил организма”, “ Как сохранить и укрепить свое здоровье ” и т.д.
* Посещение выставок, посвященных здоровому образу жизни.
* Создание в гимназии совета физкультурников, организация ее работы в рамках деятельности общегимназического совета.
* Поднятие статуса ответственных за организацию спортивной работы в классе, развитие этого направления работы в каждом классе.
* Чествование лучших гимназических спортсменов, создание имиджа “спортсмена – здорового человека”.
* Чествование лучших гимназических команд, привлечение в состав спортивной команды как можно большего числа гимназистов, улучшение спортивных достижений.

**4 НАПРАВЛЕНИЕ**

***Совместная работа семьи и школы для воспитания здорового поколения.***

Вспомним слова известного педагога В.Сухомлинского: “Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное”. Поэтому необходимо вовлечение родителей в работу по обеспечению здоровья учащихся. Взаимоотношения семьи и школы важны на всех этапах школьной жизни, но особую остроту, особое значение они имеют в первые годы пребывания ребенка в учреждении. Между школой и семьей необходимо наладить дружеские, партнерские отношения. Школа и семья в тесном взаимодействии должны не только обучать и воспитывать своих детей, но и заботиться о том, чтобы создать все условия для радостной, творческой и здоровой их жизни.

**Реализация данного направления**

* Здоровье наших детей – в наших делах. (Итоги медосмотра, анализ состояния здоровья учащихся).
* Тематические родительские собрания.
* Консультации, беседы для родителей.
* Правильная организация отдыха для детей.
* Проведение совместных экскурсий, походов.
* Проведение спортивных мероприятий с участием родителей.
* Работа в попечительском совете.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

**План - Конспект проведения уроков борьбы в старших классах**

# Введение

На протяжении всей жизни человек включается в борьбу за выполнение поставленных целей.

Борьба, с любой точки зрения, это путь к преодолению трудных периодов жизни. А как вид спорта, борьба позволяет и учит умению защитить себя, своих близких, Родину, закаляет не только физически, но и морально.

Борьба – это название общего раздела, в нее были включены броски из различных единоборств, в основном из борьбы самбо и дзюдо. Большое значение в формировании сознательного отношения к борьбе имеет слово. Беседуя с ребятами, я стараюсь дать полное представление, зачем она нужна, что она развивает, что воспитывает.

Специальный зал борьбы при школе позволяет учащимся проводить занятия по программе, которая включает в себя специальные упражнения для борцов: умение правильно падать, овладевать акробатическими элементами, а также бросками в положении “стоя” и “лежа” и умение применять их на ковре и в экстремальных ситуациях.

# Методические разработки по ведению урока борьбы в 6–8-х классах.

Упражнения разминки на месте. Кувырком вперед без сгибания ног. Самостраховка: падение вперед с опорой на руки. Болевой прием: рычаг локтя через бедро. Беседа на тему “Методы развития силы”. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. Приемы самозащиты: освобождение от захвата руки рукой.

1. Упражнения разминки на месте обычно выполняются после упражнений в движении. Когда группа занимающихся большая, а помещение для занятий недостаточно просторное, выполняются только упражнения на месте.   
   Примеры упражнений.   
   1) Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.  
   2) Бег на месте с ускорением (по хлопку учителя).  
   3) Бег с доставанием пятками ягодиц.  
   4) Прыжки с поворотом на 180º (360º) íа двух ногах и на одной ноге.  
   5) Махи ногой вперед, назад, в стороны (с максимальной амплитудой).  
   6) Приседания с партнером на плечах.  
   7) Наклоны вперед без сгибания ног, руками касаться ковра.   
   8) Из положения стоя на коленях садиться на ягодицы слева и справа.  
   9) Из положения стоя на коленях прогнуться, доставая затылком ковер.  
   10) Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой вперед, назад, в стороны.
2. Помимо приведенных упражнений на уроке изучают кувырок вперед с прямых ног. Занимающимся дается задание выполнить обычный кувырок вперед, но без сгибания ног. Можно также предложить ученикам сначала сделать кувырок без сгибания ног из положения ноги врозь (шире плеч), затем выполнить кувырок вперед из положения ноги вместе. После переката по спине ноги следует согнуть, чтоб встать в стойку.
3. Самостраховка: падение вперед с опорой на руки.   
   Последовательность упражнений:   
   1) В упоре лежа сгибание и разгибание рук.   
   2) В упоре лежа на пальцах сгибание и разгибание рук.  
   3) Из положения на коленях, руки назад падение вперед, прогнувшись с опорой на руки.  
   4) Из положения стоя, ноги расставлены широко, падение вперед с опорой на руки. При падении ученики не должны касаться грудью ковра, при этом необходимо сгибать руки, амортизируя удар. Падение на выпрямленные руки запрещается. Туловище следует держать прямо.
4. Приемы борьбы “лежа”: рычаг локтя через бедро. Благоприятные условия: прием проводится после выполнения удержания сбоку (ученик находится сбоку). Проведение приема: захватить предплечье атакуемого и отжать его к бедру ноги, лежащей на ковре так, чтобы плечо ложилось на бедро, предплечье опускалось к ковру между ногами. Плавно разгибать руку до подачи сигнала (голос, хлопки по ковру другой рукой), если борцу не хватает силы одной руки для отжимания руки противника, следует помочь бедром, усилить давление на предплечье разгибаемой руки.
5. Беседа на тему: “Методы развития силы”. Под силой мы понимаем способность с помощью напряжения мышц производить движения, преодолевать какие-либо силы или противостоять им. Существует два основных метода развития силы: с помощью динамических и статических упражнений. *Динамические* упражнения выполняют, преодолевая силы тяжести, сопротивление партнера и др. Характеризуются они сравнительно небольшими нагрузками (выполняются до появления усталости, “до отказа”, большими нагрузками выполняются 1–3 раза также до появления усталости; после небольшого отдыха, 2–3 минуты, упражнения повторяются), сменяющимися нагрузками. Сначала выполняются упражнения с небольшой нагрузкой, затем со средней и предельной. Может быть и иная последовательность. Например, выполняют упражнения с максимальной нагрузкой (1–2 раза), затем с меньшей, но с большим количеством повторений.  
   *Статические* упражнения заключаются в противодействии каким-либо силам в течение определенного времени. Занимающийся принимает какую-либо позу (угол, вис, упор и др.) и удерживает ее определенное время или стремится поднять вес выше своих возможностей. Поза и отягощение должны вызывать сокращение определенных мышц.  
   К основным средствам развития силы относятся упражнения с тяжестями (штанга, гири, гантели) и отягощением (собственным весом или весом партнера).
6. Приемы борьбы “стоя”: выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. Благоприятные условия: противник неправильно перемещает ноги или становится в низкую стойку (скрещивает ноги, далеко отставляет одну ногу, очень широко расставляет ноги, сильно разворачивает плечи относительно плоскости таза, переносит вес тела на одну ногу, опирается руками на атакующего).  
   Проведение приема: атакующий рывком за руку переносит вес противника на одну ногу. Поворачиваясь в направлении рывка, атакующий толчком плеча в шею противника вынуждает его падать вместе с собой. Скручивая вокруг продольной оси.
7. Приемы самозащиты: освобождение от захвата руки рукой.   
   1) От захвата одной рукой за запястье разноименной руки. Освобождение выполняется рывком внутрь большого пальца руки атакующего. Предварительно следует вращать руку таким образом, чтобы лучевая кость оказалась в промежутке между большим и остальными пальцами руки противника.  
   2) От захвата одной рукой за запястье одноименной руки. Выполняется рывком наружу в сторону большого пальца там, где он соединяется с другими пальцами. Принцип освобождения тот же, что и в первом случае, изменяется только направление рывка и вращение руки

# Методическая разработка по ведению урока борьбы в 5 классе.

Упражнения разминки в движении.  
Акробатические упражнения-кувырки вперед.  
Самостраховка при падении на бок.  
Бросок задней подножкой.  
Переворот с захватом рук.  
Упражнения для развития силы с партнером.

Упражнения разминки в движении позволяют совершенствоваться в способах перемещения по ковру и одновременно подготовить организм к нагрузке.

Пример упражнений:

1. Ходьба на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы, в полуприседе, в полном приседе.
2. Бег спиной вперед, боком вперед (приставными шагами, со скрещиванием ног), на четвереньках.
3. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с поворотом в воздухе на 180º и на 360º.
4. Ходьба с вращением рук вперед и назад.
5. Ходьба с поворотами туловища.
6. Чередование прыжков и бега.

Акробатические упражнения – кувырки вперед. Кувырок вперед с места выполняется таким образом: поставив ноги вместе и присев, не разводя колени, сильно согнуть спину и поставить ладони на ковер. Чуть приподняв таз, затылком коснуться ковра и, оттолкнувшись носками, сделать перекат вперед по спине, не выпрямляясь. Во время переката по спине ноги согнуть. Кистями захватить голени и прижать пятками к ягодицам.

Изучение самостраховки при падении на бок начинается с освоения занимающимися конечного положения (группировки), в которое они должны приходить при завершении броска. Когда группировка изучена, необходимо научиться быстро приходить в положение группировки из положения лежа. Занимающиеся делают хлопок одной рукой по ковру и подтягивают ноги к груди. При этом ногу. Одноименную руке, делающей хлопок, следует, согнув, положить около руки, другую ногу поставить примерно на уровне середины голени лежащей ноги.

Задняя подножка под выставленную ногу.

Благоприятные условия:

1. Противник выставляет вперед ногу и тянет атакующего.
2. Противник стоит на атакуемой ноге.

Подготовка. Резким рывком вынудить противника перенести вес на атакуемую ногу, для сохранения равновесия он наклоняется назад и уменьшает устойчивость в направлении броска.

Проведение приема. Атакующий ставит ступню сзади, между ногами противника, упираясь в его подколенный сгиб своим подколенным сгибом. Выпрямляя ногу и отталкиваясь ею от ковра, атакующий сгибает ближнюю ногу противника и увлекает его на себя вперед и в сторону. При падении противника на спину необходимо сделать шаг вперед другой ногой, поддержать его и смягчить падение.

Переворот захватом рук. Благоприятные условия: противник стоит на четвереньках, расставив руки нешироко. Проведение приема. Встать сбоку от партнера на одно колено (ближнее к его ногам), захватить его дальнее плечо двумя руками. Подтягивая руки к себе и надавливая плечом в бок атакуемого, перевернуть его на спину.

Упражнения для развития силы с партнером.

1. Угол в упоре (прямые ноги подняты над матами под углом 30º).
2. Удержание и перенос партнера на руках.
3. Перенос партнера на бедре (на одном затем на другом).
4. Повороты туловища в наклоне с партнером, лежащим на плечах.
5. Приседания с партнером, сидящим (стоящим) на плечах.
6. Сгибание и разгибание рук стоя

# Конспект урока по борьбе.

**9-й класс**

**Задачи урока:**

1. Обучение приему борьбы стоя – через бедро; приему борьбы лежа – удержание сбоку, болевым приемам – узел руки и рычаг руки от удержания сбоку.
2. Развитие силы и координации.
3. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности, интереса к занятиям борьбой.

**Тип урока:**обучающий.

**Метод проведения:** фронтальный, групповой, игровой.

**Место проведения:** зал борьбы.

**Инвентарь:** маты.

**Время проведения:** 45 мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ (организационно-методические указания)** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| I. | **Вводная**  1. Построение, сообщение задач.  2. ОРУ в ходьбе и беге:   * ходьба на носках, на пятках; * бег с захлестыванием голени; * бег с высоким подниманием бедра; * бег с приставными шагами; * бег с крестным шагом; * в ходьбе: наклоны и повороты головы; * в ходьбе: рывки руками; * в ходьбе: наклоны туловища влево, вправо, вперед, назад; * ходьба в полном приседе.   3. ОРУ на ковре:   * из положения сидя: наклоны вперед, назад, в стороны; * из положения лежа на спине: наклоны в стороны; * из положения стоя на коленях сед на ягодицы; * передний и задний мост.   4. Акробатические элементы:   * кувырок вперед; * кувырок назад; * кувырок назад с выходом в стойку; * кувырок вперед в высоту с разбега; * переворот боком; * сочетание упражнения переворот боком и кувырок вперед в длину с места; * игра “салки кувырками”. | 1 мин.  4 мин.              5 мин.        5 мин.      2 мин. | Дежурный сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку.  Следить за осанкой во время выполнения беговых упражнений.        Упражнения выполняются в колонне по одному, соблюдать дистанцию 1 м; следить за правильной осанкой.    Упражнение выполняется до касания грудью ковра.  Упражнения выполняются ногами в центр ковра.  Упражнения выполняются в колонну по 2-е, дистанция 3–4 метра, следить за своевременным выполнением группировки. |
| II. | **Основная часть**  1. Бросок через бедро из стойки.   * Рассказ, показ, опробование; * изучение по частям; * повторение ранее изученных бросков.   2. Удержание сбоку в положении лежа   * Рассказ, показ, опробование.   3. Болевые приемы – узел и рычаг руки от удержания сбоку.   * Рассказ, показ, опробование; * изучение по частям.   4. Упражнения для развития силы:   * Отжимание в упоре лежа; * из положения лежа на спине поднимание туловища; * из положения лежа на спине с упором на локтях “угол”. | 25 мин.  8 мин.      4 мин.    6 мин.      7 мин.  2п\*15р 2п\*10р  30 сек. | Ученики разбиваются парами.  Следить за полным разворачиванием туловища и подбивать верхней частью бедер назад, вверх.    Положение ног – одна нога вытянута вдоль туловища, вторая стоит на стопе.    Следить, чтобы во время выполнения приема сигнал о том, что болевые действия достигли цели, подавался своевременно. |
| III. | **Заключительная часть.**   * Упражнение на расслабление; * подведение итогов занятия; * домашнее задание. | 3 мин. | Лежа на спине расслабиться. Построение в одну шеренгу. Отжимания в упоре лежа. |

# План проведения внеклассного мероприятия по борьбе среди учащихся 5–11 классов.

1. Класс делится на две равные по силам команды.
2. каждая команда имеет свое название и девиз.
3. Судейство осуществляет учитель и его помощник.
4. Каждый этап соревнования имеет свое название.
5. За каждую победу на этапе начисляется 3 очка, за ничью – 2 очка, за поражение – 1 очко.

# Этапы:

1. “Знание” – командам одновременно задаются вопросы по борьбе (правила борьбы, оказание первой помощи, травмы, гигиена и т.д.). В течение 3 минут команды должны дать верный ответ на каждый вопрос. Побеждает команда, ответившая на большее количество вопросов.
2. “Сила” – каждый участник команды в упоре лежа сгибает и разгибает руки максимальное количество раз, результат суммируется. Побеждает команда, сделавшая наибольшее количество повторений.
3. “Быстрота” – каждый участник команды участвует в эстафете с включением акробатических элементов (кувырки вперед, назад, переворот боком и т.д.). Побеждает команда, показавшая наименьшее время.
4. “Гибкость” – команды принимают положение “сидя” с упором на локтях лицом друг к другу, ноги приподнимаются над ковром под углом 30º. Побеждает команда, участник которой последним останется держать ноги.
5. “Регби на коленях” – от каждой команды участие в игре принимают 5 человек. Передвигаясь по ковру на коленях и передавая друг другу мяч, игроки стараются занести его в “дом” соперника. Побеждает команда, которая сделает наибольшее количество “заносов”.
6. “Бросок” – участие принимает вся команда. Участники разбиваются парами. За отведенное время нужно выполнить наибольшее количество бросков из положения “стоя”. Побеждает команда, выполнившая наибольшее количество бросков.
7. “Стенка на стенку” – участвует вся команда. Бросается жребий. Участник каждой команды борется в положении “стоя” с участником другой команды до первого броска. Выигрывает команда, победившая в большем количестве схваток.

В соревнованиях побеждает команда, набравшая на всех этапах наибольшее количество очков.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Пожалуйста, выскажи свое отношение к занятиям физической культурой и спортом. Нам важно знать твое мнение, чтобы улучшить программу школьных уроков физкультуры, сделать эти уроки более интересными и полезными.

Оцени в баллах от 1 до 5 свое согласие с каждым из 30 утверждений: 1 — не согласен совсем. 5 — согласен полностью.

Выбери вариант оценки и отметь его крестиком или другим знач­ком.

|  |  |
| --- | --- |
| Фамилия, имя | Класс |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждения | Варианты оценок | | | | |
| 1 | Я всегда с нетерпением жду уроков физической культу­ры, потому, что они помогают укреплять мое здоровье. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Занятия физкультурой и спортом помогают мне развивать волю и целеустремленность. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому, что движения доставляют мне радость. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | В спортивной секции есть все условия для общения с интересными людьми. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем. | ^ 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Интерес к физической культуре у меня не пропадает и во время школьных каникул. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством. | 1. | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Я думаю, что все оздоровительные мероприятия — физкультминутки, подвижные перемены, спортивный час — должны содержать разные игры и развлечения. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Я хочу заниматься физическими упражнениями и спор­том, потому что это модно и престижно среди молодежи. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают мое настроение и самочувствие. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *1*  <• | *Продолжение* | | | | | | |
| 16 | Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физкультуры недостаточно. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Чтобы занятия физкультурой и спортом во время каникул не прерывались, меня обязательно кто-то должен контролировать. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Возможность общения с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | На соревнованиях мне нужна только победа. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Мне нравится, что в занятиях физкультурой есть элементы соперничества. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | Уроки физической культуры привлекают меня играми и развлечениями. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры — это моя привычка. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Физкультура, спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым, веселым. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | Каким видом спорта тебе больше нравится заниматься на уроках физкультуры? |  | | | | |
| 32 | Занимаешься ли ты в какой–нибудь спортивной секции? Если да, то в какой? |  | | | | |
|  | | | | | | |

**Анкета для родителей**

Уважаемые родители! Поделитесь, пожалуйста, вашим мнением о проведении уроков физической культуры в нашей школе. Прочитайте внимательно каждое утверждение. Если вы с ним согласны, то поставьте рядом с номером вопроса знак «+», а если не согласны, то поставьте знак «-». Просим Вас быть откровенными.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждение | «+» | «-» |
| 1.Образовательный процесс по этому предмету ориентирован на развитие личности каждого ребёнка. |  |  |
| 2.Методы воспитательного воздействия по отношению к моему ребёнку обычно приводят к положительному результату. |  |  |
| 3. Результаты учения моего ребёнка учитель оценивает объективно и справедливо. |  |  |
| 4. Учитель своевременно контролирует результаты обучения моего ребёнка. |  |  |
| 5. Педагог учитывает индивидуальные особенности моего ребёнка. |  |  |
| 6. Учитель относится к моему ребёнку так, как он этого заслуживает. |  |  |
| 7. В спортивном зале уютно, красиво, чисто. |  |  |
| 8. У моего ребёнка есть возможность дополнительно развивать свои спортивные способности. |  |  |

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

**Сценарий спортивного праздника**

*Дата проведения:*

*Время проведения:*

*Место проведения:* спортивный зал

*Форма проведения:* спортивный праздник

*Участники:*

*Гости:*

***Цели и задачи:***

**\*** развитие духовно-нравственных качеств, чувства гражданственности и патриотизма;

\* воспитание чувства товарищества, взаимопомощи и умения работать в команде (коллективе);

\* развитие инициативы и самостоятельности у подростков на основе спортивно-игровой деятельности;

\* мотивировать учащихся здоровому образу жизни.

**Актуальность, педагогическая целесообразность**

В настоящее время существует множество факторов, негативно влияющих на состояние здоровья детей, в том числе генетический, биологический, экологический, социально – экономический и т. д. Сохранение, укрепление физического, психического здоровья детей – дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Если у молодёжи появится привычка к занятиям спортом, будут решены и такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность.

**Новизна и отличительная особенность программы.**

В программе выделено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов через игру.

**Цель программы –**Содействие всестороннему развитию личности посредством овладения приемами борьбы самбо.

**Задачи:**

*Образовательные:*

* развитие основных физических качеств обучающихся и овладеть техникой и тактикой борьбы самбо;
* сформировать и сохранить высокую общую и специальную работоспособность обучающихся;
* приобрести теоретические знания и практические навыки.

*Развивающие:*

* обеспечить всестороннее физическое развитие обучающихся;
* развить потенциал психических функций: внимание, память, мышление.

*Воспитательные:*

* воспитать толерантное отношение обучающегося к партнеру;
* воспитать морально-волевые качества: сознательность, смелость, выдержку, решительность, настойчивость, ответственность.

**Ожидаемые результаты реализации программы**

* укрепление здоровья обучающихся, повышение общей и физической подготовленности;
* сформированность у обучающихся стойкого интереса к борьбе самбо;
* овладение обучающимися приемами техники и тактики борьбы самбо;
* развитие психических функций (внимания, памяти, мышления);
* воспитание морально-волевых качеств (сознательности, смелости, выдержки, решительности, настойчивости, ответственности);
* воспитание толерантного отношения к партнеру, привитие этических норм и правил поведения на соревнованиях.

**Содержание**

**Раздел «Теоретическая подготовка» (1 час)**

**Тема № 1.** Техника безопастности. Гигиена борца. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по самбо.

**Тема № 2.** Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания. Терминология самбо.

**Тема № 3.** Влияние занятий борьбой самбо на развитие нравственных и волевых качеств.

**Раздел «Общая физическая подготовка» (2 часа)**

***Общеразвивающие упражнения без предметов.***

Для рук и плечевого пояса: сгибания, разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении, вращения, круговые движения.

Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища – в различных исходных положениях, в положении лежа – поджимание и опускание ног.

Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении сидя, в висе.

Переход из положения лежа на спине в сед и обратно, смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

Упражнения для ног: различные маховые движения, выпады с пружинистыми покачиваниями, прыжки, прыжки с поворотами на 180˚, махи ногой в переднем, заднем, боковых и промежуточных направлениях.

Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног.

***Упражнения с сопротивлением.***

Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

***Упражнения с предметами.***

Упражнения с длинной и короткой скакалкой (поясом): Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных положениях (стоя, лежа, сидя), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, сгибание, разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

***Упражнения для развития координации движения.***

Разнонаправленные движения рук и ног. Опорные и безопорные прыжки с мостика и трамплина без поворота и с поворотами.

***Акробатические упражнения.***

Стойка на голове и руках, стойка на руках, стойка на лопатках. Кувырки: вперед, назад, длинные через препятствия. Упражнения в равновесии.

Игры и эстафеты с элементами акробатики в различных вариантах их соединений.

***Упражнения для развития быстроты.***

Повторное пробегание коротких отрезков 10, 20, 30, 40, 50 м со старта и с хода с максимальной скоростью и частотой шагов, то же на время.

Игры и эстафеты с установкой на быстроту действий.

***Упражнения для развития силы.***

Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах работы. Висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры. Упражнения в преодолении собственного веса и веса партнера. Лазание по канату, шесту, лестнице, перетягивание каната.

Упражнение в висе на гимнастической стенке. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа и под углом к опоре.

***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.***

Эстафеты простые и комбинированные с бегом, метаниями и переноской груза.

***Упражнения для развития общей выносливости.***

Подвижные игры и эстафеты.

**Раздел «Специальная физическая подготовка» (3 часа)**

***Упражнения для развития силы.***Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера. Игровые схватки.Схватки на сохранение статических положений.

***Упражнения для развития быстроты*.**

Повторное пробегание коротких отрезков (10–30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа, Бег спиной и боком (правым, левым). Противодействие усилиям противника.

***Упражнения для формирования специфических движений на координацию и ловкость.***

Изучение сложных упражнений по координации движений.

Упражнения из других видов борьбы.

**Раздел «Техникоштактическая подготовка»**

***Борьба стоя***

*Бросок захватом ноги:* захватом за одноименную пятку изнутри: захватом руки и одноименной пятки изнутри.

Защиты: отставить ногу назад, отталкивая атакующего, упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь, накрывание ногой /перешагивание/.

*Бросок захватом ног*: вынося ноги в сторону, сбрасывая назад, сталкивая вперед.

Защиты от бросков захватом ног: увеличивая дистанцию, отталкивая атакующего, захватывая руки, упираясь руками в туловище атакующего, выведением из равновесия толчком, выведение из равновесия рывком, захватом ноги атакующего, поворачиваясь боком или спиной к атакующему, отставлением ног назад.

Ответные приемы: выведение из равновесия рывком.

*Задняя подножка*: захватом пояса с нырком под руку, захватом руки и ноги.

Защиты: отставить ногу, упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника, переставить ногу через атакующую ногу назад.

Ответные приемы: задняя подножка, бросок захватом руки под плечо, бросок задней подножкой с захватом ноги, бросок с захватом одноименной ноги изнутри,

*Передняя подножка*: захватом руки и голени.

Защиты: захватить пояс сбоку со стороны атакующей ноги (не дать повернуться), перенести ногу через атакующую ногу, упереться коленом в подколенный сгиб.

Ответные приемы: передняя подножка, задняя подножка.

*Бросок через бедро*: с захватом руки и пояса.

Защиты: перешагивая в направлении поворота, отклоняясь, упираясь тазом в таз атакующего, рывком освобождая руку от захвата.

Ответные приемы: задняя подножка.

***Борьба лежа***

*Удержание сбоку*: захватом шеи, захватом туловища, захватом рук.

Уходы: поворачиваясь на живот, отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку), поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо.

*Удержание верхом*: с захватом рук, с зацепом ног.

Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону – накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону с захватом ноги.

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье.

*Рычаг локтя захватом руки между ног:* лежащему на спине, стоящему на четвереньках, (садясь, опрокидываясь назад), не соединяя ноги, снизу, от удержания верхом, от удержания со стороны головы, не перенося ногу через шею, не перенося ногу через туловище.

*Разъединение сцепленных рук*: захватом предплечья кистями, захватом в сгиб локтя, упираясь голенью в бедро, захватом двумя предплечьями.

Защиты: соединяя руки, уход в стойку забеганием, уход в стойку переходом, кувырок назад, выведение головы между ногами атакующего, захват ноги атакующего за подколенный сгиб, захват отворотов своей куртки.

*Ущемление ахиллова сухожилия*: захватом голени под плечо.

Защиты: захватывая шею или отвороты куртки атакующего, освободиться от захвата от упором другой ногой, просовывая ногу глубже, уход в стойку, разворот ноги.

Ответный прием: ущемление ахиллова сухожилия.

*Переворачивания*: захватом пояса снизу, захватом пояса сверху, захватом руки спереди, косым захватом, захватом ног.

Защиты: не давать захвата, выпрямлять руки, разорвать захват, захватывать ногу атакующего, выставить ногу в сторону переворота.

**Обучение тактике**

***Игры в касания.***

Игры в касание проводятся в виде кратчайшего (10–15 сек.) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части тела соперника.

***Игры в блокирующие захваты.***

В этих играх один из спортсменов на несопротивляющемся сопернике выполняет определенный захват и по сигналу тренера пытается удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решит свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

***Игры в атакующие захваты.***

Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий – навязывает противоположный. Выигрывает тот, кто зафиксирует захват в течение трех секунд.

***Игры в теснения.***

Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число поединков может варьироваться в пределах 3-7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего количества побед.

***Игры в дебюты.***

Многообразие этих игр создается за счет:

– исходных положений соперников;  
– исходных захватов (если таковые есть);  
– различных дистанций между соперниками.

Цель игры – по сигналу быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику и затем:

– коснуться заранее обусловленной части тела;  
– или вытеснить за пределы рабочей площади поединка;  
– или осуществить обусловленный атакующий захват;  
– или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.);  
– выполнить какое – либо техническое действие.

Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность игр варьируется в пределах 10–15 сек.