

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования детей

Детско-юношеский Центр «Пилигрим» г.о. Самара

Методическая разработка
для педагогов дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности

**Тема «Физическая, техническая, тактическая, судейская
и инструкторская подготовка юного футболиста»**

Работу подготовил:

Журавлёв Павел Юрьевич,
ПДО ДЮЦ «Пилигрим»

Самара, 2016

«Физическая, техническая, тактическая, судейская и инструкторская подготовка юного футболиста»

(Методические рекомендации для педагогов по реализации программы «Футбол»)

В процессе реализации дополнительной образовательной программы «Футбол» в ДЮЦ «Пилигрим» уделяется большое внимание физической, технической, тактической, судейской и инструкторской подготовке юных футболистов.

1. Физическая подготовка.

Успех образовательного процесса любого физкультурно-спортивного объединения в системе дополнительного образования детей в большой степени зависит от общей физической подготовки обучающихся. Недостаточная физическая подготовка, слабое развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости, равновесия, выносливости – главные причины утомляемости новичков-спортсменов. Неподготовленные, слабые ребята не выдерживают темпа движения, испытывают физические перегрузки, неуверенно чувствуют себя, находятся в угнетенном психическом состоянии.

На занятиях объединения «Футбол» отводится значительное место физической подготовке. Разнообразные средства физической подготовки способствуют формированию растущего организма, разностороннему физическому развитию и улучшению здоровья воспитанников. Физическая подготовка должна быть непрерывной и круглогодичной. Неотъемлемая часть физической подготовки футболиста - соблюдение режима, без чего немислим успех. Основные требования к режиму - умелое сочетание работы с отдыхом, выполнение правил гигиены, ежедневная утренняя зарядка и строгое соблюдение расписаний тренировок. Нормальный сон укрепляет нервную систему спортсмена, делает его бодрым и энергичным, а хорошо организованное питание, правильный подбор и чередование продуктов обеспечивает быстрое восстановление сил после работы. Обязательное условие для каждого занимающегося - прохождение не менее 3-4 раз в году медицинского осмотра, а также систематический самоконтроль.

Таким образом, физическая подготовка юного футболиста должна обеспечивать общее физическое развитие, закаливание организма, а также является основой

специальной физической подготовки футболиста, его технической и тактической подготовки. Без поддержания ее постоянно на высоком уровне невозможно добиться успехов ни в одном виде спорта.

2. Техническая и тактическая подготовка.

На учебных занятиях и соревнованиях по футболу у воспитанников совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту - его техническая, тактическая, физическая подготовка.

Обучая воспитанников технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приема. Показ и объяснение хорошо дополнить демонстрацией схемы, учебные кинофильмы. Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры имеют мячи, соответствующие возрасту воспитанников. На занятиях с воспитанниками младшей и подростковой групп мячи должны быть уменьшенного размера и веса; можно использовать волейбольные, а также резиновые мячи.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого воспитанника, что для овладения техникой игры требуются настойчивость, прилежание и трудолюбие. Обучение техническим приемам игры в футбол начинается с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. Обучение ударам и остановкам мяча проводится одновременно. Затем обучают сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто применяются в игре: остановка мяча - ведение - передача; остановка мяча с уходом в сторону - финт - ведение - передача и т. д. Наряду с этим усложняют задачи, которые ставят перед воспитанниками: остановку мяча выполнять в движении - вперед, назад или в сторону; ударом посылать мяч низом или верхом, сильно или слабо и т. д. Основное внимание при этом обращается на овладение правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовать свои действия с движением мяча. В дальнейшем условия, в которых выполняются технические приемы, усложняются за счет увеличения быстроты исполнения приема, введения пассивно и активно сопротивляющегося партнера.

Совершенствование всех технических приемов проводится в игровых упражнениях и в процессе игры в футбол.

Обучение тактике игры в футбол следует начинать со зрительной ориентировки (умение «видеть поле»). Надо научить воспитанников постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент приема, с тем чтобы после овладения мячом начать действовать сразу, без задержки, в соответствии с принятым решением. В упражнения для развития умения «видеть поле» сначала вводят один-два объекта; в этих условиях воспитанник должен держать в поле зрения мяч и объекты. Затем увеличиваются количество объектов и сектор обзора.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2—3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие - защитные действия. Обучение тактике индивидуальных действий включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам. При обучении тактике групповых действий применяют упражнения во взаимодействии двух и более партнеров посредством передач мяча в движении без смены и со сменой мест, в выборе правильной позиции для срыва атаки и страховки партнера по защите. Руководитель объединения должен следить за целесообразностью тактических действий, указывать на ошибки, если они допускаются атакующими или защищающимися игроками. Индивидуальные и групповые тактические действия совершенствуют в игровых упражнениях на ограниченном участке поля, где участвуют две неравные или равные по количеству противоборствующие группы игроков (4X2, 3X2, 3X3, 4X4 и др.), а также в играх в одни ворота, когда 2—4 нападающих должны обыграть 1—3 защитников и забить мяч в ворота.

Обучение командным действиям связано с выполнением игроками определенных функций. В младшей группе обучение командным действиям начинается с игры в «малый футбол», где каждая команда состоит из 4—8 человек, что дает возможность новичкам легче ориентироваться и взаимодействовать друг с другом. Воспитанники обучают правильно располагаться на поле и действовать на

соответствующем игровом месте в составе команды. Перед игрой каждому игроку дается 2—3 задания, которые он должен выполнять во время игры. По мере освоения командной тактики игры воспитанники получают большее количество заданий. В ходе игры руководитель объединения делает необходимые указания воспитанникам, а в отдельных случаях останавливает игру для разъяснений. В учебных играх и соревнованиях по «малому футболу» в основном действуют те же правила, что и при игре в футбол. В подростковой группе обучение командным тактическим действиям проводится при игре в полных составах (11 на 11). Однако игры рекомендуется проводить на полях уменьшенного размера: 60X90 м. Младшие юношеские группы могут играть на полях, как нормальных размеров, так и уменьшенных.

3. Судейская и инструкторская подготовка.

В объединении воспитанники должны получить элементарные навыки судейства игр по футболу. Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как усвоены правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двусторонних учебных игр, контрольных игр и соревнований. Каждый воспитанник должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, организовать соревнования по футболу в классе, дворе.

В процессе учебно-тренировочных занятий используется также инструкторская практика. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВИДАМ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ ЗДОРОВЬЯ

Особенности работы с учащимися на уроках физической культуры в специальных медицинских группах здоровья

В соответствии с «Положением о врачебном контроле над лицами, занимающимися физической культурой и спортом» учащиеся, занимающиеся по государственным программам физического воспитания, проходят медицинское обследование по установленной форме не реже одного раза в течение учебного года у врачей, обслуживающих учебные заведения.

На основании полученных данных о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности, в целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры, все учащиеся распределяются на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью, или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе, временных).

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья, не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы (10 – 15% от общей численности учащихся), относятся к специальной медицинской группе (далее – СМГ).

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Ниже перечислены некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

заболевания	противопоказания и ограничения	рекомендации
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений.	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе.

Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса.	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха.
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз).	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела.	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 минут – первый год обучения, 10-15 минут – второй и последующие годы обучения).
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т. д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения.
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статистическим напряжением мышц, стойки на руках и голове.	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз.
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.	

Комплектование СМГ (специальной медицинской группы) имеет ряд особенностей. Оно должно проводиться к каждому новому учебному году на основе учета возраста, показателей физической подготовленности, степени выраженности патологического процесса. Списки групп составляются к концу учебного года по данным медицинских осмотров, проведенных в апреле-мае текущего года, визируются школьными врачами и печатями детских лечебно-профилактических учреждений. Наполняемость группы составляет 8-10 человек.

При комплектовании контингента СМГ выделяю 2 подгруппы:

Подгруппа А: дети, которые имеют отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, позволяющие надеяться на перевод их в основную (подготовительную) группу в течение нескольких лет занятий.

Подгруппа Б: дети, имеющие органические, труднообратимые изменения в состоянии органов и систем, для данной категории детей главной и вполне достижимой целью занятий должен стать переход в подгруппу А.

Формы, методы и принципы работы с учащимися в специальной медицинской группе здоровья

Практические занятия с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе, нельзя сводить к лечебной физической культуре. Они должны носить преимущественно комплексный характер. При подборе средств и методов необходимо неукоснительно соблюдать основные принципы физического воспитания: постепенность, систематичность, доступность, разносторонность. Следует всемерно использовать общеразвивающие и специальные упражнения, не требующие чрезмерных напряжений.

Ведущий принцип в работе с учащимися СМГ - дифференцированный подход, дозирование нагрузок с учетом индивидуальных особенностей. Это построение на уроке не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге более подготовленные дети, на левом - менее. Перед каждым уроком у школьников определяется частота сердечных сокращений (ЧСС), дети, у которых ЧСС выше 80 уд/мин, становятся на левый фланг. Такой же принцип осуществляется при проведении эстафет и игр.

Основной формой физического воспитания, занимающихся в СМГ, являются уроки оздоровительной гимнастики (ОГ), проводимые 2-3 раза в неделю по 30-40 минут. Включаются они в расписание 6-м уроком .

Занятия (уроки) должны быть построены и выдержаны по схеме: подготовительная, основная, заключительная части. Построение занятий СМГ не отличается от обычных уроков физического воспитания, но имеет свои принципиальные особенности.

Подготовительная часть длится 7-12 минут и состоит из общеразвивающих гимнастических упражнений, проводимых в медленном и среднем темпе и чередующихся с дыхательными упражнениями. Нагрузка повышается постепенно, путем выполнения упражнений для различных мышечных групп и увеличения числа повторений каждого движения.

Упражнения выполняются из исходных положений - стоя, сидя. Не следует давать много новых упражнений, поскольку это затрудняет период вработывания.

Основная часть продолжается 15-23 минуты, предусматривает развитие адаптивных возможностей организма детей, овладение ими спортивно-прикладными двигательными навыками и развитие физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости. Уровень физической нагрузки важно повышать своевременно, чтобы не упустить наиболее благоприятный период - середину учебного года. Характер нагрузок должен быть универсальным. Нерационально, например, наращивать силу детей в ущерб развитию быстроты, ловкости, координации движений.

В заключительной части занятия ОГ (3-5 мин.) даются упражнения, восстанавливающие организм после интенсивной физической нагрузки: спокойная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и внимание. Подводя итоги занятий, преподаватель должен дать детям индивидуальные задания на дом.

Построение занятий проводится с учетом возрастных особенностей детей. Чаще в школьной программе приходится довольствоваться созданием 3-х возрастных групп.

Занятия в специальной медицинской группе желательно чаще проводить на открытом воздухе — в парке, сквере, лесу, на берегу озера, когда одновременно действуют два фактора — тренирующий и закаливающий. Очень важно, чтобы одежда соответствовала погоде и нагрузке, с учетом характера заболевания, частоты обострений и пр.

В СМГ собраны дети из разных классов, разного возраста и пола, страдающие различными недугами и психологически не готовые к занятиям физкультурой. Чем заинтересовать их? Можно проводить занятия в игровом стиле (особенно для младшей группы детей).

Подвижные игры и элементы спортивных игр в специальной медицинской группе здоровья

Подвижные и спортивные игры являются хорошим средством физического развития, нормализации психоэмоционального состояния, совершенствования координации движений. Включая игры в урок физкультуры, можно значительно повысить нагрузки за счет эмоционального фактора, а если их проводить на берегу реки, озера, моря, то эффективность возрастает еще и за счет закаляющего и эмоционального факторов.

Подвижные игры и элементы спортивных игр требуют строгой дозировки. Повышенное эмоциональное состояние при проведении подвижных и особенно спортивных игр может вызвать незаметное утомление учащихся, поэтому учителю следует пристально следить за первыми его признаками, своевременно заканчивать игру, предупреждая возникновение переутомления.

На каждом уроке рекомендуется проведение не более одной игры, причем начинать надо всегда с более простых.

1. Гонка мячей (волейбольных или баскетбольных). Проводится в виде эстафет: а) передача мяча над головой (2 раза); б) передача мяча между ногами (2 раза); в) передача мяча справа, слева (по 2 раза); г) передача мяча под ногами, над головой, справа, слева (по 2 раза).

2. Передача волейбольного мяча и ее разновидности: а) подбрасывание мяча над собой, ловля его и передача товарищу. Игра проводится при построении в 2 шеренги, лицом друг к другу, на расстоянии 4–6 м (по 3–5 раз); б) то же, но при построении в 2 колонны, стоящие лицом друг к другу, после передачи игрок переходит в конец противоположной колонны (по 2 раза); в) перебрасывание мяча через сетку:

2.1. Двумя мячами – одновременное перебрасывание по сигналу. Два тайма по 3 мин;

2.2. Одним мячом – кто поймает, тот бросает. Один тайм 3 мин.

3. Передал – садись: а) передача мяча капитаном (капитан стоит лицом к колонне на расстоянии 1–3 м) каждому игроку. Ученик, получив мяч и отдав его капитану, садится на пол (1–2 раза); б) то же, но последний в колонне, получив мяч,

говорит: «Гоп!», все встают и передают мяч справа или слева, между ног, над головой (по договоренности) (1–2 раза).

4. Технические приемы баскетбола. Школьники построены в 2 шеренги лицом друг к другу: а) передача мяча двумя руками от груди (5 раз); б) передача мяча от груди с ударом о площадку (5 раз); в) ведение мяча (5 ударов правой рукой, 5 ударов левой) (3 раза); г) имитация броска мяча в кольцо (5 раз); д) ведение мяча и бросок его в кольцо (3 раза); е) комбинация из ведения и передач мяча (3 раза).

5. Игра «Мяч капитану»: а) смена играющих через 3 мин; б) смена играющих через 5 мин.

6. Эстафета с элементами баскетбола: а) продолжительность эстафеты до 3 мин; б) продолжительность эстафеты до 5 мин. В команде – 6–8 игроков.

7. Игра в баскетбол по упрощенным правилам: а) смена игроков через 3 мин; б) смена игроков через 5–6 мин.

Игры 1–4 рекомендуются для школьников 4–8-х классов на первом году обучения, на втором году уже проводят игры 1–5, для 9–10-х классов на первом году обучения дают игры 1–5, а на втором году – 5–7, кроме того, добавляют элементарные технические приемы игры в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам. Дозировка игр приведена для одномоментного проведения. На уроках второго года обучения возможно проведение этих игр с двумя и даже с тремя повторениями, но между ними должен быть интервал не менее 5 мин, который заполняется упражнениями на расслабление мышц, ходьбой, дыхательными упражнениями и отдыхом не менее 1 мин.

Подвижные игры:

- на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»);

- на материале легкой атлетики — эстафеты; игры («Не оступись», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»);
- на материале лыжной подготовки («Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»);
- на материале спортивных игр: футбол — удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача»; баскетбол — ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы); подвижные игры («Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»), волейбол — передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, подача мяча.

Игры включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий проведения занятий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся. Очень важным является создание на занятиях благоприятного психологического микроклимата. Для достижения этой цели можно использовать музыку во время игр и упражнений, а в заключительной части занятия — очень приятные мелодии для релаксации. Это создает у детей хороший настрой для дальнейшей деятельности, снимает возбуждение и усталость.

Одним из критериев правильности дозировки и проведения игры может служить восстановительный период частоты сердечных сокращений, который должен быть не более 5–7 мин.

Примерное содержание урока (занятия) по физической культуре со школьниками 1-4 классов в специальной медицинской группе

Подготовительная часть: построение, объяснение задач урока, подсчет пульса и частоты дыхания, уточнение самочувствия, медленная ходьба с изменением направления движения, ходьба в полуприседе и приседе.

Упражнение 1. «Кролики и великаны». Исходное положение - о.с. 1-2 полуприсед, 3-4 - встать, подняться на носки, руки вверх. Выполнять 6-8 раз.

Упражнение 2. Исходное положение - руки на поясе, 1 - руки вперед, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 - исходное положение. Повторять 6-8 раз.

Упражнение 3. «Часы». Исходное положение — руки на поясе, наклоны в стороны на каждый счет с речитативом: «Тик-так, так-так, целый день вот так». Повторять 12 раз.

Упражнение 4. Исходное положение - о.с. 1- поднять левую ногу, согнуть в колене и сделать хлопок под ней, 2 - исходное положение, 3, 4 - то же с хлопком под правой ногой. Повторять 10-12 раз.

Упражнение 5. «Боксеры». Исходное положение - руки согнуты в локтях, 1- наклон вперед, 2 - исходное положение, 3- наклон назад, 4- исходное положение. Повторять 6-8 раз.

Упражнение 6. Исходное положение - руки на поясе, 1- наклон вперед, 2- исходное положение, 3- наклон назад, 4- исходное положение. Повторять 6-8 раз.

Упражнение 7. Исходное положение - руки на поясе. 1- шаг правой в сторону, 2- подняться на носки, руки вверх, 3-опуститься на всю ступню, руки на поясе, 4- исходное положение, 5-8 - то же шагом левой. Повторять 4-6 раз.

Упражнение 8. «Море волнуется». Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки вверх, кисти опущены, 1- встать на пятки, кисти вверх, 2-встать на носки, кисти вниз. Повторять 6-8 раз. Медленная, спокойная ходьба.

Основная часть: выполнение каждым занимающимся индивидуального комплекса гимнастических упражнений, рекомендованного при конкретном

заболевании. Простые упражнения на гимнастической стенке, спокойная ходьба, дыхательные упражнения, метание малых мячей на меткость и дальность.

Подвижные игры:

- «Перемена мест» (ловкость).

- «Белые медведи» (ловкость, выносливость). Спортивные игры.

Заключительная часть: спокойная ходьба, дыхательные упражнения, подсчет пульса, частоты дыхания, подведение итогов урока, задание на дом, организованный уход с места занятий.

Примерное содержание занятия по физической культуре со школьниками 5-7 классов в специальной медгруппе

Подготовительная часть: то же, что и с 1-4 классами, только необходимо добавить упражнения с гимнастической палкой, сочетая упражнения с дыханием, прыжками, наклонами назад, вперед, в сторону, ОФП с равновесиями, наклонами вперед, наклонами вперед с доставанием ладонями пола. Заканчивать упражнениями на дыхание и спокойной ходьбой.

Основная часть: выполнение индивидуального комплекса гимнастических упражнений, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, ходьба на месте и в движении на носках, руки в стороны, удерживания на голове груза (мешочек с песком), спортивные игры (баскетбол, волейбол и др.).

Подвижные игры:

1. «Удочка» (ловкость). Преподаватель в центре круга на высоте голени крутит веревку, через которую играющие перепрыгивают.
2. «Мяч ловцу». На разных сторонах площадки чертятся 2 круга, в которых находятся ловцы. Игроки команд, передавая мяч друг другу, стараются передать его своим ловцам.
3. Эстафета «Увернись от мяча». Играют 3 команды, которые располагаются по краям и в середине площадки. Игроки крайних команд стараются волейбольным мячом попасть в игроков средней команды.

Заключительная часть: спокойная ходьба с выполнением дыхательных упражнений, построение, подсчет пульса, частоты дыхания, уточнение самочувствия, подведение итогов урока, задание на дом.

Примерное содержание урока (занятия) по физической культуре со школьниками 8-11 классов в специальной медгруппе

Подготовительная часть: то же, что и в 5-8 классах, необходимо добавить бег в среднем темпе (2-3 минуты) с постепенным замедлением темпа.

Упражнения 1 и 2. На восстановление дыхания.

Упражнения 3 и 4. Наклоны вперед и в сторону на каждый шаг (6-8 раз).),

Упражнения 5 и 6. С короткой (сложенной вдвое) скакалкой, поднять ее вверх, правую ногу на носок - вдох, опустить скакалку за голову, приставить ногу - выдох (6-8 раз);

Упражнение 6. Скакалка перед грудью, 1- скакалку вверх, наклон назад, 2- наклон вперед, прогнувшись, 3- присед, скакалку вперед, 4- исходное положение (6-8 раз);

Упражнения 7 и 8. В парах, стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, наклоны, поочередные сгибания с сопротивлением, оказываемым партнером (8-10 раз).

Медленная ходьба, дыхательные упражнения.

Основная часть: индивидуальные комплексы гимнастических упражнений.

Упражнения с легкими гантелями (1-3 кг), на тренажерах, спортивные игры, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке.

Подвижные игры:

1. Линейная эстафета, с передачей эстафетной палочки:

а. с увеличением расстояния;

б. на коньках, на лыжах;

в. с палками, без палок.

2. Встречная эстафета.

3. Эстафета с переносом предметов (мячи, кегли и т.д.).

Заключительная часть: ходьба по залу, выполнение дыхательных упражнений, построение, подсчет пульса, частоты дыхания, уточнение самочувствия, подведение итогов урока, задание на дом.