

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КУРГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

С.А. Хаснулин

ИГРОВОЕ МНОГОБОРЬЕ ФРИГЕЙМС

Учебное пособие

Курган 2011

УДК 796 (07)

ББК 75.5я7

X 24

Рецензенты:

Н.А. Осипов – отличник физической культуры и спорта России, профессиональный лицей № 8 г. Кургана;

М.А. Муравьев – руководитель методического объединения учителей физкультуры г.Кургана, МОУ СОШ № 29.

Печатается по решению методического совета Курганского государственного университета.

X24 Хаснулин С.А. Игровое многоборье Фригеймс: Учебное пособие.- Курган: Изд-во Курганского гос.ун-та, 2011. – 72с.

В данном учебном пособии впервые в мировой практике представлена новая комбинация известных спортивных игр. Автор рассматривает методы обучения школьников спортивным играм на уроках и дополнительных занятиях в школе; говорит о современной подготовке специалистов по физической культуре, о соответствии спортивных сооружений федеральному компоненту, о сущности федерального компонента, о новой моторике и форме организации и проведения соревнований по игровому многоборью Фригеймс в мировой практике среди школьников.

В пособии даются рекомендации по планированию и группировке игр на уроках и в спортивных секциях. Данная книга будет полезна начинающим учителям по физической культуре при реализации учебно-тренировочного процесса в детском саду, школе и вузе.

Библиогр. – 34 назв.

ISBN 978-5-4217-0099-9

© Курганский
государственный
университет, 2011

© Хаснулин С.А., 2011

Содержание

Введение	4
Традиционные технологии обучения спортивным играм по федеральным программам	5
Фригеймс – новая игра и инновационная технология обучения спортивным играм в общеобразовательных учреждениях.....	10
Содержание материала для игрового многоборья Фригеймс на уроках физкультуры и дополнительных занятиях в школе. Техника. Тактика.....	14
Общая физическая подготовка в игровом многоборье Фригеймс для обучающихся 1-11 классов	28
Примерное планирование учебного материала по игровому многоборью Фригеймс на уроках физкультуры и дополнительных занятиях в школе	31
Примерные нормативы по СФП в игровом многоборье Фригеймс для школьников на уроках и в спортивных секциях	46
Заключение	48
Список литературы	50
Приложения	52

Введение

Знания, умения и навыки учащиеся приобретают в процессе активной познавательной деятельности, важнейшей предпосылкой которой является интерес. Познавательный интерес формируется при сочетании эмоционального и рационального обучения. Включение игры и игровых ситуаций делает процесс обучения интересным, способствует преодолению трудностей в усвоении материала. Физическую культуру и спорт как социально-культурный феномен часто сравнивают с игровой деятельностью. В игре сочетаются два важных фактора: с одной стороны, это практическая деятельность, физическое развитие, формирование умения самостоятельно действовать, а с другой – получение морального и эстетического удовлетворения от этой деятельности, углубленное освоение окружающего мира.

Спортивные игры традиционно популярны среди всех категорий населения страны благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Они служат эффективным средством воспитания в широком возрастном диапазоне. Во всех общеобразовательных учреждениях спортивные игры включены в учебные программы: они практикуются во внеклассной и внешкольной работе, используются в учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования, в подготовке спортсменов. На основе спортивных игр сформировались игровые виды спорта, занимающие достойное место среди других видов на всех уровнях, включая Олимпийские игры. Особенности спортивных игр определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта.

Настоящее учебное пособие предлагает комплексный формат обучения и использования спортивных игр в школьной физической культуре и дополнительном образовании, которые автор назвал *игровое многоборье Фригеймс*. Регламент игры: 4 x 10 мин одним составом по 8 человек (волейбол-баскетбол - без перерыва; баскетбол-гандбол - перерыв 3 мин; гандбол-футбол - перерыв 5 мин). Правила стандартные. Подсчет очков: победа – 3 очка, ничья – 2 очка, поражение – 1 очко. Разработан новый протокол.

Новизна данной технологии заключается в том, что:

- 1) такой игры в мировой практике нет;
- 2) обучение должно идти одновременно по всем названным играм с 1-го по 11-й класс параллельно с подвижными играми. Традиционно технология обучения спортивным играм, особенно в начальном звене, сводилась к обуче-

нию подвижным играм на материале спортивных игр, а с 5-го класса изучалась одна-две спортивные игры. Автор считает, что на уроках в школе должны быть представлены все четыре игры (гандбол, баскетбол, волейбол, футбол) без предпочтения одной, а на дополнительных занятиях можно делать акцент на какой-то отдельной игре. Проведенные городские соревнования по новой игре Фригеймс и исследования в Курганском государственном университете позволяют сделать вывод о растущей популярности и высокой эффективности данной игры среди школьников.

Традиционные технологии обучения спортивным играм по федеральным программам

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы (1985 г.)

1-4 классы

Подвижные игры. Развитие двигательных качеств: ловкости, скоростно-силовых, быстроты.

5-7 классы

Подвижные игры и элементы спортивных игр: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол.

8-9 классы

Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол.

10-11 классы

Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол (юноши).
Нет футбола для девушек.

Примечание: в зависимости от возможностей школы учитель выбирает для учащихся 5–7 классов две спортивные игры, а начиная с 8 класса – одну [13].

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы (1987 г.)

1-4 классы

Подвижные игры.

5-7 классы

Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол.

8-9 классы

Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол.

10-11 классы

Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол (юноши).

Нет футбола для девушек.

Примечание: в зависимости от возможностей школы учитель выбирает для учащихся 5–7 классов две спортивные игры, а начиная с 8 класса – одну.

Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол)

(В.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов; 1992 г.)

Образовательная направленность физического воспитания обеспечивается лишь при условии, если обучение двигательным действиям и развитие физических качеств органично сочетаются с формированием у учащихся определенных знаний. Активная мыслительная деятельность на уроках способствует быстрому изучению материала, а двигательные умения и навыки, приобретенные путем сознательного усвоения, оказываются более прочными.

Базовый элемент должен быть той, безусловно, необходимой частью, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Методический прием выделения базовых элементов дает возможность учителю сделать процесс обучения более конкретным, позволяет сокращать время на объяснение, совмещать объяснение с показом упражнения. Базовые элементы учитель может разучивать на уроке, а детали совершенствовать во внеурочных формах: в секционных и самостоятельных занятиях, в домашних заданиях.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий углублению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Структура знаний содержит четыре блока:

1. Личностно ориентированные знания, связанные с саморазвитием, самовоспитанием, самосовершенствованием.

2. Знания, необходимые для выполнения физкультурно-спортивной деятельности в коллективе. Они нужны для правильного взаимодействия с членами класса, группы и т.д.

3. Знания, связанные с образцами поведения и общения в коллективе. Это, по сути, знание физкультурно-спортивной этики (здесь и атрибутика: я принадлежу к этой команде, к этому обществу и т.д.).

4. Знания, интегрирующие физическую культуру с другими сферами деятельности, т.е. то, как знания, полученные на уроках физической культуры, преобразуются в жизнедеятельности индивида.

*Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей
(под редакцией В.И. Ляха и Г.Б. Мейксона; 1993 г.)*

1-4 классы

Подвижные игры: играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка, типа «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

5-9 классы

Спортивные игры: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

10-11 классы

Спортивные игры: демонстрировать или применять в игре или процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико - тактические действия одной из спортивных игр.

*Комплексная программа физического воспитания учащихся
1-11 классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич; 2004 г.)*

1-4 классы

Подвижные игры: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держать, передавать на расстояние до 5 м, ловить, вести, бросать в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Нет волейбола.

5-9 классы

Спортивные игры: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, гандбол, волейбол или футбол.

10-11 классы

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий; усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите.

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, гандбол, волейбол, футбол (для юношей).

Нет футбола для девушек.

Физическая культура - примерные программы на основе федерального компонента государственного стандарта основного и среднего (полного) общего образования (ИПКиПРО 2005 г.)

1-4 классы

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола.

Нет гандбола.

5-9 классы

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол (футбол).

Нет гандбола.

10-11 классы

Спортивные игры: совершенствование технических приемов в баскетболе, волейболе, мини-футболе (футбол), ручном мяче.

Появляется гандбол, сразу идет совершенствование.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (под редакцией В.И.Лях, А.А. Зданевич; 2008 г.)

1-4 классы

Подвижные игры: играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-

футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Нет волейбола.

5-9 классы

Спортивные игры: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, гандбол, волейбол или футбол.

10-11 классы

Спортивные игры: демонстрировать или применять в игре или процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр.

Физическая культура. 1-11 классы (под редакцией А.П. Матвеева; 2009г.)

1 класс

Подвижные игры на материале спортивных игр: футбол и баскетбол.

Нет волейбола и гандбола.

2-4 классы

Подвижные игры на материале спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол. Нет гандбола.

5-9 классы

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол (мини-футбол). Нет гандбола.

10-11 классы

Спортивные игры: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе, волейболе, мини-футболе (футболе), ручном мяче. Появляется гандбол, сразу идет совершенствование.

Анализ программ по физическому воспитанию показал, что каждая программа отражает, прежде всего, социальный заказ того времени, к которому она относится. Содержание большинства из них учитывает широкие возможности физической культуры и спорта в деле гармоничного развития личности и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Общим недостатком данных программ является отсутствие обучения спортивным играм в начальном звене. Игровое многоборье Фригеймс преодо-

лело традицию изучения подвижных игр на материале спортивных игр в начальном звене и рекомендует изучать собственно спортивные игры (волейбол, гандбол, баскетбол, футбол) с 1 класса одновременно, не отдавая предпочтения ни одной из них.

Фригеймс – новая игра и инновационная технология обучения спортивным играм в общеобразовательных учреждениях

Суть технологии игрового многоборья Фригеймс:

- Фригеймс - это новейшая в мировой практике форма организации и проведения соревнований среди школьников по волейболу, баскетболу, гандболу, футболу по следующему регламенту: 4 тайма по 10 минут одним составом по 8 человек одновременно;
- между волейболом и баскетболом перерыва нет, между баскетболом и гандболом – 3 минуты, гандболом и футболом – 5 минут. Замена игроков свободная, правила стандартные, разработан протокол по Фригеймсу;
- Фригеймс – новая технология обучения одновременно волейболу, баскетболу, гандболу, футболу. По ней могут заниматься ученики с 1 по 11 класс. Технология особенно актуальна в начальной школе, когда идет отбор в ДЮСШ;
- Фригеймс – часть новой моторики для обучающихся в России: Фригеймс (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол) + легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки, метания, преодоление препятствий) + акробатика с элементами гимнастики (группировка, перекаты, кувырки вперед-назад, стойки, равновесие, подтягивание, подъем переворотом, подъем разгибом, опорные прыжки, лазание и т.д.). Все это входит в алгоритм физического воспитания школьников.

Уровни технологии Фригеймс

1. Фригеймс как технология обучения спортивным играм с 1 по 11 класс.

Фригеймс выступает как инновационная технология обучения спортивным играм в детском саду, школе, ДЮСШ, вузе. На сегодняшний день в прак-

тике доминирует традиционная система обучения спортивным играм: в начальном звене обучают подвижным играм на материале спортивных игр, а с 5-го класса осваивают 1-2 спортивных игры; в старших классах углубленно изучают еще одну игру по выбору учителя.

Новизна Фригеймса заключается в том, что предложена новая концепция обучения спортивным играм, т.е. с 1 класса нужно обучать основам всех четырех классических игр: волейбола, гандбола, баскетбола, футбола, не отдавая преимущества и не умаляя значения ни одной из игр. В технологии обучения спортивным играм в начальной школе должен быть четко проведен «водораздел» между подвижными и спортивными играми.

Методические приемы обучения спортивным играм на уроке физической культуры по технологии Фригеймс

«Двойка» – на занятии используется два любых вида спортивных игр, которые постоянно меняются (как отработка элементов, так и двусторонняя игра).

«Тройка» – на занятии используется три вида спортивных игр.

«Ритм - 5» – первое занятие – баскетбол; второе занятие – гандбол; третье занятие – волейбол; четвертое занятие – футбол; пятое занятие – 4x10 минут (все игры одновременно). Варианты: 4x7 минут, 4x8 минут и т.д.

«Паровозик» – дети выбирают одну (любимую) игру, и к ней прибавляется другая игра (время проведения меньше). Постепенно изучаются все виды через одну ведущую игру.

«Станции» – одновременно на четырех станциях изучают базовые элементы 4 или 1 игры со сменой мест.

«Шоу бросков и ударов» – на занятии отрабатываются бросковые и ударные элементы игр.

«Конвейер Б» – составляется цепочка базовых элементов игры в баскетбол.

«Конвейер В» – составляется цепочка базовых элементов игры в волейбол.

«Конвейер Г» – составляется цепочка базовых элементов игры в гандбол.

«Конвейер Ф» – составляется цепочка базовых элементов игры в футбол.

2. Организация и проведение соревнований среди обучающихся с 1 по 11 класс.

Фригеймс – новый опыт проведения соревнований в мировой практике. Регламент игры: 4x10 минут одним составом по 8 человек.

Между волейболом и баскетболом перерыва нет, между баскетболом и гандболом перерыв составляет 3 минуты, между гандболом и футболом – 5 минут. За победу присуждается 3 очка, за поражение – 1 очко, за ничью – 2 очка. Схема подсчета очков и определение победителя могут уточняться судьями и представителями команд перед началом состязаний. Например, в случае, когда команды набрали одинаковое количество очков, приоритет отдается той игре, которую определили ведущей перед началом матча посредством жеребьевки.

Фригеймс как спортивное соревнование быстро распространяется по России. Соревнования были проведены в Миасском педагогическом колледже, заинтересовались школы в Башкирии (г.Учалы). В Кургане в 2008, 2010 и 2011 гг. прошли три первенства города среди школьников.

3. Фригеймс как часть новой моторики.

Старая парадигма физического воспитания и физической культуры находится в стадии существенного изменения, что требует новой практической моторики в детском саду, школе, вузе, ДЮСШ.

Выдающуюся роль в конкретных исторических условиях сыграл комплекс ГТО. Представления о физической культуре, физическом воспитании совпадали с моторикой.

Сейчас наблюдается временная потеря ориентиров соотношения представлений о физической культуре, ее теории и практике. Всё зависит от ответа на конкретный вопрос: что преподавать на занятии (в детском саду, школе, вузе), т.е. появляется проблема преемственности.

Фригеймс является, по замыслу автора, частью новой моторики и новой парадигмы теоретического знания в сфере физического воспитания.

Фригеймс базируется на легкой атлетике и акробатике с элементами гимнастики. Считается, что воспитание координационных возможностей обучающихся является одной из главных задач. Игры развивают мышление, воспитывают, легкая атлетика способствует классическому развитию двигательных качеств, акробатика с элементами гимнастики формирует координационно-силовой фон.

Сфера физической культуры, физического воспитания носит практико-ориентированный характер и зависит от конкретных социально-экономических условий, возможностей общества. Нет бассейнов – нет и плавания, нет погоды, нет инвентаря, нет места для занятий – нет и лыжной подготовки. Все заканчивается абстрактными разговорами о пользе физической культуры.

Автор предложил жесткий алгоритм в физическом воспитании обучающихся: Фригеймс + легкая атлетика + акробатика с элементами гимнастики.

Все это можно давать на любом уровне, в любом учебном заведении, в любое время года («всё под крышей»). Остальное – лыжи, плавание, хоккей и пр. – дополнения к алгоритму. Но все это должен делать один человек – специалист по физическому воспитанию, т.е. появляется проблема подготовки нового специалиста.

4. Фригеймс как потребность в новых специалистах.

Новая технология требует новых специалистов, новых подходов к обучению. Как результат – уже после 9 класса обучающийся должен уверенно играть в четыре игры, быть достаточно выносливым, сильным, ловким. Это возможно лишь в том случае, когда учитель имеет необходимую квалификацию и ориентируется не на разговоры о пользе всех оздоровительных систем, а обучает классическим играм, легкой атлетике, акробатике с элементами гимнастики в первую очередь.

«Новый» специалист должен четко различать общее и индивидуальное в своей работе. Группа, класс – это «конвейер», здесь технология одна. Один ученик – индивидуальная программа – это другая технология. Учитель физкультуры должен владеть этими видами технологий.

Функции учителя тесно переплетаются с функциями тренера. Учитель становится тренером чаще, чем тренер учителем. Такова практика физкультурной деятельности.

5. Фригеймс и соответствие спортивных сооружений федеральному компоненту.

Фригеймс как часть новой моторики позволяет по-новому взглянуть на существующие и будущие спортивные сооружения. Так, например, гандбол оказался «за бортом» технологического проекта спортивных сооружений. Нет комплексных спортплощадок под все 4 игры. Беговая дорожка и силовой комплекс должны быть рядом. Это унифицированная спортивная площадка. Спортзал должен быть дооборудован для всех игр (гандбол, баскетбол, волейбол, футбол). Акробатическая дорожка также является необходимым элементом спортзала.

**Содержание материала для игрового многоборья Фригеймс
на уроках физкультуры и дополнительных занятиях в школе.
Техника. Тактика**

1. Баскетбол

Технику баскетбола подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения – технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты – технику передвижений и технику отбора мяча и противодействия. Выделяют также индивидуальную технику игрока.

✓ **Передвижение:**

- стойка (в нападении, в защите),
- приставные шаги вперед-назад, влево–вправо,
- бег вперед–назад, челночный, зигзагом,
- остановка прыжком, на два шага,
- повороты вперед–назад, на осевой ноге.

✓ **Ловля мяча:**

- двумя руками,
- одной рукой,
- на месте, в движении,
- высоколетящих мячей,
- с полуотскока, с отскока.

✓ **Передача мяча:**

- на месте, в движении,
- в парах, в тройках, со сменой мест,
- двумя руками от груди,
- двумя руками с отскоком от пола,
- двумя руками сверху, из–за головы,
- одной рукой от плеча,
- одной рукой от головы,
- одной рукой сбоку,
- скрытая передача,
- за спиной,
- под рукой,

– крюком.

✓ Ведение мяча:

- с изменением скорости, с изменением направления,
- смена темпа, ритма,
- с изменением высоты отскока,
- без зрительного контроля,
- переводы мяча с поворотом, за спиной.

✓ Броски:

- одной рукой от головы,
- с отскоком от щита, без отскока под углом 45°,
- от плеча,
- добивание,
- с поворотом (крюк, полукрюк),
- в движении,
- прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту,
- штрафной бросок,
- трехочковый бросок,
- в прыжке.

✓ Защита:

- выбивание мяча,
- накрывание мяча,
- вырывание мяча,
- перехват мяча.

✓ Финты:

ложное	истинное
– рывок,	
– ведение	– передача,
– проход	– проход,
– бросок	– передача,
– ведение	– поворот – передача,
– бросок	– проход – бросок,
– бросок	– поворот-бросок.

2. Волейбол

Каждый приём игры представляет собой систему взаимосвязанных движений. В приёме выделяют три фазы: подготовительную, основную и заключи-

тельную. Подготовительная фаза включает в себя исходное положение, основной задачей которого является готовность к действию. В основной фазе осуществляется взаимодействие с мячом. В заключительной фазе завершается выполнение технического приёма.

✓ Передвижение:

- ходьба,
- бег обычный, спиной вперед,
- стойки высокая, низкая, средняя,
- приставными шагами влево – вправо, вперед – назад,
- двойной шаг,
- скачок,
- прыжок.

✓ Передача мяча:

- двумя руками сверху,
- верхняя передача,
- двумя руками в прыжке,
- одной рукой в прыжке,
- на месте, в падении, с выпадом в сторону,
- снизу двумя руками.

✓ Нападающий удар:

- прямой,
- обманный (скидка),
- с высокой, средней, низкой передачи,
- точный выход на мяч.

✓ Подачи:

- нижняя прямая,
- верхняя прямая,
- верхняя боковая,
- в прыжке (силовая).

✓ Прием мяча:

- снизу двумя руками,
- снизу одной рукой в падении,
- на месте, в движении,
- сверху двумя руками на месте, в движении,
- снизу двумя руками в падении.

✓ Блокирование:

- индивидуальное, по зонам (2, 3, 4),
- групповое, по зонам (2, 3, 4),
- на месте, после перемещения.

3. Футбол

По специфике игровой деятельности в технике существует два крупных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Каждый раздел включает в себя подразделы: техника передвижения и техника владения мячом. Условия выполнения различных приёмов, способов делают технику футбола еще более многообразной.

✓ Передвижение:

- повороты,
- бег по прямой, зигзагом, челночный,
- остановки,
- прыжки с одной ноги, с двух, вперед, в сторону, вверх.

✓ Удары:

- внутренней стороной стопы,
- внешней стороной стопы,
- серединой подъема,
- внутренней стороной подъема,
- внешней стороной подъема,
- носком, пяткой,
- удар-бросок, удар-откидка нижней стороной стопы,
- резаные удары внутренней или внешней стороной подъема,
- с места, с шага, с двух шагов, с разбега,
- через себя, с полулета, в падении, в прыжке,
- по опускающемуся мячу,
- головой в прыжке,
- средней частью лба, боковой частью.

Фазы удара: разбег, постановка опорной ноги возле мяча, замах, наклон туловища, удар по мячу, проводка ноги с «оттянутой» стопой за мячом.

✓ Остановка или прием мяча:

- внутренней стороной стопы,

- опускающегося мяча «щечкой»,
- опускающегося мяча внешней частью стопы,
- нижней стороной стопы,
- серединой подъема,
- бедром,
- прямо летящего мяча грудью,
- опускающегося мяча грудью,
- летящего мяча грудью на бегу,
- животом,
- на месте, в движении,
- головой,
- голенью,
- опускающегося мяча бедром,
- плечом остановка – сбрасывание партнеру, себе на ход.

✓ Ведение мяча:

- внешней и внутренней частью стопы,
- носком,
- серединой подъема,
- внешней стороной подъема,
- внутренней стороной подъема,
- нижней стороной стопы прокатывание мяча с пятки до носка и обратно.

✓ Финты:

- уход в сторону,
- уход вперед – назад на 180°,
- уход с ложным замахом на удар,
- «убрать» мяч,
- остановить мяч «с уходом»,
- «остановка» мяча «подошвой» с дальнейшим прокатыванием,
- проброс мяча мимо соперника – использовать скорость.

✓ Отбор мяча:

- накладыванием стопы,
- выбивание мяча,
- перехват мяча,
- ударом ногой,
- остановка ногой,

- толчком плеча,
- в подкате,
- групповой отбор.

✓ Вратарь:

- стойка в зависимости от игрового момента,
- ловля низколетящих мячей в стойке на одном колене, в падении и в броске с места,
- в падении и с выходом на соперника,
- ловля полуввысоких мячей,
- ловля высоколетящих мячей в прыжке, в броске,
- игра на выходе, одиннадцатиметровый удар.

Отбивание:

- в выпаде,
- ладонями,
- кулаками,
- головой,
- перевод мяча,
- в шпагате (нижние углы ворот).

Вбрасывание:

- одной рукой,
- из-за плеча,
- сбоку,
- снизу,
- крючком,
- введение мяча в игру ногой,
- броски мяча (одной, двумя руками).

Разминка:

- работа у стенки с мячом, вбрасывание мяча,
- акробатика с мячом и без мяча.

4. Гандбол

По характеру игровой деятельности технику делят на два больших раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. По направленности деятельности можно выделить технику нападения и технику защиты. В технике нападения выделяют группы перемещения и владения мячом, а в технике защиты – перемещения и противодействия владению мячом.

✓ Передвижение:

- шагом, бегом, боком, спиной вперед, по прямой линии, с изменением направления и скорости,
- остановки и повороты,
- рывок, торможение,
- финты, постановка заслонов,
- челночный бег с наклоном к полу (имитация поднимания мяча),
- накрывание,
- бег в разных направлениях,
- прыжки вверх, в сторону, напрыгивание,
- «зигзаг» с поворотом.

✓ Держание мяча:

- двумя руками,
- одной рукой с замахом перед ведением, при исполнении финтов, на трех последних шагах, при борьбе с противником за мяч.

✓ Передача мяча:

- прямой рукой сверху,
- согнутой рукой сбоку,
- прямой рукой сбоку,
- прямой рукой снизу,
- двумя руками сверху и от груди,
- из-за головы,
- из-за спины,
- назад,
- в сторону с разворотом кисти (кистевая),
- перебрасывание через противника.

✓ Ведение мяча:

- одноударное,
- многоударное,
- катящийся мяч догнать, поднять одной рукой, а вести левой, правой рукой, перевод.

✓ Заслоны:

- на месте,
- в движении,
- внешний,
- внутренний.

✓ Броски:

- с места, в движении,
- хлестом от плеча,
- толчком от плеча в прыжке,
- ударом от плеча в падении,
- с разбега скрестным шагом,
- с подскока,
- через приставной шаг с отражением от пола,
- прямой рукой сверху в прыжке,
- прямой рукой сбоку,
- комбинированные броски (ложное движение – истинное),
- с наклоном в сторону,
- через блок,
- в падении из положения спиной к воротам,
- через приставной шаг.

✓ Защита, блокирование игрока:

- стойка,
- туловищем,
- перехват,
- одной рукой, двумя руками (руки полусогнуты).

✓ Блокирование мяча:

- одной рукой,
- двумя руками,
- снизу,
- сверху,
- сбоку.

✓ Вратарь:

- перемещения скрестно, приставными шагами, прыжком, бег – вперед, в сторону, назад,
- отбивание мяча руками и ногами,
- ловля мяча двумя руками,
- бросок за мячом в падении,
- выход на перехват, контратака,
- вбрасывание мяча,
- задержание одной и двумя ногами, туловищем, двумя руками,
- мах ногой, шпагат, полуспагат, выпад вперед, влево, вправо,

- передачи мяча одной, двумя руками, прямая, хлестом, навесом, толчком, дальняя, близкая.

Тактика

1. Баскетбол

Тактика изучает закономерности развития игры, средства и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. Существует тактика нападения и тактика защиты. Защита – основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план, гибкое сочетание быстрого и позиционного нападения, зонной и личной защиты. Необходимо совершенствование передвижений игроков, моделирование игровых ситуаций.

Нападение.

- ✓ Индивидуальные действия:
 - игрок с мячом: атака корзины, розыгрыш мяча,
 - игрок без мяча: выход для получения мяча, выход для отбора мяча.
- ✓ Групповые действия:
 - заслоны (боковой, задний, передний), наведение,
 - передай мяч и выходи,
 - сдвоенный заслон, бросок с фланга из-под заслона,
 - комбинация с броском с фланга.
- ✓ Командные действия:
 - быстрое нападение (прорыв),
 - борьба за отскок и быстрая передача,
 - позиционное нападение: через центрального, без центрального.

Защита.

- ✓ Индивидуальные действия:
 - против игрока без мяча,
 - против выхода на свободное место,
 - против розыгрыша мяча,
 - против игрока с мячом.
- ✓ Групповые действия:
 - подстраховка,
 - переключение,

- проскальзывание,
- групповой отбор мяча,
- против заслона, наведение.

✓ Командные действия:

- система личной защиты,
- зонная защита,
- система прессинга (зонный, личный, смешанный).

Взаимодействие игроков.

- подстраховка; переключение; групповой отбор мяча, наведение,
- против тройки, против заслона, против выхода на свободное место;
- зонная защита, личная защита, смешанная защита, зонная защита.

Схемы: 2-1-2; 3-2; 1+3+1.

2. Волейбол

Тактика нападения и тактика защиты. В каждом из этих разделов есть индивидуальные, групповые и командные тактические действия. В процессе обучения командные тактические действия служат конечным пунктом, однако в игре они являются исходным пунктом организации всех действий волейболистов в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите предполагают умение определить действие соперника и своевременно выбрать место при приеме подачи, нападающего удара, для страховки, при блокировании, умение выбрать способ приема мяча (снизу, сверху, с падением и т.д.), определить направление атакующего удара и преградить путь при блокировании. В учебно-тренировочном процессе требуется моделирование различных игровых ситуаций, что эффективно решается в интегрированной тренировке.

Нападение

✓ Индивидуальные действия:

- выбор места при второй передаче, подаче, нападающем ударе,
- равномерное распределение передач для атакующих ударов,
- передача нападающему против слабого блокирующего,
- изменение траектории передач в зависимости от плана игры,
- изменение направления передач.

При подачах:

- чередование способов подач, разных видов подач,
- подача на «слабого» игрока,

- подача на основного нападающего,
- подача на игрока, вступившего в игру после замены,
- подача между игроками,
- подача к боковым и лицевым линиям,
- укороченные подачи с места, в прыжке.

Перемещение, выбор места для второй передачи, нападающего удара, подачи.

При выполнении атакующего удара:

- выбор способа отбивания мяча через сетку,
- имитация атакующего удара и передача («обман»),
- имитация атакующего удара и передача в прыжке,
- имитация передачи и атакующий удар,
- выполнение передачи для атакующего удара.

✓ Групповые и командные действия:

- между игроками задней и передней линии,
- при игре связующего на передней линии,
- принимающих подачу и нападающий удар – с нападением,
- имитация нападающего удара нападающим:
 - а) взаимодействие без изменения направления;
 - б) с изменением направления перемещения,
- нападение игрока со второй передачи игрока передней линии.

Защита

- атакующий удар в дальние зоны площадки,
- передача занижена – косой удар или обман,
- передача на сетку – атака на опережение или обман,
- выключение из приема определенного игрока,
- взаимодействие с выходящим игроком,
- выбор места при подаче,
- чередование способов подач,
- при подаче информативен замах подающего (защитник «читает» по замаху),
- страховка игрока, принимающего подачу,
- страховка игрока, слабо принимающего подачу,
- подача между игроками,
- силовая в прыжке, укороченная подача (планер в прыжке).

✓ Индивидуальные действия:

- выбрать место, стойку,

- при блокировании определить направление удара,
- при приеме мяча определить направление полета мяча,
- страховка партнеров.

✓ Групповые действия:

- своевременно выбирать место при приеме подачи, нападающего удара, при блокировании, на страховке блокирующих, опека слабо принимающих партнеров,
- обучение групповым тактическим действиям в защите.

Примерная схема: прием подачи, первая передача в зону 3(2,4), вторая передача в соответствии с сигналом тренера.

✓ Командные действия:

- определяет выбор места при подаче,
- расстановка в линию или уступами (углом вперед, углом назад),
- взаимодействие между блоком и защитой.

3. Футбол

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником. Тактика игры непрерывно совершенствуется в результате постоянной борьбы нападения и защиты. Именно эта борьба – главная движущая сила развития тактики футбола. Успех может принести только гибкая тактика. Каждая команда должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, иначе она вряд ли сумеет добиться побед в соревнованиях. Поскольку футбольный матч состоит из многократных переходов атаки в оборону и наоборот, совершенно очевидно, что атакующие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными. Каждый игрок должен владеть функциями защитника и нападающего. Необходимы групповой отбор и групповая атака.

Стандартные положения: вбрасывание мяча; штрафной удар, свободный удар, угловой удар, начальный удар, удар от ворот, одиннадцатиметровый удар.

Действия вратаря:

- в воротах,
- броски в ноги нападающего,
- на выходах,
- в организации атак,

- удар от ворот, организация ответной атаки,
- руководство действиями партнеров.

Защитники:

- умело действовать в зоне, персонально и в группах,
- страховка партнеров,
- умело открываться, точно передавать пас,
- подключаться к атакам,
- персональная игра сочетается с зонной,
- взаимоподстраховка, перехват мяча.

Полузащитники:

- организация перехода от обороны к атаке,
- контроль середины поля, владение мячом,
- завершение атак,
- препятствовать быстрому развитию атаки соперника,
- препятствовать передачам и ударам по воротам.

Нападающие:

- действия с мячом и без мяча, обводка, удары по воротам,
- передачи в ноги, на выход, на удар, прострел с фланга,
- передачи короткие, средние, длинные, продольная, поперечная, диагональная, низкая, верхняя, по дуге, мягкая, быстрая, резаная, своевременная, запоздалая, ранняя.

Защита индивидуальная, групповая, командная:

- против игрока с мячом, без мяча,
- перехват, закрывание игрока, отбор мяча, противодействие передачам, противодействие ударам, противодействие ведению мяча,
- страховка партнера, построение «стенки» при штрафном ударе,
- искусственное положение «вне игры»,
- персональная опека,
- зонная защита,
- комбинированная защита,
- групповой отбор.

Системы: 1+4+4+2

1+4+1+3+2

1+4+3+1+2

Переход от защиты к атаке; через дальние передачи, через розыгрыш мяча по всему полю, через фланги.

4. Гандбол

Тактика в гандболе состоит из двух разделов: тактики полевого игрока и тактики вратаря. В каждом из этих разделов есть несколько групп, характеризующихся числом действующих игроков. Это индивидуальные, групповые, командные действия. Результаты коллективных действий во многом зависят от уровня индивидуального мастерства. Групповые действия являются той основой, на которой строится взаимодействие всей команды. Командные действия делятся на быстрое и позиционное нападение. Они должны сочетаться с хорошо организованной защитой и высокой функциональной готовностью. Необходимо моделирование индивидуальных и групповых действий как в нападении, так и в защите.

Тактика нападения:

✓ Индивидуальные действия:

- закон сохранения мяча, ловить мяч двумя руками,
- уход, бросок, передача, ведение, финты, блокировка, игровое место на площадке, уход от опеки – бросок; отдал мяч – «выйди»,
- блокировка, подстраховка партнера,
- финты с последующей передачей или броски.

✓ Групповые действия:

- параллельно, скрестно, заслон, «стягивание», без «стягивания»,
- быстрое нападение, перенос атаки с места на место, заслон внешний, внутренний, скрестно.

✓ Командные действия:

- позиционное нападение, игровая дисциплина, ответственность,
- уход – открытый, скрытый, от опеки, увод защитника,
- бросок – открыто, скрыто,
- финты – имитация броска, перемещение, передача,
- заслон внешний, внутренний с уходом, без ухода,
- стягивание защитников,
- прорыв, отрыв: 3:3; 4:2; 2:3,
- в отрыв двое, в отрыв один.

Тактика защиты:

✓ Индивидуальные действия:

- опека игрока без мяча; с мячом, перехват, одинарный, двойной блок,

- выбивание мяча, блокирование, финты, плотная опека, неплотная опека, спереди, сзади, сбоку,
- подстраховка.

✓ Групповые действия:

- разбор игроков в стандартных положениях или в ходе игры в зоне ближних бросков, опека на позиции, опека везде, подстраховка, переключения.

✓ Командные действия:

- зонная защита 6:0; 5:1.

Тактика вратаря:

- выбор позиции в воротах, в поле, в зоне вратаря, перемещение, стойки,
- игра с защитой, с нападением,
- организация быстрого отрыва, прорыва.

Общая физическая подготовка в игровом многоборье Фригеймс для обучающихся 1-11 классов

Акробатика с элементами гимнастики

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. В программный материал 1-4 классов входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения с лазанием и перелезанием. Постепенно усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий. С учетом возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки, коррекции телосложения.

Примерное содержание материала

- освоение строевых упражнений;
- освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении;
- освоение общеразвивающих упражнений с предметами;
- совершенствование висов и упоров;
- разучивание опорных прыжков;
- дальнейшее разучивание акробатических упражнений, группировок, перекатов, кувырков, стоек;
- развитие координационных способностей;
- развитие силовых способностей и силовой выносливости;
- развитие скоростно-силовых способностей;
- развитие гибкости.

Легкая атлетика

Бег, прыжки и метания, лазание и преодоление препятствий, являясь естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников.

С 1 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать их во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Примерное содержание материала

- овладение техникой спринтерского бега (специальные беговые упражнения, короткие отрезки, эстафетный бег);
- овладение техникой длительного бега (ритм, расслабление, дыхание);
- овладение техникой прыжка в длину («согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»);
- овладение техникой прыжка в высоту (с прямого разбега, «перешагивание», «перекидной»);
- овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность (с разбега, с места, лежа, с колена);
- развитие выносливости в беге на 1000 м, 2000 м, 3000 м;
- развитие скоростно-силовых способностей (прыжки, метания, прыжки с места, тройной и т.д.);
- развитие скоростных способностей (бег на 30 м, 60 м, 100 м);
- развитие координационных способностей (игры, акробатика, гимнастика);
- кроссовая подготовка (по пересеченной местности, по шоссе, «фартлек», кросс, поход, кросс-поход, прыжково-беговой кросс);
- преодоление препятствий (естественные препятствия – рвы, холмы, канавы, поваленные деревья);
- игры по выбору (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, подвижные игры);
- силовая подготовка на снарядах (рукоход, перекладина, брусья, шест);
- общефизическая подготовка (развитие физических качеств, совершенствование двигательных навыков, смешанный вариант).

Примерное планирование учебного материала

по игровому многоборью Фригеймс

на уроках физической культуры и дополнительных занятиях в школе

О – ознакомить;

З – закрепить;

Р – разучить;

С – совершенствовать.

ДР – дальнейшее разучивание;

№ занятия	Учебный материал	Классы										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Стойки игрока в волейболе, баскетболе, гандболе, футболе; передвижение; развитие быстроты.	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
2.	Перемещение в стойке волейболиста, баскетболиста, гандболиста, футболиста. Игры по выбору. Развитие силовой выносливости.	О	О	Р	ДР	-	-	З	С	-	-	-
3.	Остановка на два шага; остановка прыжком, поворот (баскетбол), «Двойка». Развитие гибкости.	О	О	Р	ДР	-	-	З	С	-	-	-
4.	Удар по катящемуся мячу внутренней и средней частью подъема (футбол), ОФП.	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
5.	Прием мяча двумя руками сверху (волейбол); броски в баскетболе. Развитие прыгучести.	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-

6.	Ловля и передача мяча (баскетбол, гандбол). Развитие быстроты.	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
7.	Передача мяча двумя руками сверху, на месте и в прыжке (волейбол), «Двойка». Развитие силы.	О	О	О	Р	ДР	-	З	С	-	-	-
8.	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы и подошвой; удары по воротам (футбол). Развитие быстроты.	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
9.	Прием мяча двумя руками снизу на месте и в движении, техника передвижений (волейбол), «Двойка». Развитие гибкости.	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
10.	Развитие быстроты, прыгучести, «Двойка».	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
11.	Высокий старт и стартовый разгон, «Паровозик».	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
12.	Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол. Развитие гибкости.	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
13.	Развитие выносливости, кроссовая подготовка, акробатика. Игра по выбору.	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-

14.	Передача мяча над собой (волейбол), броски в гандболе. Развитие быстроты. Игра по выбору.	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
15.	Остановка на три шага (гандбол), передачи в баскетболе. Развитие выносливости, силы.	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
16.	Ловля катящегося мяча (гандбол), ведение мяча в баскетболе. Игры по выбору. Развитие прыгучести. «Паровозик»	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
17.	Подвижные игры, «Ритм-5». Развитие выносливости.	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
18.	Ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости, правой и левой ногой (футбол), акробатика. Игра по выбору. Челночный бег (3x10)x2	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
19.	Передача мяча над собой (волейбол), броски (гандбол). Развитие силы. «Двойка»	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
20.	Передача мяча одной рукой от плеча в гандболе; броски в баскетболе. Развитие силы.	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
21.	Развитие скорости, «Паровозик».	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-

22.	Передача на месте и в движении (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол); ОФП.	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
23.	Прием и передача мяча двумя руками снизу (волейбол), «Двойка».	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
24.	Низкий старт и стартовый разгон, «Тройка».	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
25.	Развитие выносливости, «Ритм-5».	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
26.	Нижняя и верхняя прямая подачи (волейбол), «Двойка».	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
27.	Ведение мяча (баскетбол, гандбол, футбол), развитие гибкости.	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
28.	Прямой нападающий удар на месте и в движении (волейбол), «Двойка».	О	О	Р	ДР	З	-	-	С	-	-	-
29.	Развитие выносливости, силы, акробатика.	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
30.	Прием мяча двумя руками снизу на месте и в движении (волейбол), броски в гандболе. Развитие быстроты.	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
31.	Подбрасывание и ловля мяча из рук в руки (гандбол), броски с места в баскетболе. Развитие прыгучести.	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-

32.	Броски мяча сверху (гандбол), «Двойка».	О	О	Р	ДР	З	-	С	-	-	-	-
33.	Двусторонняя игра Фригеймс, «Ритм-5».	О	О	Р	ДР	З	-	С	-	-	-	-
34.	Подвижные игры, «Провозик».	О	О	Р	-	ДР	-	З	-	С	-	-
35.	Подвижные игры, развитие быстроты, «Паровозик».	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
36.	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения (баскетбол, футбол, гандбол). Развитие гибкости.	О	О	Р	Р	ДР	-	З	С	-	-	-
37.	Ловля мяча, летящего навстречу- игра вратаря (футбол, гандбол), акробатика.	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
38.	Нижняя прямая подача (волейбол), «Тройка».	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
39.	Бросок мяча одной рукой с места (баскетбол); бросок одной рукой по воротам (гандбол). Игра по выбору.	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
40.	Прямой нападающий удар в прыжке (волейбол), «Тройка».	О	О	Р	ДР	З	-	С	-	-	-	-
41.	Угловой удар, бросок по воротам (футбол, гандбол), развитие силы.	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-

42.	Выбивание мяча при ведении (баскетбол, гандбол, футбол). Развитие скорости.	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
43.	Развитие скорости, «Ритм-5».	О	О	Р		ДР	З	-	-	С	-	-
44.	Штрафной бросок, удар (баскетбол, гандбол, футбол), развитие выносливости.	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
45.	Одиночное блокирование, страховка при блокировании (волейбол), «Двойка».	О	О	Р	-	ДР	-	З	-	С	-	-
46.	Развитие скорости, «Двойка».	О	О	Р		ДР	З	-	С	-	-	-
47.	Одноударное и многоударное ведение (гандбол), удары в футболе. Развитие гибкости.	О	О	Р		ДР	З	-	С	-	-	-
48.	Двусторонняя игра Фригеймс, «Ритм-5».	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
49.	Прямой нападающий удар в прыжке (волейбол), «Тройка».	О	О	Р	-	ДР	-	З	-	С	-	-
50.	Накрывание мяча (баскетбол), тренировка прыжков. Развитие прыгучести.	О	О	Р	-	ДР	-	-	З	-	-	-
51.	Угловой удар, бросок по воротам (футбол, гандбол). Развитие гибкости.	О	О	Р	-	ДР	З	-	С	-	-	-
52.	Развитие выносливости, кросс, акробатика.	О	О	Р	-	ДР	-	-	З	-	-	-

53.	Прием мяча, отраженного сеткой (волейбол), удары в футболе. Развитие силы.	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
54.	Удар по летящему мячу внутренней частью стопы (футбол), броски в прыжке по кольцу. Двухсторонняя игра (баскетбол).	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
55.	Передача мяча в движении (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол). «Двойка»	О	О	Р	-	ДР	-	З	-	С	-	-
56.	Развитие быстроты, «Работа на станциях».	О	О	Р	-	ДР	-	З	-	С	-	-
57.	Подвижные игры, «Паровозик».	О	О	Р	-	ДР	З	С	-	-	-	-
58.	Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача (волейбол). Развитие прыгучести. Игра в гандбол.	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
59.	Штрафной бросок в баскетболе; бросок в гандболе, удар по воротам (гандбол, футбол). Развитие прыгучести.	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
60.	Развитие силы, «Ритм-5».	О	О	Р	-	ДР	-	З	-	С	-	-
61.	Броски сверху и снизу в гандболе, «Двойка».	О	О	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
62.	Броски в прыжке в баскетболе. Игра вратаря в футболе и гандболе. Развитие прыгучести.	О	О	О	Р	ДР	-	З	С	-	-	-

63.	Ловля и передача мяча одной и двумя руками (гандбол), верхняя передача в волейболе. Развитие выносливости.	○	○	Р	-	ДР	-	З	-	-	-	-
64.	Двусторонняя игра Фригеймс, «Ритм-5». Развитие гибкости.	○	○	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
65.	Прием мяча от нападающего удара (волейбол), игра вратаря в футболе. Акробатика.	○	○	Р	-	ДР	-	-	-	С	-	-
66.	«Ритм-5». Развитие выносливости.	○	○	ДР	-	З	-	С	-	-	-	-
67.	Развитие выносливости, кросс, акробатика. Игра по выбору.	○	○	Р	-	ДР	-	З	С	-	-	-
68.	Передача мяча с отскоком от пола (баскетбол, гандбол), развитие прыгучести. Игра по выбору.	○	○	Р	-	ДР	З	С	-	-	-	-
69.	Быстрый пас, ловля мяча (футбол, гандбол), «Двойка». Развитие быстроты.	○	○	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
70.	Развитие быстроты, бег зигзагом (гандбол, баскетбол), «Тройка».	○	○	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
71.	Скоростное ведение мяча, развитие быстроты (баскетбол, футбол, гандбол).	○	○	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
72.	Верхняя прямая подача. Игра в волейбол, баскетбол.	○	○	Р	-	З	-	С	-	-	-	-

73.	Ведение мяча с изменением направления (футбол, гандбол, баскетбол), «Тройка». Акробатика.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
74.	Передача мяча над собой (волейбол), броски в прыжке (баскетбол). Развитие прыгучести.	О	О	Р	-	З	-	-	-	-	-	-
75.	Нанесение удара по воротам с сопротивлением (футбол, гандбол). Развитие силы.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
77.	Игра линейного (гандбол), центральной в баскетболе, «Двойка». Развитие прыгучести.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
78.	Многоударное ведение мяча, броски (гандбол), двухсторонняя игра (волейбол). Развитие гибкости.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
79.	Организация контратаки, быстрое нападение (гандбол), акробатика. «Двойка»	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
80.	Ловля и передача мяча, броски сверху (гандбол), броски в баскетболе. Игра по выбору.	О	О	Р	-	ДР	-	З	-	С	-	-
81.	Двухсторонняя игра Фригеймс, «Ритм-5». Развитие выносливости.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-

82.	Ведение мяча с ударом по воротам (футбол), нападающий удар в волейболе. Развитие быстроты.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
83.	Сочетание приемов в передачах и ловле мяча (баскетбол, гандбол). Развитие выносливости. «Двойка»	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
84.	Удар, бросок по воротам после обводки (футбол, гандбол), «Двойка».	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
85.	Подвижные игры, «Работа на станциях». Развитие силы.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
86.	Трехочковый бросок (баскетбол), нападающий удар в волейболе. Развитие силы. Двухсторонняя игра в футбол.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
87.	Развитие силы, бег зигзагом (гандбол). Двухсторонняя игра в баскетбол.	О	О	Р	-	ДР	-	З	-	С	С	С
88.	Передача мяча двумя руками сверху (волейбол), акробатика. Развитие ловкости. Двухсторонняя игра в гандбол.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
89.	Развитие выносливости, кросс, акробатика. Двухсторонняя игра в баскетбол.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-

90.	Передача мяча в движении в двойках и тройках (баскетбол, гандбол). Двухсторонняя игра в футбол.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
91.	Передача мяча двумя руками снизу (волейбол), удары в футболе.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
92.	Развитие быстроты, «Двойка».	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
93.	Ведение мяча с изменением направления (баскетбол). Блокирование (гандбол). Развитие быстроты.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
94.	Одноударное ведение мяча и бросок (гандбол), «Двойка». Развитие прыгучести.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
95.	Бросок по воротам (гандбол), удары в футболе. Игры по выбору. Развитие гибкости.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
96.	Передача мяча одной рукой (гандбол), броски в баскетболе, «Двойка». Развитие силы.	О	О	Р	-	ДР	-	З	-	С	-	-
97.	Бросок мяча снизу (гандбол), прием мяча в волейболе. Развитие прыгучести. «Двойка»	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
98.	Двусторонняя игра Фригеймс, «Ритм-5».	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
99.	Подвижные игры, «Работа на станциях». Развитие ловкости.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-

100.	Передача мяча над собой (волейбол), броски в баскетболе, развитие быстроты.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
101.	«Тройка» (баскетбол, футбол, гандбол). Развитие выносливости.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
102.	Развитие скорости, «Двойка».	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
103.	Прием мяча, отраженного сеткой (волейбол), «Двойка». Развитие силы, ловкости.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
104.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (футбол), нападающий удар (волейбол), бросок по воротам (гандбол). Двухсторонняя игра в волейбол.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
105.	Развитие выносливости, кросс, акробатика. «Двойка».	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
106.	Угловой удар, бросок по воротам, штрафные удары (футбол, гандбол). Двухсторонняя игра в баскетбол.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
107.	Трехочковый бросок (баскетбол), нападающий удар в волейболе, «Двойка».	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
108.	Нижняя прямая подача (волейбол), броски в гандболе. Развитие силы. «Паровозик».	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-

109.	Передача мяча в движении (баскетбол, гандбол, футбол, волейбол), «Ритм-5».	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
110.	Развитие силы, кросс, акробатика. Учебная игра в гандбол.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
111.	Бросок с отражением от пола (гандбол), удары в футболе. Развитие гибкости.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
112.	Быстрое вбрасывание мяча (гандбол), нападающие удары в волейболе. Игра по выбору (волейбол).	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
113.	Двусторонняя игра Фригеймс, Ритм-5».	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
114.	Ведение мяча с активным сопротивлением (баскетбол, гандбол, футбол). Игра по выбору.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
115.	Прямой нападающий удар в прыжке (гандбол, волейбол). «Двойка».	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
116.	Развитие выносливости, кросс, акробатика. «Двойка».	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
117.	Угловой удар, бросок (гандбол, футбол). Двухсторонняя игра в баскетбол.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
118.	Игра в гандбол на три шага, бросок на два шага в баскетболе, «Двойка».	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-

119.	Бросок мяча в движении после ведения (баскетбол, гандбол). Игра по выбору.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
120.	Развитие быстроты, «Ритм-5».	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
121.	Прием мяча, отраженного сеткой (волейбол), добивание (баскетбол). ОФП.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
122.	Ведение мяча правой и левой рукой (баскетбол), игра вратаря (гандбол, футбол), акробатика.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
123.	Развитие силы, «Двойка».	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
124.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (футбол), броски в прыжке, двухсторонняя игра (гандбол). Акробатика.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
125.	Выбивание из рук мяча при ведении (баскетбол, гандбол), отбор мяча в футболе. «Двойка».	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
126.	Развитие скорости, «Тройка».	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
127.	Броски мяча: отраженный, скользящий, с вращением, акробатика, развитие прыгучести.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
128.	Двухсторонняя игра Фригеймс, «Ритм-5».	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-

129.	Выбивание и отбор мяча (гандбол, футбол), «Двойка».	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
130.	Накрывание мяча (баскетбол, гандбол), развитие прыгучести.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
131.	Эстафеты с перекидыванием мяча из рук в руки, акробатика. «Двойка».	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
132.	Штрафной бросок (баскетбол, гандбол). Развитие силы.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
133.	Ловля мяча, летящего навстречу (гандбол, футбол, баскетбол). «Двойка».	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
134.	Игра в гандбол на три шага, волейбол на три паса; развитие прыгучести.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
135.	Ведение мяча с изменением направления и скорости (баскетбол, гандбол, футбол); развитие быстроты.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
136.	Прямой нападающий удар (волейбол), броски (гандбол), акробатика. «Двойка».	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
137.	Развитие выносливости, кросс, развитие прыгучести. «Тройка»	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
138.	Сочетания приемов в передачах и ловле мяча (баскетбол, гандбол, волейбол). Развитие выносливости.	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
139.	Развитие быстрой силы, «Двойка».	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-

140. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (футбол), броски в баскетболе, гандболе, «Двойка».	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
141. Позиционное нападение, защита (гандбол), «Паровозик».	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
142. Бросок сверху и снизу (гандбол), удары в футболе, «Двойка».	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-
143. Двусторонняя игра Фригеймс, «Ритм-5».	О	О	Р	-	З	-	С	-	-	-	-

Примерные нормативы по СФП в игровом многоборье Фригеймс для школьников на уроках и в спортивных секциях

Баскетбол

Физические способности, умения, навыки	1-4 класс			5-9 класс			10-11 класс		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бросок мяча одной рукой (к-во раз) подряд с места	3	4	6	4	5	7	6	7	8
Ведение мяча с изменением направления, обводка стоек	Без учета времени			Без учета времени			Без учета времени		
Передачи мяча двумя руками от груди (к-во раз)	10	15	18	15	17	19	17	19	22

Волейбол

Физические способности, умения, навыки	1 -4 класс			5-9 класс			10-11 класс		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Жонглирование мячом (к-во раз) над головой	5	7	10	7	9	15	9	15	20
Нижняя прямая или верхняя подача (к-во раз)	4	5	7	5	7	9	7	10	12
Верхняя передача у стенки (к-во раз)	6	8	10	8	10	15	10	15	20

Футбол

Физические способности, умения, навыки	1 -4 класс			5-9 класс			10-11 класс		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Выполнить удары по скамейке (разные)	1	2	3	2	3	4	3	4	5
Исполнение 6-метрового удара, попадание в ворота (к-во раз)	2	4	5	5	6	7	6	7	9
Обвод стоек	Без учета времени			Без учета времени			Без учета времени		

Гандбол

Физические способности, умения, навыки	1 -4 класс			5-9 класс			10-11 класс		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Верхняя передача одной рукой (ловля двумя)	4	6	8	6	9	10	9	12	14
Исполнение 7-метрового броска с места, попадание в ворота	4	5	6	5	6	7	6	7	10
Бросок в прыжке по воротам на три шага , попадание в ворота	3	4	5	4	5	6	5	6	8

Заключение

В 2006-2007 учебном году в школе № 26 г.Кургана появилась новая игра Фригеймс и новая технология обучения спортивным играм, автором которой стал С.А. Хаснулин. Он же дал ей название от англ. Free Games (свободные игры). Согласно точке зрения автора, технология Фригеймс имеет многоуровневую структуру. На сегодняшний день выделены пять уровней:

1 – Фригеймс как новейшая технология организации и проведения спортивных соревнований в мировой практике среди школьников;

2 – Фригеймс как технология обучения четырем спортивным играм (волейбол, гандбол, баскетбол, футбол) с 1-го по 11-й класс одновременно;

3 – Фригеймс как часть новой моторики: Фригеймс + легкая атлетика + акробатика с элементами гимнастики;

4 – Фригеймс и подготовка специалистов по физической культуре и спорту;

5 – Фригеймс и спортсооружения, их соответствие федеральному компоненту.

Популярность новой игры и технологии среди учителей и школьников очевидна. Практически во всех школах города идет освоение данной технологии, потому что она решает главную проблему педагогики - проблему интереса детей через смену деятельности. Поэтому возникла практическая необходимость провести исследование по данной технологии, проверить состоятельность гипотезы об эффективности изучения спортивных игр (гандбол, волейбол, баскетбол, футбол) через новую форму Фригеймс.

Были проанализированы федеральные программы:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов общеобразовательной школы – 1985 г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов общеобразовательной школы – 1987 г.
3. Программа физического воспитания учащихся 1–11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол) (В.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов) – 1992 г.
4. Программа физического воспитания учащихся 1–11 классов с направленным развитием двигательных способностей (под ред. В.И. Ляха и Г.Б. Мейксона) – 1993 г.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся

- 1–11 классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич) – 2004 г.
6. Физическая культура - примерные программы на основе федерального компонента государственного стандарта основного и среднего (полного) общего образования (ИПКиПРО) – 2005 г.
 7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (под ред. В.И.Ляха, А.А. Зданевича) – 2008 г.
 8. Физическая культура. 1–11 классы (под ред. А.П. Матвеева) – 2009 г.

Общий недостаток данных программ по изучению волейбола, гандбола, баскетбола, футбола – их слабая представленность в начальном звене, которое является ключевым для обучения играм. В среднем и старшем звене углубленно изучается в основном одна игра, иногда добавляется вторая.

Программа по Фригеймсу предлагает новый подход в обучении играм: с 1-го класса по 11-й четыре игры (волейбол, гандбол, баскетбол, футбол) одновременно. Традиционно в начальном звене обучают подвижным играм на материале спортивных игр. Фригеймс развивает эту традицию и преодолевает ее, но не отбрасывает. Опыт проведенных соревнований по игровому многоборью Фригеймс показывает их высокую эффективность и популярность среди школьников.

В результате проведенных городских соревнований и исследований в КГУ подтвердилась гипотеза о том, что использование комплексного формата обучения спортивным играм способствует эффективному формированию двигательных качеств, всестороннему развитию обучающихся и возникновению у них стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223с.
2. Белоусов А.М. Теория и методика физического воспитания учащихся начальных классов. – Иркутск: Изд-во Иркутского университета, 1982. – 103с.
3. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активности. – М., 1990. – 496с.
4. Бобкова Л.Г. Проектирование рабочей программы по учебному предмету. – Курган, 2006. – 36с.
5. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2006. – 256с.
6. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1956. – С.448-449.
7. Гужаловский А.А. Физическая подготовка школьников. – Челябинск: Южно – Уральское книжное изд-во, 1980. – 152с.
8. Гуревич И.А. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию. – Минск: Высшая школа, 1994. – 320с.
9. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2005. – 266с.
10. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры (техника, тактика, обучение). – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520с.
11. Изотов В.В. Методика обучения технике игры «Волейбол» в школе (5-11 классы). – Курган, 2006. – 26с.
12. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. – М.: Просвещение, 1985. – 46с.
13. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. – М.: Просвещение, 1987. – 48с.
14. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: Физическая культура и спорт, 1970.- 153с.
15. Краузе, Джори В. Баскетбол – навыки и упражнения. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 216с.
16. Крупская Н.К. Роль игры в детском саду: Пед. соч. – М., 1959.- 345с.
17. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.
18. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Издательский центр «ВЛАДОС», 2003. – 184с.

19. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304с.
20. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я. Программа физического воспитания учащихся I – XI классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). - М.: Просвещение, 1992. – 78с.
21. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., 2004. – 70с.
22. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. – М., 2008. – 127с.
23. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов с направленным развитием двигательных способностей. – М.: Просвещение, 1993. – 65с.
24. Мальком К. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 12-16 лет. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 128с.
25. Мамедов К.Р. Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп. – Волгоград: Учитель, 2008. – 83с.
26. Матвеев А.П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 1- 11 классы. – Курган, 2009. – 64с.
27. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФКиС, 1991. – 543с.
28. Хаснулин С.А., Суетина М., Сениченко С.А. Инновационная технология обучения спортивным играм// Педагогическое Зауралье. - 2009. - № 1.- 95с.
29. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура». - Курган, 2005. – 34 с.
30. Рубинштейн О.Л. Основы общей психологии. – 2-е изд. – М., 1996. - 191с.
31. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого–педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 142с.
32. Философский энциклопедический словарь. – М.: Советская энциклопедия, 1983. – 836с.
33. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003. – 480с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ПЛАН реализации проекта «Игровое многоборье Фригеймс» в образовательных учреждениях Курганской области на 2010-2011 годы

Наименование мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
Создание рабочей группы по координации проекта	август 2010 г.	Главное управление образования Курганской области (далее ГлавУО)
Проведение совещаний рабочей группы по координации проекта	ежеквартально	Э. Н. Абрамов – заместитель начальника ГлавУО, координатор проекта
Разработка материалов проекта. Рассмотрение материалов проекта на заседании Областного экспертного совета по инновационной деятельности	август 2010- февраль 2011 г.	Члены рабочей группы ГОУ ДПО «Институт развития образования и социальных технологий Курганской области» (далее ИРОСТ)
Подготовка методических рекомендаций по игровому многоборью Фригеймс для учителей физической культуры и тренеров-преподавателей и педагогов дополнительного образования	Сентябрь 2010 г.	Члены рабочей группы ГОУ ВПО «Курганский государственный университет» (по согласованию)
Подготовка инструктивно-методического письма ГлавУО о реализации проекта	август 2010 г.	ГлавУО

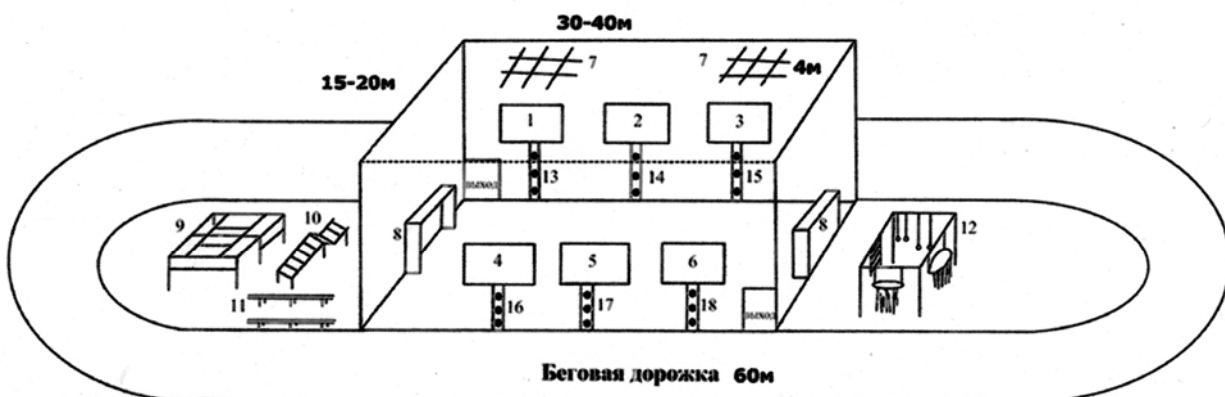
Приобретение инвентаря для реализации проекта (мячи баскетбольные, гандбольные, волейбольные, футбольные)	сентябрь 2010 г.	ГлавУО, муниципальные образовательные учреждения (далее МОУ) г. Кургана (по согласованию)
Организация курсов повышения квалификации для учителей физической культуры по методике игрового многоборья Фригеймс	начиная с октября 2010 г. весь период	ГлавУО, ИПКиПРО
Создание пилотных площадок (не менее одной в муниципальном районе и городском округе Курганской области) по экспериментальной апробации методики игрового многоборья Фригеймс в качестве методических центров реализации проекта	октябрь 2010 МОУ СОШ г.Кургана № 11, 15,22,26, 29, 36, 45, 54, 56, 59. УНПО ПЛ №8 г. Курган	ГлавУО, МОУ (по согласованию)
Проведение методических мероприятий (семинаров-практикумов, круглых столов, мастер-классов, педагогических мастерских) по обмену опытом преподавания игрового многоборья Фригеймс	весь период	ИПКИПРО, рабочая группа
Проведение соревнований по игровому многоборью Фригеймс	весь период	ГОУДОД «Детско-юношеский центр» (далее ДЮЦ)
Проведение областного фестиваля по игровому многоборью Фригеймс среди образовательных учреждений с приглашением ко-	апрель 2011 г.	КОДЮЦ

Создание областной лиги игрового многоборья Фригеймс	сентябрь 2011 г.	КОДЮЦ
Проведение соревнований среди команд областной лиги игрового многоборья Фригеймс	октябрь-декабрь 2011 г.	КОДЮЦ
Обобщение и распространение опыта ведущих педагогов Курганской области по игровому многоборью Фригеймс	весь период	ИПРОСТ
Организация мониторинга за ходом реализации проекта	весь период	ГлавУО, ИПРОСТ, КОДЮЦ
Информационное обеспечение проекта	весь период	ГлавУО, КОДЮЦ
Рассмотрение итогов реализации проекта на заседании Областного экспертного совета по инновационной деятельности	декабрь 2012 г.	ИПРОСТ

**Новая моторика от Хаснулина С.А. шк. № 26
г.Курган декабрь 2009 год**



**Спортивная площадка для Новой моторики: Фри Геймс
(гандбол, баскетбол, волейбол, футбол),
легкая атлетика, силовая подготовка**



Размер игровой площадки: 15-20 x 30-40м;

- 1-6 - баскетбольные щиты;
- 7 - сетка (ограждение 4м);
- 8 - ворота для гандбола и футбола;
- 9 - разновысокие перекладины;
- 10- рукоход;
- 11 - брусья параллельные;
- 12 - гимнастические кольца, гимнастическая лестница;
- 13-18 - волейбольные стойки

Исполнил Хаснулин С.А.

**Календарный план проведения городских соревнований школьников
«Стартуют все» на 2010-2011 учебный год**

г.Курган, ИМЦ

№	класс	Программа	Дата, время	Место проведе- ния финалов	Командные результаты
1	1-4	Эстафета 4*100 М 4*100 Д	24.09 10.00	Стадион КЗКТ школа №22	По рез-там
2	5	Тесты: 3*10, прыжок в дл.с/м, метание мяча из- за головы, сидя	18.02 10.00	Школа №56	По сумме рез-тов
3	6	л/а многоборье: 60м, прыжок в дл.с/р, метание мяча	20.05 10.00	Стадион КЗКТ Школа №36	По сумме очков
4	7	Кросс 1000 м Кубок города по л/гонкам	01.10 25.02. 10.00	ЦПКиО Школа №29 Школа №55	По сумме результатов
5	8	Кубок города по гимна- стике	17.12 10.00	Школа №27	Согласно положению
6	9	Тесты: 3*10, прыжок в дл.с/м, подтягивание	10.12. 10.00	Школа №19	По сумме рез-тов
7	9	Кубок города по Фри- геймсу	Апрель	Школа №26	Согласно положению
8	10	Кросс 1000 м М 500 м Д	15.10. 10.00	Стадион КЗКТ Школа №29	По сумме рез-тов
9	11	Тесты: 3*10, прыжок в дл. с/м, метание мяча из-за головы, сидя	26.11. 10.00	Школа№52	По сумме рез-тов

Положение
о проведении Первенства города Кургана по Фригеймсу
(от англ. Free Games - свободные игры)
в рамках спартакиады «Стартуют все!»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Первенство города Кургана по Фригеймсу проводится с целью:

- популяризации олимпийских видов спорта: баскетбола, волейбола, футбола, гандбола;
- усвоения и совершенствования школьниками игр через новую организационно-методическую форму Фригеймс (свободные игры);
- приобщения детей к спортивно-массовым мероприятиям, здоровому образу жизни, повышение интереса к физической культуре, к спортивным играм в частности;
- выявления сильнейших команд школ города Кургана;
- выявления сильнейших игроков по спортивным играм города Кургана;
- разработки и освоения инновационных технологий в общеобразовательных учреждениях города Кургана.

2. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся в апреле 2011 года в спортивном зале школы №26. Начало в 17.00 ч. Судейская проводится в апреле 2011 г. в школе №26.

3. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

В соревнованиях принимают участие сборные 9-х классов школ города Кургана, по три команды от района. Допускаются учащиеся, относящиеся к основной медицинской группе. Состав команды - 8 человек. Заявки подписываются руководителем учреждений и врачом.

4. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

- торжественное построение;
- приветствие участников соревнований, судей и организаторов проведения.

Очередность игры каждой команды определяет главный судья соревнований по жребию и графику. Объявление регламента игрового многоборья Фригеймс:

4 периода по 10 минут, одним составом:

1-й - волейбол,

2-й - баскетбол, перерыв 3 минуты между баскетболом и гандболом,

3-й - гандбол, перерыв 5 минут между гандболом и футболом,

4-й - футбол.

За победу присуждается 3 очка, за ничью – 2 очка, за поражение – 1 очко. В конце соревнования проходит торжественное награждение. Финал – четыре сильнейших команды _____ апреля 2011 г. в «___» ч.

5. РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ

Общее руководство и проведение соревнований осуществляют администрация школы №26 и главный судья по Фригеймсу С.А. Хаснулин; заместители главного судьи: В.В. Изотов – волейбол, В.Н.Лаптев – баскетбол, В.А.Ульянов – футбол, Н.А. Осипов – гандбол; главный секретарь – М.А.Муравьев.

6. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды награждаются грамотами согласно предложенной номинации соревнований по Фригеймсу.

7. ФИНАНСИРОВАНИЕ

Приобретение грамот для награждения победителей соревнований проводится за счет средств, выделенных администрацией МОУ СОШ №26 г.Кургана.

Составитель:

Хаснулин С.А.

т.56-08-92

**ПРОТОКОЛ соревнований по игровому многоборью ФРИГЕЙМС
(4x10': волейбол, баскетбол, гандбол, футбол) одним составом по 8 человек**

«__» _____ 20__ г

Команда А _____								Команда Б _____									
Команда А								Команда Б									
№	Фамилия, Имя							№	Фамилия, Имя								
1								1									
2								2									
3								3									
4								4									
5								5									
6								6									
7								7									
8								8									
Тренер								Тренер									
Минутные перерывы								Минутные перерывы									
		1		2		3		4			1		2		3		4
Счет игры																	
Волейбол		Баскетбол				Гандбол				Футбол							
А	Б	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11		
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13		
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14		
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15		
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16		
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17		
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18		
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19		
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21		
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22		
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23		
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24		
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25		
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26		
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27		
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28		
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29		
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
Волейбол: А _____ Б _____; Баскетбол: А _____ Б _____;								Финальный счет: А _____ Б _____									
Гандбол: А _____ Б _____; Футбол: А _____ Б _____;								Команда победительница: _____									
А _____ Б _____;								Гл. судья: _____									
Представитель А: _____ / _____ /								Представитель Б: _____ / _____ /									

Исполнил С.А. Хаснулин

Практика**освоения инновационной технологии игрового многоборья Фригеймс в
Курганской области**

1. Декабрь 2006 г. - обсуждение с директором школы №26 Т.В. Кураповой новой игры Фригеймс.
2. 5-6 февраля 2007 г. - первенство школы №26 г.Кургана по Фригеймсу среди 7-х классов.
3. Сентябрь 2008 г. - открытие физкультурно-оздоровительного объединения Фригеймс в МОУ ДОД Д(П)Ц «Мостовик», директор Л.В.Евдокимова.
4. 7-12 декабря 2008 г. - распоряжение ИМЦ г.Кургана (директор Л.В.Тарунина) о проведении соревнований по Фригеймсу среди 9-х классов.
5. 15-18 декабря 2008 г. - первенство города Кургана (ИМЦ, партия «Единая Россия»); школы №: 26, 29, 52, 20, 15, 43, 39.
6. 25 декабря 2008 г. - газета «Курган и Курганцы» № 146 (статья о Фригеймсе).
7. Январь 2009 г. - статья о Фригеймсе в научно—практическом журнале «Педагогическое Зауралье» (1/51, с.56-59).
8. 3 февраля 2009 г. - газета «Курган и Курганцы» № 11 (статья о Фригеймсе).
9. 2 сентября 2009 г. - рабочее совещание по Фригеймсу у секретаря регионального политсовета партии «Единая Россия» А.В. Дудича (с приглашением А.А. Васильева, начальника Управления по физической культуре, спорту и туризму по Курганской области; И.С. Сбродова, зав. отделом образования Департамента социальной политики администрации города Кургана; С.А. Хаснулина, М.А.Муравьева; В.Н.Лаптева; Н.А.Осипова).
10. 2 октября 2009 г. - презентация-старт игрового многоборья Фригеймс для г.Кургана и области в спорткомплексе «Турбинка» (региональное отделение партии «Единая Россия»); школы № 26,29,15, профессиональный лицей №8.
11. 3 декабря 2009 г. - заключение о новой технологии Фригеймс кандидата биологических наук Э.Н. Абрамова (ИПКИПРО; положительно).
12. 3 декабря 2009 г. - областной семинар по Фригеймсу для кадетских классов области на базе профессионального лицея № 8.
13. 28 декабря 2009 г. - технология Фригеймс нашла применение в Челябинской области (г.Миасс). В Миасском педколледже было проведено Первенство по Фригеймсу (информация на сайте <http://newsmiass.ru/index.php?news=20093>).

14. 15 апреля 2009 г. - областная научно-практическая конференция (выступление автора по новой технологии Фригеймс в ИПКиПРО).
15. 26 января 2010 г. - заключение кандидата педагогических наук С.А. Сениченко об эффективности технологии Фригеймс.
16. 27 января 2010 г. - вопрос о Фригеймсе заслушан на Совете Общественной палаты Курганской области (положительно), руководитель совета О.И. Бухтояров, информацию можно посмотреть на сайте Общественной палаты Курганской области <http://www.op.kurgan.ru/newsone.php?id=172&str=2>.
17. 28 января 2010 г. - статья «Курганцы придумали новый олимпийский вид спорта», информация размещена на сайте http://www.kurgan.ru/news_kurgan/kurgancvpridumalinovyyolimpiyskiy_vid_sporta
18. 29 января 2010 г. - статья «В Зауралье родилась новая спортивная игра», Правительство Курганской области, официальный сайт <http://www.kurganobl.ru/8135.html>
19. 3 февраля 2010 г. - газета «Аргументы и факты» №5 (статья о Фригеймсе).
20. 18 февраля 2010 г. - обращение Совета Общественной палаты Курганской области к губернатору Курганской области О.А. Богомолу о поддержке инновационного проекта по физической культуре и спорту в Зауралье, предложенного учителем физической культуры школы № 26 г.Кургана Сергеем Александровичем Хаснулиным.
21. 18-24 февраля 2010 г. - «Российская газета» № 35 (статья о Фригеймсе).
22. 27-28 февраля 2010 г. — финал городских соревнований по Фригеймсу (региональное отделение партии «Единая Россия»); школы № 26, 45, 22, 11, 59, 40, 41 и др., информацию можно посмотреть на сайте <http://www.edinroszaural.ru/molodaya-gvardiya-pomogaet-kurgancam-stat-silnee-i-smelee.html>
23. 3 марта 2010 г. - газета «Зауральский курьер» № 8 (статья о Фригеймсе).
24. 14 июня 2010 г. - защита дипломной работы в Курганском государственном университете по технологии Фри Геймс.
25. 14 июня 2010 г. - положительный ответ Министерства спорта, туризма и молодежной политики России о технологии Фри Геймс.
26. 20 июля 2010г. - газета «Спорт в школе» № 9, Э.Н. Абрамов, статья «Спортивный квартет» (о появлении игрового многоборья Фри Геймс в Курганской Области).
27. 27 августа 2010г. - по решению ИМЦ г.Кургана, методического совета учителей г.Кургана соревнования по Фригеймсу включены в городскую спартакиаду «Стартуют все!» среди школ г.Кургана на 2010-2011 учебный год.

28. 1 сентября 2010 г. - открытие физкультурно-оздоровительного объединения Фри Геймс в МОУ ДОД «Центр детского творчества "Аэлита"» города Кургана, директор Т.И. Радаева.
29. 9 сентября 2010 г. - совещание временной творческой группы по написанию методического пособия по игровому многоборью Фри Геймс в КГУ.
30. 20 сентября 2010 г. - прием у Председателя Курганской областной думы Владимира Николаевича Казакова по вопросу финансирования проекта по развитию игрового многоборья Фри Геймс в образовательных учреждениях Курганской области.
31. 27 сентября 2010 г. - письмо № 10-45-1984 Председателя Курганской областной думы В.Н. Казакова начальнику Главного управления образования Курганской области Б.А. Кугану о плане реализации областного проекта развития игрового многоборья Фри Геймс в Курганской области на 2010-2011 гг.
32. 8 октября 2010 г. - письмо № 4158/17 начальника Главного управления образования Курганской области Б.А. Кугана секретарю регионального политсовета партии «Единая Россия» В.Н. Казакову о плане реализации областного проекта развития игрового многоборья Фри Геймс в Курганской области на 2010-2011 гг.
33. 20 октября 2010 г. - начальник Главного управления образования Б.А. Куган утвердил состав организационного комитета по реализации мероприятий областного проекта Фри Геймс в образовательных учреждениях Курганской области на 2010-2011 годы.
34. 20 октября 2010 г. - начальник Главного управления образования Б.А. Куган утвердил план действий по реализации проекта Фри Геймс в Курганской области на 2010-2011 годы.
35. 24-25 ноября 2010 г. - выступление С.А. Хаснулина на Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в условиях сельского социума».
36. 8 декабря 2010 г. - статья в сборнике «Интеграция в развитии социальной сферы» (г. Курган, Правительство Курганской области), авторы статьи: С.А. Хаснулин; Ю.А. Ковасёрова; М.А. Суетина; М.С. Гумурзаков.
37. 29 декабря 2010 г. - презентация проекта «Игровое многоборье Фригеймс» на заседании президиума Курганского регионального объединения общероссийской общественной организации «Деловая Россия».

38. 18 января 2011 г. - презентация проекта реализации игрового многоборья Фригеймс в общеобразовательных учреждениях Курганской области руководству ГУП «Бизнес-инкубатор Курганской области».
39. 2 февраля 2011 г., совместное заседание руководителей Главного управления образования по Курганской области и «Бизнес-инкубатор Курганской области» с членами оргкомитета по вопросу финансирования реализации проекта игрового многоборья Фригеймс в общеобразовательных учреждениях Курганской области.
40. 9 февраля 2011 г. – предоставление информации по инновационной технологии «Игровое многоборье Фригеймс» Совету предпринимателей областной администрации (принято положительно).
41. 22 февраля 2011 г. - обсуждение организации и финансирования пилотных площадок по игровому многоборью Фригеймс в г.Кургане у заместителя начальника Главного управления образования по Курганской области А.П.Дадонова.
42. 16 марта 2011 г. ГАОУ ДПО ИРОСТ - МОУ ДОД ЦДТ «Аэлита» провели областной семинар «Методика игрового многоборья Фригеймс».
43. 25 марта 2011 г. ГАОУ ДПО ИРОСТ - МОУ СОШ № 26, МОУ ДОД Д(П)Ц «Мостовик» провели областной семинар «Методика игрового многоборья Фригеймс»(И.П. Подгорбунских, С.А. Хаснулин).
44. 18 апреля 2011 г. – приём по записи у секретаря регионального политсовета партии «Единая Россия» В. Н. Казакова по вопросу финансовой поддержки инновационного многоборья Фригеймс. Решение: встретиться дополнительно с начальником Главного управления образования по Курганской области А.П. Дадоновым и начальником Управления по физической культуре, спорту и молодежной политике А.А.Васильевым.
45. 19 апреля 2011 г. – областной семинар в КГУ. Руководитель: кандидат педагогических наук, доцент С.А. Сениченко. Тема: «Инновационная технология Игровое многоборье Фригеймс как средство адаптации в современном социуме».
46. 3 июня 2011 г. – «круглый стол» ГлавУО по Курганской области на тему «Перспективы развития инновационной технологии Фригеймс в образовательных учреждениях Курганской области». Награждение почетными грамотами партии «Единая Россия», вручение памятных подарков.

**Примерный вариант обучения спортивным играм по технологии
Фригеймс на уроках физической культуры в школе**

1 класс

Урок № 1 (40 минут)

«Паровозик» - футбол, баскетбол

Две команды.

- Задачи:
1. Ознакомить с ведением мяча по прямой в футболе.
 2. Ознакомить с броском двумя руками, одной рукой в баскетбольный щит.
 3. Ознакомить с техникой передвижений в единоборствах (каратэ).
 4. Двухсторонняя игра в футбол.

Ход урока

1. Построение в две колонны, ведение мяча серединой, внешней, внутренней частью подъема, внутренней частью стопы.
2. Броски мяча с места, в движении, броски свободные (попасть в щит).
3. Построение в шеренгах-колоннах, передвижение приставными шагами влево - вправо, вперед – назад под команду (ноги согнуты, синхронно).
4. Двухсторонняя игра в футбол (девочки и мальчики отдельно).

1 класс

Урок № 2 (40 минут)

«Паровозик» - футбол, гандбол

Две команды.

- Задачи:
1. Ознакомить с ведением мяча по прямой, с изменением направления в футболе.
 2. Ознакомить с бросками по воротам в гандболе.
 3. Создать представление о технике передвижения в каратэ.
 4. Двухсторонняя игра в футбол.

Ход урока

1. Ведение мяча по прямой левой, правой ногой, обводка стоек в футболе.
2. Броски с места по воротам в гандболе теннисными и облегченными мячами.
3. Фронтально в шеренгах-колоннах под команду, по сигналам приставными шагами влево-вправо, вперед-назад, с поворотами на 90°, на 180°.
4. Двухсторонняя игра в футбол.

1 класс

Урок № 3 (40 минут)

«Паровозик» - футбол, волейбол

Две команды.

- Задачи:
1. Ознакомить с ударами по воротам в футболе.
 2. Ознакомить с подбрасыванием и жонглированием мячом над головой двумя руками сверху.
 3. Ознакомить с группировкой в акробатике.
 4. Двухсторонняя игра в футбол (девочки и мальчики отдельно).

Ход урока

1. Удар внутренней частью стопы в скамейку, в квадратах, в тройках.
2. Подбрасывание мяча двумя руками сверху над головой и ловля на различной высоте (пальцами).
3. Ознакомить с группировкой сидя; на спине; в упоре присев.
4. Двухсторонняя игра в футбол.

1 класс

Урок № 4 (40 минут)

«Двойка»

Две команды.

- Задачи:
1. Ознакомить с техникой передвижений в футболе, баскетболе.
 2. Ознакомить с техникой ударов внутренней частью стопы в футболе.
 3. Ознакомить с техникой поворота в баскетболе.

Ход урока

1. Стойка баскетболиста. Передвижения шагом, приставными шагами на согнутых ногах, боком, зигзагом, по дуге, по кругу.
2. Удары мячом в скамейку внутренней частью стопы, левой, правой ногой.
3. Построение в круг. Левая на окружность. Под команду все одновременно зашагивают правой вперед, так и двигаются вперед – назад. Левая осевая; правая осевая (поочередно).
4. Развитие быстроты.

2 класс

Урок (40 минут)

«Работа по станциям»

Две команды.

- Задачи: 1. Стойка и передвижения в волейболе приставными шагами, прямо, спиной вперед, челнок 3х6 м, 3х3 м.
2. Ознакомить с блокированием на сетке.
 3. Создать представление о нападающем ударе.

Ход урока

1 станция

Перемещение поточное шагом, бегом, боком, спиной вперед, прыжками, подскоками, челнок 3х6 м, 3х3 м.

2 станция

Блокирование: передвижение в шеренгах вдоль сеток (высота 140-160 см); на раз-два прыжок вверх с вытянутыми руками. Одна шеренга, две шеренги с двух сторон сетки.

3 станция

Броски мяча в пол двумя руками, одной рукой, со скамейки одной рукой.
Эстафеты; жонглирование мячом над головой, подбрасывание мяча. 3 команды.
Развитие быстроты.

3 класс

Урок (40 минут)

«Двойка» футбол, баскетбол

Две команды.

- Задачи: 1. Дальнейшее разучивание ведения мяча в футболе, баскетболе по прямой, с изменением направления.
2. Дальнейшее разучивание остановки прыжком.
 3. Дальнейшее разучивание ударов по воротам внутренней и внешней частью стопы.
 4. Броски по кольцу с места одной рукой сверху.

Ход урока

1. Две команды, обвод стоек.
2. Весь класс фронтально под команду. Построение в круг, в шеренгу.
3. Удары внутренней и внешней частью стопы.
4. Ведение мяча, бросок по кольцу одной рукой. Две команды.
5. Развитие прыгучести.

4 класс

Урок (40 минут)

«Тройка» футбол, волейбол, гандбол

Две команды.

- Задачи: 1. Закрепление техники ударов по мячу в футболе (серединой и внешней частью подъема).
2. Дальнейшее разучивание бросков по воротам в гандболе на три шага согнутой рукой сверху.
 3. Дальнейшее разучивание передачи мяча двумя руками через сетку в парах.

Ход урока

1. Мальчикам отработать удары на поставленной на бок гимнастической скамейке.

Девочкам отработать броски мяча по воротам в гандболе. Многоударное ведение, три шага – бросок.

2. Смена: девочки – на скамейки, мальчики – бросок по воротам.
3. Работа на двух сетках. Отдельно в парах. На месте, в движении.
4. Игра по выбору из трех предложенных.

5 класс

Урок (40 минут)

«Шоу технических элементов четырех игр»

Ход урока

Две команды.

1. Броски за определенное время. Ведение мяча, броски по своему кольцу, поточно, считают вместе.
2. Броски с отражением от пола с 7 метров. Команда считает каждый забитый мяч.
3. Передача в парах через сетку; какая пара сделает больше передач.
4. Футбол. Обвод стоек, удар внутренней частью стопы по воротам в нижний угол. Кто больше забьет. Общий счет.
5. Игра по выбору.
6. Развитие гибкости.

6 класс

Урок (40 минут)

«Ритм-5»

Ход урока

1. Двухсторонняя игра в пионербол со схемой игры через переднюю линию (на три паса, через зону № 3).
2. Двухсторонняя игра в баскетбол (учебная задача: быстрый первый пас).
3. Позиционное нападение в гандболе (учебная задача: держать мяч не более 3 секунд; делать не более 3 шагов без ведения мяча).
4. Двухсторонняя игра в футбол. Мяч засчитывается через пас в трехочковой зоне.
5. Развитие силы, гибкости.

7 класс

Урок (40 минут)

«Двойка» волейбол, гандбол

- Задачи:
1. Дальнейшее разучивание передачи мяча двумя руками сверху в прыжке.
 2. Передача сверху за голову в опорном положении.
 3. Броски в прыжке после разбега на три шага в гандболе.

Ход урока

1. Прием и передача мяча в прыжке. Передача из зоны 3 в зону 4 или в зону 2 в прыжке.
2. В тройках «в линию». В парах: передача над собой, поворот на 180°, передача партнеру.
3. Имитация броска после прыжка вверх с места замах, имитации броска после разбега в 3 шага. Метание набивного мяча или волейбольного мяча одной и двумя руками. Игра «Волейбол - гандбол» - выбивание соперников сверху волейбольной сетки высотой 180-200 см, броском мяча в прыжке.
4. Игра по выбору.
5. Развитие силы.

8 класс

Урок (40 минут)

«Двойка» баскетбол, гандбол

- Задачи:
1. Дальнейшее разучивание передачи мяча одной рукой от плеча.
 2. Дальнейшее разучивание передачи мяча при встречном движении двумя руками от груди.
 3. Дальнейшее разучивание броска мяча согнутой рукой сбоку в гандболе.

Ход урока

1. Дальнейшее разучивание передачи мяча на месте, в движении в двух колоннах, в парах.
2. Две колонны с ведением мяча, передача на два шага.
3. Две колонны (мальчики и девочки отдельно): на три шага с пассивным сопротивлением.

4. Игры по выбору.
5. Развитие силы.

9 класс

Урок (40 минут)

«Тройка» футбол, волейбол, гандбол

- Задачи:
1. Дальнейшее разучивание удара по катящемуся мячу внутренней частью стопы; по летящему мячу внутренней частью стопы.
 2. Дальнейшее разучивание прямого нападающего удара.
 3. Разучить одноударное ведение мяча с броском по воротам.

Ход урока

1. Дальнейшее разучивание в парах, набрасывать мяч от стены.
2. Дальнейшее разучивание нападающего удара через игрока передней линии; передача из зоны 3 в зону 4 – нападающий удар, из зоны 2 в зону 3.
3. Разучить одноударное ведение с броском по воротам на один, два, три шага.
4. Игры по выбору.
5. Развитие гибкости.

10 класс

Урок (40 минут)

«Ритм-5» футбол, баскетбол, волейбол, гандбол

- Задачи:
1. Совершенствование ударов в футболе.
 2. Совершенствование бросков на два шага в баскетболе.
 3. Дальнейшее разучивание нападающего удара в волейболе.
 4. Разучивание прорыва в гандболе.

Ход урока

1. Работа на скамейке: удар внутренней частью стопы; удар внешней частью стопы; удар внешней частью подъема; удар носком, нижней частью стопы.
2. Две колонны: броски по сигналу на счет (ведение мяча, два шага, бросок одной рукой).
3. Нападающий удар в пол, в стену, в парах; набрасывание на сетку.

4. В тройках. Первая передача на ближнего партнера, вторая - крайнему нападающему, бросок по воротам (атака из глубины).
5. Развитие силы.

11 класс

Урок (40 минут)

«Конвейер Б»

- Задачи: 1. Совершенствование базовых элементов баскетбола.
2. Двухсторонняя игра в гандбол. Тактика защиты.

Ход урока

Схема элементов, выполняемых по цепочке.

1. Ведение мяча
Бросок на два шага
Добивание мяча
Ведение мяча
Остановка прыжком
Поворот
Ведение мяча
Остановка на два шага, поворот
Ведение мяча
Передача партнеру, стоящему в колонне, двумя руками от груди на два шага, на один шаг, одной рукой от плеча, от головы.
2. Двухсторонняя игра в гандбол. Учебная задача: организовать защиту по периметру 6:0. Бросок с отражением от пола, бросок по воротам после передачи с фланга на ход нападающему.
3. Развитие силы, гибкости.

Учебное издание

Хаснулин Сергей Александрович

**ИГРОВОЕ МНОГОБОРЬЕ
ФРИГЕЙМС**

Учебное пособие

Редакторы Н.М. Быкова, Н.Л. Борисова

Подписано в печать	Формат 60x84 1/16.	Бумага тип.№1
Печать трафаретная	Усл.печ.л 4,5	Уч.-изд.л.4,5
Заказ	Тираж	Цена свободная

Редакционно-издательский центр КГУ.
640669, г. Курган, ул. Гоголя, 25.
Курганский государственный университет.