

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 368 с углубленным изучением английского языка
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПОРТФОЛИО

УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кондрикова

Анатолия Валерьевича

ФИО: Кондриков Анатолий Валерьевич

Сведения об образовании: высшее (РГПУ им. А. И. Герцена)

Специальность : учитель физической культуры

Педагогический стаж: 9 лет

В ГБОУ № 368 с 2012 года

Занимаемая должность: учитель физической культуры

Квалификация: 1 квалификационная категория



Номинация

Мастерство педагога физической культуры

Подноминация

Творчество учителя физической культуры во
внеклассной работе

Тема: Футбол, как средство развития
координационных способностей.

Футбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью и выносливостью.

Актуальность проблемы

Футбол – это вид спорта с повышенными требованиями к игрокам по координированному проявлению физических качеств с выполнением сложнотехнических действий в постоянно меняющихся ситуациях. И от того как уверенно и точно игрок выполняет технические приёмы зависит успех команды.

Игрок становится профессионалом, если обладает такими параметрами как физическая, техническая, теоретическая подготовленность. Но основой в подготовке настоящего футболиста - профессионала является его техническая подготовленность. А совершенствование выполнения отдельных технических и тактических элементов происходит в течение многих лет. И основой для отработки этих элементов служит развитие координационных способностей игроков на начальном этапе обучения.

Сведения о группах здоровья учащихся, посещающих секцию по футболу.

Учебный год	Класс	Кол- во уч-ся	Кол-во уч-ся с I группой здоровья	Кол-во уч-ся со II группой здоровья	Кол-во уч-ся с III группой здоровья	
2015/2016	1-4	30	9	19	2	
2016/2017	1-4	28	8	16	4	
Итого:	1-4	58	17	35	6	

Координация – это психомоторные свойства (особенности) человека, которые определяют готовность к оптимальному управлению и регуляции двигательных действий.



Координация движений или ловкость – это организация управляемости движений, или процесс управления и регуляции ими. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой физиолого-психический потенциал (способность к восприятию нейронов и скорости обработки информации).

Координационные способности – это свойства, необходимые для оптимального протекания этого процесса (физиологическое строение опорно-двигательного аппарата).

Координация



Общая координационная подготовка – **сложные в координационном плане упражнения, сочетающие способности и движения.**

Специальная координационная подготовка – **это система применения сложных упражнений, связанных с выполнением освоенных технических умений и навыков игры в футбол.**

Общие рекомендации и методы



Приемы

- постоянно повышать уровень сложность упражнений;
- менять время выполнения упражнений;
- упражнения должны содержать элементы новизны, необычности;
- задания должны включать организацию по самоконтролю и самооценке различных параметров движений;
- объединять отдельные элементы двигательных умений в различные комбинации и доводить их до автоматизма;
- необходимо применять упражнения для развития пространственной ориентации.



Методы

- использование разных исходных положений;
- ограничение пространства;
- выполнение заученных движений в неизвестных сочетаниях;
- усложнение упражнений дополнительным инвентарем;
- совершенствование технических действий в состоянии утомления;
- воздействие на анализаторы путём введения дополнительных звуковых, световых, зрительных сигналов;
- прогнозирование элемента действия;
- зеркальное выполнение упражнений.

Приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол"

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м