

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКОЕ
ПОСОБИЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ

УЧЕБНИК



5

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
по предмету

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

для **5**-го класса общеобразовательных школ

Предложения и замечания просим направлять
на электронные адреса
info@eastwest.az и **derslik@edu.gov.az**
Благодарим за сотрудничество!



ŞƏRQ-QƏRB

Содержание

ОБ УЧЕБНОМ КОМПЛЕКТЕ	4
СТРУКТУРА УЧЕБНОГО КОМПЛЕКТА	5
КУРРИКУЛУМ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЛЯ 5-ГО КЛАССА	8
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ ПО ПЯТОМУ КЛАССУ	10
ОБРАЗЕЦ ГОДОВОГО ПЛАНИРОВАНИЯ	12
МЕЖПРЕДМЕТНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ.....	17
СОВРЕМЕННОЕ ОЦЕНИВАНИЕ.....	19
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.....	21
ЧАСТИ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ИХ СТРУКТУРА	24
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ.....	25
ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ОЦЕНИВАНИЕ	26
СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	29
I УЧЕБНАЯ ЕДИНИЦА – СКОРОСТЬ	
СКОРОСТЬ КАК ДВИГАТЕЛЬНОЕ КАЧЕСТВО	33
АТЛЕТИКА.....	34
РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ	35
ИГРА «ДЕНЬ И НОЧЬ».....	37
РАЗВИТИЕ ЧАСТОТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ	38
РАЗВИТИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТИ БЕГА	40
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	43
МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ ПО I УЧЕБНОЙ ЕДИНИЦЕ.....	45
II УЧЕБНАЯ ЕДИНИЦА – СКОРОСТНАЯ СИЛА	
СКОРОСТНАЯ СИЛА КАК ДВИГАТЕЛЬНОЕ КАЧЕСТВО	47
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ СИЛЫ МЫШЦ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ.....	48
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ СИЛЫ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ.....	50
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНОЙ СИЛЫ	51
МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ ПО II УЧЕБНОЙ ЕДИНИЦЕ	54
III УЧЕБНАЯ ЕДИНИЦА – ГИБКОСТЬ ТЕЛА	
ГИБКОСТЬ ТЕЛА	57
ГИМНАСТИКА	58
РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ТЕЛА АКТИВНЫМИ ДИНАМИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	59
РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ТЕЛА СТАТИЧЕСКИМИ, НЕАКТИВНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	63
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ ТЕЛА	65
МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ ПО III УЧЕБНОЙ ЕДИНИЦЕ	68
ФЛЕШМОБ (ВСПЫШКА ТОЛПЫ)	69

IV УЧЕБНАЯ ЕДИНИЦА – СИЛА

СИЛА КАК ДВИГАТЕЛЬНОЕ КАЧЕСТВО	73
РАЗВИТИЕ СИЛЫ МЫШЦ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ	74
РАЗВИТИЕ СИЛЫ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ.....	77
РАЗВИТИЕ МЫШЦ ПЕРЕДНЕЙ И ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ТУЛОВИЩА	79
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.....	81
МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ ПО IV УЧЕБНОЙ ЕДИНИЦЕ	84

V УЧЕБНАЯ ЕДИНИЦА – ЛОВКОСТЬ

ЛОВКОСТЬ КАК ДВИГАТЕЛЬНОЕ КАЧЕСТВО.....	87
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ФУТБОЛ.....	88
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ И РАВНОВЕСИЯ	89
НАУЧИТЕСЬ КАТАТЬСЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ.....	92
РАЗВИТИЕ ТОЧНОСТИ ИСПОЛНЕНИЯ	92
ВЕДЕНИЕ, ОСТАНОВКА МЯЧА И УДАРЫ ПО МЯЧУ В ФУТБОЛЕ	93
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛОВКОСТИ.....	95
МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ ПО V УЧЕБНОЙ ЕДИНИЦЕ	97
БАСКЕТБОЛ	98
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ И РАВНОВЕСИЯ	99
РАЗВИТИЕ ТОЧНОСТИ ИСПОЛНЕНИЯ	101
ПРИМЕР ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ТОЧНОСТИ ИСПОЛНЕНИЯ.....	104
РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ	104
II МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ ПО V УЧЕБНОЙ ЕДИНИЦЕ	107

VI УЧЕБНАЯ ЕДИНИЦА – ВЫНОСЛИВОСТЬ

ВЫНОСЛИВОСТЬ.....	109
ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ	110
СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ.....	112
РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ	114
МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ ПО VI УЧЕБНОЙ ЕДИНИЦЕ	116
ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ.....	118
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	124

ОБ УЧЕБНОМ КОМПЛЕКТЕ

Основная цель подготовки учебника по физическому воспитанию в совершенно новом формате заключается в повышении интереса учеников и их родителей к предмету «физическое воспитание», расширении взаимосвязей между преподавателем и учащимися. Учебник разработан с учетом взглядов и интересов детей в современном мире.

Учебник по физическому воспитанию состоит из 7 разделов. Наряду с темами, раскрывающими учебные единицы, в разделах учебника предусмотрено несколько совершенно новых тем.

Главная цель учебника – привить детям желание уделять больше времени своему физическому воспитанию и здоровью как самостоятельно, так и в кругу семьи и друзей. Кроме того, подобный вид деятельности развивает в детях и членах их семей морально-волевые качества.

Учебный комплект по физическому воспитанию разработан на основе государственных стандартов и новых методов обучения. В учебнике отражены уровень реализации всех содержательных стандартов, научность, точность и надежность фактов. В темах учтены дидактические требования (нацеленность на личность, требования, результат и воспитательность), последовательность в изложении материала от простого к сложному, внутрипредметная и межпредметная интеграция, а также гендерный баланс. Популяризация общественных и национально-духовных ценностей в соответствии с концепцией устойчивого развития удовлетворительна. Креативность и разнообразие в заданиях соответствует возрастному уровню. В учебнике обеспечена инклюзивность и отражены материалы для дифференциального обучения. Созданы возможности для самостоятельного и интерактивного обучения. Учтено количество заданий закрытого, открытого и полукрытого типа, единство и пропорциональность теоретических сведений и практических заданий. Предусмотрены, в том числе, и материалы по самооценке учащихся.

В учебнике разработаны новые концепции в области художественно-эстетического воспитания учащихся, затронуты важные темы для раскрытия их духовного потенциала как личности, а также стимулирования их развития.

Применение в ходе учебного процесса информационно-коммуникационных технологий и новых педагогических методов способствует формированию у учащихся таких навыков, как анализ, обобщение, творческое применение, работа с индивидуумом и коллективом, а также способствует повышению оперативности и расширению кругозора.

Язык повествования и стилистика соответствуют возрасту учащихся, учтены словарный запас и развитие речи. Даны разъяснения новых слов и терминов. По каждому параграфу учебник сгруппирован по характеру материалов и технологии работы. Приведены источники и ресурсы. Выбраны соответствующие дизайн, картинки, иллюстрации и художественное оформление. С точки зрения содержания Методическое пособие соответствует предметным стандартам. В нем приведены темы, связанные с информационным обеспечением и теоретическими знаниями, навыками и умениями, морально-волевыми качествами. Все это охватывает содержательные стандарты и позволяет достичь поставленной цели. График реализации содержательных стандартов по предмету, образец годового планирования и образец ежедневного планирования соответствуют требованиям.

СТРУКТУРА УЧЕБНОГО КОМПЛЕКТА

Учебные материалы в пособии сгруппированы по 6 учебным единицам:

- I учебная единица. Скорость как двигательное качество
- II учебная единица. Скоростная сила как двигательное качество
- III учебная единица. Гибкость тела
- IV учебная единица. Сила как двигательное качество
- V учебная единица. Ловкость как двигательное качество
- VI учебная единица. Выносливость как двигательное качество

ГРУППИРОВКА УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО КАЖДОЙ УЧЕБНОЙ ЕДИНИЦЕ В СООТВЕТСТВИИ С ХАРАКТЕРОМ

Каждая учебная единица сгруппирована в соответствии с характером учебного материала следующим образом:

Мотивация. Чтобы вызвать интерес к предмету, описываются различные ситуации и события, создается мотивация.

Мышление. Учащимся задаются вопросы, соответствующие теме, что побуждает их задуматься и изложить свою точку зрения.

Пояснение. В ходе работы даются некоторые комментарии по определенной теме. Здесь отражены основные понятия, правила, техника выполнения действий, словом, основное содержание урока.

Проверьте себя. Приступая к изучению тупа раздела, ученик под контролем преподавателя проверяет свои способности на двигательную активность. Цель здесь заключается в выявлении слабых сторон ученика по тем или иным двигательным способностям.

Научитесь и примените. Учащийся изучает новую тему и учится правильно выполнять движения, а затем применяет полученные знания, чтобы узнать, как освоен материал, и закрепить умения.

Самостоятельная работа. Изученное на уроке применяется в свободное от занятий время как индивидуально, так и в ходе подвижных игр с друзьями, что способствует заботе о здоровье.

Обобщение. В конце каждой учебной единицы приводятся соответствующие нормативы. Они, в своем роде, подготавливают ученика к суммативному оцениванию.

УЧЕБНЫЕ ЕДИНИЦЫ

ТЕМЫ

Скорость



1. Скорость как двигательное качество
2. Атлетика
3. Развитие быстроты двигательной реакции
4. Развитие частоты выполнения движений
5. Развитие максимальной скорости бега
6. Совершенствование скоростных способностей

Скоростная сила



1. Скоростная сила как двигательное качество
2. Развитие скоростной силы мышц верхних конечностей
3. Развитие скоростной силы мышц нижних конечностей
4. Совершенствование способности «взрывной силы»

Гибкость тела



1. Гибкость тела
2. Гимнастика
3. Развитие гибкости тела активными, динамическими упражнениями
4. Развитие гибкости тела статическими, неактивными упражнениями
5. Совершенствование гибкости тела

УЧЕБНЫЕ ЕДИНИЦЫ

ТЕМЫ



Сила



1. Сила как двигательное качество
2. Развитие силы мышц верхних конечностей
3. Развитие силы мышц нижних конечностей
4. Развитие силы мышц передней и задней поверхности туловища
5. Совершенствование силовых качеств

Ловкость



1. Ловкость как двигательное качество
2. Спортивные игры
3. Развитие координации движений и равновесия
4. Футбол
5. Развитие точности исполнения
6. Баскетбол
7. Совершенствование ловкости

Выносливость



1. Выносливость как двигательное качество
2. Общая выносливость
3. Специальная выносливость
4. Развитие выносливости

КУРРИКУЛУМ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЛЯ 5-ГО КЛАССА

Предмет «Физическое воспитание» состоит из взаимодополняющих друг друга и органично сочетающихся содержательных линий:

- Информационное обеспечение и теоретические знания;
- Двигательные навыки и привычки;
- Двигательные способности;
- Формирование нравственно-волевых качеств личности.

Каждый отдельно взятый урок, а также процесс физического воспитания в целом строится на взаимодействии вышеупомянутых содержательных линий.

1. Информационное обеспечение и теоретические знания – первая из содержательных линий обучения физическому воспитанию. Эта содержательная линия призвана создать правильное представление о выполняемых в процессе урока действиях, играх, комплексах действий, правилах и т. д., а также сформировать модель выполнения движения. При этом целесообразно подавать информацию и теоретические знания в простой форме в соответствии с уровнем подготовки и интересами ученика. Рекомендуется применение педагогом «словесных» и «демонстрационных» методов.

2. Двигательные умения и навыки – являются важной составной частью физического воспитания, воплощающей в себе осуществление двигательной деятельности и процесс овладения методами выполнения движений. Формирование исполнительских способностей проходит различные стадии и, в первую очередь, зависит от обширности пояснений преподавателя о движении, структурной сложности движения, использовании вспомогательных и подготовительных движений и т. д. Формирование двигательных навыков учащегося проходит такие стадии, как информация о движении и игре – создание представления – программа действий – первоначальное выполнение – коррекция исполнительских навыков – освоение предпочтительного способа выполнения – совершенствование.

Применение способа выполнения действий, позволяющего реализовать двигательный потенциал учащегося, формирует элементы привычки. В зависимости от структурной сложности движения при формировании умений и навыков используются такие методы, как «постепенное обучение», «обучение в целом», «повторение». В процессе обучения виду спорта или элементам, используемым на уроке, необходимо учитывать недопустимость применения тех-

нических элементов, исполнение которых еще не до конца отработано, в противном случае, это приведет к формированию неправильных навыков. На последующих этапах устранение такого дефекта довольно проблематично.

Занятия, построенные на выполнении технических элементов, относящихся к отдельным видам спорта, и проводимые в форме эстафет, могут стать основным средством для устранения вышеупомянутых явлений.

3. Двигательные способности. В новом содержании физического воспитания двигательные способности предусмотрены в виде специальной линии обучения. Формирование двигательных способностей является единственным путем всестороннего физического развития школьника (10-11 лет – наиболее благоприятный возраст учащихся общеобразовательных школ для развития двигательных способностей). Неспособность обеспечить в этот период базовую подготовку какой-либо двигательной способности посредством определенных действий ограничивает возможности дальнейшего развития этих способностей.

Поэтому в графике планирования физического воспитания в отдельных классах рекомендуется рационально использовать время, отведенное на развитие различных двигательных способностей. Опыт свидетельствует о том, что свобода использования движений и двигательных комплексов позволяет педагогу построить занятие в более живой, более динамичной форме.

4. Формирование морально-волевых качеств – наиболее важная составляющая в воспитании учащихся. Занятия физическим воспитанием отличаются от других предметов активностью и подвижностью. А это позволяет выявить поведенческие особенности учащихся и подобрать соответствующие методы воспитания. Строгие правила игр и соревнований, их соблюдение формируют в ученике дисциплинированность. Однако в процессе физического воспитания следует держать в поле зрения весьма важный аспект. Он заключается в определении спаринг-партнерами в ходе игр, соревнований и даже при выполнении простейших упражнений учащихся, подходящих друг другу с точки зрения физической подготовки. Физически слабый школьник должен состязаться с соответствующим себе участником. Недопустимо проводить на занятии состязание физически слабого ученика с более подготовленным. В таком случае у слабого ученика может возникнуть определенный синдром психологической изоляции. Так, дети могут осознанно сторониться занятий, игр, участия в соревнованиях и впасть в состояние самоизоляции. Уроки по физическому воспитанию должны быть организованы таким образом, чтобы относительно физически слабый ученик не ощущал, будто все остальные замечают его слабость. Следует поощрять даже незначительный позитивный сдвиг в физической подготовке таких учеников, мотивировать их. Поэтому, комплектуя команды и группы, нужно стараться, чтобы участники соответствовали друг другу по физическому развитию.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ ПО ПЯТОМУ КЛАССУ

По окончании 5-го класса ученик:

- Может рассказать о влиянии на организм двигательной активности и оздоровительных средств;
- Умеет совершать различные упражнения и использовать средства для укрепления своего здоровья;
- Способен продемонстрировать приемы выполнения упражнений, относящихся к различным видам спорта;
- Способен продемонстрировать двигательные навыки, соответствующие его возрастной группе;
- Координирует свою полезную деятельность с деятельностью товарищей.

Основные стандарты и подстандарты по содержательным линиям:

1. Информационное обеспечение и теоретические знания

Учащийся:

1.1. Демонстрирует знания о важности двигательной активности в укреплении здоровья;

1.1.1. Вкратце рассказывает об оздоровительном воздействии упражнений;

1.1.2. Вкратце рассказывает о влиянии оздоровительных средств на организм;

1.2. Демонстрирует знание приемов выполнения упражнений, относящихся к различным видам спорта;

1.2.1. Вкратце рассказывает о приемах выполнения упражнений;

1.2.2. Вкратце рассказывает о предназначении игр;

1.2.3. Рассказывает об эстафетах, состоящих из элементов различных видов спорта;

1.3. Демонстрирует знания об организации и управлении двигательной активностью;

1.3.1. Предоставляет информацию о строевых упражнениях;

1.3.2. Предоставляет информацию об общеоздоровительных упражнениях;

1.3.3. Предоставляет информацию о двигательных способностях, развивающих их играх и упражнениях;

1.3.4. Предоставляет информацию об элементарных приемах самоконтроля при выполнении упражнений;

1.3.5. Предоставляет информацию о правилах техники безопасности и оказания первой медицинской помощи при выполнении упражнений;

1.4. Рассказывает о гармоничном развитии личности;

1.4.1. Рассказывает о роли физического воспитания в формировании патриотических чувств;

1.4.2. Рассказывает о физической подготовке и уверенности в себе;

1.4.3. Предоставляет информацию об основных спортивных событиях и спортсменах года.

2. Двигательные умения и навыки

Учащийся:

2.1. Демонстрирует освоение двигательных способностей;

2.1.1. Выполняет упражнения и комплексы упражнений для укрепления здоровья;

2.1.2. Соответствующим образом применяет оздоровительные средства, укрепляющие организм;

2.2. Демонстрирует освоение приемов выполнения движений;

2.2.1. Рекомендованными приемами выполняет упражнения, относящиеся к отдельным видам спорта;

2.2.2. Участвует в играх различного назначения;

2.2.3. Участвует в комбинированных эстафетах;

2.3. Демонстрирует умения организации и управления двигательной активностью;

2.3.1. Выполняет строевые и общеразвивающие упражнения в соответствии с командами и примерами;

2.3.2. Выполняет общеразвивающие упражнения в соответствии с примерами;

2.3.3. Участвует в играх и выполняет комплексы, развивающие двигательные способности;

2.3.4. Измеряет пульс до и после выполнения различных действий;

2.3.5. При выполнении действий соблюдает соответствующие правила техники безопасности.

3. Двигательные способности

Учащийся:

3.1. В ходе двигательной активности демонстрирует соответствующие двигательные способности.

3.1.1. Демонстрирует ловкость в играх и при выполнении движений в меняющихся обстоятельствах.

3.1.2. Демонстрирует гибкость в ходе двигательной активности.

3.1.3. Демонстрирует скорость при выполнении движений, требующих максимальной скорости.

3.1.4. Демонстрирует скоростную силу при выполнении действий, требующих приложения максимальной силы в ограниченный промежуток времени.

3.1.5. Демонстрирует силу при преодолении собственного веса и внешнего сопротивления.

3.1.6. Демонстрирует выносливость при многократном и непрерывном выполнении действий.

4. Формирование морально-волевых качеств

Учащийся:

4.1. Демонстрирует культуру двигательной активности;

4.1.1. В ходе двигательной активности демонстрирует приемлемое поведение;

4.1.2. Выстраивает двигательную активность в рамках морально-этических норм;

4.1.3. В ходе двигательной активности, соблюдая правила, демонстрирует борцовские качества;

4.1.4. В рамках существующих правил координирует в ходе игры свою деятельность с деятельностью товарищей.

ОБРАЗЕЦ ГОДОВОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

№	Учебная единица	Стандарт	Тема	Содержание урока и рекомендованные виды деятельности	Кол-во часов	Дата
I ПОЛУГОДИЕ (34 ЧАСА)						
1		1.1.1.; 1.1.2.; 1.3.1.; 1.3.4.; 1.3.5.	Теоретические знания и информационное обеспечение	– значимость предмета физическое воспитание, виды деятельности, которые будут использоваться в течение года, правила безопасности, сведения о правилах поведения на уроке и в раздевалке; – история зарождения спорта; – здоровый образ жизни, режим дня и утренняя гимнастика.	1	
2-3		3.1.3.; 3.1.4.; 3.1.2.; 3.1.5.; 3.1.1.; 3.1.6.	Диагностическое оценивание	показатели физического развития: – рост, вес, индекс рост-вес двигательные качества: – скорость, скоростная сила, гибкость показатели функционального развития: – пульс, жизненная ёмкость легких двигательные качества: – сила, ловкость, выносливость	2	
СКОРОСТЬ КАК ДВИГАТЕЛЬНОЕ КАЧЕСТВО (12 ЧАСОВ)						
4	СКОРОСТЬ	1.1.1.; 2.3.1.; 3.1.3.; 4.1.1.	Скорость как двигательное качество	АТЛЕТИКА	1	
			– сведения о скорости как о двигательном качестве; – «Проверьте себя»			
5-6		1.2.3.; 1.3.2.; 2.2.1.; 2.2.2.; 3.1.3.; 4.1.2.	Развитие быстроты двигательной реакции	– старты с различных исходных позиций; – челночный бег	2	
7-8		1.3.1.; 1.3.3.; 2.1.1.; 2.2.3.; 3.1.3.; 4.1.1.	Развитие частоты выполнения движений	– бег по расчерченной полосами поверхности с касанием каждой полосы; – подвижные игры; – эстафеты	2	
9-10	1.2.3.; 1.3.3.; 2.2.1.; 2.3.3.; 3.1.3.; 4.1.3.	Развитие максимальной скорости бега	– скоростной бег по подъему на короткие дистанции; – бег с форой противнику; – бег с ускорением на 20-30-метровые дистанции; – подвижные игры; – эстафеты	2		

11-14		1.2.3; 1.3.1; 1.3.2; 1.3.3; 2.2.1; 2.2.2; 2.3.1; 2.3.3; 3.1.3; 4.1.2; 4.1.3; 4.1.4.	Совершенствование скоростных способностей	– бег на короткие дистанции (30 м) с максимальной скоростью; – бег на месте, сопровождающийся быстрыми движениями рук и ног; – резкие удары мячом об стенку и подхват отскочившего мяча одной или двумя руками; – подвижные игры на совершенствование скоростных способностей; – подготовка к флешмобу; – игры с использованием национального танца («Яллы») https://youtu.be/ IQDLx21-GKI –	4	
15			МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ-1	– информация о скорости как о двигательном качестве; – бег на 30 метров; – исполнительские способности; – морально-волевые качества учащегося	1	
СКОРОСТНАЯ СИЛА КАК ДВИГАТЕЛЬНОЕ КАЧЕСТВО (9 ЧАСОВ)						
16	СКОРОСТНАЯ СИЛА	1.3.3; 2.3.1; 3.1.4; 4.1.1.	Скоростная сила как двигательное качество	АТЛЕТИКА	1	
				– информация о скоростной силе как о двигательном качестве; – «Проверьте себя»		
17-18		1.2.1; 2.2.1. 3.1.4; 4.1.3.	Развитие скоростной силы мышц верхних конечностей	– метание теннисного мяча; – метание мячей различного веса; – метание мяча по цели в горизонтальном и вертикальном направлениях; – подвижные игры и эстафеты	2	
19-20		1.2.3.; 2.2.3.; 3.1.4.; 4.1.1.	Развитие скоростной силы мышц нижних конечностей	– прыжки в длину с места; – прыжки в длину с разбега; – подвижные игры и эстафеты	2	
21-23		1.3.3.; 1.3.5. 2.3.5.; 3.1.4.; 4.1.1.; 4.1.3.	Совершенствование скоростной силы	– подвижные игры, эстафеты и соревнования; – подготовка к флешмобу	3	
24			МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ-2	– информация о скоростной силе как о двигательном качестве; – метание 150-граммового мяча; – прыжки в длину с разбега; – морально-волевые качества учащегося	1	

ГИБКОСТЬ ТЕЛА (10 часов)

		ГИМНАСТИКА			
25	ГИБКОСТЬ	1.1.2.; 2.1.2. 3.1.2.; 4.1.1.	Гибкость тела	– информация о гибкости тела; – «Проверьте себя»	1
26-28		1.2.2.; 2.2.2.; 3.1.2.; 4.1.4.	Развитие гибкости тела активными, динамическими упражнениями	– общеразвивающие упражнения специального назначения; – комплексы специально подобранных упражнений; – подвижные игры и эстафеты	3
29-30		1.3.4.; 2.2.3.; 3.1.2.; 4.1.1.	Развитие гибкости тела статическими, неактивными упражнениями	– наклоны и подтягивания, совершаемые самостоятельно и при посторонней помощи; – удержание тела в различных позициях; – подвижные игры и эстафеты	2
31-33		1.4.2.; 2.3.5.; 3.1.2.; 4.1.4.	Совершенствование гибкости тела	– упражнения у гимнастической скамьи; – подвижные игры и эстафеты; – флешмоб	3
34			МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ-3	– информация о гибкости тела; – наклоны вперед; – морально-волевые качества учащегося	1

$$\text{ОЦЕНКА ЗА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ } p_1 = \frac{(m_1+m_2+m_3)}{3}$$

ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ (34 часа)

СИЛА КАК ДВИГАТЕЛЬНОЕ КАЧЕСТВО (10 часов)

		СИЛА			
35	СИЛА	1.1.1.; 2.3.4. 3.1.5.; 4.1.1.	Сила как двигательное качество	– информация о силе как о двигательном качестве; – «Проверьте себя»	1
36-37		1.2.2.; 2.2.2.; 3.1.5.; 4.1.3.	Развитие силы мышц верхних конечностей	– упражнения на общую физическую подготовку; – подтягивания на высоком и низком турнике; – сгибание и разгибание рук	2
38-39		1.4.3.; 2.3.2.; 3.1.5.; 4.1.1.	Развитие силы мышц нижних конечностей	– двигательные упражнения, выполняемые за счет веса собственного тела; – упражнения на преодоление сопротивления соперника и многократное преодоление сопротивления; – подвижные игры	2
40-41		1.3.5.; 2.2.2.; 3.1.5.; 4.1.3.	Развитие мышц передней и задней поверхности туловища	– сгибание и разгибание тела с положения лёжа; – сгибание и разгибание тела на гимнастической скамье; – упражнения на параллельно вытянутых руках; – подвижные игры и эстафеты	2

42-43	1.4.3.; 2.3.2.; 3.1.5.; 4.1.1.	Совершенствование силовых способностей	– упражнения на общую физическую подготовку; – подтягивание на канате; – подвижные игры и эстафеты; – подготовка к флешмобу	2	
44		МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ-4	– информация о силе как о двигательном качестве; – подтягивание на низком и высоком турнике; – морально-волевые качества учащегося	1	

ЛОВКОСТЬ КАК ДВИГАТЕЛЬНОЕ КАЧЕСТВО (16 часов)

45	ЛОВКОСТЬ	1.4.1.; 2.1.1.; 3.1.1.; 4.1.2.	Ловкость как двигательное качество	– ловкость как двигательное качество; – «Проверьте себя»	1	
46-47		1.3.3.; 2.2.1.; 3.1.1.; 4.1.4.	Развитие координации движений и равновесия	ФУТБОЛ – упражнения на равновесие и координацию движений; – подвижные игры и эстафеты	2	
48-49		1.2.3.; 2.3.3.; 3.1.1.; 4.1.2.	Развитие точности исполнения	– передача футбольного мяча; – удары мячом; – удары мячом по цели; – подвижные игры и эстафеты	2	
50-51		1.2.3.; 1.3.3.; 2.3.3.; 3.1.1.; 4.1.4.	Совершенствование ловкости	– специально подобранные комплексы движений; – комплексы движений, исполняемые круговым методом; – подвижные игры и эстафеты	2	
52			МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ-5	– информация о ловкости как двигательной способности; – способность исполнения; – забивание футбольного мяча в ворота	1	

53-54	ЛОВКОСТЬ	1.3.3.; 2.2.1.; 3.1.1.; 4.1.4.	Развитие координации движений и равновесия	БАСКЕТБОЛ – упражнения на равновесие и координацию движений; – подвижные игры и эстафеты	2	
55-56		1.2.3.; 2.3.3.; 3.1.1.; 4.1.2.	Развитие точности исполнения	– перебрасывание мячей от груди в паре с партнером; – ведение баскетбольного мяча одной и двумя руками; – подвижные игры и эстафеты	2	
57-59		1.2.3.; 1.3.3.; 2.3.3.; 3.1.1.; 4.1.4.	Совершенствование ловкости	– специально подобранные комплексы упражнений; – комплексы упражнений, выполняемых по кругу; – подвижные игры и эстафеты	3	

60		МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ-6	– сведения о ловкости как о двигательном качестве; – забрасывание баскетбольного мяча в сетку; – морально-волевые качества учащегося	1	
----	--	---------------------------------------	--	---	--

ЛОВКОСТЬ КАК ДВИГАТЕЛЬНОЕ КАЧЕСТВО (16 часов)

61	ЛОВКОСТЬ	1.3.1.; 2.1.1.; 3.1.6.; 4.1.3.	Выносливость как двигательное качество	– сведения о выносливости как о двигательном качестве; – «Проверьте себя»	1	
62-63		1.2.1.; 2.3.4.; 3.1.6.; 4.1.4.	Общая выносливость	– эстафетный бег; – кросс; – прыжки через скакалку; – подвижные игры и эстафеты	2	
64		1.4.3.; 2.1.2.; 3.1.6.; 4.1.3.	Специальная выносливость	– многократное повторение упражнений на координацию; – выполнение динамичных упражнений в относительно спокойной форме; – продолжительное удержание мышц в напряжении в статическом состоянии	1	
65-67		1.3.3.; 1.4.1.; 2.3.3.; 3.1.6.; 4.1.4.	Развитие выносливости	– кросс на 1000 метров; – подвижные игры и эстафеты; – флешмоб	3	
68			МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ-7	– информация о выносливости как о двигательном качестве; – кросс на 1000 метров; – морально-волевые качества учащегося	1	
ОЦЕНКА ЗА II ПОЛУГОДИЕ				$П2 = \frac{м1+м2+м3+м4}{4}$		
ГОДОВАЯ ОЦЕНКА				$Г = \frac{П1+П2}{2}$		

МЕЖПРЕДМЕТНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ

Вошедший в нашу жизнь технический прогресс ограничил двигательную активность человека. Глобальные экологические проблемы, возникающие под влиянием технологических факторов, бросают серьезные вызовы физической подготовке человека. В связи с этим здоровье и физическая подготовка каждого индивидуума является основным критерием его эффективной деятельности в обществе.

Однако здоровье человека требует не только освоения определенных навыков и обретения ряда способностей, но и получения информации о воздействии двигательной активности на организм, а также сведений, касающихся оздоровительных средств и правил их применения, правильного питания, методов развития двигательных способностей и прочего. А это, в свою очередь, превращает интеграцию в физическом воспитании в исключительно важный компонент учебного процесса.

Преподавание физического воспитания направлено на гармоничное развитие личности и приобщение к здоровому образу жизни. Освоение знаний, умений и навыков, входящих в содержание дисциплины, опирается на определенную последовательность, что играет важную роль в более четком представлении интегративных связей в процессе обучения.

ТАБЛИЦА МЕЖПРЕДМЕТНОЙ ИНТЕГРАЦИИ

1. Информационное обеспечение и теоретические знания	
1.1. Демонстрирует знания о важности двигательной активности в укреплении здоровья.	
1.1.1. Вкратце рассказывает об оздоровительном воздействии упражнений.	П.м. - 4.1.1; 1.4.1
1.1.2. Вкратце рассказывает о влиянии оздоровительных средств на организм.	П.м. - 4.1.1; 1.4.1
1.3. Демонстрирует знания об организации и управлении двигательной активностью.	
1.3.4. Предоставляет информацию об элементарных приемах самоконтроля при выполнении упражнений.	П.м. - 4.3.2; 4.3.3
1.3.5. Предоставляет информацию о правилах техники безопасности и оказания первой медицинской помощи при выполнении упражнений.	П.м. - 4.3.2; 4.3.3
1.4. Рассказывает о гармоничном развитии личности.	
1.4.1. Рассказывает о роли физического воспитания в формировании патриотических чувств.	П.м. – 2.3.1

2. Двигательные умения и навыки

2.1. Демонстрирует освоение двигательных способностей.

2.1.1. Выполняет упражнения и комплексы упражнений для укрепления здоровья. П.м. - 4.1.1; 1.4.1

2.1.2. Соответствующим образом применяет оздоровительные средства, укрепляющие организм. П.м. - 4.1.1; 1.4.1

2.3. Демонстрирует умения организации и управления двигательной активностью.

2.3.4. Измеряет пульс до и после выполнения различных действий. П.м. - 4.1.1; 1.4.1

2.3.5. При выполнении действий соблюдает соответствующие правила техники безопасности. П.м. - 4.3.2; 4.3.3

3. Двигательные способности

3.1. В ходе двигательной активности демонстрирует соответствующие двигательные способности.

3.1.2. Демонстрирует гибкость в ходе двигательной активности. Музыка – 2.1.3

3.1.3. Демонстрирует скорость при выполнении движений, требующих максимальной скорости. Математика - 4.2.1
Музыка – 2.1.1

3.1.4. Демонстрирует скоростную силу при выполнении действий, требующих приложения максимальной силы в ограниченный промежуток времени. Математика - 4.2.2

3.1.5. Демонстрирует силу при преодолении собственного веса и внешнего сопротивления. Математика - 4.2.2

3.1.6. Демонстрирует выносливость при многократном и непрерывном выполнении действий. П.м. – 2.3.1

4. Формирование морально-волевых качеств

4.1. Демонстрирует культуру двигательной активности.

4.1.1. В ходе двигательной активности демонстрирует приемлемое поведение. П.м. – 3.1.1

4.1.2. Выстраивает двигательную активность в рамках морально-этических норм. П.м. – 2.4.1; 3.2.1

4.1.3. В ходе двигательной активности, соблюдая правила, демонстрирует борцовские качества. П.м. – 3.2.2; 3.2.1

4.1.4. В рамках существующих правил координирует в ходе игры свою деятельность с деятельностью товарищей. П.м. – 3.1.1

СОВРЕМЕННОЕ ОЦЕНИВАНИЕ

Современное внутришкольное оценивание классифицируется по целям, ролям и задачам, видам, особенностям, критериям, показателям, методам и средствам. Производится оценка усвоения содержательных стандартов и приобретенных учащимся ценностей. Это оценивание основывается не на субъективном мнении преподавателя, а, будучи нацеленным на повышение качества образования, строится на основе оценочных стандартов, осуществляется объективно, точно, адекватно и систематически.

Современное оценивание подразделяется на такие виды, как диагностическое, формативное и суммативное.

Диагностическое оценивание – это оценивание уровня изначальных знаний и умений учащегося на каком-либо этапе обучения предмету. Это, в зависимости от условий, позволяет оперативно производить изменения целей и стратегий обучения, а также позволяет учащемуся получить сведения об окружающей среде по темам, входящим в круг его интересов. Диагностическое оценивание не носит официального характера, эти цифры отражаются лишь в личном блокноте преподавателя.

Формативное оценивание – это оценивание уровня сформированности знаний и умений учащихся на основе полученных результатов на каком-либо этапе учебного процесса. Это оценивание обеспечивает правильный вектор и эффективность учебного процесса, позволяет отследить прогресс учащихся в области обучения и изучить их потребности в обучении. Формативное оценивание проводится на основе критериев, определенных по результатам обучения, полученным в соответствии с подстандартами, осуществление которых предусмотрено на уроке. Формативное оценивание не является формальной оценкой, его результаты заносятся в блокнот преподавателя и дневник учащегося в виде слов, характеризующих уровень познавательной и двигательной активности.

Суммативное оценивание – это оценка достижений учащихся на каком-либо этапе обучения. Это надежный показатель уровня усвоения содержательных стандартов. В целях исполнения части 3 Указа Президента Азербайджанской Республики № 1633 от 10 октября 2017 года «О внесении поправок в Указ Президента Азербайджанской Республики № 156 от 5 сентября 2009 года «О применении Закона Азербайджанской Республики «Об образовании», руководствуясь пунктом 8.5 и частью 16 «Положения о Министерстве образования Азербайджанской Республики», в соответствии со статьей 4.2. постановления Коллегии Министерства образования Азербайджанской Республики, суммативное оценивание осуществляется в двух нижеприведенных формах:

4.2.1. малое суммативное оценивание, проводимое в рамках каждого раздела или в конце раздела, предусмотренного в учебнике по каждому предмету;

4.2.2. большое суммативное оценивание, проводимое в конце каждого полугодия.

В соответствии со статьей 4.5 этого постановления, малое суммативное оценивание проводится по всем предметам во 2-11 классах не менее 3 и не более 6 раз в каждом полугодии.

Педагог сообщает находящимся в классе учащимся о дате проведения малых суммативных оцениваний по каждому предмету в течение первой недели учебного года.

Таким образом, все суммативные оценивания по предмету «физическое воспитание» проводятся по 4 содержательным линиям:

1. Информационное обеспечение и теоретические знания;
2. Двигательные умения и навыки;
3. Двигательные способности;
4. Формирование морально-волевых качеств.

В связи с переходом на балльную систему, нормативы, в частности по содержательной линии «двигательные способности», были адаптированы к 100-балльной системе оценивания.

Фактически, 100-балльная система является более эффективным способом сохранения объективности в оценке учащихся. Так, если в 5-балльной системе ученики за 2,3,4 подтягивания на высоком турнике получали оценку «4», то в новой 100-балльной системе можно четко проследить разницу между учащимися, подтянувшимися 2, 3 и 4 раза. Рассмотрим формулу $B = M + n$, где B – это балл за достижение учащегося, M – минимальный балл за каждый уровень, а n – балл, полученный за уровень.

Уровень	5-ти балльная система	M	N	B
I	2	0	0.001 – 30	0.001 – 30
II	3	30	0.001 – 30	30.001 – 60
III	4	60	0.001 – 20	60.001 – 80
IV	5	80	0.001 – 30	80.001 – 100

Например, если ученик 5-го класса, повиснув на турнике, подтягивается 6-9 раз, то по 5-балльной системе он получит оценку «4» (хорошо). Чтобы рассчитать результат по 100-балльной системе, воспользуемся формулой $B = M + n$, где M соответствует 60 баллам по третьему уровню, а n равно $20/4=5$ баллам:

$$M (60)+n (5) = B (65)$$

Таблица нормативов по 100-балльной системе за «умения и способности» практически без изменений в оценивании и по другим содержательным линиям подробно представлена в разделе оценивания по каждой учебной единице. В целом, засчитывание баллов по содержательным линиям варьируется в зависимости от педагогического мастерства, креативности и принципов индивидуального подхода каждого педагога.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры – понятие емкое, обобщенное. Оно охватывает представления о многочисленных и разнообразных играх, построенных на движении. Подвижные игры относятся к тем движениям, когда в процессе игры ярко проявляется их роль. Как правило, подвижные игры не требуют от участников специальной подготовки. Одна и та же подвижная игра может проводиться по разным правилам, при разных условиях, независимо от числа участников. Такие игры получили широкое распространение среди детей и подростков.

Спортивные игры – это более высокий уровень развития ряда подвижных игр. Подвижные игры широко используются в качестве средства физического воспитания. В подвижных играх двигательная деятельность чрезвычайно разнообразна. В играх встречаются такие действия, как неожиданная смена направления при забеге на короткие дистанции, прекращение движения, броски по цели и на дальние расстояния; прыжки, сопротивление; действия, не требующие применения разнообразных движений, освоенных в процессе специальной физической подготовки и т.д. Все эти действия выполняются в различных сочетаниях и сравнениях.

При изучении теории и методики физического воспитания детей школьного возраста необходимо ознакомиться с педагогической характеристикой подвижных игр. Это помогает правильно оценить место, роль и значение игр в самообразовании и регламентированной учебно-воспитательной работе.

ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

В педагогической практике, общественной жизни и в быту выделяют две основные формы организации подвижных игр: в классе (аудиторную) и внеклассную.

Руководящая роль педагога в проведении подвижных игр в классе, регулярное участие учащихся в занятиях в полном составе, регламентированное содержание и объем игрового материала – все это предусмотрено в методике учебно-воспитательного процесса посредством игр. Кроме того, подвижные игры с детьми можно проводить в жилых помещениях, в дневное, а также в свободное от других занятий время.

Организм детей 10-11 лет характеризуется большой выносливостью. Все процессы протекают относительно спокойнее по сравнению с детьми 7-9 лет, соответственно, рост и набор веса замедляются. Костно-связочный аппарат у них достаточно эластичный, гибкий.

ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ ИГРЫ

Выбор игры. Игры выбираются в зависимости от поставленной цели урока. При определении игры педагог должен учитывать возрастную особенность детей, их развитие, физическую подготовленность, условия и количество детей.

Также важно учитывать форму упражнений (урок, перемена, занятие и т.д.). На уроках и на переменах время ограничено, задача и содержание игр, проводимых во время уроков, отличны от игр, проводимых на переменах.

С учетом большого интереса детей к этой сфере разрабатываются спортивные игры, а также игры с элементами различных видов спорта. А это создает благоприятные условия для

занятия детей различными видами спорта. Например, для баскетбола «борьба за мяч», «мяч капитану», для волейбола «пас волейболистов» и т.д.

Важно еще больше популяризировать национальные игры, имеющие воспитательное значение. Эти игры укрепляют дружбу между детьми разных национальностей, знакомят с бытовыми и культурными особенностями нашего народа.

Подготовка места для игры. Перед проведением игр педагог должен ознакомиться с пространством, а также начертить условные границы для игр. Для игры на открытом воздухе выбирается ровная зеленая площадка. При проведении игр в помещении не должно быть никаких дополнительных предметов, иначе это может помешать участникам во время игры. Если убрать посторонние предметы из зала невозможно, их следует придвинуть к стенам и обложить скамейками. На оконные стекла и плафоны следует натянуть сетку. Перед проведением игры необходимо проветрить зал, протереть пол влажной тряпкой. Место проведения игр учащиеся должны подготовить вместе с педагогом.

Предварительный анализ игры. Педагог должен заранее спланировать процесс игры, знать, в какой момент игроки начинают вести себя недисциплинированно, когда у них снижается интерес к игре, устранить все нежелательные обстоятельства.

Педагог, хорошо осведомленный о темпераменте каждого из детей, должен заранее определить, кого из учеников выбрать капитаном, первым ведущим, продумать, какую роль отдать детям с низкой организованностью (они, как правило, мешают правильному игровому процессу), знать, как привлечь к игре слабых и пассивных.

Объяснение игры. Успех игры во многом зависит от ее объяснения. Приступая к объяснению, педагог должен описать игру в целом.

Объяснение должно быть кратким: длительное объяснение может негативно повлиять на восприятие игры. Исключения составляют младшие классы, так как для них объяснение представляет собой интересную, сказочную форму.

Объяснение должно быть логичным, последовательным. Рекомендуется следующий план объяснения:

1) Название игры; 2) Роли игроков и места их расположения; 3) Ход игры; 4) Цель; 5) Правила игры.

Говоря о ходе игры, педагог, безусловно, должен коснуться и правил игры, однако в конце объяснения снова должен вернуться к правилам, чтобы они запомнились детям. Для лучшего восприятия игры детьми она должна быть наглядно показана и объяснена.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ИГРЫ

Большое значение имеет определение исхода игры. После окончания игры педагог объявляет результат.

Результаты игры должны быть объявлены лаконично, похвалы не допустимы. Это дает детям возможность правильно оценить свою деятельность.

Анализ игры. Перед тем, как объявить результаты, необходимо проанализировать игру, а также тактические и технические ошибки, допущенные участниками. Дети также могут быть вовлечены в анализ игры. Это повышает у детей способность к наблюдению и контролю, приучает их к критическому подходу, укрепляет взаимные дружеские отношения и еще больше повышает интерес к будущему совершенствованию.

При выборе игр для занятия важно учитывать следующее: цель занятия, учебный материал, виды движений, входящих в игру, физиологическая нагрузка игры, условия для работы.

Важно определить место игр среди прочих средств физического воспитания и верную методическую последовательность между ними. Это создает условия для лучшего решения поставленных задач.

В основной части урока используют подвижные игры, связанные с быстрым бегом, защитой, выносливостью, преодолением препятствий, различными прыжками, равновесием, борьбой, метанием в подвижную и неподвижную цели и т.п. В заключительной части урока проводятся игры малой и средней подвижности, что способствует созданию активного отдыха после игр с интенсивной нагрузкой в основной части урока. Кроме того, для привлечения внимания предусмотрены игры с не слишком сложными правилами.

При правильном подборе методики проведения игры и рациональном использовании времени можно добиться необходимой интенсивности урока. На уроке все участники игры должны получать одинаковый уровень физической нагрузки. В связи с этим необходимо постараться создать равные условия для активного участия в игре всех игроков.

Игры, проводимые на уроках, должны оказывать оздоровительное воздействие на учащихся. Поэтому лучше всего, чтобы игры проводились на площадках. Если они проводятся в зале, помещениях, важно создать благоприятные гигиенические условия.

Дети, прошедшие обследование у врача и включенные в основную группу, могут участвовать в играх, предусмотренных программой физического воспитания для всех классов. Хотя дети в особых группах хотят быть активными в игре, их действия должны быть ограничены. Этим детям может быть отведена надлежащая роль в играх, которые не требуют большой подвижности, либо сокращено время, не затрагивая их личности, задействовать в подсчете очков, в роли помощника судьи и т.д. В то же время, в целях укрепления здоровья слабых детей, необходимо давать игры, соответствующие их силам.

ЧАСТИ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ИХ СТРУКТУРА

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГА

Объясняет цель урока, виды деятельности, которые будут использоваться, действия, правила, создает мотивацию.

Определяет последовательность выполнения движений, использует разнообразие движений ходьбы и бега, демонстрирует общеразвивающие движения (ОРД), подготавливает организм школьника к восприятию основной физической нагрузки.

Демонстрирует движения, определяет команды, которые будут соревноваться на уроке, обеспечивает развитие соответствующей двигательной способности с помощью игр, проводит индивидуальное оценивание.

Обеспечивает использование восстановительных действий, оглашает результаты оценки, дает домашнее задание.

ЧАСТИ УРОКА

Вводная часть (3-5 минут)

В соответствии с темой занятия: Предоставление информации и теоретических знаний, формирование мотивации.

Подготовительная часть (8-10 минут)

Подготовка организма школьника к восприятию физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения простых, общеукрепляющих действий

Основная часть (20-25 минут)

Выполнение физической нагрузки, направленной на двигательные способности, предусмотренные на уроке, в необходимом режиме выполнения и количестве.

Заключительная часть (3-5 минут)

Выполнение восстановительных и дыхательных движений для возвращения функциональных систем организма в состояние, предшествующее занятию, завершение и оценка занятия.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧЕНИКА

Понимает использование движений и игр, планирует свою деятельность на уроке.

Выполняет простые, общеукрепляющие, подготовительные движения, строит свою деятельность в рамках правил

Выполняет игры, эстафеты, комплексы движений в режиме соревнований, сотрудничает при командной деятельности.

Стремится к восстановлению организма, выполняет дыхательные и расслабляющие мышцы движения, анализирует свой результат.

Тема 1: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ

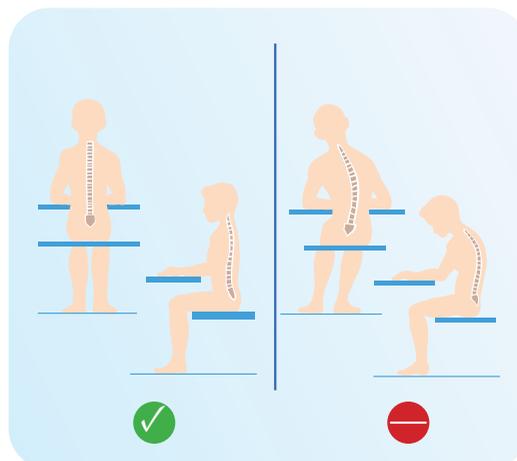
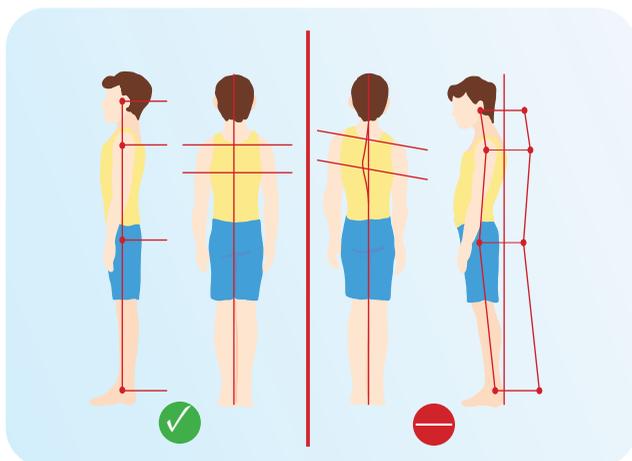
Здоровый образ жизни

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) описала здоровье следующим образом: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а также отсутствие болезней и физических дефектов».

Для нормальной жизни и функционирования людей в мире важны многие факторы. Самый важный из них – это здоровье. Пока организм человека не здоров, ни о какой нормальной деятельности и развитии речи идти не может. Под здоровьем человека подразумевается не только здоровье его тела, но и психическое здоровье. Поскольку здоровье – это динамическое понятие, определяемое обществом, четкого и стандартного определения не существует.

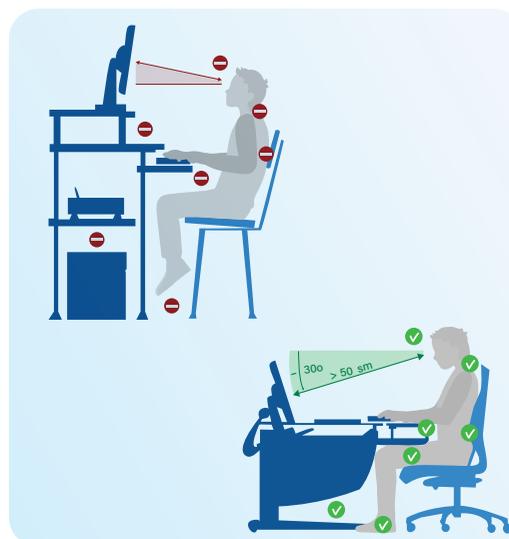
Говоря более обобщенно, здоровье означает объединение многих из следующих концептуальных моделей:

- наличие внешнего и внутреннего равновесия организма человека;
- отсутствие заболеваний в организме человека;
- способность нормально жить и функционировать;
- наличие социального благополучия.



Осанка (телосложение) – это положение, к которому человек привык при стоянии, сидении и ходьбе. Главным компонентом, формирующим осанку, является позвоночник. Со спины наш позвоночник выглядит как прямая ось. Удерживать осанку прямо нам помогает группа мышц. С боковой стороны наша осанка имеет S-образную форму с естественными выпуклостями и впадинами (*естественный лордоз и кифоз*).

Мы должны стараться держать осанку, чтобы в будущем не столкнуться с болью, ограничением движения и прочими проблемами. Сидеть в очень свободной форме перед компьютером, который стал неотъемлемой частью нашей жизни,



особенно в современную эпоху, со временем приводит к нарушениям осанки. Чтобы всего этого избежать, мы познакомим вас с рядом простых правил. Следуя им, вы защитите и сохраните свое здоровье:

– Сидеть прямо, выпрямив спину так, чтобы тело находилось параллельно монитору компьютера;

– Держать голову прямо и наклонять ее при необходимости не слишком сильно;

– Не закидывать ногу на ногу, нижняя часть стопы должна касаться пола.

Режим дня

Детям 10-11 лет рекомендуется давать некоторую свободу при условии определенной степени руководства и контроля по некоторым вопросам. Например, установление режима дня, подбор рациона питания и одежды. В режиме дня, представленном в учебнике, четко указано время сна и бодрствования учеников, однако следует предоставить им свободу устанавливать время и количество прочих действий, которые необходимо выполнить в течение дня. Здесь цель состоит в том, чтобы сформировать у них с детства такие способности, как чувство долга, обязательства, ответственность за свою работу, точность и правильность.

Уважаемый педагог, мы рекомендуем вам более подробно рассказать учащимся о положительном влиянии правильного соблюдения установленного ими режима дня на организм. Также следует подробно рассказать им о сущности и значении физических упражнений, которые они выполняют при утренней гимнастике и во внеурочное время в совместной деятельности с друзьями. Здесь также следует обратить особое внимание на правила безопасности.

Известно, что правильное и своевременное питание оказывает благотворное влияние на физическое развитие организма. Обычно дети в этом возрасте больше склонны к неправильному питанию, а именно к чипсам, крекерам, различным газированным напиткам и т.д. Учитывая авторитет педагога перед учениками, мы верим, что и в этой области он также сможет оказать нужное влияние на них в отношении правильного питания.

Темы 2-3: ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ОЦЕНИВАНИЕ

Показатели физического и функционального развития

Уважаемый педагог! Основной целью предмета физическое воспитание является достижение физического развития учащихся. Для этого необходимо правильно задавать детям объем физических нагрузок во время занятий и во внеурочное время. Здесь мы должны провести контроль воздействия физической нагрузки с помощью диагностического оценивания.

Диагностическое оценивание проводится по следующим показателям:

Физическое развитие:

– рост, вес;

– индекс роста и веса;

– объем грудной клетки.

После того, как эти показатели учащихся будут отмечены, их целесообразно сравнить с параметрами, приведенными в таблице.

Вес девочек (кг)

Возраст	Ниже нормы	Низкий показатель	Нижняя граница	Норма	Верхняя граница	Высокий показатель	Выше нормы
10	20,3 – 23,3	23,4 – 27,0	27,0 – 31,9	31,9 – 32,0	32,0 – 38,2	38,2 – 46,9	47 – 59,2
11	< и 24,9	25,0 – 27,8	27,8 – 30,7	30,7 – 38,9	38,9 – 44,6	44,6 – 55,2	55,3 и <

Вес мальчиков (кг)

10	20,4 – 23,2	23,3 – 26,7	26,7 – 31,2	31,2 – 37,0	37,0 – 37,1	37,1 – 45,0	45,1 – 56,4
11	< и 26,0	26,1 – 28,0	28,0 – 31,0	31,0 – 39,9	39,9 – 44,9	44,9 – 51,5	51,6 и <

Рост девочек (см)

Возраст	Ниже нормы	Низкий показатель	Нижняя граница	Норма	Верхняя граница	Высокий показатель	Выше нормы
10	119,4 – 125,8	125,9 – 132,2	132,2 – 138,6	138,6 – 145,0	145 – 145,1	145,1 – 151,4	151,5 – 157,8
11	< и 131,8	131,9 – 136,2	136,2 – 140,2	140,2 – 148,8	148,8 – 153,2	153,2 – 157,7	157,8 и <

Рост мальчиков (см)

10	118,7 – 125,0	125,1 – 131,4	131,4 – 137,8	138,8 – 144,2	144,2	144,2 – 150,5	150,6 – 156,9
11	< и 131,2	131,3 – 134,5	134,5 – 138,5	138,5 – 148,3	148,3 – 152,9	152,9 – 156,2	156,3 и <

Функциональное развитие:

- пульс;
- жизненная емкость легких (ЖЕЛ).

Основными показателями функционального развития являются частота сердечных сокращений (пульс) и жизненная емкость легких.

Вы можете самостоятельно определить частоту сердечных сокращений. На рис. 5 приведены три способа измерения пульса: на запястье, в шейных и височных областях.

Наиболее подходящим временем измерения пульса является утреннее пробуждение. Но для точности необходимо замерять пульс несколько дней в различные часы. Пульс указывает число сердечных сокращений в минуту. Измерьте свой пульс до и после физической нагрузки (бега, игр, физкультуры) и отметьте полученные результаты в спортивном дневнике.

Сравните свои показатели с теми, что приведены в таблице.



Средний показатель частоты пульса в покое

Таблица

Возраст	Мальчики	Девочки
10	76	79
11	75	79

Жизненная емкость легких

Возраст	Жизненная емкость легких, литр	
	Мальчики	Девочки
11	1800–2400	1400–1600
12	2450–2550	1650–1800

Жизненная емкость легких имеет важное значение как показатель здоровья, потому что дыхательная система удовлетворяет потребность организма в кислороде. Эта потребность увеличивается в зависимости от объема и интенсивности физической нагрузки при подвижной деятельности. По этой причине жизненная емкость легких играет важную роль в удовлетворении потребности организма в кислороде.

Наряду с ударами пульса при выполнении физической нагрузки, реакция организма на физическую нагрузку также определяется коэффициентом восстановления ударов сердца (КВУС).

Для определения коэффициента восстановления пульса показатель пульса, установленный через 3 минуты после выполнения физической нагрузки, умножают на 100 и делят на показатель пульса, установленный сразу после выполнения физической нагрузки. Показатель КВУС ниже 30% свидетельствует о хорошей адаптации организма к физическим нагрузкам и благоприятной регенеративной способности.

Важным показателем при оценке функционального развития учеников считается жизненная емкость легких. Этот показатель составляет основу способности к выносливости, проявляемой учащимися при повторном и длительном выполнении движений. Показатель жизненной емкости легких пятиклассников приведен в [таблице 4](#).



Спирометр – прибор, измеряющий жизненную ёмкость лёгких.

Строевые упражнения

Строевые упражнения – это движения, выполняемые соответственно командам, данным в форме распоряжения или приказа, в целях организации, руководства и контроля за деятельностью ученика на уроке.

Подготовительные упражнения – это действия, используемые в целях «разогрева» и успешной подготовки основной группы мышц к выполнению игр, комплекса действий и т.п., которые структурно соответствуют основному действию и применяются в основной части урока.

Вспомогательные упражнения – это комплекс движений, используемых с целью овладения и совершенствования технических навыков при обучении сложным структурированным методам выполнения.

Упражнения на общее развитие – это комплекс упражнений, относящихся к различным видам спорта, используемых с целью повышения общей физической подготовки организма, уровня подготовленности отдельных групп мышц. По назначению общеразвивающие движения можно разделить на несколько групп. Сюда входят движения, используемые в подготовительной части урока и направленные на общий «разогрев» организма, комплексы утренней гимнастики, комплекс движений для формирования осанки и др. Общеразвивающие движения, используемые в подготовительной части уроков физического воспитания, с точки зрения структуры и назначения, должны быть подобраны в соответствии с физическими возможностями, которые планируется развивать на уроке. То есть общеразвивающие движения, используемыми в это время, должны быть нацелены на силу, скорость, скоростную силу, ловкость и т. д.

Специальные упражнения – это комплекс упражнений, направленных на развитие отдельных двигательных способностей, выполняемых в соответствии с последовательностью и интенсивностью заранее определенных режимов выполнения. К этой группе движений относятся также действия, выполняемые в особом режиме с целью реабилитации людей с ограниченными физическими возможностями.

Основные упражнения – это комплекс действий, направленных на изучение и совершенствование методов выполнения, развитие необходимых способностей, выбранных для реализации цели урока.

Восстановительные и релаксационные движения. Сюда входят дыхательные движения, направленные на восстановление организма после физической нагрузки, а также движения, выполняемые с целью расслабления мышц после напряженных, многократных повторений.

Организация деятельности учащихся

Строевые упражнения имеют исключительное значение в организации и проведении занятий по физическому воспитанию, а также в управлении участниками во время различных спортивных и массовых мероприятий. Эти движения можно считать средством воспитания у учащихся дисциплины, организованности, формирования у них стройного и красивого телосложения, походки, командной деятельности, чувства темпа и ритма движений. Чтобы было проще использовать в спортивном зале строевые упражнения, зал условно делится на 9 секций: центр, верхний правый угол, верхняя средняя часть, верхний левый угол, правый средний, левый средний, нижний правый угол, нижний средний, нижний левый угол.

Построение – это размещение учащихся в тот или иной строй для выполнения совместных действий. Построение происходит в форме шеренги и колонны.

Шеренгой называется строй, в котором учащиеся размещены один возле другого на одной линии.

Фланг – правая (левая) оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не изменяются.

Фронт – сторона строя, в которую стоящие в строю обращены лицом.

Интервал – расстояние между стоящими в строю. Это расстояние должно быть шириной в четыре пальца.

Дистанция – расстояние вытянутой руки между стоящими в колонне.

Направляющий – учащийся, который двигается в указанном направлении первым в колонне.

Строевые упражнения делятся на следующие группы:

- строевые приемы;
- строение и перестроение;
- движение вперед;
- размыкания и смыкания.

Строевые упражнения выполняются по следующим командам:

«Стройся!» – по этой команде учащиеся выстраиваются в указанный преподавателем строй, занимая позиции справа, слева или посередине, и принимают основную стойку.

Понятие «Основная стойка» в физкультуре означает следующее положение в строю: стоя прямо, пятки вместе, носки врозь на ширину ступни, ноги в коленях выпрямлены, плечи развёрнуты, живот подобран, руки опущены так, что кисти, обращены ладонями внутрь, находятся сбоку и посередине бедра, а пальцы полусогнуты и касаются бедра; голова держится прямо.

По команде «Равняйся!» учащиеся выстраиваются в шеренгу, выстраивая ступни по одной линии, принимают основную стойку, и все, кроме правофлангового, поворачивают голову направо, так чтобы каждый видел грудь четвертого человека, стоящего перед ним.

Команда «Смирно!» – по этой команде учащиеся тут же принимают основную стойку.

Команда «Вольно!» – по этой команде нужно стоять свободно, ослабив в колене правую, или левую ногу, но не сходить с места.

Команда «Отставить!» – по этой команде учащиеся занимают предшествующее положение.

Команда «Разойдись!» – по этой команде учащиеся, выйдя из шеренги (колонны), свободно прохаживаются.

Чтобы определить количество присутствующих на занятии учащихся дается команда «По порядку рассчитайсь!» При этом каждый учащийся, повернув голову влево, называет свой порядковый номер и возвращается в исходное положение. Замыкающий колонну левофланго-

вый выступает на шаг вперед, называет свой порядковый номер и произносит фразу «Расчет окончен!»

При перестроении используются команды «По двое (трое, четверо) рассчитайсь!» Расчет в строю учащиеся производят, повернув голову влево, а в движении – при шаге левой ногой.

Повороты на месте совершаются по командам «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Вполоборота направо! (налево!)»

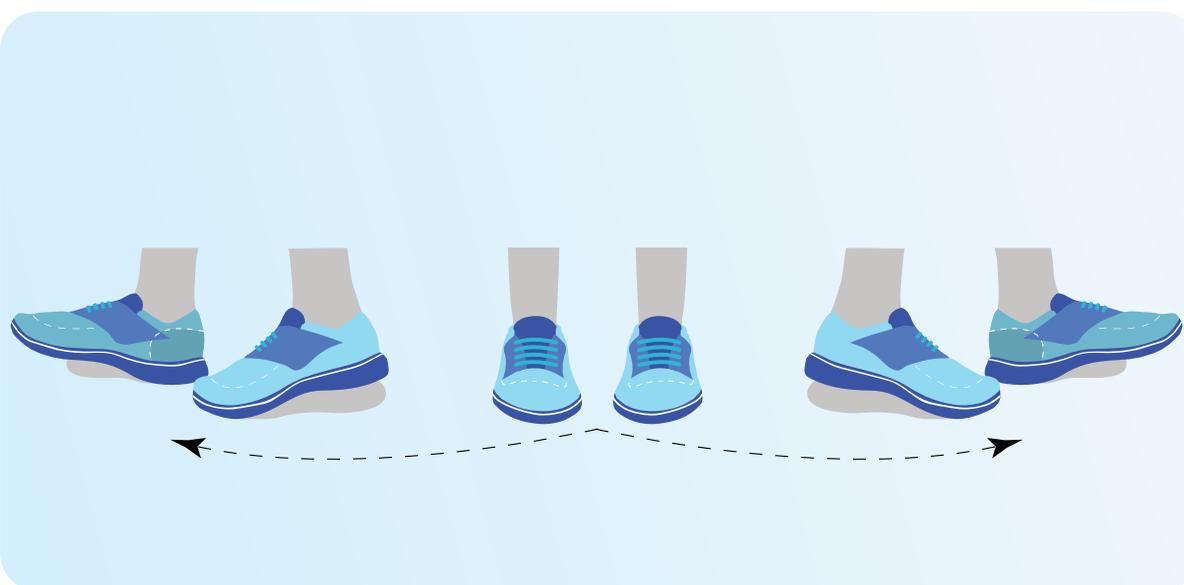
Повороты на месте и в движении совершаются по командам «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Вполоборота направо (налево!)» В движении исполнительные команды (Команда состоит из двух частей – предупреждение и исполнение). Интервал между этими командами позволяет выстроить двигательную деятельность. Для поворота направо подается под правую, для поворота налево – под левую ногу. Например: в движении команда «Налево МАРШ!» дается при касании левой ногой пола. После этого учащийся выполняет вращательное движение влево, делая шаг правой ногой.

Построения и перестроения. Для размещения учащихся в зале или на площадке и в целях управления двигательной деятельностью применяются следующие построения и перестроения:

Построение – это действия учащихся по команде учителя для принятия определенного строя. Построение в шеренгу выполняется по команде «Класс, в одну (две, три и т.д.) шеренгу – становись!» Подавая команду, учитель становится лицом в сторону фронта в положение строевой стойки, а класс выстраивается слева от него. Построение в колонну выполняется по команде «В колонну по одному, (два, три и т.д.) – становись!» По команде учащиеся выстраиваются за учителем.

Перестроение – действия учащихся по команде учителя, связанные с переменой вида строя.

Перестроение из одной шеренги в две и обратно выполняется после предварительного расчета на первый – второй по команде: «В две шеренги – стройся!» По этой команде вторые номера ставят левую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем правую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя левую ногу к правой (счет «три»), встают за первым номером. Так происходит перестроение из одной шеренги в две.



I УЧЕБНАЯ ЕДИНИЦА

СКОРОСТЬ

Подстандарты, реализуемые по учебной единице:

- 1.1.1. Вкратце рассказывает об оздоровительном воздействии упражнений.
- 1.2.3. Рассказывает об эстафетах, состоящих из элементов различных видов спорта.
- 1.3.1. Предоставляет информацию о строевых упражнениях.
- 1.3.2. Предоставляет информацию об общеоздоровительных упражнениях.
- 1.3.3. Предоставляет информацию о двигательных способностях, развивающих их играх и упражнениях.
- 2.1.1. Выполняет упражнения и комплексы упражнений для укрепления здоровья.
- 2.2.1. Рекомендованными приемами выполняет упражнения, относящиеся к отдельным видам спорта.
- 2.2.2. Участвует в играх различного назначения.
- 2.2.3. Участвует в комбинированных эстафетах.
- 2.3.1. Выполняет строевые и общеразвивающие упражнения в соответствии с командами и примерами.
- 2.3.3. Участвует в играх и выполняет комплексы, развивающие двигательные способности.
- 2.3.5. При выполнении действий соблюдает соответствующие правила техники безопасности.
- 3.1.3. Демонстрирует скорость при выполнении движений, требующих максимальной скорости.
- 4.1.1. В ходе двигательной активности демонстрирует приемлемое поведение.
- 4.1.2. Выстраивает двигательную активность в рамках морально-этических норм.
- 4.1.3. В ходе двигательной активности, соблюдая правила, демонстрирует борцовские качества.
- 4.1.4. В рамках существующих правил координирует в ходе игры свою деятельность с деятельностью товарищей.

Общее количество часов на учебную единицу: 12 часов

Малое суммативное оценивание: 1 час

Тема 4: СКОРОСТЬ КАК ДВИГАТЕЛЬНОЕ КАЧЕСТВО

Уважаемый педагог, раздел о скорости как о двигательном качестве предваряет интересная информация (самое быстрое животное, скорость света, скоростное чтение и письмо и т.д.) о скорости для общего ознакомления учащихся. Привлечь внимание учащихся к разделу о скорости можно, используя как учебник, так и дополнительную информацию.

Скорость – комплексное двигательное качество, воплощающее в себе:

- а) быстроту двигательной реакции;
- б) частоту выполнения движений;

в) максимальную скорость бега, характеризуя тем самым выполнение движения как можно быстрее (за наиболее короткий промежуток времени). Составные элементы скоростной способности относятся к прочим способностям, в частности к ловкости. Проявление скоростных способностей, в первую очередь, зависит от сложности физиологических процессов, обеспечивающих выполнение движения, и единства с другими двигательными способностями (скоростная сила, сила, ловкость). Скорость выполнения движений определяется подвижностью нервных процессов, координацией мышц со стороны центральной нервной системы, строением мышечных волокон и имитационными особенностями. На практике эта способность проявляется как максимальная скорость и скоростная выносливость.

Развитие скорости во всех классах планируется достичь путем совершенствования составляющих ее элементов.

Благоприятным возрастом для развития скоростных способностей считается период с 11 до 14 лет. Для развития скоростных способностей применяются такие методы, как «повторение», «серийное повторение», «состяжание» и «контроль». Краткая информация об оздоровительном воздействии движений, направленных на развитие скоростных способностей (1.1.1):

- Укрепляет мышцы;
- Снижает вероятность избыточного веса;
- Увеличивает количество кислорода, поступающего в мозг;
- Улучшает обмен веществ;
- Укрепляет кости;
- Увеличивает сопротивление;
- Усиливает функцию легких и т. д.

Уважаемый педагог, в разделе учебника «Проверьте себя» приведены нормативы бега на 30 метров. Используя это, вы можете проверить начальные навыки учащихся по этим способностям и добиться оценки ими своих возможностей.



Проверьте себя

Критерий	Контингент	Результат		
		отлично	хорошо	слабо
Бег на 30 метров (в сек.)	девочки	5,6 секунд и меньше	5,7 – 6,7	6,8 секунд и более
	мальчики	5,5 секунд и меньше	5,6 – 6,5	6,6 секунд и более

АТЛЕТИКА

Атлетика – один из самых старинных и широко распространенных видов спорта во всем мире. Этот ресурс используется в учебном процессе вплоть до 11 класса. Учитывая знания и умения учащегося 5 класса, в этом разделе приведены теоретические данные и план действий, соответствующий темам. В конце учебной дисциплины приведены нормативы, соответствующие возрасту учащихся. Вам следует оценить учащихся по 100-балльной системе в соответствии с нормативами.

Атлетика состоит из 5 секций (*спортивная ходьба, бег, прыжки, броски, многоборье*) и состоит из 49 видов спорта. В 24 видах из них соревнуются женщины и еще в 24 видах – мужчины.

Отличие *спортивной ходьбы* от обычной заключается в том, что здесь учитываются время и техника.

В спортивной ходьбе нога выпрямляется в момент касания о землю и остается выпрямленной до принятия вертикального положения.

Бег – один из самых распространенных видов спорта. Забеги подразделяются по дальности на короткие (100 м, 200 м, 400 м), средние (800 м, 1500 м) и дальние (3000 м, а порой и больше). Бег на короткие дистанции состоит из 4-х фаз (*старт, стартовое ускорение, бег вдоль дистанции и финиш*), бег на средние и дальние дистанции состоит из 3-х фаз (*старт, бег вдоль дистанции и финиш*).

Различают два рода (*горизонтальные и вертикальные*) и четыре вида прыжков (*горизонтальные – прыжки в длину с разбега и тройной прыжок, вертикальные – прыжки в высоту с разбега и прыжки с шестом*).

Различают два рода (*скользящими и не скользящими снарядами*) и четыре вида метания (*скользящими снарядами – метание диска и копья и не скользящими – молота и ядра*).

Многоборье – это соревновательный комплекс, состоящий из нескольких видов легкой атлетики. Спортсмены-многоборцы соревнуются в различных видах легкой атлетики. Многоборье входит в программу летних и зимних Олимпийских игр.

История зарождения легкой атлетики приходится на период появления античных Олимпийских игр, т. е. относится к 776 году до н.э. Широкое распространение и развитие современных легкоатлетических состязаний приходится на тот же период, что и возрождение и развитие Олимпийских игр, то есть на 1896 год.

Международная ассоциация легкоатлетических федераций (AAF) была основана в 1912 году в Стокгольме. Федерация легкой атлетики Азербайджана была создана в 1923 году и воссоздана в 1992 году. С 1992 года AAF является членом Международной ассоциации легкоатлетических федераций (IAAF) и Азиатской ассоциации легкоатлетических федераций. Первые соревнования по легкой атлетике в Азербайджане состоялись в 1922 году в Баку. В последующие годы легкая атлетика в нашей стране получила еще более широкое распространение.



Темы 5-6: РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ

В. водная часть. Быстрота двигательной реакции определяется величиной времени, прошедшего с момента получения сигнала для начала действия до момента начала его выполнения. Быстрота двигательной реакции – тактильная, сенсорная реакция организма. Эта реакция подразделяется на простую и сложную. Простая – это реакция на заранее ожидаемый сигнал или команду. К примеру, бег по стартовому сигналу. Сложная – это реакция на движущийся объект. Для развития этого качества учащиеся многократно повторяют стартовые движения по звуковому сигналу из различных стартовых позиций. Особую значимость здесь имеет умение концентрировать внимание ученика на одном объекте и звуковом сигнале.

Мотивация. Хочешь быть на шаг впереди?

П. одготовительная часть. Цель заключается в том, чтобы подготовить организм ученика к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части урока, путем выполнения строевых упражнений, а также упражнений на общее развитие и специальную подготовку. Упражнения на специальную подготовку направлены на развитие частоты двигательной реакции. К примеру, старты из различных исходных позиций и т. д.



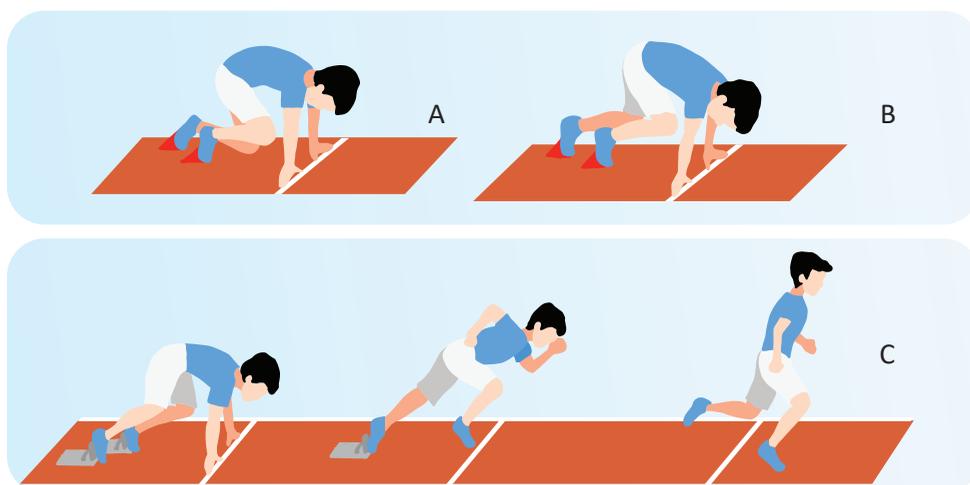
Примечание Выполняются повторно с 30-секундным перерывом после каждого старта и с 2-3-минутным перерывом после восьми стартов.

Многократно повторяющиеся действия не только улучшают стартовую реакцию, но и позволяют сформировать у школьника умение управлять психологическими процессами.

О. сновная часть. В основной части урока школьников обучают технике бега на короткие дистанции и старта.

Бег на короткие дистанции состоит из 4 фаз: *старт, стартовое ускорение, бег вдоль дистанции, финиширование.*

Спринтеры используют низкий старт, поскольку это позволяет набрать высокую скорость за короткое время.



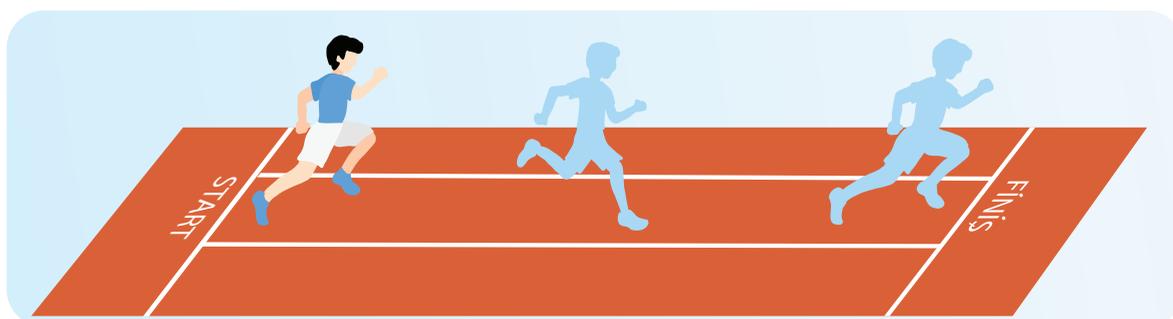
Техника низкого старта – положение перед началом бега, при котором делается упор на толчковую стопу или используются стартовые колодки.

По команде «*На старт!*» учащийся принимает исходное положение: одним коленом и руками опирается на грунт. Тяжесть тела распределена в направлении рук и ног. Взгляд спринтера направлен на стартовую линию (рис.15 – А).

По команде «*Внимание!*» туловище спринтера слегка наклоняется, колено отрывается от грунта и центр тяжести смещается к четырем точкам на руках и ногах (рис. 15 – В).

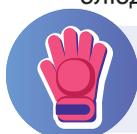
По команде «*Марш!*» спринтер рывком отталкивается опорной ногой, выбрасывает туловище вперед и делает первый шаг. Спустя 6-8 шагов он наращивает нужную скорость, тело выпрямляется (рис. 15 – V).

Для более эффективного бега спринтер, согнув руки в локтях, бежит большими шагами (рис. 16).



За 10-15 метров до финишной черты, спринтер, не снижая скорости, выпрямляет плечи и устремляет взгляд вперед (ни вверх, ни вниз), преодолевая финишную черту.

Уважаемый педагог, необходимо следить за тем, чтобы учащиеся, совершая движения, соблюдали соответствующие правила безопасности (2.3.5)



Во время бега нельзя стискивать зубы, для удобства дыхания следует держать рот приоткрытым.

Считается целесообразным проведение подвижных игр, эстафет и специальных упражнений, направленных на развитие быстроты двигательной реакции. Они проводятся в соревновательной форме парами или с участием небольших команд.

Игра «День и ночь»

Место проведения игры: спортзал, спортивная площадка.

Инвентарь: мел, жеребьевка.

Подготовка к игре: в центре площадки расчерчиваются две параллельные линии на расстоянии 1-1,5 м друг от друга. Затем с обеих сторон площадки (примерно на расстоянии 10-20 м от центральных линий) параллельно этим линиям проводятся еще две линии, которые считаются условным «домиком». Игроки делятся поровну на две команды, выстраиваются вдоль центральных линий и поворачиваются в направлении «домиков». Таким образом, они становятся спиной друг к другу. В соответствии с результатами жеребьевки команды делятся на «день» и «ночь».

Ход игры: педагог или ведущий стоит возле центральной линии и в соответствии с результатами жеребьевки неожиданно называет одну из команд (при проведении жеребьевки можно использовать деревяшку округлой формы, одна сторона которой окрашена в черный, а другая – в белый цвет). Если произнесено название команды «День», участники команды «Ночь» устремляются по направлению к «дому». В это время участники команды «День» пытаются догнать их и коснуться руками.

Подсчитывается число пойманных участников той и другой команды. Пересчитав, игроков отправляют к их товарищам по команде. Затем команды снова выстраиваются в середине спиной друг к другу. Педагог вновь неожиданно произносит название одной из команд.

Чтобы отвлечь внимание детей, до того, как произнести название одной из команд, перед стартом желательно дать им команду на выполнение нескольких упражнений (например, вытяните руки вперед, поднимите, опустите их, сядьте на корточки, приподнитесь на цыпочки и т. д.).

Неожиданно педагог произносит название команды – «День» или «Ночь». Можно выполнять действия под музыкальный аккомпанемент. Каждый раз подсчитывается количество пойманных игроков. Игра проводится несколько раз. Определяется число игроков, которых надлежит поймать за игру. Число отданных команд «День» и «Ночь» должно быть равноценно, то есть, если 4 раза произнесено название команды «День», то столько же раз должно быть произнесено название команды «Ночь». Неправильно четырежды произносить название команды «День» и трижды – «Ночь». Команда, поймавшая большее количество игроков, объявляется победителем.



Правила: 1. Нельзя бежать в «дом» до команды педагога. 2. Ловить или касаться рукой можно до черты, где расположен «дом». 3. Пойманный игрок, равно как и другие игроки, может вновь вернуться в игру.

Уважаемый педагог, следует уделять особое внимание тому, как учащиеся в ходе игры координируют свои действия в пределах действующих правил с действиями товарищей (4.1.4).

Правила безопасности:

3. завершающая часть. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений с целью восстановления организма, а также анализ урока, обобщение и устное оценивание активных учеников.

Темы 7-8: РАЗВИТИЕ ЧАСТОТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

В. водная часть. Повторение какого-либо действия на определенном промежутке или временном отрезке называется частотой движений. Для развития частоты движений предусмотрены подвижные игры (эстафеты) и ряд комплексов движений. Один из них заключается в беге по расчерченной горизонтальными полосами поверхности, при этом нужно коснуться каждой полосы. По мере увеличения расстояния между линиями частота движений снижается, а при более близком расположении линий – частота движений нарастает.

Мотивация Если быстро управиться с делами, это позволит выгадать больше времени на отдых в течение дня.

П. одготовительная часть. Цель заключается в том, чтобы подготовить организм ученика к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части урока, путем выполнения строевых упражнений, а также упражнений на общее развитие и специальную подготовку. Упражнения на специальную подготовку направлены на развитие частоты двигательной реакции. Примером подобных движений могут быть забеги по расчерченной поверхности.



О. основная часть. Уважаемый педагог, в основной части урока необходимо проводить подвижные игры и эстафеты, предусматривающие максимальную частоту выполнения движений (3.1.3)

Образец эстафеты на частоту выполнения движения

Пройди через препятствия

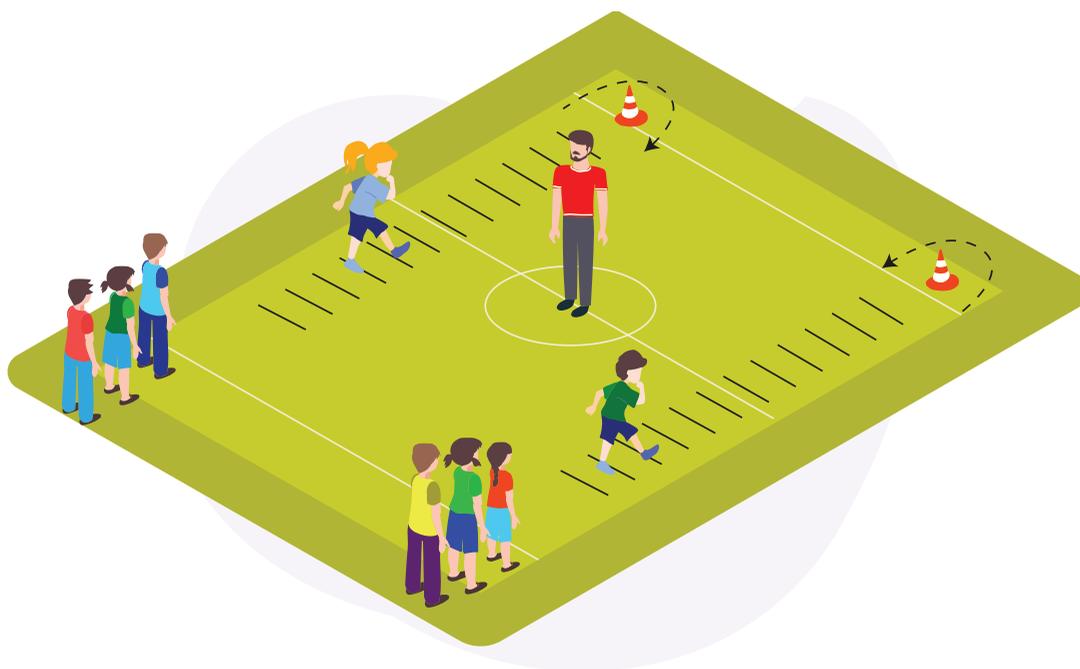
Место проведения игры: спортзал, спортивная площадка.

Инвентарь: спортивная лестница или мел.

Подготовка к игре: учащиеся делятся на две команды с одинаковым количеством игроков. Позже, как показано на рисунке, перед каждой командой устанавливается спортивная лестница или расчерчиваются полосы.

Ход игры: по команде учителя стоящие первыми участники обеих команд бегут, наступая на каждую полосу. Затем, обойдя препятствие впереди, возвращаются каждый к своим командам и, прикоснувшись к руке последующего участника, уходят в конец.

Правило: если участник не коснется какой-либо из полос, команде начисляются штрафные очки. Победителем становится команда с меньшим количеством штрафных очков.



ЭСТАФЕТА

Место проведения игры: спортзал, спортплощадка

Инвентарь: мяч или фишка.

Подготовка к игре: игроки, разделившись на команды А и В, выстраиваются лицом к лицу на расстоянии 4-5 метров. Участники команды А нумеруются слева направо, а команды В – справа налево. В центр квадрата кладут 2 мяча, расположенных поодаль друг от друга.

Ход игры: игроки под номером, произнесенным педагогом, бегут позади шеренги и, подняв соответствующий мяч над головой, произносят «Стоп». Участник, первым поднявший мяч над головой, приносит своей команде два очка.

Правило: участники должны положить мяч обратно в указанное место.

Участники, одновременно поднявшие мяч над головой, приносят своим командам по одному очку.

Безопасность: различные мячи определены командам для того, чтобы предотвратить столкновение участников во время игры. Рекомендуемое расстояние между мячами – 1 метр.



3. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений с целью восстановления организма, а также анализ урока, обобщение и устное оценивание активных учеников.

Примечание: Уважаемый педагог, для закрепления учащимися пройденного на уроке и в целях укрепления их здоровья необходимо выполнить упражнения и комплексы упражнений. Для этого в учебнике в разделе «**Самостоятельная работа**» предусмотрены упражнения «*Быстрое метание мяча по стене одной и двумя руками с подхватом отскочившего мяча двумя руками*» (минутная пауза после каждых 12-16 бросков); «*Быстрые удары ногой по мячу в стенку с расстояния 1,5–2 метра*» (минутная пауза после каждых 15-20 ударов). Вы можете довести до сведения учащихся свои методические рекомендации по этому поводу.

Темы 9-10: РАЗВИТИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТИ БЕГА

В. Наиболее благоприятствуют выработке максимальной скорости бег на короткие дистанции, подвижные игры, эстафеты и форы противнику на старте.

Мотивация. Человеку надо быть максимально быстрым, когда надо прийти кому-то на помощь или убежать от какой-то опасности.

П. Цель заключается в том, чтобы подготовить организм ученика к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части урока, путем выполнения строевых упражнений, а также упражнений на общее развитие и специальную подготовку. Упражнения на специальную подготовку направлены на выработку максимальной скорости бега.

Например, *бег на месте при быстром перемещении рук и ног, бег с ускорением по прямой и наклонной плоскости, бег скрестным шагом, челночный бег* и т.д.



О. Уважаемый педагог, в основной части урока рекомендуется использовать подвижные игры и эстафеты, направленные на развитие максимальной скорости бега. По мере увеличения численности команд-участниц игр и эстафет урок становится более живым и интересным. На одном уроке можно проводить как минимум 4-5 эстафет. Расстояния в эстафетах и подвижных играх, их структура должны быть запланированы заранее. В то же время с целью *создания равных возможностей* команды должны состоять из игроков, максимально подходящих друг другу по уровню подготовки.

Встречная эстафета (в двух вариациях)

1. В этой эстафете класс делится на 2 группы, а каждая группа, в свою очередь, на две подгруппы: А-А1 и В-В1. Подгруппы из каждой группы стоят на стартовых позициях друг напротив друга. После сигнала к старту участник, в руках которого эстафетная палочка, бежит навстречу участнику из другой подгруппы и передает эстафетную палочку. Так, участники подгруппы А меняются местами с участниками из подгруппы А1, а участники подгруппы В, соответственно, с участниками подгруппы В1. Команда, быстрее другой произведшая смену состава, объявляется победителем.



2. В этой эстафете – класс делится на 2 группы, а каждая группа, в свою очередь, на две подгруппы: А-А1 и В-В1. Подгруппы из каждой группы стоят на стартовых позициях друг напротив друга. После сигнала к старту стоящие первыми в ряду участники каждой из двух подгрупп бегут навстречу друг другу, встречаются в условленном месте, берутся за руки, трижды приседают и поднимаются, а затем, продолжив движение, добегают до противоположных сторон и, коснувшись руки последующего участника, идут в конец. Игра продолжается в таком формате. В итоге побеждает команда, завершившая игру быстрее.



3. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений с целью восстановления организма, а также анализ урока, обобщение и устное оценивание активных учеников.

Примечание: Уважаемый педагог, для закрепления учащимися пройденного на уроке в разделе учебника «Выполните с другом» приведены определенные действия. Вам рекомендуется дать указания для осуществления школьниками совместной с друзьями самостоятельной двигательной активности в рамках морально-этических норм.

Темы 11-14: Совершенствование скоростных способностей

В. Для совершенствования скоростных способностей необходимо выполнять движения, развивающие все три составляющие этих умений (быстрота двигательной реакции, частота выполнения движений и максимальная скорость бега).

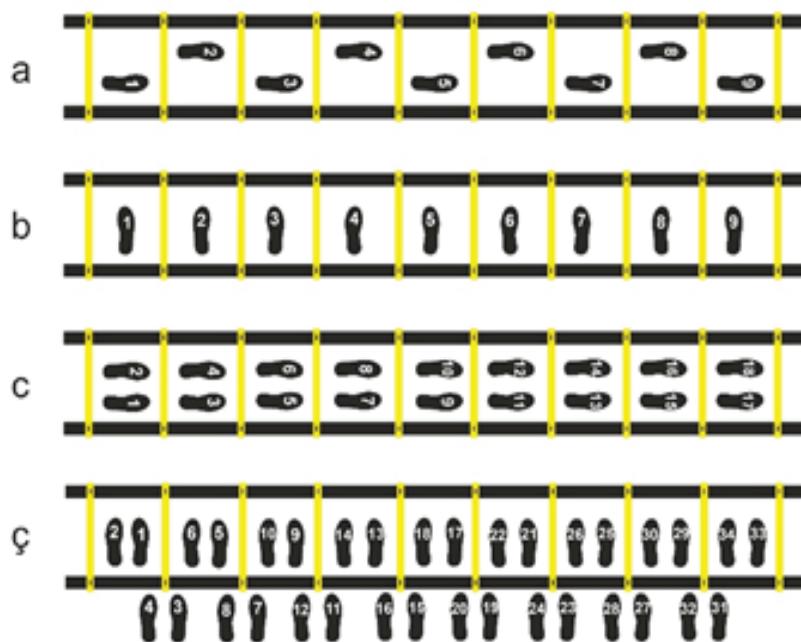
Мотивация Для победы в состязаниях по бегу важно совершенствовать скоростные способности.

Подготовительная часть. Цель заключается в том, чтобы подготовить организм ученика к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части урока. Для этого заданные упражнения на специальную подготовку должны быть направлены на совершенствование скоростных способностей. Важным условием совершенствования скоростных способностей является улучшение скорости рук и ног. Исключительную значимость в этом имеет выполнение упражнений со спортивной лестницей:

1. Передвигаться, заступая одной ногой в каждую клетку – выполнять дважды (рис. 17 – а)
2. Встав боком, перемещаться вправо и влево, наступая одной ногой в каждую клетку (рис. 17 – б)
3. Передвигаться, наступая в каждую клетку двумя ногами – выполнять дважды (рис. 137 – с)
4. Встав боком, двигаться вправо и влево, наступая в каждую клетку двумя ногами, а затем – на границу двух смежных клеток (рис. 17 – с)

Примечание: рекомендуется выполнять эти движения ступнями на максимальной скорости.

Основная часть. Уважаемый педагог, в основной части урока рекомендуется проводить подвижные игры и эстафеты, направленные на совершенствование скоростных способностей.



Подвижная игра на развитие скоростных способностей

Подвижная игра, включающая элементы национального танца «Яллы»

Класс делят на две подгруппы, которые выстраиваются на площадке в шеренги напротив друг друга (ухватившись мизинцами, положив руки на плечи друг другу, либо держась за руки), что по форме напоминает танец «Яллы». По сигналу группы, двигаясь вправо, должны как можно быстрее пройти сквозь обручи, при этом не разомкнув рук, и вернуться в исходное положение. Команда, участники которой, не разомкнув рук, первыми завершат круг и вернуться в исходную позицию, получает одно очко.



3. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений с целью восстановления организма, а также анализ урока, обобщение и устное оценивание активных учеников.

МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ ПО I УЧЕБНОЙ ЕДИНИЦЕ

1. По содержательной линии «Информационное обеспечение и теоретические знания»

Сведения о двигательной активности	От 0 до 30	От 30 до 60	От 60 до 80	От 80 до 100
	Дается неточная информация об упражнениях и играх на скорость, а также об их предназначении.	Дается поверхностная информация об упражнениях и играх на скорость, а также об их предназначении.	Дается информация об упражнениях и играх на скорость, а также об их предназначении.	Дается обстоятельная информация об упражнениях и играх на скорость, а также об их предназначении.

2. По содержательной линии «Двигательные умения и навыки»

Выполнение	От 0 до 30	От 30 до 60	От 60 до 80	От 80 до 100
	Упражнения на учебную единицу «Скорость» выполняются неточно.	Упражнения на учебную единицу «Скорость» выполняются с недостатками.	Имеются небольшие неточности при выполнении упражнений на учебную единицу «Скорость».	Упражнения на учебную единицу «Скорость» выполняются в соответствии с примерами.

3. По содержательной линии «Двигательные способности»

Критерий	Контингент	Бал (оценка)							
		До 30 – 2		От 30 до 60 – 3		От 60 до 80 – 4		От 80 до 100 – 5	
Прыжки в длину с разбега (м)	Мальчики	8.0	3	7.0	36	6.5	62	5.5	90
		7.9	6	6.9	42	6.4	64	5.4	100
		7.8	9	6.8	48	6.3	66		
		7.7	12	6.7	54	6.2	68		
		7.6	15	6.6	60	6.1	70		
		7.5	18			6.0	72		
		7.4	21			5.9	74		
		7.3	24			5.8	76		
		7.2	27			5.7	78		
		7.1	30			5.6	80		
Прыжки в длину с разбега (м)	Девочки	8.5	3	7.5	34	6.7	61	5.6	90
		8.4	6	7.4	37	6.6	63	5.5	100
		8.3	9	7.3	41	6.5	65		
		8.2	12	7.2	45	6.4	67		
		8.1	15	7.1	49	6.3	68		
		8.0	18	7.0	53	6.2	70		
		7.9	21	6.9	56	6.1	72		
		7.8	24	6.8	60	6.0	74		
		7.7	27			5.9	76		
		7.6	30			5.8	78		
						5.7	80		

4. По содержательной линии «Формирование морально-волевых качеств»

Морально-волевые качества	От 0 до 30	От 30 до 60	От 60 до 80	От 80 до 100
	Следует правилам лишь отчасти, испытывает затруднения в налаживании общения с товарищами.	Двигательная активность удовлетворительна, однако в сложных условиях проявляет нерешительность.	Строит общение с товарищами, движения уверенные.	Строит двигательную активность в рамках правил, демонстрирует борцовские качества и решительность.

II УЧЕБНАЯ ЕДИНИЦА

СКОРОСТНАЯ СИЛА

Подстандарты, реализуемые по учебной единице

- 1.2.1. Вкратце рассказывает о приемах выполнения упражнений.
- 1.2.3. Рассказывает об эстафетах, состоящих из элементов различных видов спорта.
- 1.3.3. Предоставляет информацию о двигательных способностях, развивающих их играх и упражнениях.
- 1.3.5. Предоставляет информацию о правилах техники безопасности и оказания первой медицинской помощи при выполнении упражнений.
- 2.2.1. Рекомендованными приемами выполняет упражнения, относящиеся к отдельным видам спорта.
- 2.2.3. Участвует в комбинированных эстафетах.
- 2.3.1. Выполняет строевые и общеразвивающие упражнения в соответствии с командами и примерами.
- 2.3.5. При выполнении действий соблюдает соответствующие правила техники безопасности.
- 3.1.4. Демонстрирует скоростную силу при выполнении действий, требующих приложения максимальной силы в ограниченный промежуток времени.
- 4.1.1. В ходе двигательной активности демонстрирует приемлемое поведение.
- 4.1.3. В ходе двигательной активности, соблюдая правила, демонстрирует борцовские качества.

Общее количество часов на учебную единицу: 9 часов

Малое суммативное оценивание: 1 час

Тема 15: Скоростная сила как двигательное качество

Уважаемый педагог, в целях пробуждения интереса учащихся к учебной единице «Скоростная сила», можно для начала рассказать им об относящихся к теме урока интересных фактах, о явлениях природы, животных и известных спортсменах. В этом вам могут помочь не только сведения из учебника, но и ваше творческое воображение.

Скоростная сила – это способность прилагать наибольшее усилие за наименьшее время. Скоростная сила сочетает в себе силу и скоростные способности. Такое умение предполагает приложение максимальной силы за минимальное время, что также называется «взрывной силой». Важной составляющей развития скоростной силы является именно «взрывная сила».

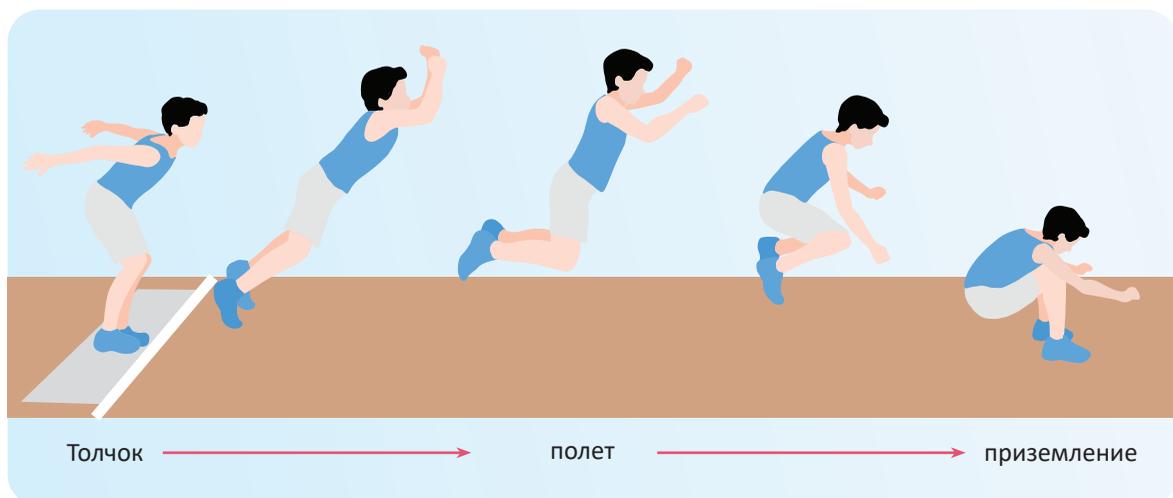
В 5-х классах общеобразовательных школ время, отведенное на скоростно-силовые способности учащихся, предусматривается для развития этой способности в верхних и нижних конечностях. Для этого мы будем использовать разделы легкой атлетики «броски» и «прыжки», а также подвижные игры, направленные на развитие скоростной силы.

У мальчиков эта способность интенсивно развивается в возрасте 10-13 лет, а у девочек – в возрасте 9-11 лет. Развитие этой способности в отдельных группах мышц различно. Организация занятий по этой учебной единице должна быть направлена на обеспечение командного исполнения с применением игровых и соревновательных методов. Занятия по этой единице проводятся по направлению развития скоростно-силовых способностей в мышцах верхних и нижних конечностей.

Выполнение скоростно-силовых упражнений базируется на методах «круговой тренировки», «повтора» и «повторно-последовательного» метода.

Уважаемый педагог, в учебнике приведены нормативы прыжков в длину для того, чтобы учащиеся могли проверить свои скоростно-силовые способности. Прыжок в длину состоит из трех фаз: толчка, полета и приземления. Для достижения успешного результата особое значение имеет правильное выполнение фазы толчка. Слегка согнув колени и размахивая руками вперед-назад, можно добиться хорошей фазы толчка. При приземлении нужно стараться, чтобы руки находились впереди.

Нормативы прыжков в длину приведены в таблице «Диагностическое оценивание».



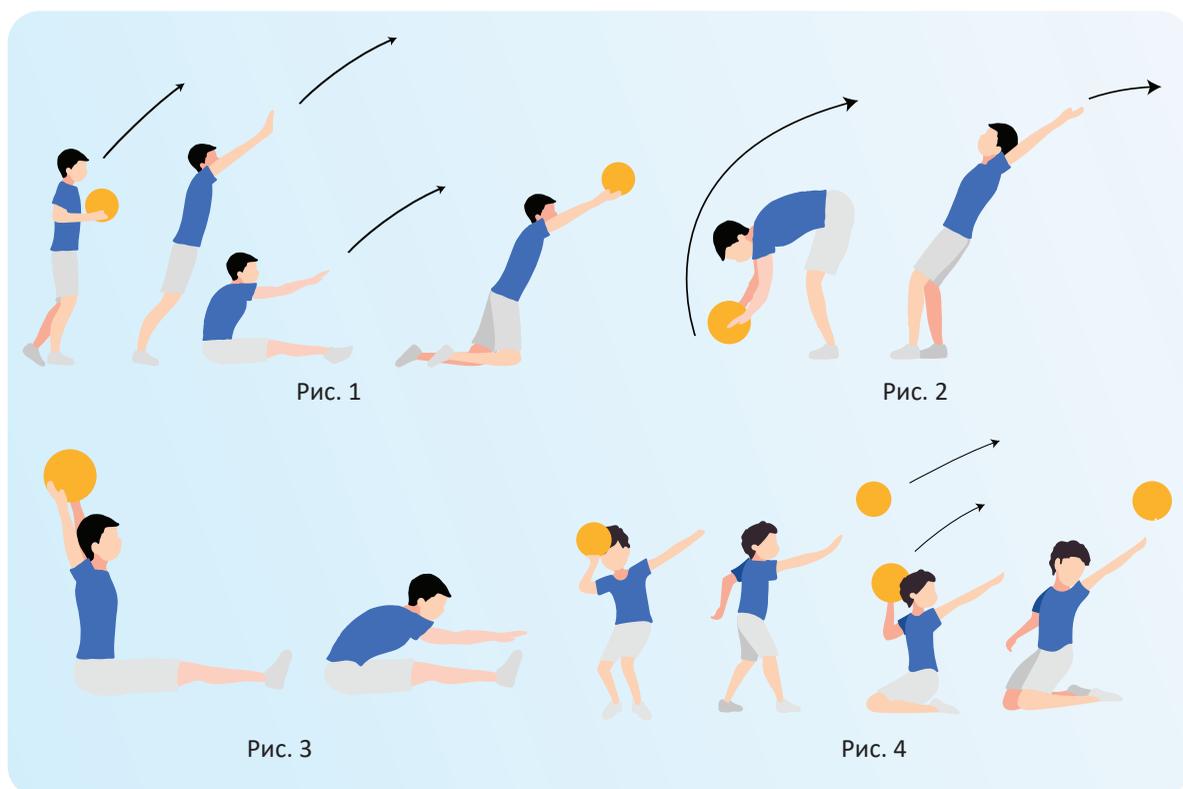
Темы 16-17: РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ СИЛЫ МЫШЦ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

В. Под мышцами верхних конечностей подразумеваются, главным образом, плечевые мышцы и мышцы предплечья. Для развития скоростной силы в этих мышцах используют такой элемент, как «метание». В легкой атлетике предусмотрены: метание диска, метание копья, метание молота и метание ядра. Эти действия только на первый взгляд кажутся простыми, на самом же деле требуют упорных тренировок и опыта. Знакомство с этими видами легкой атлетики должно начинаться с упражнений с мячом небольшого размера (теннисным). Это, разумеется, упрощенный вид метания.

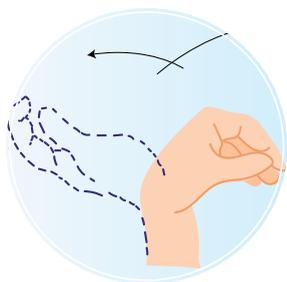
Учащиеся знакомятся со структурой и правилами урока. Затем может быть задействована стратегия «мозговой атаки». Целесообразно использовать межпредметные связи с «Познанием мира» и «Биологией». В то же время, исходя из действий, наблюдаемых учащимися в повседневной жизни, может быть проведена самооценка.

Для мотивации можно обратиться к вопросам: «Хотели бы вы забросить какой-либо предмет (камень, мяч) дальше, чем забросил ваш друг?», «Хотели бы вы точно поразить цель?»

Подготовительная часть. Цель заключается в том, чтобы подготовить организм ученика к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части урока, путем выполнения строевых, общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений. Специальные подготовительные упражнения должны быть направлены на развитие скоростно-силовых способностей мышц верхних конечностей. Например, можно выполнить упражнения с медболом (мяч, наполненный песком) (бросок мяча через голову за спину, вперед с уровня груди, а также с других исходных позиций) и т.д.



О. В основной части урока обучают технике метания теннисного мяча. Метание теннисного мяча характеризуется кратковременными, но концентрированными усилиями мышц рук, плеч и ног. Мяч следует ухватить с боков большим пальцем и мизинцем, а другими пальцами поддерживать его сзади. Мяч не должен сидеть в руке слишком плотно.



Движение запястья



Неправильный захват



Правильный захват

Бросок состоит из четырех фаз: разбег, усилие, бросок и торможение.



Разбег. Выполняется с расстояния 10-12 метров с нарастающей скоростью.

Подготовка к броску. Корпус и плечо поворачиваются в сторону броска с отведением руки назад.

Бросок. В финальной части забега туловище спортсмена напоминает натянутую тетиву. Мяч быстро посылается в направлении броска. Для того чтобы удержать равновесие после броска, вес тела смещается с одной ноги на другую.

3. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений с целью восстановления организма, а также анализ урока, обобщение и устное оценивание активных учеников.

Примечание: Уважаемый педагог, с целью закрепления пройденного на уроке и проверки учащимися своих знаний можно выполнить задания, приведенные в разделах «Самостоятельная работа», «Выполните с другом» и «Проверьте себя». К ним относятся задания «Бросок мяча в цель в вертикальном и горизонтальном направлениях», «Бросок мяча с разворота», «Поймайте мяч, брошенный другом в цель». В связи с этим вы должны дать учащимся необходимые методические указания и рекомендации.

Тема 18-19: РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ СИЛЫ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

В. Говоря о мышцах нижних конечностей, в первую очередь, подразумевают мышцы бедра и голени.

Для развития скоростной силы в этих мышцах применяются прыжки – прыжки в длину, тройной прыжок и прыжки с шестом. В 5 классе школьники познакомятся с прыжками в длину с места и с разбега.

Мотивация: «Чтобы не опоздать на урок, вы изо всех сил бежите в школу. Но вот незадача – погода дождливая и впереди возникает большая лужа. Можно либо изменить направление движения, либо...» Мысль завершают учащиеся.

П. Цель заключается в том, чтобы подготовить организм ученика к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части урока, путем выполнения строевых, общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений. Специальные подготовительные упражнения должны быть направлены на развитие скоростно-силовых способностей мышц нижних конечностей.

Например, бег скрестным шагом, прыжки в разные стороны, прыжки на одной ноге и т.д.

О. В основной части урока обучают технике прыжков в длину с разбега.

Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега состоит из четырех фаз: разбег, толчок, прыжок, приземление. Каждая фаза имеет определенное значение для достижения успешного результата. Разбег зависит от индивидуальных особенностей учащихся (20-25 м – для мальчиков и 15-20 м – для девочек).

В фазе разбега учащийся приобретает оптимальную скорость за счет ускорения. В фазе толчка учащийся создает вертикальную скорость и минимизирует потерю горизонтальной скорости.

В фазе полета учащийся готовится к приземлению. В полете он подтягивает толчковую ногу к маховой и, подняв колени согнутых ног к груди, готовится к приземлению. В фазе приземления он доводит траекторию полета до потенциально максимальной длины и минимизирует потерю этого расстояния при приземлении.



3. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений с целью восстановления организма, а также анализ урока, обобщение и устное оценивание активных учеников.

Примечание: Уважаемый педагог, с целью закрепления пройденного на уроке в разделе учебника «Выполните с другом» приведена игра «Резиночка».

Темы 20-22: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНОЙ СИЛЫ

Г. Вводная часть. Для полноценного развития скоростной силы необходимо достичь комплексного развития группы мышц верхних и нижних конечностей. А для этого важно, чтобы группы мышц верхних и нижних конечностей действовали одновременно. Все это приводит к совершенствованию скоростной силы в организме. Для мотивации можно довести до сведения учащихся олимпийский девиз, образованный из латинских слов Citius (быстрее), Altius (выше), Fortius (сильнее). Этот лозунг был предложен Пьером де Кубертенем в 1894 году, когда был создан Олимпийский комитет.

П. Цель заключается в том, чтобы подготовить организм ученика к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части урока, путем выполнения строевых, общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений. Специальные подготовительные упражнения должны задействовать скоростно-силовые способности мышц верхних и нижних конечностей. Например: упражнения с медболом, прыжки в разные стороны, прыжки вперед на одной и двух ногах и т. д.

О. Для закрепления пройденного в основной части урока применяют подвижные игры.

Игра «Заяц без норки»

Место проведения игры: площадка (10 м x 10 м), спортивный зал, коридор (для 5-тиклассников эту игру рекомендуется проводить на мини-площадке).

Подготовка к игре: Участники игры стоят лицом к лицу и, держась за руки (обеими руками), устраивают так называемые «норки». Рекомендуется выбирать «зайцем» и «волком» учащихся, лучше остальных понявших суть игры.

Ход игры: Педагог дает команду о начале игры: «Раз, два, три!» По команде «раз», «заяц» бежит к «норке», а по счету три – «волк» устремляется за ним и пытается поймать. Чтобы спастись от «волка», заяц забегают в одну из «норок», где за 2 секунды должен повернуться спиной к одному из стоящих в ней. Этот участник становится «зайцем». Теперь «волк» гонится за новым зайцем. Если «волк» поймает «зайца», то их роли в игре меняются. В конце подсчитывается количество непоиманных игроков.



Примечание: При необходимости можно довести количество игроков в «норках» до трех.

ИГРА «ПЕТУШИНЫЙ БОЙ»

Участники игры делятся на две команды, которые выстраиваются у центра в два ряда друг напротив друга. Команды выбирают капитанов. Капитаны каждой из команд выбирают одного игрока из своего состава «петушком» и отправляют его в центр поля. По сигналу учителя «петушки» становится на одну ногу с закинутыми за спину руками. По сигналу педагога «петушки», напирая друг на друга, пытаются, работая плечами, выбить противника из круга. Победитель этого боя приносит очко своей команде. Затем в круг заступают другие «петушки» и тоже борются друг с другом. Набравшая больше очков команда объявляется победительницей.



3. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений с целью восстановления организма, а также анализ урока, обобщение и устное оценивание активных учеников.

Примечание: Уважаемый педагог, для закрепления пройденного на уроке, в разделе учебника «Выполните с другом» приведены игры «Семь стекол» и «Классики».

МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ ПО II УЧЕБНОЙ ЕДИНИЦЕ

1. По содержательной линии «Информационное обеспечение и теоретические знания»				
Сведения о двигательной активности	От 0 до 30	От 30 до 60	От 60 до 80	От 80 до 100
		Дается неточная информация об упражнениях и играх на скорость, а также об их предназначении	Дается поверхностная информация об упражнениях и играх на скорость, а также об их предназначении	Дается информация об упражнениях и играх на скорость, а также об их предназначении

2. По содержательной линии «Двигательные умения и навыки»				
Выполнение	От 0 до 30	От 30 до 60	От 60 до 80	От 80 до 100
		Упражнения на учебную единицу «Скорость» выполняются неточно.	Упражнения на учебную единицу «Скорость» выполняются с недостатками.	Имеются небольшие неточности при выполнении упражнений на учебную единицу «Скорость».

3. По содержательной линии «Двигательные способности»

Критерий	Контингент	Бал (оценка)							
		До 30 – 2		От 30 до 60 – 3		От 60 до 80 – 4		От 80 до 100 – 5	
Прыжки в длину с разбега (м)	Мальчики	2.50	3	2.60	31	2.80	61	3.00	90
		2.51	6	2.61	33	2.81	62	3.01 >	100
		2.52	9	2.62	34	2.82	63		
		2.53	12	2.63	36	2.83	64		
		2.54	15	2.64	37	2.84	65		
		2.55	18	2.65	39	2.85	66		
		2.56	21	2.66	40	2.86	67		
		2.57	24	2.67	42	2.87	68		
		2.58	27	2.68	43	2.88	69		
		2.59	30	2.69	45	2.89	70		
				2.70	46	2.90	71		
				2.71	48	2.91	72		
				2.72	49	2.92	73		
				2.73	51	2.93	74		
				2.74	52	2.94	75		
				2.75	54	2.95	76		
				2.76	55	2.96	77		
				2.77	57	2.97	78		
				2.78	58	2.98	79		
		2.79	60	2.99	80				
Прыжки в длину с разбега (м)	Девочки	2.05	3	2.15	31	2.40	61	2.60	90
		2.06	6	2.16	32	2.41	62	2.61 >	100
		2.07	9	2.17	33	2.42	63		
		2.08	12	2.18	34	2.43	64		
		2.09	15	2.19	36	2.44	65		
		2.10	18	2.20	37	2.45	66		
		2.11	21	2.21	38	2.46	67		
		2.12	24	2.22	39	2.47	68		
		2.13	27	2.23	40	2.48	69		

Прыжки в длину с разбега (м)	Девочки	2.14	30	2.24	42	2.49	70		
				2.25	43	2.50	71		
				2.26	44	2.51	72		
				2.27	45	2.52	73		
				2.28	46	2.53	74		
				2.29	48	2.54	75		
				2.30	49	2.55	76		
				2.31	50	2.56	77		
				2.32	51	2.57	78		
				2.33	52	2.58	79		
				2.34	54	2.59	80		
				2.35	55				
				2.36	56				
				2.37	57				
				2.38	59				
		2.39	60						
Крите-рий	Контингент	БАЛЛ/ОЦЕНКА							
		До 30 – 2		От 30 до 60 – 3		От 60 до 80 – 4		От 80 до 100 – 5	
Метание 150-граммового мяча (м)	Мальчики	11	3	21	36	26	63	32	90
		12	6	22	42	27	66	33 >	100
		13	9	23	48	28	69		
		14	12	24	54	29	73		
		15	15	25	60	30	76		
		16	18			31	80		
		17	21						
		18	24						
		19	27						
		20	30						
Метание 150-граммового мяча	Девочки	5	3	15	45	17	66	20	90
		6	6	16	60	18	73	21 >	100
		7	9			19	80		
		8	12						
		9	15						
		10	18						
		11	21						
		12	24						
		13	27						
		14	30						

4. По содержательной линии «Формирование морально-волевых качеств»

	От 0 до 30	От 30 до 60	От 60 до 80	От 80 до 100
Морально-волевые качества	Следует правилам лишь отчасти, испытывает затруднения в налаживании общения с товарищами	Двигательная активность удовлетворительна, однако в сложных условиях проявляет нерешительность	Строит общение с товарищами, движения уверенные	Строит двигательную активность в рамках правил, демонстрирует борцовские качества и решительность

III УЧЕБНАЯ ЕДИНИЦА

ГИБКОСТЬ ТЕЛА

Подстандарты, реализуемые по учебной единице

1. Информационное обеспечение и теоретические знания учащихся:
 - 1.1.2. Вкратце рассказывает о влиянии оздоровительных средств на организм.
 - 1.2.2. Вкратце рассказывает о предназначении игр.
 - 1.3.4. Предоставляет информацию об элементарных приемах самоконтроля при выполнении упражнений.
 - 1.4.2. Рассказывает о физической подготовке и уверенности в себе.
- 2.1.2. Соответствующим образом применяет оздоровительные средства, укрепляющие организм.
- 2.2.2. Участвует в играх различного назначения.
- 2.2.3. Участвует в комбинированных эстафетах.
- 2.3.5. При выполнении действий соблюдает соответствующие правила техники безопасности.
- 3.1.2. Демонстрирует гибкость тела в ходе двигательной активности.
- 4.1.1. В ходе двигательной активности демонстрирует приемлемое поведение.
- 4.1.4. В рамках существующих правил координирует в ходе игры свою деятельность с деятельностью товарищей.

Общее количество часов на учебную единицу: 9 часов

Малое суммативное оценивание: 1 час

Тема 23: Гибкость тела

Уважаемый педагог, чтобы заинтересовать учащихся в изучении учебной единицы «Гибкость тела», вы можете рассказать интересные сведения о явлениях природы, животных и т.д. Наряду с материалами, приведенными в учебнике, можно применить свои творческие способности.

Гибкость тела характеризуется умением тела выполнять движения с большой амплитудой. Эта способность зависит от двух факторов – подвижности суставов и гибкости мышечно-связочного аппарата. Недостаточная гибкость тела затрудняет координацию движений и ограничивает свободу передвижения.

Гибкость может быть активной и пассивной. Пассивная гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой под воздействием внешних сил (*при помощи педагога или друга*). Активная гибкость – это способность человека достигать больших амплитуд движения за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (*в связи со снижением способности мышц к полному расслаблению после сокращения*), а пассивная гибкость увеличивается (*в связи со снижением сопротивления мышечному растяжению*). Общая и специальная гибкость характеризуются максимальной амплитудой движения в относительно крупных суставах опорно-двигательного аппарата. Специальная гибкость определяется амплитудой, соответствующей приему выполнения какой-либо двигательной деятельности.

Гибкость характеризуется следующими факторами:

- 1) способностью мышц к расслаблению;
- 2) достаточным выполнением разогревающих движений;
- 3) временем суток (в утренние часы гибкость значительно ниже);
- 4) полом;
- 5) генетическими особенностями опорно-двигательного аппарата;
- 6) эластичностью связок и мышечным тонусом;
- 7) температурой окружающей среды и т.д.

Гибкость интенсивно возрастает у детей 6-11 лет. У девочек гибкость на 20-30% выше, чем у мальчиков.

Основными средствами развития гибкости являются упражнения динамические (многократные круговые и пружинистые движения большой амплитуды), воздействующие на растяжение мышц, и статические (с поддержанием максимальной амплитуды в различных позициях). Гибкость развивают методом «повторения» и «повторно-последовательным» методом. При этом движения на растяжение мышц выполняются с многократным повторением, сериями. Движения на развитие гибкости дифференцируются в зависимости от уровня подготовки учащихся.

С дидактической точки зрения важно учесть нижеприведенные рекомендации:

- Движения на растяжку мышц выполняются после движений, направленных на «разогрев» тела, что предотвращает возникновение травм;
- Подвижность суставов, являющаяся одним из основных показателей гибкости, развивается, прежде всего, в крупных суставах (плечевой, тазобедренный, коленный и голеностопный). Амплитуда выполнения движений постепенно увеличивается;
- Серии упражнений на выполнение движений чередуются с упражнениями на расслабление мышц.

Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Применение динамических упражнений развивает активную гибкость в среднем на 19-20%, а пассивную – на 10-11%.

Применение статических упражнений повышает активную гибкость на 10-13%, а пассивную на 20%. Считается, что для развития гибкости наиболее эффективно применение 40% динамических и 20% статических упражнений. Степень гибкости у учащихся должна быть выше максимального амплитудного показателя, необходимого для выполнения двигательной деятельности. Тем самым словно образовывается запас гибкости тела.

Для поддержания достигнутого показателя гибкости необходимо систематическое повторение амплитудных движений. Результаты исследований, проведенных за последнее время, показали, что гибкость является одним из показателей здоровья организма.

Уважаемый педагог, в учебнике приведен пример для проверки учащимися гибкости собственного тела:



ГИМНАСТИКА

Впервые термин «гимнастика» встречается у древних греков. История этого вида спорта уходит корнями в глубокую старину. Еще 3000 лет назад в Древнем Египте выполняли различные гимнастические упражнения. А в Древнем Риме тренировались на вырезанных из дерева снарядах. Гимнастика в Азербайджане тоже имеет глубокие традиции. Прародителями современной гимнастики в нашей стране были знаменитые канатоходцы. Гимнастика как вид спорта вошла в программу I летних Олимпийских игр 1896 года.

Международная федерация гимнастики Азербайджана была создана в 1993 году и в том же году стала членом Международной федерации гимнастики и Европейской федерации гимнастики. После избрания в 2002 году президентом Федерации гимнастики Азербайджана Мехрибан ханум Алиевой этот вид спорта в нашей стране начал бурно развиваться. Азербайджанские гимнасты успешно выступают на международных соревнованиях, в нашей стране проводятся крупные состязания по гимнастике.

Существует 9 видов гимнастики:

1. Художественная гимнастика;
2. Мужская спортивная гимнастика;
3. Женская спортивная гимнастика;
4. Прыжки на батуте, трамплинг;
5. Акробатика;
6. Аэробика;
7. Гимнастика для всех;
8. TeamGym;
9. Паркур.



Примечание: TeamGym – это новый для Азербайджана вид гимнастики. Азербайджан впервые принял участие в 12-м чемпионате Европы по TeamGym, проходившем в 2018 году в Португалии. Данный вид гимнастики исключительно важен для альпинистов, прыгунов с трамплина, пловцов и вратарей футбольных команд.

Гимнастика очень помогает в физическом восстановлении людей, получивших ранения и серьезные увечья во время войны или в результате каких-либо несчастных случаев. Она придает упругость детскому организму и способствует его развитию. Упругость, пружинистость тела позволяет детям легко осваивать и другие виды спорта.

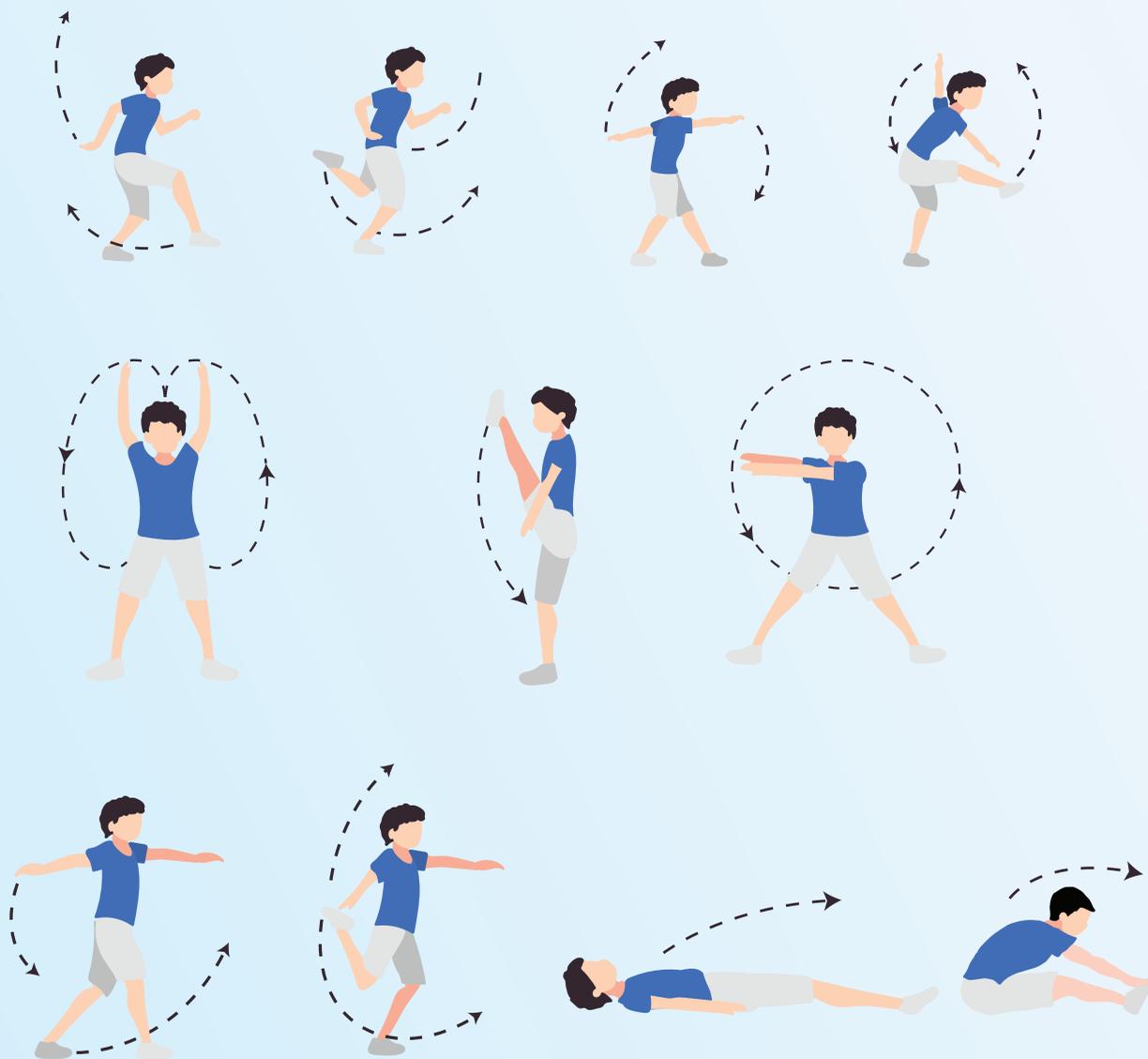
Темы 24-26: РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ТЕЛА АКТИВНЫМИ ДИНАМИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

В. Динамические упражнения одновременно приводят в движение различные части тела, в том числе мышцы, суставы и связки. Они воплощают в себе прыжки, толчки и захваты. Смешанные упражнения сочетают в себе движения на баланс и динамику. Основными средствами развития гибкости являются динамические (многократные круговые и пружинистые движения) упражнения большой амплитуды, воздействующие на растяжение мышц, и статические упражнения (с поддержанием максимальной амплитуды в различных позициях). Применение динамических упражнений развивает активную гибкость в среднем на 19-20%, а пассивную – на 10-11%. При выборе упражнений необходимо учитывать, что на занятиях и тренировках динамические упражнения должны составлять 40% от общего объема упражнений на гибкость.

Мотивация: Если вы хотите иметь красивую осанку, то вы можете достичь этого начиная с 5-го класса.

П. Цель заключается в том, чтобы подготовить организм ученика к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части урока, путем выполнения строевых, обще-развивающих и специальных подготовительных упражнений. Специальные подготовительные упражнения предусматривают движения на гибкость верхних и нижних конечностей и разогрев

тела путем выполнения динамических движений мышечно-связочного аппарата. Таковыми, к примеру, являются круговые движения руками, дотягивание руками до ступней с подъемом из положения лежа, широкоамплитудные махи ногами и т.д.



О. Динамические упражнения могут быть выполнены в форме подвижных игр, проводимых как в индивидуальном зачете, так и небольшими группами и командами. Эти упражнения воздействуют на подвижность суставов и эластичность мышечно-связочного аппарата. Движения учащихся, обладающих достаточной гибкостью, отличаются широкой и свободной амплитудой, четкостью и гармоничностью. Гибкость взаимосвязана с другими способностями, указывающими на качество выполнения движений. Уважаемый учитель, в вашем распоряжении довольно обширные ресурсы для развития гибкости динамическими упражнениями. Достичь желаемого развития можно путем использования этих ресурсов в строгой методической последовательности.

Игра «Баиловский остров»

Место проведения игры: спортзал, спортплощадка

Инвентарь: обручи.

Подготовка к игре: класс делится на две команды, а каждая команда, в свою очередь, делится на две группы: А-А1 и В-В1. В распоряжении команд А и В по 2 обруча («лодки»).

Ход игры: Педагог создает ощущение наличия в зале «острова» и «полуострова». Все остальное вокруг, якобы, вода. Посредством обручей команды должны доставить товарищей с противоположной стороны на «Абшеронский полуостров». Обручи могут быть использованы в следующем порядке: участники пролезают в один обруч, а следом – во второй. Оставшийся позади обруч перетаскивается вперед и вновь совершается движение. Таким образом, не промокнув в «воде», каждый участник команды по очереди перевозит товарищей с «Баиловского острова» на «Абшеронский полуостров». Команда, перебравшаяся быстрее, становится победителем игры.



Правила: во время игры нельзя выходить за пределы обруча. Нарушение предусматривает начисление штрафного балла.

Игра «Передай обруч»

Место проведения игры: спортзал, спортплощадка, коридор.

Инвентарь: обручи.

Подготовка к игре: класс делится на команды, и каждая команда выстраивается в круг или шеренгу. Капитанам команд дают обручи.

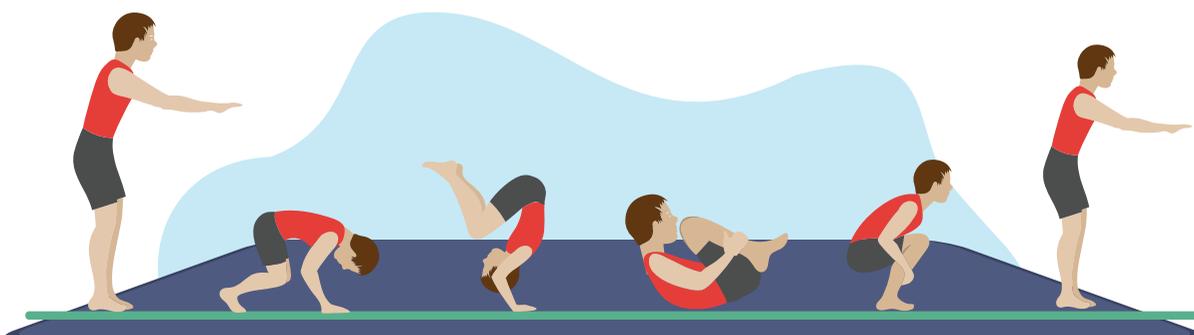
Ход игры: по стартовому сигналу капитаны команд пролезают в обруч и передают его следующему участнику. Таким образом, все участники пролезают через обруч. Победителем становится команда, завершившая игру быстрее.



Правила: участники команды держатся за руки, не размыкая их. Нарушение предусматривает штрафные очки.

3. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений с целью восстановления организма, а также анализ урока, обобщение и устное оценивание активных учеников.

Примечание: Уважаемый педагог, для закрепления учащимися пройденного на уроке, в разделе учебника «Самостоятельная работа» приведены кувырки вперед и назад. Можно также дать учащимся свои методические указания.



При совершении кувырка вперед голова не должна касаться пола, а при подъеме нельзя хвататься за колени. При совершении кувырка назад, обхватив ноги и напрягая шею, придаем импульс движению.

Темы 27-28: РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ТЕЛА СТАТИЧЕСКИМИ, НЕАКТИВНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

В. Уважаемый педагог, на развитие гибкости тела статическими, неактивными упражнениями отводится 2 академических часа.

Статические упражнения напрягают мышцы без каких-либо снарядов. Хотя статическая гимнастика оставляет тело неподвижным, мышцы испытывают серьезное напряжение.

Статичность – это бездействие, отсутствие подвижности.

По сложности статические упражнения не уступают динамическим. Применение статических упражнений может повысить активную гибкость на 10-13%, а пассивную – на 20%. При выборе упражнений необходимо учитывать, что на занятиях и тренировках статические упражнения должны составлять 20% от общего объема упражнений на развитие гибкости.

Мотивация: Чтобы вам было удобно длительное время стоять в общественном транспорте, ваше тело должно приспособиться к статическому состоянию.

Подготовительная часть. Цель заключается в том, чтобы подготовить организм ученика к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части урока, путем выполнения строевых, общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений. Специальные подготовительные упражнения предусматривают движения на гибкость верхних и нижних конечностей и разогрев тела путем выполнения статических, неактивных движений мышечно-связочного аппарата. Это наклоны и подтягивания, выполняемые как самостоятельно, так и с посторонней помощью.



О. Уважаемый педагог, обучая в основной части урока приемам выполнения статических упражнений, вы тем самым способствуете развитию гибкости тела учащихся.

1. «Мостик» из положения лежа (рис.5)

Исходное положение – лежа на спине, согнуть руки в локтях и опереться ладонями возле головы, согнуть ноги в коленях и развести их. При помощи рук и ног учащийся принимает стойку «мостик», находится в таком положении 2-3 секунды, а затем возвращается в исходную позицию. Это упражнение укрепляет мышцы живота, спины, рук и ног.

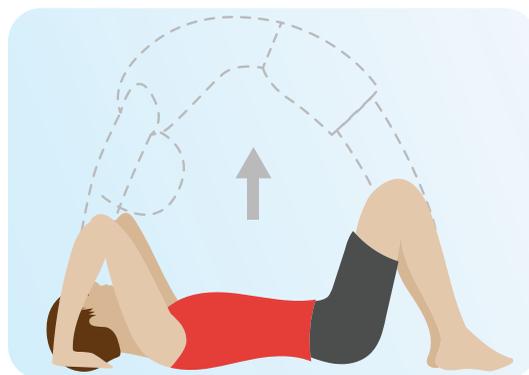


Рисунок 6

2. «Мостик» с опорой на стену (рис.6)

Исходное положение – ноги на ширине плеч, облокотившись спиной к стене, согнуть руки в локтях и опереться ладонями. Учащийся, опираясь ладонями о стену, поочередно перемещает руки по направлению вниз и совершает прогиб. Чтобы удержать равновесие, нужно все время следить за движением рук.

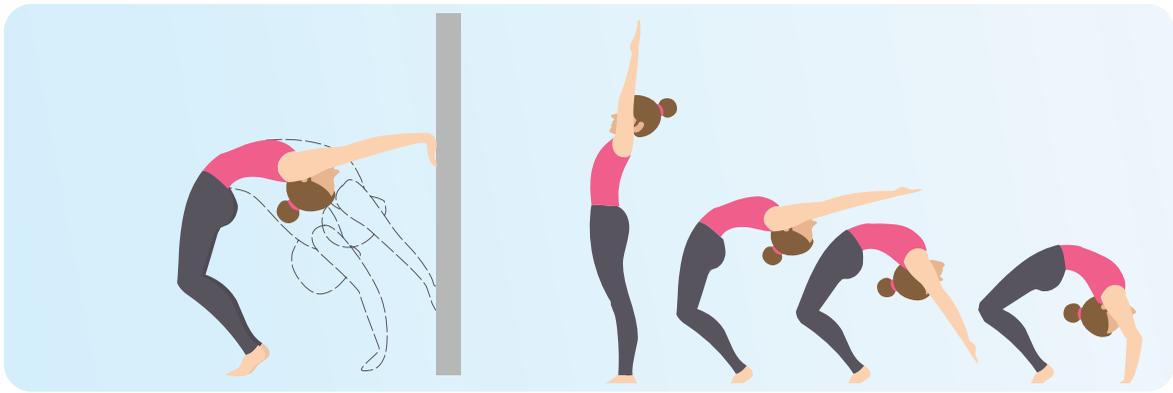


Рисунок 7



Рисунок 8



Рисунок 9

3. «Мостик» из положения стоя без опоры (рис.7)

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх ладонями вперед. Совершая прогиб, нужно перенести центр тяжести на ноги, выпятив таз. В то же время необходимо следить за движением рук, чтобы удерживать равновесие. Приближаясь к полу, нужно выгнуть руки наружу. До обучения «мостику» рекомендуется для начала освоить подводящие упражнения, скажем, принять позицию, в которой ноги расставлены на ширине плеч, вытянуть руки вверх, завести руки за голову ладонями вперед, совершать наклоны плечевого пояса назад и т. д. При выполнении двух последних упражнений педагог (одноклассник) должен подстраховывать учащегося, поддерживая его сбоку за талию.

Завершающая часть. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений с целью восстановления организма, а также анализ урока, обобщение и устное оценивание активных учеников.

4. Стойка на спине (рис.8)

Это упражнение обладает особой значимостью в укреплении мышц плеч. Это упражнение считается полезным и для девочек, и для мальчиков, и осваивается постепенно. Сначала надо лечь на спину на мат и поднять ноги вверх. Потом, опираясь на мат, нужно придать с помощью рук вертикальное положение телу. Надо постараться поднять ноги как можно выше. Для точного исполнения упражнения нужно максимально высоко поднять вверх стопы ног.

5. Стойка на голове при помощи рук (рис.9)

Приняв полусидячее положение, надо опереться о пол, согнуть стопы ног, создать условный треугольник руками и головой. В этот момент центр тяжести должен падать на плечевой пояс. Затем постепенно поднять ноги вверх и принять вертикальное положение. Для точного

исполнения упражнения нужно максимально вверх вытянуть стопы ног и фиксировать статическое положение.

Примечание: Уважаемый педагог, для закрепления пройденного на уроке в разделе учебника «Самостоятельная работа» приведены соответствующие упражнения.

Темы 29-31: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ ТЕЛА

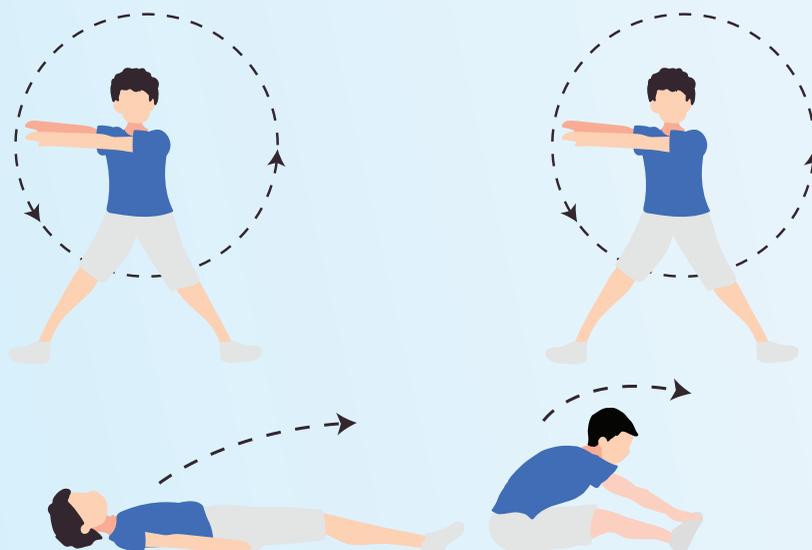
В этом разделе закрепляются и совершенствуются знания и умения, полученные учеником в предыдущих разделах. Ученик 5 класса находится в начальной стадии своего физического развития, поэтому педагог должен уделить особое внимание выполнению упражнений, их объему и биомеханике с учетом возрастных особенностей ученика (формирование костей и мышечной массы). Точное выполнение упражнений в этот период сохранится в их психологической и мышечной памяти.

Вводная часть. Использование ресурсов, направленных на совершенствование гибкости тела, выполнение активных и пассивных упражнений, таких как широкоамплитудные махи, вращение, повороты, предполагают последовательность выполнения.

В этом разделе рекомендуется использовать подвижные игры и разного рода эстафеты на совершенствование гибкости тела.

Мотивация: Для сохранения гибкости тела важно ее постоянно совершенствовать.

Подготовительная часть. Цель заключается в том, чтобы подготовить организм ученика к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части урока, путем выполнения строевых, общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений. Специальные подготовительные упражнения должны быть направлены на совершенствование гибкости тела. Таковыми, к примеру, являются круговые движения туловища, повороты вправо и влево, подъемы из положения лежа, касаясь ступней руками и т. д.



О. Уважаемый педагог, в основной части урока, как уже упоминалось выше, вы можете использовать подвижные игры и разного рода эстафеты на совершенствование гибкости тела.

Игра «Посади картошку»

Место проведения игры: спортплощадка, спортзал, широкий коридор.

Инвентарь: теннисные мячи, заменяющие картошку (по количеству игроков в команде), мешки (по количеству команд).

Подготовка к игре: Участники делятся на 2-3 команды, которые выстраиваются параллельно в 2-3 шагах друг от друга. Игроки в колонне отстоят друг от друга на полшага. Перед игроками, стоящими первыми в колонне, расчерчена стартовая линия. В 10-20 шагах от стартовой линии в ряд располагаются лунки (это могут быть небольшие обручи или фишки). Их численность должна соответствовать количеству «картошек». Лунки отстоят друг от друга на расстоянии 0,5-1 метров. Участник, стоящий первым в ряду, раздает товарищам мешочки.

Ход игры: По сигналу участники игры с мешками в руках пересекают стартовую линию и достигают лунок. В каждую из них нужно положить (посадить) одну картошку. Положив картошку в лунку, игрок возвращается к своей команде и передает мешочек следующему участнику. Этот участник бежит к лунке, кладет «картошку» в мешочек и возвращается к своей команде. Процесс игры протекает в такой последовательности. Каждый вернувшийся участник команды становится в конец.



Правила игры: 1. Если участник игры во время забега выронит «картошку», он должен тут же подобрать ее, закинуть в мешок и только после этого продолжить движение. 2. Последующие игроки должны стоять у старта. Они могут начать движение только после получения мешочка от предыдущего игрока. Старт раньше времени предусматривает начисление штрафных очков. 3. Все игроки команды должны разложить «картошку» по лункам и собрать ее.

ЭСТАФЕТА (НА ГИБКОСТЬ ТЕЛА)

Место проведения игры: спортзал, спортплощадка, коридор

Инвентарь: мяч.

Подготовка к игре: Разделившись на команды, игроки выстраиваются в ряд на расстоянии руки. В руках у направляющего баскетбольный мяч.

Ход игры: По команде «марш» игрок, пропуская мяч между ног, передает его игроку, стоящему позади него. Получивший мяч по низу, передает его назад, вытянув руки над головой. Происходит чередование передач – по низу и по верху. Команда, передавшая мяч последнему игроку быстрее, получает одно очко. Игрок, замыкавший ряд, занимает позицию впереди и снова начинает передавать мяч команде. Игра продолжается в соответствии с числом участников команды.



Правила игры: участник, принимающий мяч снизу, передает его сверху, а принимающий сверху – передает снизу. Команде, нарушившей это правило, начисляются штрафные очки.

Уважаемый педагог, вы можете провести эту эстафету по-разному, исходя из собственного творчества (можно передавать мяч только снизу, или только сверху, выполнять передачи справа или слева и т.д.)

3. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений с целью восстановления организма, а также анализ урока, обобщение и устное оценивание активных учеников.

Примечание: Уважаемый педагог, для закрепления пройденного на уроке в разделе учебника «*Самостоятельная работа*» приведены соответствующие упражнения.

МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ ПО III УЧЕБНОЙ ЕДИНИЦЕ

1. По содержательной линии «Информационное обеспечение и									
Нәғәкі фәалиyyət һаққında мәлумат	От 0 до 30		От 30 до 60		От 60 до 80		От 80 до 100		
		Дается неточная информация об упражнениях и играх на гибкость, а также об их предназначении		Дается поверхностная информация об упражнениях и играх на гибкость, а также об их предназначении		Дается информация об упражнениях и играх на гибкость, а также об их предназначении		Дается обстоятельная информация об упражнениях и играх на гибкость, а также об их предназначении	
2. По содержательной линии «Двигательные умения и навыки»									
Выполнение	От 0 до 30		От 30 до 60		От 60 до 80		От 80 до 100		
	Упражнения по учебной единице «Гибкость тела» выполняются неточно.		Упражнения по учебной единице «Гибкость тела» выполняются с недостатками.		Имеются незначительные неточности при выполнении упражнений по учебной единице «Гибкость тела».		Упражнения по учебной единице «Гибкость тела» выполняются в соответствии с примерами.		
3. По содержательной линии «Двигательные способности»									
Критерий	Контингент	Бал (оценка)							
		До 30 – 2		От 30 до 60 – 3		От 60 до 80 – 4		От 80 до 100 – 5	
Наклоны вперед, не сгибая колен, с положения сидя (см)	Мальчики	1	30	2	36	7	66	10	90
				3	42	8	73	11>	100
				4	48	9	80		
				5	54				
				6	60				
Наклоны вперед, не сгибая колен, с положения сидя (см)	Девочки	1	10	4	37	8	34	15	90
		2	20	5	45	9	38	16>	100
		3	30	6	52	10	43		
				7	60	11	47		
						12	52		
						13	56		
						14	60		
4. По содержательной линии «Формирование морально-волевых качеств»									
Морально-волевые качества	От 0 до 30		От 30 до 60		От 60 до 80		От 80 до 100		
	Следует правилам лишь отчасти, испытывает затруднения в налаживании общения с товарищами.		Двигательная активность удовлетворительна, однако в сложных условиях проявляет нерешительность.		Строит общение с товарищами, движения уверенные.		Строит двигательную активность в рамках правил, демонстрирует борцовские качества и решительность.		



ФЛЕШМОБ (ВСПЫШКА ТОЛПЫ)

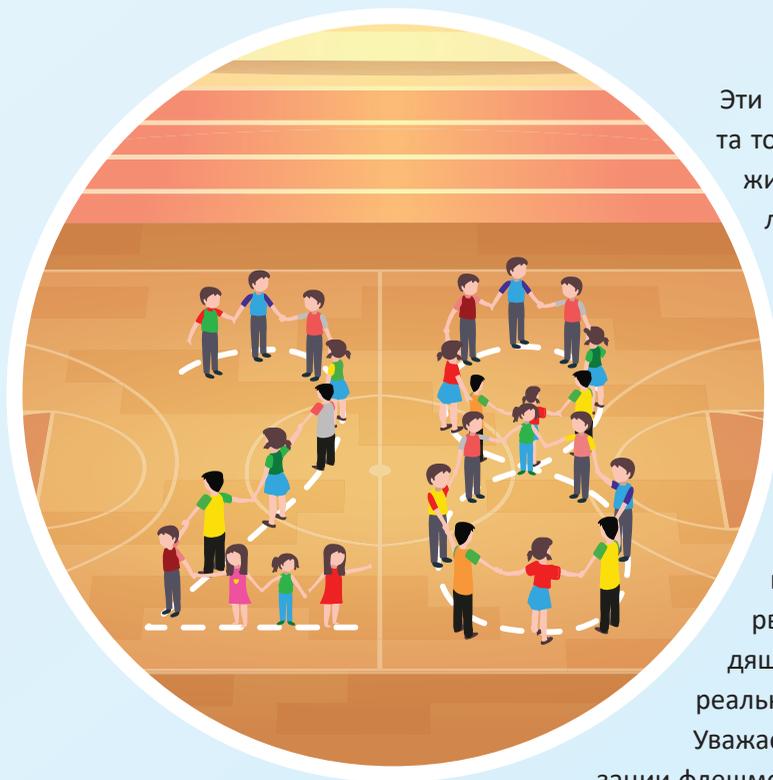
Уважаемый педагог, впервые в учебнике по физкультуре для пятиклассников приводятся сведения о флешмобе как внеклассном занятии. Флешмоб планируется проводить дважды в год (в конце каждого полугодия). Слово «флешмоб» образовано из английских слов flash, что значит «миг», «мгновение», «вспышка», и mob, то есть «толпа». То есть «мгновенная толпа», «вспышка толпы». Флешмоб — заранее спланированная массовая акция, в которой большая группа людей появляется в общественном месте, выполняет заранее оговоренные действия, а затем расходится. Флешмоб является разновидностью смартмоба, основоположником которого считается американский писатель Говард Рейнхольд. Впервые он поведал широкой аудитории о флешмобе в своей книге «Умная толпа: новая социальная революция», увидевшей свет в 2002 году. Западные мобберы считают его творцом флешмоба. Первый флешмоб был проведен Бу Билетиджем в 2003 году в Нью-Йорке. А в Азербайджане первый флешмоб состоялся 25 июля 2009 года. Он прошел под лозунгом «Давайте читать книги». Группа молодых людей неожиданно привлекла к себе всеобщее внимание тем, как ходила по городу, читая книги. Успех первого флешмоба вдохновил людей на последующие акции такого рода.

Одна из основных черт флешмоба состоит в том, что он имеет правила, которым должны следовать мобберы всего мира. Так, например, мобберы не должны заранее собираться у места проведения флешмоба, чтобы сделать его еще более неожиданным и захватывающим. Они появляются неожиданно и ведут себя как

случайные прохожие, производя впечатление, будто видятся впервые. Внезапно появившись, участники проводят флешмоб и так же неожиданно расходятся. Сценарий флешмоба должен быть интересным и необычным, не дублирующим предшествовавшие акции. Зрителям должно казаться, что в движениях участников флешмоба сокрыт особый, тайный смысл. Поразительная часть действия как раз в этом и состоит. Участники флешмоба не преследуют никакого материального интереса. Флешмоб носит добровольный характер. Его участники могут быть движимы различными целями:

- повеселиться;
- почувствовать себя раскрепощенным;
- освободиться от стереотипов;
- произвести впечатление на окружающих;
- самоутвердиться;
- проверить «Смогу ли я сделать это среди людей?»;
- испытать острые ощущения;
- почувствовать себя частью большой команды;
- жить и мыслить позитивно;
- найти новых друзей.





Эти цели достигаются посредством «эффекта толпы». По мнению психологов, рутинная жизнь и повседневные заботы утомляют людей. В результате возникает особая форма депрессии – апатия. Участие в таких мероприятиях, как флешмоб, преобразует серую жизнь, порождает интерес к жизни. Один из организаторов флешмоба, отвечая на вопрос о предназначении этого действия, сказал: «Флешмоб не несет в себе прямого послания. Это – игра, вид развлечения, цель которого состоит в том, чтобы оторвать от стула людей, бесполезно проводящих время в интернете, и сплотить их в реальном действии».

Уважаемый педагог, для эффективной организации флешмоба желательно участвовать в этой работе наряду с учащимися. Подготовку к флешмобу следует вести с начала учебного года. Рекомендуется заранее определить, какой образ создадут участники флешмоба, готовящегося к концу полугодия. В качестве примера флешмоба к концу первого полугодия в учебнике приведено изображение карты Азербайджана, а для проведения флешмоба в конце II полугодия выбраны «28 мая», звезда и полумесяц на флаге Азербайджана.

IV УЧЕБНАЯ ЕДИНИЦА

СИЛА

Подстандарты, реализуемые по учебной единице.

Учащийся:

- 1.1.1. Вкратце рассказывает об оздоровительном воздействии упражнений.
- 1.2.2. Вкратце рассказывает о предназначении игр.
- 1.3.5. Предоставляет информацию о правилах техники безопасности и оказания первой медицинской помощи при выполнении упражнений;
- 1.4.3. Предоставляет информацию об основных спортивных событиях и спортсменах года.
- 2.2.2. Участвует в играх различного назначения.
- 2.3.3. Участвует в играх и выполняет комплексы, развивающие двигательные способности.
- 2.3.4. Измеряет пульс до и после выполнения различных действий.
- 3.1.5. Демонстрирует силу при преодолении собственного веса и внешнего сопротивления.
- 4.1.1. В ходе двигательной активности демонстрирует приемлемое поведение.
- 4.1.3. В ходе двигательной активности, соблюдая правила, демонстрирует борцовские качества.

Общее количество часов на учебную единицу: 10 часов

Малое суммативное оценивание: 1 час

Тема-32: СИЛА КАК ДВИГАТЕЛЬНОЕ КАЧЕСТВО

Уважаемый педагог, как и в случае с другими учебными единицами, приступая к изучению этой единицы, вы можете рассказать учащимся о явлениях природы, животных и т.д. Подспорьем вам станут как материалы, приведенные в учебнике, так и собственная творческая фантазия.

Силой называется способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных усилий. Без мышечной силы невозможно никакое движение и перемещение. Поэтому сила считается основой двигательных способностей. Существуют такие формы проявления силы, как максимальная, относительная, взрывная сила, реактивность и скорость. Предусматривается еще большее обучение учащихся общеобразовательных школ максимальной силовой подготовке. В этих целях планируется проводить занятия по 5 направлениям:

- Сила мышц верхних конечностей
- Сила мышц нижних конечностей
- Сила мышц передней поверхности туловища
- Сила мышц задней поверхности туловища
- Совершенствование силовых способностей

Проявление силы зависит от следующих факторов:

1. Частоты и силы нервных импульсов, иннервирующих группы мышц, выполняющих движение;
2. Эластичности и реактивности мышц;
3. Особенности процесса обмена;
4. Координации мышц-агонистов и антагонистов;
5. Толщины физиологического поперечного сечения мышцы;
6. Координации некоторых групп мышц, одновременно задействованных в движении и т.д.

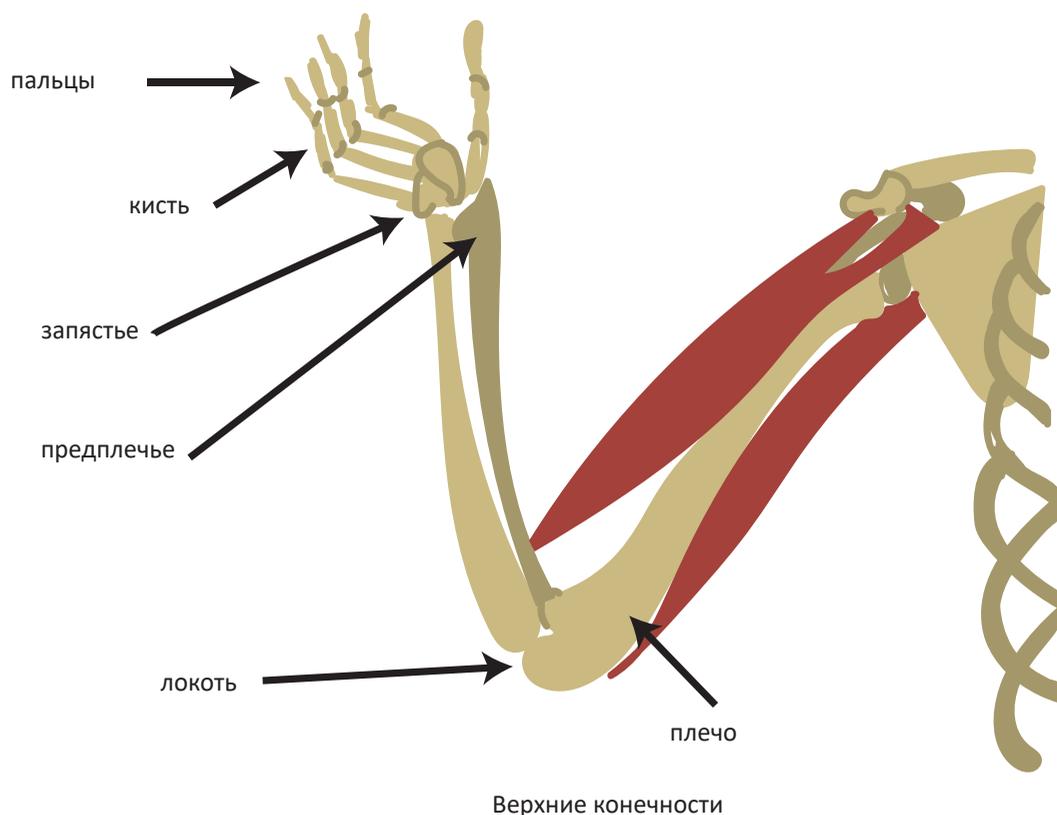
Методика силовой подготовки учащихся школьного возраста должна состоять в увеличении поперечного сечения мышц путем совершения динамических действий и создании условий для развития максимальной силы. Для этого следует отдавать предпочтение выполнению действий методами «до отказа», «пирамида», «круговой» и «удар». Перечисленные методы предусматривают многократное и повторное выполнение действий. Учитывая, что повторение учащимся одного и того же действия может вызвать однообразие на занятии, каждое действие следует выполнять в форме командных состязаний. Это придаст уроку динамичность и живость. Результат каждой команды определяется суммой повторных действий, выполняемых ее участниками. Упражнения на развитие силы, используемые в общеобразовательных школах, делятся на следующие группы:

- упражнения, выполняемые соразмерно собственному весу;
- действия с использованием небольших гантелей и резиновых амортизаторов;
- игры с использованием веса тела и сопротивления партнера;
- игры, эстафеты, предполагающие перенос грузов малого и среднего веса;
- статические движения, обеспечивающие напряжение различных групп мышц.

В целях обеспечения стабильного влияния на организм учащегося действий, направленных на развитие силовых способностей, упражнения на силовые способности можно задавать на дом, при этом педагог должен подбирать их индивидуально для каждого ученика. В таком случае изменения станут ощутимыми довольно быстро.

Темы 33-34: РАЗВИТИЕ СИЛЫ МЫШЦ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

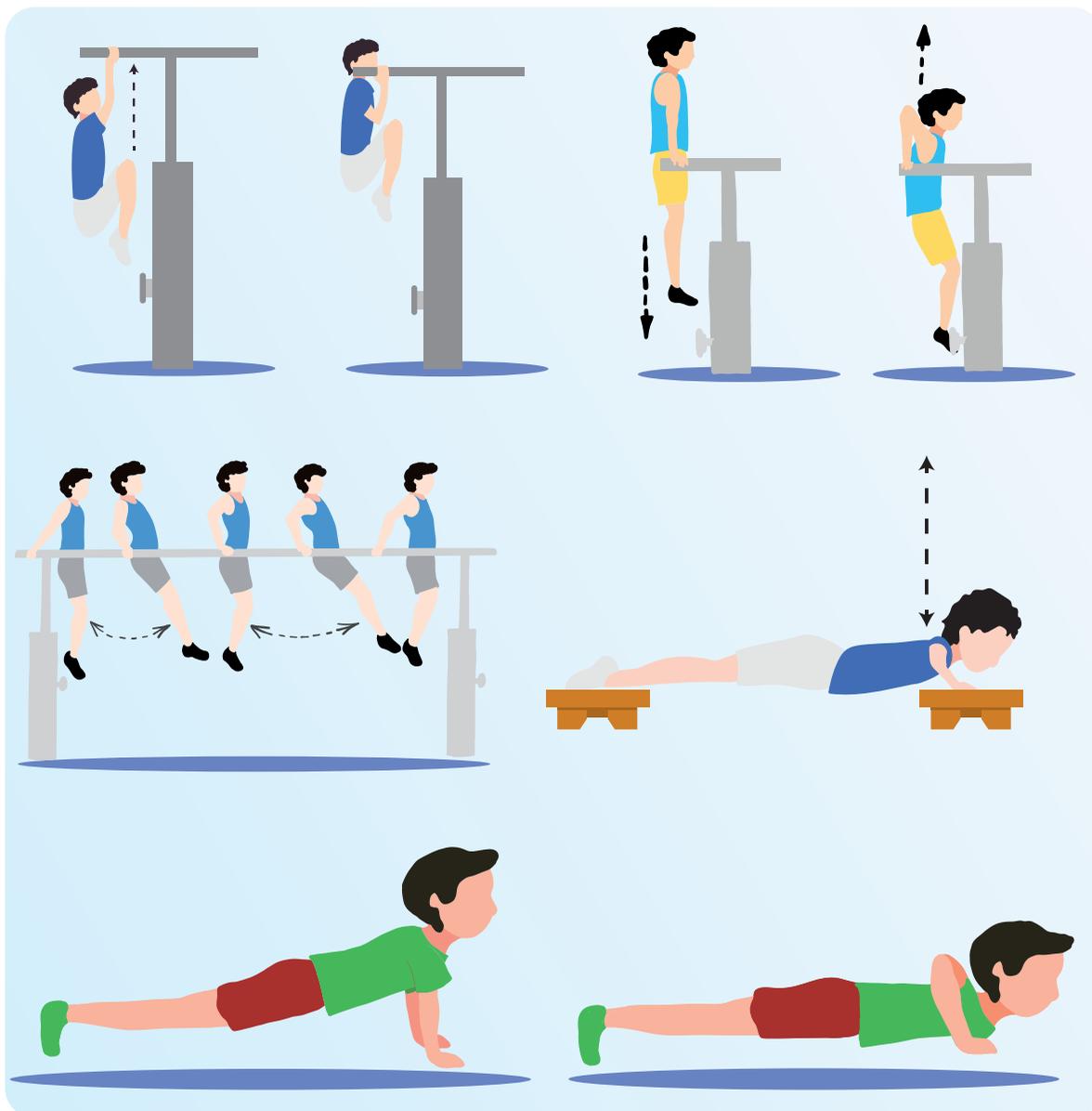
В. Как известно, под «верхними конечностями» понимаются пальцы, запястье, предплечье локоть, и плечо (покажите все мышцы, приведенные на рисунке). Для развития мышечной силы верхних конечностей используется ряд движений.



Учащиеся знакомятся со структурой и правилами проведения урока. Затем может быть применена стратегия «мозговой атаки». Рекомендуется использовать междисциплинарную интеграцию с предметом «Познание мира». В то же время, исходя из действий, наблюдаемых учащимися в повседневной жизни, может быть проведено самооценивание.

Для создания мотивации можно обратиться к таким вопросам, как «Хотите ли вы стать сильным, чтобы помочь слабым?», «Хотите ли помогать людям в чрезвычайных ситуациях?»

П. Цель заключается в том, чтобы подготовить организм ученика к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части урока, путем выполнения строевых, общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений. Специальные подготовительные упражнения должны быть направлены на развитие силы мышц верхних конечностей. К примеру, подтягивания на параллельно вытянутых руках с согнутыми ногами, сгибание и разгибание параллельно вытянутых рук на турнике, передвижение на параллельно вытянутых руках, сгибание и разгибание рук с упором на гимнастическую скамью и т.д.



О. Уважаемый педагог, в основной части урока ознакомьте учащихся с *подтягиваниями на высоком турнике* (мальчики) и *низком турнике* (девочки).

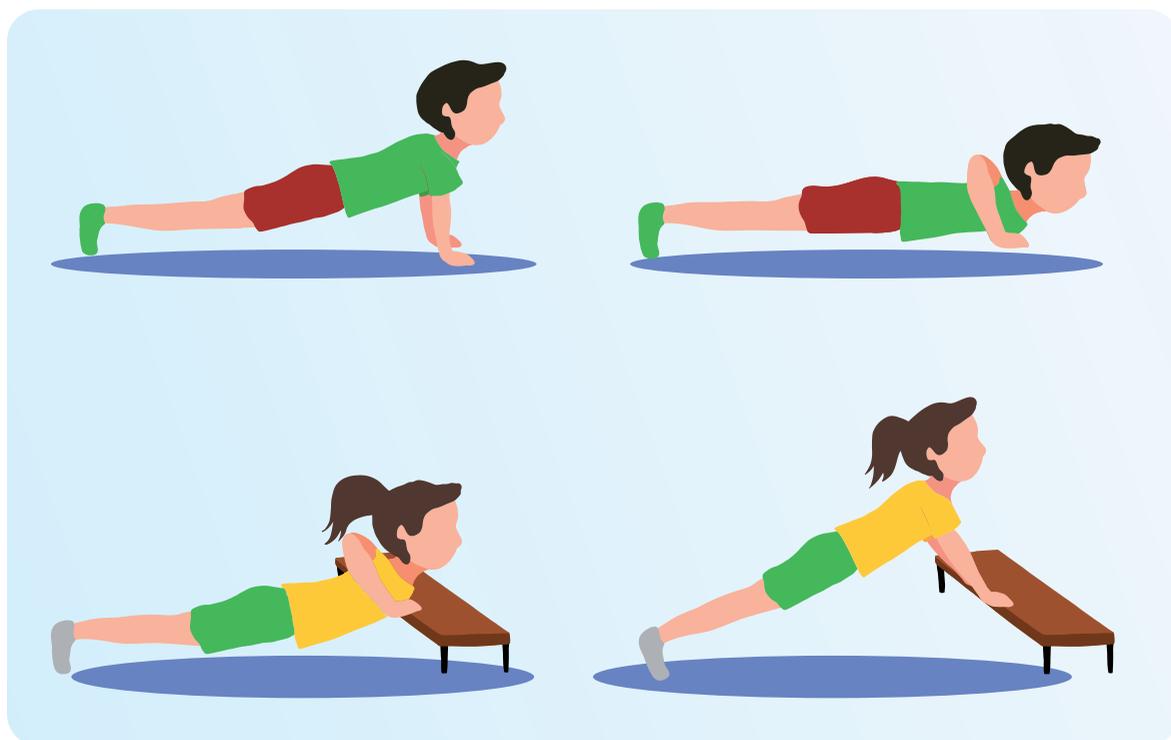
При подтягивании на высоком турнике руки учащегося расставлены на ширине плеч, носки вместе, колени не должны быть согнуты. Повиснув, необходимо без толчка и раскачиваний поднять тело до перекладины. При этом держаться за перекладину нужно таким образом, чтобы 4 пальца обхватывали ее сверху, а большой палец – снизу.

Необходимо сделать вдох до подтягивания, задержать дыхание при подтягивании, достичь перекладины и выдохнуть при спуске, выпрямив руки.

При подтягивании на низком турнике руки учащейся расставлены на ширине плеч, носки упираются в пол. Не сгибая тело, нужно подтянуть тело до перекладины. Колени при этом не должны быть согнуты. Держаться за перекладину нужно таким образом, чтобы 4 пальца обхватывали ее сверху, а большой палец – снизу.

Нужно вдохнуть воздух перед подтягиванием, подтянуться, коснувшись грудью перекладины, а на спуске выдохнуть и свесить руки.

Уважаемый педагог, используя приведенные в разделе учебника **«Самостоятельная работа»** упражнения на отжимание (мальчики) и отжимания с опорой на гимнастическую скамью (девочки), можно добиться оценки учащимися собственных возможностей.



3. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений с целью восстановления организма, а также анализ урока, обобщение и устное оценивание активных учеников.

Примечание: Уважаемый педагог, для закрепления пройденного на уроке в разделе учебника **«Самостоятельная работа»** приведены соответствующие упражнения.

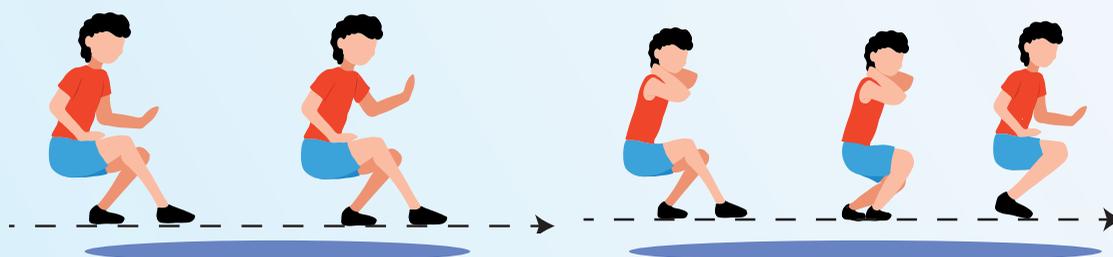
Темы 35-36: РАЗВИТИЕ СИЛЫ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

В. Как и в случае с верхними конечностями, используется ряд упражнений и для развития мышечной силы нижних конечностей (в основном, бедер и ягодиц).

Мотивация: Играя в футбол, хотели бы ли вы обладать сильным ударом?

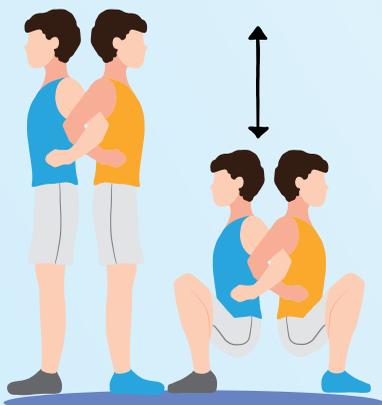
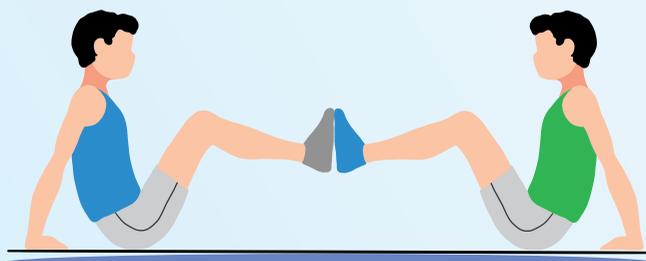
Какова зависимость между силой и движением?

П. Цель заключается в том, чтобы подготовить организм ученика к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части урока, путем выполнения строевых, общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений. Специальные подготовительные упражнения должны быть направлены на развитие мышечной силы нижних конечностей. Это, к примеру, силовые действия, выполняемые под весом собственного тела, сопротивлением противника и т.д.



Ходьба на корточках (гусиным шагом)
10x4 раз

Ходьба на корточках с загнутыми
за шею руками 10x4 раз



О. Уважаемый педагог, в разделе учебника «Проверьте себя» приведены нормативы по упражнению «Приседание на одной ноге, держась одной рукой за опору». При выполнении этого вы сможете определить базовые навыки учащихся, и добиться оценки ими собственных возможностей.



В основной части урока рекомендуется использовать подвижные игры и эстафеты на развитие силы мышц нижних конечностей.

Игра «Заяц в огороде»

Место проведения игры: спортплощадка, спортзал, коридор.

Инвентарь: мел.

Подготовка к игре: в центре площадки начертите два круга один в другом. Внутренний круг должен быть диаметром 3-4 метра, а внешний – диаметром примерно 6-8 метров. Среди игроков выбирают водящего, он назначается «сторожем» и встает в центре маленького круга («огорода»). Остальные участники получают роль «зайцев» и располагаются за пределами большого круга.

Ход игры: По команде ведущего «зайцы» пытаются запрыгнуть в огород двумя ногами, а «сторож» пытается их поймать (коснуться рукой), не покидая границы большого круга. «Зайцы», которых удалось поймать «сторожу», покидают игру. Как только будет поймано 3-5 «зайцев» (их число заранее оговаривается), игра прекращается, из оставшихся в игре «зайцев» выбирается новый «сторож» и игра начинается заново со всеми игроками вместе. Победителями становятся «зайцы», ни разу не попавшиеся в руки «сторожу» и «сторож», который сумел быстрее всех поймать нужное количество «зайцев».



Правила: 1. «Сторож» имеет право ловить «зайцев» как в «огороде», так и в кругу. 2. Пойманные «зайцы» должны стоять в определенном месте и оставаться там до тех пор, пока не будет назначен новый «сторож». 3. По команде педагога «зайцы» пытаются запрыгнуть на одной и двух ногах.

«Заяц», нарушивший правила, считается проигравшим.

3. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений с целью восстановления организма, а также анализ урока, обобщение и устное оценивание активных учеников.

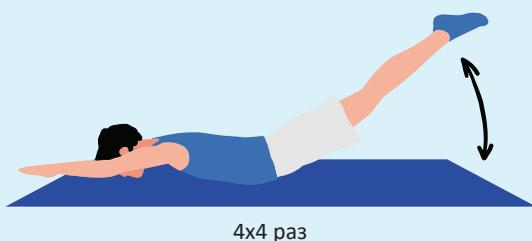
Примечание: Уважаемый педагог, для закрепления пройденного на уроке в разделе учебника **«Выполните с другом»** приведена игра «Чехарда».

Темы 37-38: РАЗВИТИЕ МЫШЦ ПЕРЕДНЕЙ И ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ТУЛОВИЩА

В. Для развития силы мышц передней и задней поверхности туловища рекомендуется использовать комплекс упражнений. Например, силовые упражнения, повторно выполняемые индивидуально и коллективно под весом собственного тела, специальные и подготовительные комплексы упражнений, направленных на развитие силы мышц передней и задней поверхности тела, а также подвижные игры и эстафеты на силовые способности.

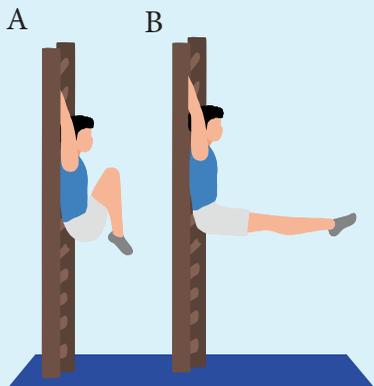
Мотивация: Хотелось бы вам иметь осанку как у Национального героя Мубариза Ибрагимова?

П. Цель заключается в том, чтобы подготовить организм ученика к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части урока, путем выполнения строевых, общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений. Специальные подготовительные упражнения должны быть направлены на развитие силы мышц передней и задней поверхности туловища. Это упражнения на сгибание и разгибание тела с положения лежа, сгибание и разгибание тела на гимнастической скамье, укрепив ноги на гимнастической стенке и т.д.

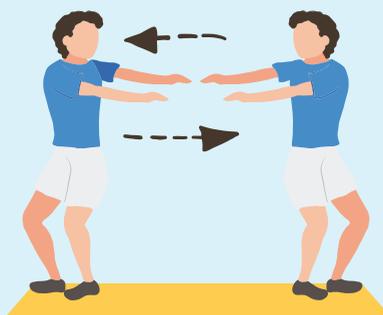




4x4 раз



4x4 раз



10x2 раз



10x4 раз

О Уважаемый педагог, в разделе учебника «Проверьте себя» приведены нормативы по упражнению «Приседание на одной ноге, держась одной рукой за опору». При выполнении этого вы сможете определить базовые навыки учащихся и добиться оценки ими собственных возможностей.

Таким образом, в основной части урока рекомендуется применять подвижные игры и эстафеты на развитие силы мышц передней и задней части туловища.



Игра «Тяни в круг»

Место проведения игры: спортплощадка, спортзал, коридор.

Подготовка к игре: Очерчиваются два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки.

Ход игры: По указанию учителя участники игры идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) играющие останавливаются и стараются втянуть противника за черту большого круга, при этом не размыкая рук. Игроки стараются запрыгнуть не в большой, а в маленький круг. Оказавшийся в большом кругу (наступивший на линию), покидает игру. Затем игроки снова берутся за руки и продолжают игру. Оба игрока, расцепившие руки, выбывают из игры. Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями.



Правила игры: 1. Игра начинается и заканчивается по команде педагога. 2. Тянуть стоящего по соседству игрока в круг можно только руками, не прибегая к иным приемам. 3. Если руки игроков, стоящих вокруг большого круга, не дотягиваются друг до друга, то они становятся вокруг малого круга и пытаются втянуть в него соперника. В таком случае от затыгивания защититься невозможно.

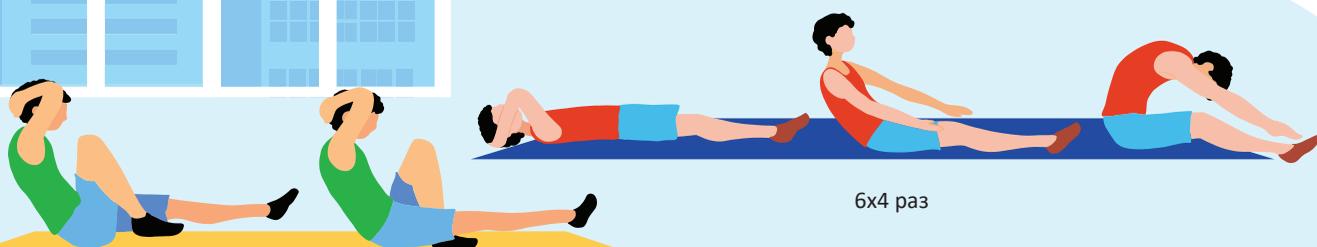
3. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений с целью восстановления организма, а также анализ урока, обобщение и устное оценивание активных учеников.

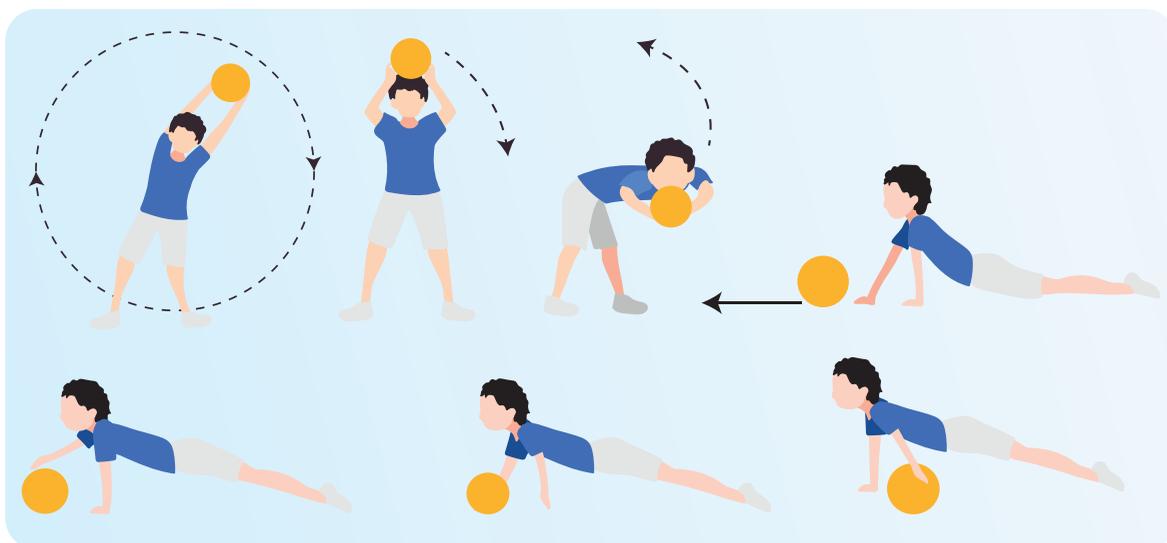
Темы 39-40: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

В. Мышечная сила считается базовой для всех двигательных способностей. Для развития силовых способностей необходимо как минимум 2-3 раза в неделю выполнять силовые упражнения. После каждой тренировки рекомендуется выполнять упражнения на растяжение и расслабление мышц.

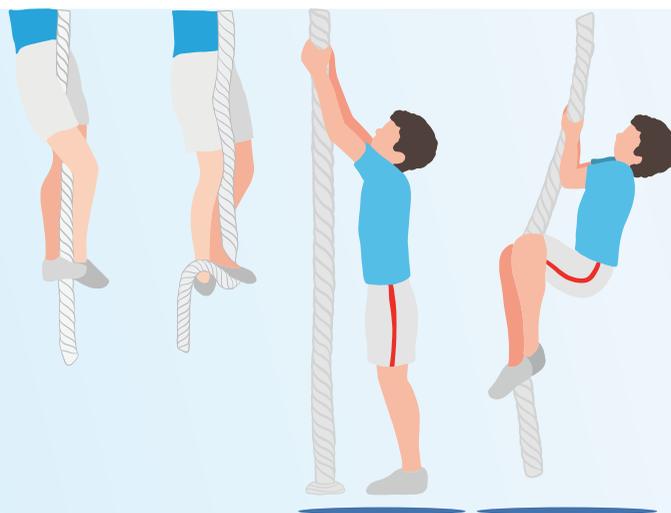
Мотивация. Хотелось бы вам стать самым сильным?

П. Цель заключается в том, чтобы подготовить организм ученика к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части урока, путем выполнения строевых, общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений. Специальные подготовительные упражнения должны быть направлены на развитие мышечной силы. К примеру, сгибание и разгибание тела в положении лежа, вращение мячом над головой, перекидывание мяча с одной руки в другую в положении лежа и т.д.





О. Уважаемый педагог, в основной части урока учащиеся знакомятся с техникой лазания по канату. Для развития силовых способностей рекомендуется использовать ряд подвижных игр и эстафет.



Игра «Кто сильнее?»

Место проведения игры: спортплощадка, спортзал, коридор.

Подготовка к игре: в центре поля чертят линию. Затем с правой и левой стороны на расстоянии 2-3 м от центральной линии проводят еще 2 параллельные линии. Игроки делятся на 2 команды и стоят лицом к центральной линии. Нужно, чтобы игроки (соперники) соответствовали друг другу по силе и росту.

Ход игры: Стоя напротив, игроки держат друг друга за запястья правой руки, а левая рука отведена за спину.

По сигналу педагога, соперники пытаются перетянуть друг друга за линию. Тот, кому это удастся, приносит своей команде одно очко. Игра завершается после того, как одна из команд перетянет игроков команды противника. Побеждает команда, перетянувшая большее число игроков. Игру можно несколько усложнить: после того, как игрок перетянет противника, он может помочь товарищу по команде.



Правила игры: 1. Игроки начинают тянуть друг друга по сигналу педагога. 2. Тянуть противника можно только определенным способом. 3. Игрок должен перетянуть соперника на свою сторону на расстояние 2-3 м от центральной линии.

Игра «Перетяни канат»

Место проведения игры: спортплощадка, спортзал, коридор.

Инвентарь: 1-2 каната по 6-10 м длиной. На каждую пару команд требуется один канат.

Подготовка к игре: канат укладывают по центру поля продольно. В середине каната подвязывается красная лента. До начала игры она должна находиться на поперечной линии, начерченной на полу. Параллельно центральной линии с обеих сторон, в 2-3 м от неё, проводятся ещё две черты. Игроки делятся на две команды. Игроки обеих команды должны быть равны по численности и силе. Команды разбиваются на пары. Первая пара удерживает канат справа ближе к красной повязке на канате, а вторая пара – держит канат слева.

Ход игры: по сигналу педагога игроки поднимают канат с пола. После очередного сигнала они пытаются перетянуть канат на себя. Когда одной из команд удастся отойти с канатом назад так, чтобы ленточка пересекла контрольную линию в 3 м от середины, даётся свисток и борьба прекращается. Канат снова кладут на место и повторяют игру.

Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

При наличии большого количества игроков, они делятся на две команды и тянут два каната. Команды, победившие в каждой из двух встреч, встречаются между собой и определяют абсолютного победителя.



Правила игры. 1. Игра начинается только после соответствующего сигнала. В противном случае дается новый сигнал. 2. Команда, дважды начавшая тянуть канат до сигнала, считается проигравшей. 3. Игра завершается, когда одна из команд перетянет канат таким образом, чтобы ленточка пересекла контрольную линию в 3 м от середины.

3. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений с целью восстановления организма, а также анализ урока, обобщение и устное оценивание активных учеников.

МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ ПО IV УЧЕБНОЙ ЕДИНИЦЕ

1. По содержательной линии «Информационное обеспечение и теоретические знания»									
Сведения о двигательной активности	От 0 до 30		От 30 до 60		От 60 до 80		От 80 до 100		
		Дается неточная информация о силовых упражнениях и играх, а также об их предназначении.		Дается поверхностная информация о силовых упражнениях и играх, а также об их предназначении.		Дается информация о силовых упражнениях и играх, а также об их предназначении.		Дается обстоятельная информация о силовых упражнениях и играх, а также об их предназначении.	
2. По содержательной линии «Двигательные умения и навыки»									
Выполнение	От 0 до 30		От 30 до 60		От 60 до 80		От 80 до 100		
	Упражнения по учебной единице «Сила» выполняются неточно.		Упражнения по учебной единице «Сила» выполняются с недостатками.		Имеются небольшие неточности при выполнении упражнений по учебной единице «Сила».		Упражнения по учебной единице «Сила» выполняются в соответствии с примерами.		
3. По содержательной линии «Двигательные способности»									
Критерий	Контингент	Бал (оценка)							
		До 30 – 2		От 30 до 60 – 3		От 60 до 80 – 4		От 80 до 100 – 5	
Подтягивания на высоком турнике (количество раз)	Мальчики			1	60	2	66	5	90
						3	73	6 >	100
						4	80		

Подтягивания на низком турнике с положения лежа (количество раз)	Девочки	1	7	5	60	6	65	10	90
		2	15			7	70	11>	100
		3	22			8	75		
		4	30			9	80		
Отжимания	Мальчики	1	6	6	45	8	70	10	90
		2	12	7	60	9	80	11>	100
		3	18						
		4	24						
		5	30						
Отжимания с опорой на гимнастическую скамью	Девочки	1	7	5	60	6	70	8	90
		2	15			7	80	9>	100
		3	22						
		4	30						
Сгибание и разгибание тела (пресс)	Мальчики	1	6	6	37	10	64	15	90
		2	12	7	45	11	68	16>	100
		3	18	8	52	12	72		
		4	24	9	60	13	76		
		5	30			14	80		
Сгибание и разгибание тела (пресс)	Девочки	1	10	4	37	8	70	10	90
		2	20	5	45	9	80	11>	100
		3	30	6	52				
				7	60				
Подъем по канату при помощи ног	Мальчики и девочки	1	30	2	60	3	80	4	90
								5	100
Приседание на одной ноге, держась одной рукой за опору	Мальчики	1	7	5	40	8	70	10	90
		2	15	6	50	9	80	11>	100
		3	22	7	60				
		4	30						
	Девочки	1	10	4	60	5	80	6	90
		2	20					7>	100
		3	30						

4. По содержательной линии «Формирование морально-волевых качеств»

	От 0 до 30	От 30 до 60	От 60 до 80	От 80 до 100
Морально-волевые качества	Следует правилам лишь отчасти, испытывает затруднения в налаживании общения с товарищами.	Двигательная активность удовлетворительна, однако в сложных условиях проявляет нерешительность.	Строит общение с товарищами, движения уверенные.	Строит двигательную активность в рамках правил, демонстрирует борцовские качества и решительность.

V УЧЕБНАЯ ЕДИНИЦА

ЛОВКОСТЬ

Подстандарты, реализуемые по учебной дисциплине.

Учащийся:

- 1.2.3. Рассказывает об эстафетах, состоящих из элементов различных видов спорта.
- 1.3.3. Предоставляет информацию о двигательных способностях, развивающих их играх и упражнениях.
- 1.4.1. Рассказывает о роли физического воспитания в формировании патриотических чувств.
- 2.1.1. Выполняет упражнения и комплексы упражнений для укрепления здоровья.
- 2.2.1. Рекомендованными приемами выполняет упражнения, относящиеся к отдельным видам спорта.
- 2.3.3. Участвует в играх и выполняет комплексы, развивающие двигательные способности.
- 3.1.1. Демонстрирует ловкость в играх и при выполнении движений в меняющихся обстоятельствах.
- 4.1.2. Выстраивает двигательную активность в рамках морально-этических норм.
- 4.1.4. В рамках существующих правил координирует в ходе игры свою деятельность с деятельностью товарищей.

Общее количество часов на учебную единицу: 14 часов

Малое суммативное оценивание: 2 часа

Тема-41: ЛОВКОСТЬ КАК ДВИГАТЕЛЬНОЕ КАЧЕСТВО

Уважаемый педагог, чтобы пробудить у учащихся интерес к изучению этого раздела, вы можете, как и в предыдущих разделах, рассказать о природе, мире животных и т.д.

Ловкость – это умение быстро овладевать новыми навыками, единство взаимодействия функций центрального и периферического управления двигательной системой человека, позволяющих перестраивать биомеханическую структуру действий в соответствии с меняющимися условиями решения двигательной задачи.

Для оценки этой способности подбирают различные критерии, такие, например, как реакция на непредвиденную ситуацию, быстрота, точность, равновесие. Однако при любых вариациях неизменными остаются такие критерии, как трудность координации движений, точность выполнения действия и время, затрачиваемое на выполнение действия.

Формирование и укрепление гибкости как двигательной способности происходит на основе отдельного или взаимного развития ее составных компонентов. Проявление ловкости зависит от следующих аспектов:

1. Умения ученика анализировать, осмысливать действие;
2. Деятельности двигательных анализаторов;
3. Трудности координации движений;
4. Степени развития других способностей (скорости, гибкости);
5. Смелости и решительности учащегося и т. д.

Координационный навык формируется у учащихся путем осуществления контроля за положением туловища и конечностей в пространстве. Ощущение пространства стремительно развивается у учащихся в возрасте от 7 до 12 лет. Это ощущение развивается в несколько этапов.

На первом этапе при помощи простых движений у детей вырабатывается умение определять положение собственного тела в пространстве. Например, сгибать, удерживать руку и туловище (бросок мяча от груди, через голову, за голову и т.д.). На втором этапе выполнение действия значительно усложняется. К примеру, остановиться в заданном месте, двигаясь по прямой, повернуться, выполнить вращение, а затем вновь продолжить движение и т.д. На третьем этапе при выполнении какого-либо действия завязывают глаза. Учащийся с завязанными глазами должен принять определенное положение или определить местоположение по звуку и т.д.

Для создания ощущения пространственной ориентации сложность выполнения движения должна постепенно увеличиваться. Развитие точности временных параметров действия направлено на формирование «ощущения времени», то есть умения различать показатели времени в ходе двигательной активности. Умение определить место приземления мяча, пущенного командой противника, по траектории его движения, точность определения времени выполнения действия у учащихся младших классов развивается довольно быстро.

Во время любой двигательной активности важно сохранять устойчивость положения тела (равновесие).

Средства, используемые на занятии по развитию ловкости, подразделяются на несколько групп:

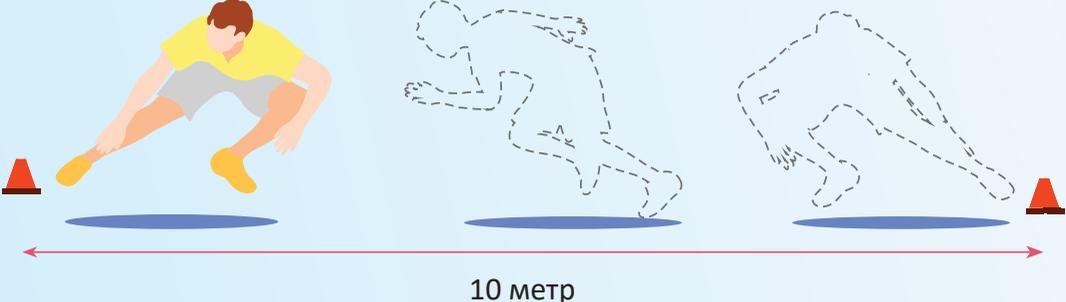
- виды спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон);
- эстафеты с элементами спортивных игр;
- комплекс специальных движений на координацию и равновесие, а также акробатика;
- многоступенчатые эстафеты на короткие дистанции с препятствиями, создающие необходимость быстрого выполнения и перестройки двигательной деятельности.

Уважаемый педагог, в учебнике приведены нормативы по челночному бегу, благодаря которым учащиеся смогут проверить свою ловкость:

Челночный бег 3x10

	удовлетворительно	хорошо	отлично
	11,9–11,0	10,9–10,3	10,2 и <

	удовлетворительно	хорошо	отлично
	11,3–10,7	10,6–10,1	10,0 и <



10 метр

По этим нормативам вы сможете определить начальный уровень ловкости, а учащиеся получат возможность оценить свои способности.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

ФУТБОЛ

Первые упоминания об игре с мячом ногами встречаются в глубокой древности. Разные народы практиковали такого рода игры, однако родиной футбола считается Англия.

Судья впервые появился на поле в 1878 году. До того времени он сидел за пределами футбольного поля и разрешал споры игроков только когда те обращались к нему. Одиннадцатиметровый (пенальти) был включен в правила игры в 1891 году, а с 1926 года стали засчитываться голы с углового. Длина футбольного поля, имеющего форму прямоугольника, составляет 90-110 м, ширина – 60-75 м. Посередине коротких сторон, напротив друг друга расположены ворота, в которые необходимо забить кожаный мяч. Окружность мяча составляет 68-71 см (детского мяча – 64-65 см), вес мяча составляет 396–457 грамм (детского мяча 350-400 грамм).

В футболе встречаются две команды по 11 игроков в каждой. 1 игрок из каждой команды – вратарь, который защищает ворота. Игроки одеты в футбольную форму – футболку, шорты, гетры и специальную обувь – бутсы.

На подошве бутс имеются резиновые или кожаные выступы высотой 1,5 см.



Кроме вратаря никто не имеет права играть рукой (вратарь может играть рукой только в пределах вратарской зоны). Футбольный матч длится 90 минут и состоит из двух таймов по 45 минут каждый. Площадь створа ворот составляет 18 кв.м. (ширина 7,32 м, высота 2,46 м).

Футбол требует 4 видов подготовки – физической, технической, тактической и волевой. А значит, футболистами считаются лишь те, кто сочетает в себе все эти умения.

Под технической подготовкой понимается умение футболиста обращаться с мячом. Способов обращения с мячом довольно много. Сюда относятся удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы, носком, пяткой; удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу. Остановка мяча ногой, принятие его грудью, удар головой по мячу, пасы (короткие, средней дальности, дальние), дриблинг (движение с мячом, меняя направление), финты (обманчивые движения телом с целью сбить с толку противника), угловые, пенальти, введения мяча в игру руками после аута и т. д. требуют высокой технической подготовки.

Футболу уже более века, однако совершенствование тактических приемов все еще продолжается. От игрока требуется сила, быстрота, ловкость, скорость. Он должен быть настоящим атлетом. Поэтому тренировки футболиста обязательно включают в себя занятия тяжелой атлетикой, гимнастикой, акробатикой, легкой атлетикой, плаванием, ходьбой на лыжах и хоккеем.

Весьма ценится умение двигаться с мячом, не глядя на него. Это позволяет футболисту видеть поле и принимать верные решения.

Уважаемый педагог, польза футбола, любимого школьниками и столь широко распространенного, неоценима для здоровья. Футбол считается наиболее эффективно воздействующим на мышцы ног видом спорта. Как известно, бег является одним из самых красивых спортивных элементов. Бег в футболе требует выносливости. Во время бега тренируется сердечная мышца, сердце становится сильнее и крепче. Регулярный бег снижает уровень холестерина в крови. Кровь насыщается кислородом, улучшается обмен веществ. В 10-11 лет у школьников активно развиваются кости, поэтому футбол в этом возрасте пойдет на пользу – формируются здоровые, крепкие кости, что предотвращает в будущем возникновение суставных болезней, образующихся в результате нарушения кровообращения.

Уважаемый педагог, помните, что небрежные и неправильные действия учащихся во время игры в футбол чреваты серьезными травмами. Поэтому необходимо контролировать соблюдение правил игры.

ТЕМЫ 42-43: РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ И РАВНОВЕСИЯ

В. Координация – это процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. Координация проявляется в упорядоченной, управляемой, адаптированной деятельности.

Равновесие – это сохранение устойчивого состояния при выполнении какого-либо движения.

Сохранение равновесия является одним из важных жизненных качеств.

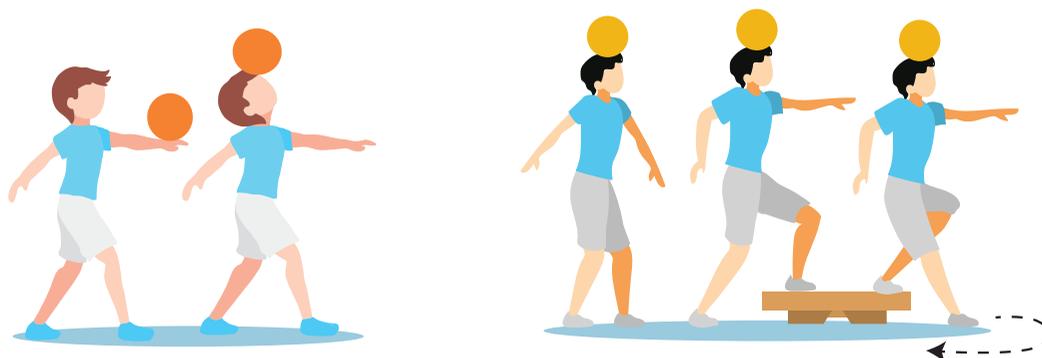
Координация формируется у учащихся путем осуществления контроля за положением тела и конечностей в пространстве.

Равновесие может быть статическим и динамическим. Статическое равновесие характеризуется сохранением какого-либо положения тела длительное время. Эта форма равновесия развивается путем ограничения движения и изменением психофункционального состояния учащихся (например, выполнение движения на подвижной опоре или с закрытыми глазами). Динамическое равновесие характеризуется умением удержать траекторию движения в постоянно меняющихся условиях (например, при ходьбе, беге и т. д.).

Чувство равновесия стремительно развивается у школьников младших классов. Навык статического равновесия формируется путем постепенного изменения координационной сложности.

Мотивация. Координация и равновесие важны при пользовании лестницей.

П. Цель заключается в том, чтобы подготовить организм ученика к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части урока, путем выполнения строевых, общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений. Специальные подготовительные упражнения должны быть направлены на развитие координации и равновесия. Например, ведение мяча в равновесии из различных исходных позиций, ведение мяча в равновесии при преодолении препятствий и т. д.



О. На начальном этапе развития координации и равновесия особую значимость представляют упражнения «Ласточка», «Аист» и «Петушиная стойка».

Упражнение «Ласточка» – стоим прямо, втянув живот и выпрямив спину. Раскидываем руки по сторонам, поднимаем ногу. Наклоняемся вперед так, чтобы туловище и поднятая вверх нога были параллельны полу. Возникает ощущение напряжения в ногах.

Упражнение «Аист» – исходное положение то же, что и в упражнении «Ласточка». Раскидываем руки по сторонам. Медленно поднимаем ногу и прикладываем ее к колену другой ноги.

Упражнение «Петушиная стойка» – втягиваем живот и расправляем спину. Правая рука вверх, левой рукой придерживаем левую ногу (положение рук и ног можно чередовать).



Стойка «Ласточка»

Стойка «Аист»

Петушиная стойка

Уважаемый учитель, для достижения цели урока рекомендуется использовать различные подвижные игры и эстафеты.

Эстафета

Место проведения игры: спортзал, спортплощадка

Инвентарь: веревка

Подготовка к игре: учащиеся делятся на 2 команды с одинаковым числом участников, которые строятся параллельно друг другу. В 10-15 шагах от стартовой черты перед каждой командой лежит веревка.

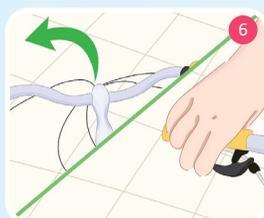
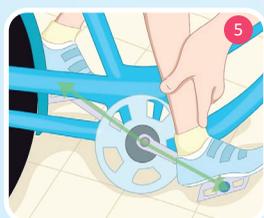
Ход игры: После команды учителя первые игроки каждой команды, проходя по веревке, огибают поставленные перед ними препятствия и возвращаются обратно. Дотронувшись до руки следующего товарища, они уходят в конец шеренги.



Правило: Если участник, идущий по веревке, касается ногой пола, его команде засчитывается штрафное очко. В конце подсчитываются штрафные очки обеих команд. Победившей считается команда, быстрее закончившая эстафету и набравшая меньше штрафных очков.

НАУЧИТЕСЬ КАТАТЬСЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Одним из наиболее оптимальных средств для развития координации движений и равновесия является вождение велосипеда.



До того как начать учиться вождению велосипеда, следует научиться удерживать равновесие, стоя на одной ноге (рис. 1). Когда нет на то необходимости, старайтесь не использовать вспомогательные колеса (рис. 2). При вождении велосипеда не забудьте надеть защитный шлем (рис. 3). Начинающим следует запомнить, что при вождении надо смотреть не на педали, а вперед (рис. 4) Следите, чтобы до начала вождения педаль была наверху, условно на цифре 2 на циферблате часов (рис. 5). При езде нужно научиться пользоваться задним торможением, пользоваться передним довольно опасно (рис. 6). Лучше учиться вождению на ровной поверхности и под контролем (рис. 7). Наслаждайтесь умением кататься на велосипеде (рис. 8).

ТЕМЫ 44-45: РАЗВИТИЕ ТОЧНОСТИ ИСПОЛНЕНИЯ

В. Точным исполнением является правильное выполнение действия с учетом соблюдения правил, что создает предпосылки для развития ловкости. Эта способность взаимосвязана с весьма важными для учащегося качествами: волей, решительностью, инициативностью, памятью и мышлением.

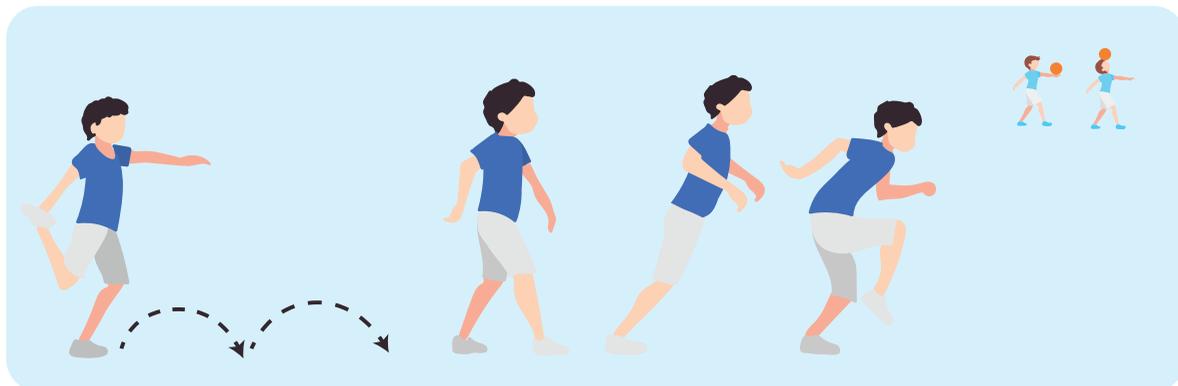
Компоненты точности выполнения:

- точность замера расстояния до цели;
- умение различить цель (по ситуации);
- меткость;
- сохранение точности заданного статического состояния;
- умение четко отзываться на различные сигналы.

В этой части учебной единицы мы будем развивать точное выполнение с использованием футбольных элементов.

Мотивация. Рассказав об истории футбола и известных азербайджанских футболистах, вы тем самым можете мотивировать учащихся.

П. Цель заключается в том, чтобы подготовить организм ученика к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части урока, путем выполнения строевых, общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений. Специальные подготовительные упражнения должны быть направлены на развитие точного выполнения. К примеру, прыжки на одной ноге, ухватившись рукой за ступню другой ноги, легкий бег с наклоном вперед, дриблинг с футбольным мячом и т.д.



О. В основной части урока обучают ведению, остановке мяча и технике удара.

ВЕДЕНИЕ, ОСТАНОВКА МЯЧА И УДАРЫ ПО МЯЧУ В ФУТБОЛЕ



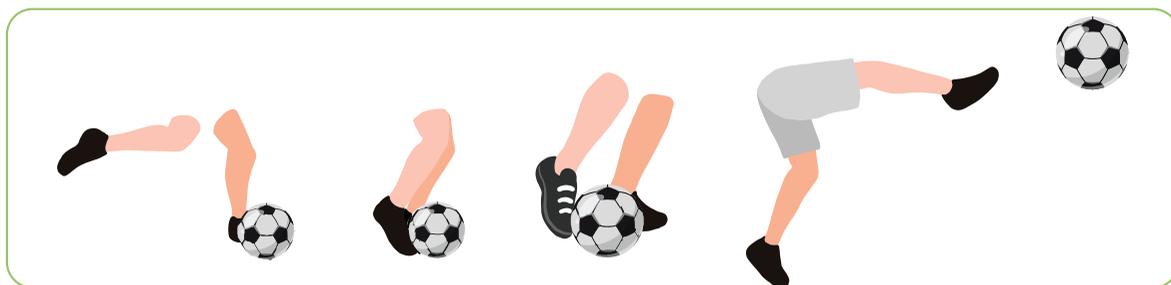
Удары. Удары по мячу в футболе выполняются ногой и головой. Во время игры нельзя касаться мяча рукой (рукой может касаться мяча лишь вратарь в пределах своей площадки). Со временем формируется умение бить по мячу. Начинающие футболисты сперва учатся бить по неподвижному мячу.

Удар по мячу внутренней частью стопы. Этим способом, преимущественно, отдают передачи на короткие и средние дистанции.



Удар по мячу внутренней частью стопы

Удар по мячу верхней частью стопы. Этот удар применяют в различных обстоятельствах, особенно, при ударах с углового, поскольку расстояние для нанесения нужного удара очень незначительно.



Удар по мячу верхней частью стопы



Удар по мячу носком ноги



Остановка мяча



Остановка мяча стопой



Остановка мяча внутренней частью стопы

Удар по мячу носком. К этому методу прибегают реже по сравнению с остальными. Скажем, когда нет возможности принять верное решение. Этот удар может быть нанесен в любой ситуации.

Остановка мяча. Игрокам на поле часто приходится останавливать мяч, находящийся в движении. Не обладая соответствующей техникой, правильно остановить мяч не удастся. Наблюдая за ходом футбольного матча, можно заметить, что быстро летящий мяч буквально замирает, едва оказавшись в ногах футболиста. Поэтому остановка мяча требует длительных тренировок и освоения соответствующей техники.

Остановка мяча внутренней частью стопы – метод, довольно часто применяемый в футболе. Игрок выставляет внутреннюю часть стопы вперед по направлению к летящему мячу, при этом центр тяжести падает на другую (опорную) ногу. Как только мяч коснется ноги, нужно несколько отвести ногу. Тогда мяч приходит в неподвижное состояние.



Ведение мяча

Остановка мяча стопой. Этот метод требует особой точности. Мяч, летящий сверху, как правило, останавливают стопой. Футболист должен остановить мяч стопой в момент его приземления.

Ведение мяча. Ведение мяча в футболе происходит путем периодических легких ударов по мячу. Ведение мяча считается одним из основных технических приемов.

3. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений с целью восстановления организма, а также анализ урока, обобщение и устное оценивание активных учеников.

Примечание: Уважаемый педагог, в целях развития у учащихся освоенных футбольных приемов, в разделе учебника «*Выполните с другом*» приведена игра «11 голов».

Темы 46-47: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛОВКОСТИ

В. Ловкость развивается за счет развития ее компонентов как в отдельности, так и сообща.

Мотивация. Приведите примеры преимуществ, которые дает ловкость на занятиях спортивными играми.

П. Цель заключается в том, чтобы подготовить организм ученика к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части урока, путем выполнения строевых, общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений. Специальные подготовительные упражнения должны быть направлены на развитие точного выполнения. К примеру, кувырок с положения сидя на коленях, выведение противника из состояния равновесия.

О. В основной части урока мы будем использовать подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости.

ИГРА «ПРЕОДОЛЕЙ ПРЕПЯТСТВИЕ»

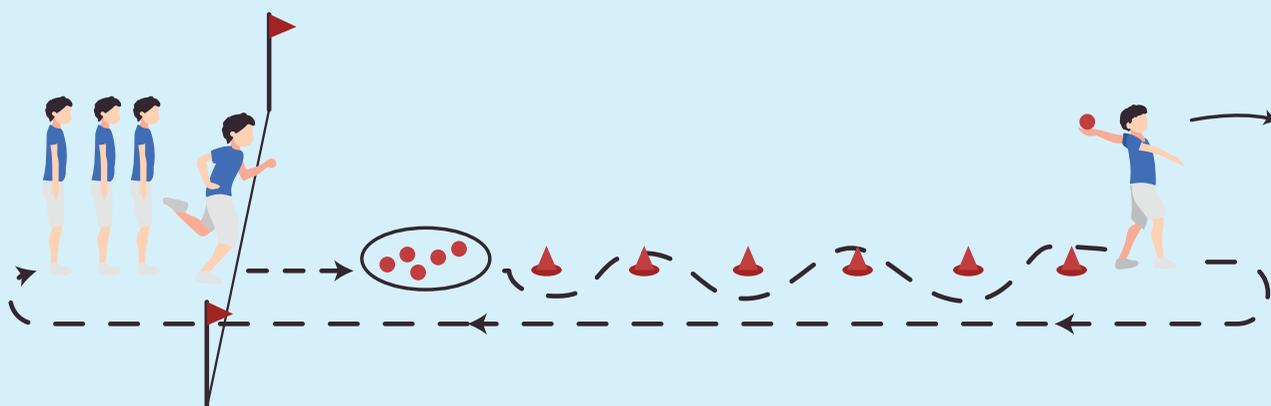
Место проведения игры: спортзал, спортплощадка

Инвентарь: конусообразный предмет (препятствие), футбольный мяч

Подготовка к игре: учащиеся делятся на команды с одинаковым количеством игроков и выстраиваются в ряд параллельно друг другу. В 10-15 шагах от стартовой черты перед командами в ряд расположены конусообразные предметы.

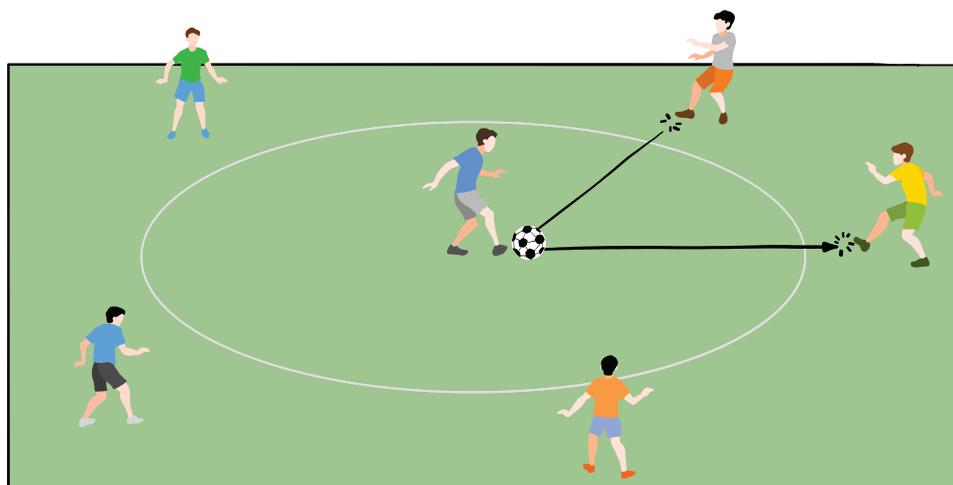
Ход игры: После стартового сигнала педагога первый участник каждой команды бежит с мячом, преодолевает препятствия, возвращается, передает мяч следующему игроку и уходит в конец.

Правила игры: команде игрока, не избежавшего все препятствия, либо уронившего препятствия, начисляется штрафное очко. В конце подсчитывается количество штрафных очков каждой команды. Побеждает команда, завершившая игру с наименьшим количеством штрафных очков.



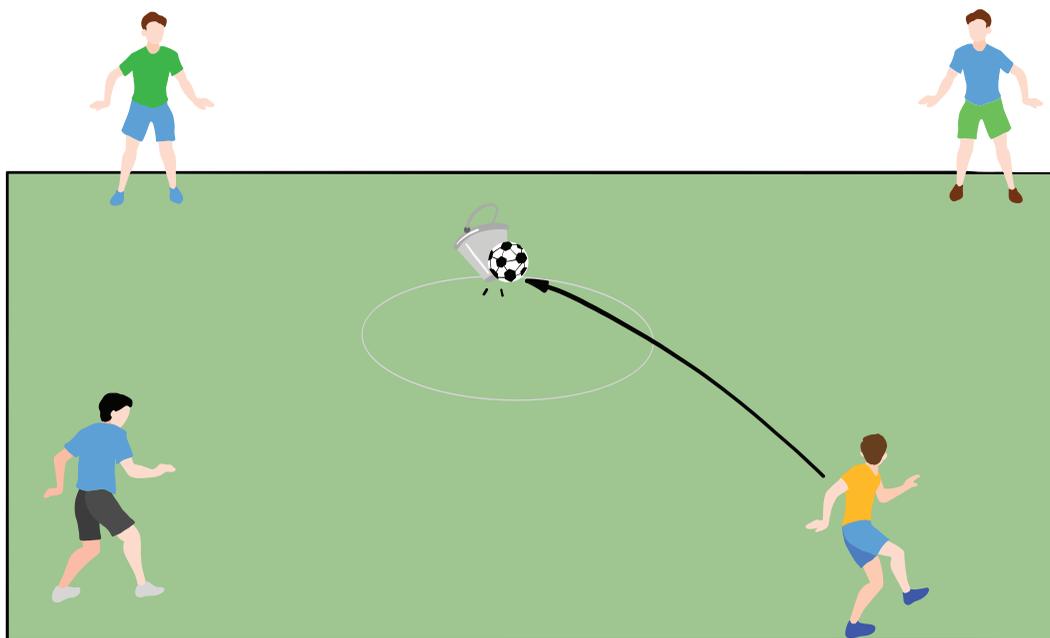
«Мяч центральному»

Участники игры, стоящие за пределами круга, поочередно пасуют центральному.



«Порази цель»

Команда из 4-5 человек в течение 3-5 минут наносит как можно больше ударов мячом по цели.



Т. Завершающая часть. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений с целью восстановления организма, а также анализ урока, обобщение и устное оценивание активных учеников.

МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ ПО V УЧЕБНОЙ ЕДИНИЦЕ

1. По содержательной линии «Информационное обеспечение и теоретические знания»				
	От 0 до 30	От 30 до 60	От 60 до 80	От 80 до 100
Сведения о двигательной активности	Дается неточная информация об упражнениях и играх на ловкость, а также об их предназначении.	Дается поверхностная информация об упражнениях и играх на ловкость, а также об их предназначении.	Дается информация об упражнениях и играх на ловкость, а также об их предназначении.	Дается обстоятельная информация об упражнениях и играх на ловкость, а также об их предназначении.
2. По содержательной линии «Двигательные умения и навыки»				
	От 0 до 30	От 30 до 60	От 60 до 80	От 80 до 100
Выполнение	Упражнения по учебной единице «Ловкость» выполняются неточно.	Упражнения по учебной единице «Ловкость» выполняются с недостатками.	Имеются незначительные неточности при выполнении упражнений по учебной единице «Ловкость».	Упражнения по учебной единице «Ловкость» выполняются в соответствии с примерами.

3. По содержательной линии «Двигательные способности»

Критерий	Контингент	Бал (оценка)							
		До 30 – 2		От 30 до 60 – 3		От 60 до 80 – 4		От 80 до 100 – 5	
Удары футбольным (гандбольным) мячом в ворота (5 попыток)	Мальчики и девочки	1	30	2	60	3	80	4	90
								5	100

4. По содержательной линии «Формирование морально-волевых качеств»

Морально-волевые качества	От 0 до 30	От 30 до 60	От 60 до 80	От 80 до 100
	Следует правилам лишь отчасти, испытывает затруднения в налаживании общения с товарищами.	Двигательная активность удовлетворительна, однако в сложных условиях проявляет нерешительность.	Строит общение с товарищами, движения уверенные.	Строит двигательную активность в рамках правил, демонстрирует борцовские качества и решительность.

БАСКЕТБОЛ

Слово «баскетбол» происходит от английского «basket» – корзина и «ball» – мяч. Корзину приспособил для игры американский учитель колледжа Джеймс Нейсмит. Первые правила игры в баскетбол также были разработаны им в 1891 году. В 1932 году была создана Международная федерация баскетбольных ассоциаций (FIBA).

Изначально правила этой игры состояли из 13 пунктов, а ныне их число перевалило за 200. Раньше в баскетбол играли футбольным мячом, а сейчас для этого предусмотрен специальный мяч. Окружность мяча достигает 75-78 см, а вес – 600-650 грамм. Современный баскетбол состоит из четырех периодов (таймов), каждый из которых длится 10 минут. В баскетболе учитывается только "чистое" игровое время. Каждая команда может владеть мячом не более 30 секунд.

Если во время финального свистка счет равный, то назначаются дополнительные 5 минут. Дополнительное время продолжается до тех пор, как одна из команд не одержит победу. Лишь в подростковом баскетболе (при участии игроков 13-14 лет) может быть зафиксирована ничья. Им не назначается дополнительное время. За ходом игры наблюдает целая судейская бригада. Два арбитра судят ход игры на поле, секретарь ведет протокол игры, один (или двое) человек контролирует время игры.

Баскетбольная команда состоит из 12 игроков: 5 человек играют на площадке, а 7 сидят на скамейке запасных. Каждый из запасных игроков может много раз выходить на площадку, заменяя товарища по команде.

Размер баскетбольной площадки составляет 26 x 14 м (минимум 20 x 11 м), площадка гладкая, прямоугольной формы. Разрешается передавать мяч одной или двумя руками по воздуху или с отскоком. При передаче мяча двумя руками мяч держат между ладонями согнутых



рук. Затем руки быстро выпрямляют и пальцами перекидывают мяч партнеру. Для того чтобы поймать мяч, нужно вытянуть руки вперед. В тот момент, когда мяч коснется пальцев, его нужно поймать таким образом, чтобы мяч потерял скорость и не выскользнул из рук. Пальцы принимающего мяч широко раскрыты и свободны, большие пальцы расположены близко друг к другу. В такой позиции удобно делать передачи. Можно передавать мяч от груди и над головой, по верху и по низу, назад и вбок. Делать это можно как в положении стоя, так и в движении. Однако нельзя делать более трех шагов с мячом в руке. Более эффективны «скрытые» передачи: спортсмен, держа мяч в руке, не смотрит на партнера, которому хочет сделать передачу и тем самым сбивает с толку соперников, лишь в последний момент с помощью пальцев рук и запястий он меняет направление мяча. Баскетболист, перемещаясь по площадке, ведет мяч, ударяя его об пол и выполняя передачи. Это называется дриблингом. В современном баскетболе часто закидывают мяч в корзину одной рукой. Баскетболисты закидывают мяч в прыжке, чтобы соперники не могли воспрепятствовать его попаданию в корзину.

В результате интенсивных тренировок можно научиться точно закидывать мяч в корзину.

Темы 48-49: РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ И РАВНОВЕСИЯ

В. Существует 2 вида координации движений: общая и специальная. Способность человека оптимально управлять и осуществлять двигательную деятельность называется общей координацией. На координацию движений влияют следующие факторы:

- умение учащегося точно анализировать действия;
- сложность двигательной деятельности;
- степень развития иных двигательных способностей;
- смелость и решительность ученика;
- уровень общей подготовки учащегося.

Удержание равновесия является основой всех действий. Начинать этот процесс нужно с правильного исходного положения. К примеру, при ходьбе нужно смотреть на 1-1,5 метра вперед. Это позволяет идти уверенным шагом.

Мотивация. Для забрасывания баскетбольного мяча в корзину вы должны развить координацию и равновесие.

П. Цель заключается в том, чтобы подготовить организм ученика к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части урока, путем выполнения строевых, общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений. Специальные подготовительные упражнения должны быть направлены на развитие координации движений и равновесия. Например, попарное одновременное перебрасывание мячей от груди, поочередное перекидывание мячей по верху в паре, подкидывание мяча из-за спины одной рукой вперед и подхват его.



О. Основная часть. В основной части урока мы будем использовать подвижные игры и эстафеты на развитие координации и равновесия.

Эстафета с теннисными ракетками

Место проведения игры: спортзал, коридор.

Инвентарь: ракетка и мяч.

Подготовка к игре: учащиеся делятся на команды с одинаковым числом участников. Стоящие первыми участники каждой из команд держат в руке теннисную ракетку и мяч.

Ход игры: По стартовому сигналу участники, положив теннисный мяч на ракетку, преодолевают заданное расстояние так, чтобы мяч не упал с ракетки. Добежав до команды, участник передает ракетку с установленным на ней мячом следующему игроку. Побеждает команда, завершившая игру быстрее.



Правила игры: Неся мяч на ракетке, нужно не уронить его, при этом не допускается помогать себе другой рукой. Надо следить за тем, чтобы мяч не упал с ракетки. Если мяч упадет с ракетки, игра возобновляется с того места, где он упал. За каждый упавший мяч команде начисляется одно штрафное очко.

Т. Завершающая часть. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений с целью восстановления организма, а также анализ урока, обобщение и устное оценивание активных учеников.

Примечание: Уважаемый педагог, для закрепления пройденного на уроке в разделе учебника «Выполните с другом» приведены несколько упражнений.

Темы 50-51: РАЗВИТИЕ ТОЧНОСТИ ИСПОЛНЕНИЯ

В. Точным исполнением является правильное выполнение действия с учетом соблюдения правил, что создает предпосылки для развития ловкости. Эта способность взаимосвязана с весьма важными для учащегося качествами: волей, решительностью, инициативностью, памятью и мышлением.

Компоненты точности выполнения:

- точность замера расстояния до цели;
- умение различить цель (по ситуации);
- меткость;
- сохранение точности заданного статического состояния;
- умение четко отзываться на различные сигналы.

Точность исполнения воплощена в следующей схеме:



Взгляните...

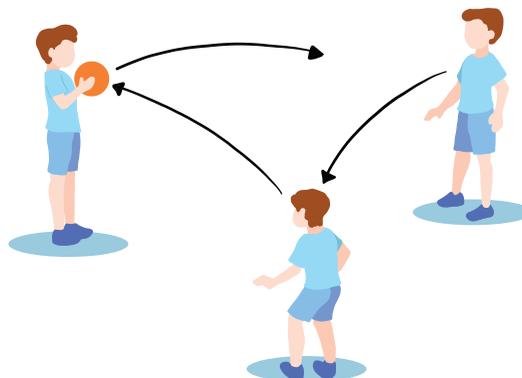
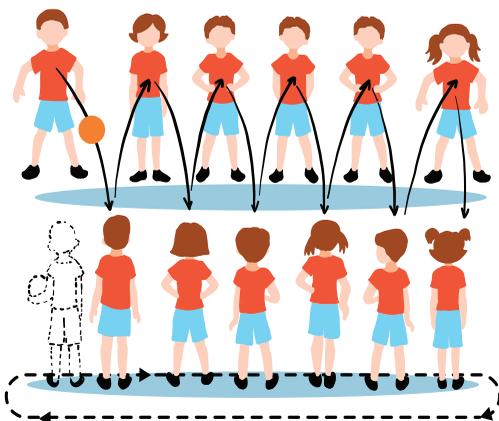
подумайте...

действуйте...



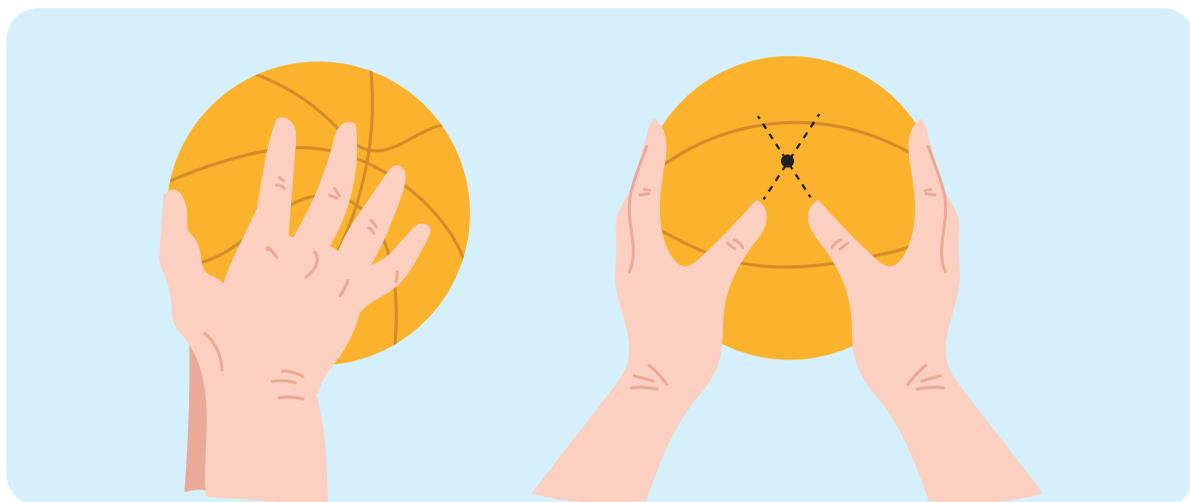
Мотивация. Для точного прицеливания вы должны овладеть навыком точного исполнения.

П. Цель заключается в том, чтобы подготовить организм ученика к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части урока, путем выполнения строевых, общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений. Специальные подготовительные упражнения должны быть направлены на развитие точности исполнения. К примеру, перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, перебрасывание мяча в небольших группах и т.д.



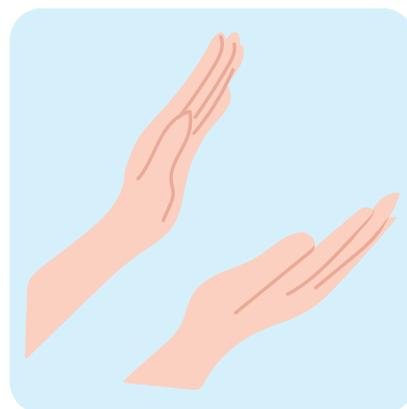
О. В основной части урока обучают приему, броскам и ведению мяча.

Прием, броски и ведение мяча



Прием мяча: мяч можно принимать одной и двумя руками. Целесообразнее принимать его на уровне плеч или груди. В это время ладони открываются для приема мяча, напоминая птичий клюв.

Бросок мяча: Бросок, равно как и прием мяча, является одним из самых распространенных технических приемов. При передаче нужно действовать максимально быстро, чтобы это было неожиданностью для противника. Существуют различные виды бросков, однако наиболее часто используемым из них является бросок от груди.



При броске двумя руками от груди мяч отталкивается от верхней части груди при помощи рук и груди. Скорость полета мяча зависит от скорости и частоты броска.

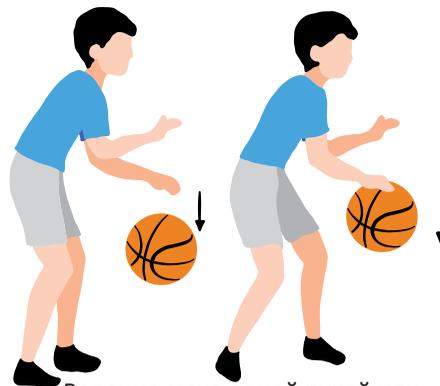
Бросок через плечо одной рукой считается самым быстрым броском (пасом) в баскетболе. Чтобы освоить этот технический прием, сначала нужно научиться крепко держать мяч в руке и быстро бросать его пальцами в нужном направлении. Держа мяч в руке, нужно согнуть руку в локте таким образом, чтобы верхняя сторона руки касалась плеча. Другой рукой поддерживаем мяч.

Бросок мяча двумя руками применяется, как правило, для бросков на средние и дальние расстояния и при забрасывании мяча в корзину. Мяч заносится за голову и быстрым движением забрасывается в корзину.

Бросок мяча в прыжке применяется при совершении бросков на дальние и средние расстояния. В момент броска взгляд должен быть прикован к корзине или к какой-либо точке щита.



Бросок мяча двумя руками от груди



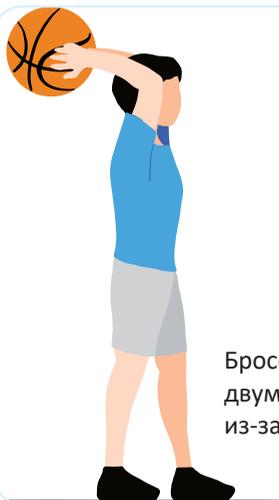
Ведение мяча одной рукой или поочередно двумя руками



Ведение мяча одной рукой или поочередно двумя руками



Бросок мяча одной рукой с плеча



Бросок мяча двумя руками из-за головы



Бросок мяча двумя руками в корзину



Бросок мяча в корзину с места одной рукой



Бросок мяча в прыжке

ПРИМЕР ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ТОЧНОСТИ ИСПОЛНЕНИЯ

«Боулинг»

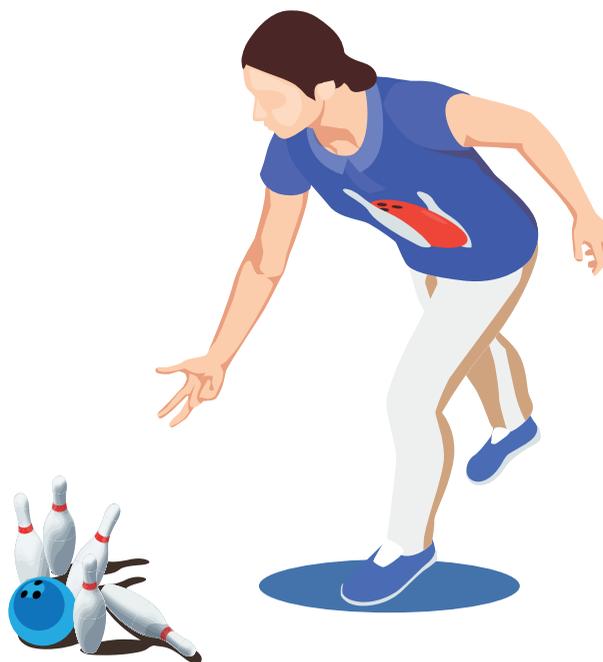
Место проведения игры: спортзал, коридор.

Инвентарь: мяч, 10 кеглей (вместо кеглей можно использовать пластиковые материалы).

Подготовка к игре: кегли раскладываются в форме пирамиды. Каждый игрок стоит на расстоянии 3-5 метров от них.

Ход игры: каждый учащийся выполняет три броска в порядке очередности. Побеждает игрок, которому удастся сбить больше кеглей. Игру можно проводить небольшими группами или командами. В конце игры суммируются набранные командой очки.

Правила игры: запрещается заступать за стартовую полосу и бросать мяч по воздуху. Если такое случится, очки не начисляются.



3. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений с целью восстановления организма, а также анализ урока, обобщение и устное оценивание активных учеников.

Темы 52-54: РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

В. Применяют различные методы развития ловкости. Основной среди них – метод строго регламентированных действий. Вкратце его называют методом «движения» и применяют в различных вариациях. Наряду с этим методом, применяют такие методы, как «повторение», «вариативный», «игровой» и «соревновательный» методы. Чем разнообразнее двигательная деятельность человека, тем он ловчее.

Мотивация. Объясните на примерах значение ловкости в баскетболе.

П. Цель заключается в том, чтобы подготовить организм ученика к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части урока, путем выполнения строевых, общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений. Специальные подготовительные упражнения должны быть направлены на развитие координации движений и равновесия.

О. Уважаемый педагог, в основной части урока целесообразно применять подвижные игры и упражнения, направленные на совершенствование ловкости.

Игра «Движущаяся цель»

Место проведения игры: спортзал, спортплощадка.

Инвентарь: волейбольный мяч и теннисные мячи.

Подготовка к игре: В игре участвуют две команды, стоящие напротив на своих половинах поля. Между командами проводится черта, на которую кладут волейбольный мяч.

Ход игры: По стартовому сигналу игроки пытаются попасть выданными им теннисными мячами по волейбольному мячу, стремясь перекатить его на сторону противника. Команда, перекатившая мяч на сторону противника, объявляется победителем.



Правила игры: Нельзя выходить за отведенную часть поля.

Игра «Борьба за мяч»

Игра с участием двух команд ведется по баскетбольным правилам. Игроки команды, преодолевая сопротивление соперника, должны сделать 10 передач друг другу. Команде, выполнившей десятую передачу, засчитывается одно очко. Команда, набравшая за определенное время большее количество очков, становится победителем.



Игра «Эстафета»

Игра может проводиться с участием нескольких команд. По сигналу педагога стоящие первыми игроки каждой команды ведут мяч одной рукой и совершают броски до попадания мяча в корзину. После того, как мяч попадет в корзину, игрок возвращается к своей команде, ведя мяч другой рукой, передает его следующему участнику команды и уходит в конец. Победителем становится команда, завершившая игру быстрее.



Игра «Мяч соседу»

Игроки стоят по кругу в двух шагах друг от друга и произносят: «Раз – два». Произносящие «раз» – участники одной команды, «два» – другой. По сигналу педагога капитаны перебрасывают мяч друг другу, а затем – игрокам своих команд. Побеждает команда, которой удастся быстрее перебросить мяч по кругу. Капитан, получивший мяч от последнего игрока своей команды, поднимает его над головой, что символизирует окончание игры. Игру можно повторять несколько раз подряд.



II МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ ПО V УЧЕБНОЙ ЕДИНИЦЕ

1. По содержательной линии «Информационное обеспечение и теоретические знания»									
Сведения о двигательной активности	От 0 до 30		От 30 до 60		От 60 до 80		От 80 до 100		
		Дается неточная информация об упражнениях и играх на ловкость, а также об их предназначении.		Дается поверхностная информация об упражнениях и играх на ловкость, а также об их предназначении.		Дается информация об упражнениях и играх на ловкость, а также об их предназначении.		Дается обстоятельная информация об упражнениях и играх на ловкость, а также об их предназначении.	
2. По содержательной линии «Двигательные умения и навыки»									
Выполнение	От 0 до 30		От 30 до 60		От 60 до 80		От 80 до 100		
	Упражнения по учебной единице «Ловкость» выполняются неточно.		Упражнения по учебной единице «Ловкость» выполняются с недостатками.		Имеются незначительные неточности при выполнении упражнений по учебной единице «Ловкость».		Упражнения по учебной единице «Ловкость» выполняются в соответствии с примерами.		
3. По содержательной линии «Двигательные способности»									
Критерий	Контингент	Бал (оценка)							
		До 30 – 2		От 30 до 60 – 3		От 60 до 80 – 4		От 80 до 100 – 5	
Броски мяча в баскетбольную корзину (5 попыток)	Мальчики и девочки	1	30	2	60	3	80	4	90
								5	100
4. По содержательной линии «Формирование морально-волевых качеств»									
Морально-волевые качества	От 0 до 30		От 30 до 60		От 60 до 80		От 80 до 100		
	Следует правилам лишь отчасти, испытывает затруднения в налаживании общения с товарищами.		Двигательная активность удовлетворительна, однако в сложных условиях проявляет нерешительность.		Строит общение с товарищами, движения уверенные.		Строит двигательную активность в рамках правил, демонстрирует борцовские качества и решительность.		

VI УЧЕБНАЯ ЕДИНИЦА

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Подстандарты, реализуемые по учебной единице.

Учащийся:

- 1.2.1. Вкратце рассказывает о методах выполнения действий.
- 1.3.1. Предоставляет информацию о строевых упражнениях.
- 1.3.3. Предоставляет информацию о двигательных способностях, развивающих их играх и упражнениях;
- 1.4.1. Рассказывает о роли физического воспитания в формировании патриотических чувств.
- 1.4.3. Предоставляет информацию об основных спортивных событиях и спортсменах года.
- 2.1.1. Выполняет упражнения и комплексы упражнений для укрепления здоровья.
- 2.1.2. Соответствующим образом применяет оздоровительные средства, укрепляющие организм.
- 2.3.3. Участвует в играх и выполняет комплексы, развивающие двигательные способности.
- 2.3.4. Измеряет пульс до и после совершения различных действий.
- 3.1.6. Демонстрирует выносливость при многократном и непрерывном выполнении действий.
- 4.1.3. В ходе двигательной активности, соблюдая правила, демонстрирует борцовские качества.
- 4.1.4. В рамках существующих правил координирует в ходе игры свою деятельность с деятельностью товарищей.

Общее количество часов на учебную единицу: 10 часов

Малое суммативное оценивание: 1 час

Тема 55: ВЫНОСЛИВОСТЬ

Уважаемый педагог, для повышения интереса учащихся к этому разделу в учебнике приведены примеры определенных аспектов. Воспользовавшись учебником или приводя свои примеры, вы можете пробудить у учащихся интерес к освоению стандартов учебной единицы «Выносливость».

Выносливость – это способность длительное время выдерживать физические нагрузки различной интенсивности, не снижая при этом эффективности выполнения работы. Одним словом, это способность противостоять утомлению. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – это способность длительное время выполнять физические нагрузки относительно малой интенсивности. Специальная выносливость – это способность эффективно выполнять кратковременные специфические, требующие повышенной мощности или интенсивности действия в рамках соревновательного упражнения.

Проявление выносливости обусловлено следующими факторами:

1. Жизненной емкостью легких учащегося;
2. Особенности мышечных волокон («красные» мышечные волокна выносливы, а «белые» – быстрые, но не выносливые);
3. Аэробными и энергетическими возможностями организма;
4. Силовыми и скоростными возможностями организма;
5. Устойчивостью физиологических функций организма при продолжении мышечной работы в период утомления и т.д.

В общеобразовательных школах предусмотрено освоение как общей, так и скоростной выносливости. Поскольку занятия на выносливость проводятся традиционно в форме кросса на определенные дистанции, они не вызывают особого интереса у учащихся. И, что самое главное, учащиеся не особо желают активно участвовать в подобного рода занятиях. Учитывая это, при планировании уроков на выносливость нужно взять на вооружение средства, которые можно подразделить на четыре группы:

- многоступенчатые эстафеты;
- командные кроссы по пересеченной местности;
- бег с преодолением искусственных и естественных препятствий;
- продолжительные эстафеты.

Уважаемый педагог, в учебнике приведены нормативы челночного бега, которые позволят учащимся проверить свои способности. Благодаря этим нормативам вы сможете определить начальный уровень выносливости ученика, а учащиеся получат возможность оценить собственные силы.



Мальчики: кросс на 1000 метров –
6 минут



Девочки: кросс на 1000 метров –
6.30 минут

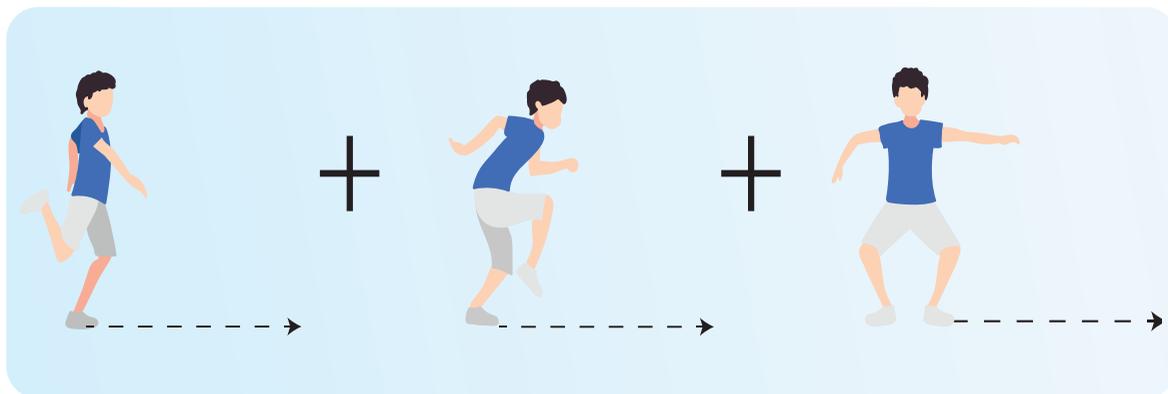


Темы 56-57: ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

В. Общая выносливость – это способность длительное время выполнять физические нагрузки относительно малой интенсивности. Продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде помогают развить общую выносливость. В это время нельзя терять самоконтроль. При появлении усталости или ухудшении самочувствия необходимо снизить нагрузки. Целесообразно использовать, в том числе, баскетбольные и футбольные элементы.

Мотивация. Выносливость – качество, необходимое человеку в течение всей жизни.

П. Цель заключается в том, чтобы подготовить организм ученика к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части урока, путем выполнения строевых, общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений. Специальные подготовительные упражнения должны быть направлены на развитие точности выполнения. Например, прыжки на одной ноге, бег с подниманием колен вверх, бег скрестным шагом и т.д.



О. В основной части урока целесообразно применять, главным образом, подвижные игры и эстафеты на развитие общей выносливости.

Игра «Паровозик»

Место проведения игры: спортзал, спортплощадка

Инвентарь: препятствия

Подготовка к игре: в игре могут принимать участие три и более команд. Рекомендуется выдвигать более выносливых и скоростных игроков на первые позиции в колонне.

Ход игры: По стартовому сигналу, первый игрок команды бежит до указанной отметки, огибает ее и возвращается к команде, а затем преодолевает эту дистанцию вместе со следующим участником команды. Так постепенно все участники, ухватившись один за другого, в виде паровозика преодолевают указанную дистанцию. Команда, прибежавшая первой, объявляется победителем.

Правила игры: во время бега игроки команды должны держаться за спину предыдущих игроков. Игроки каждой из команд бегут до финиширования последнего участника.

Правила безопасности: нельзя тянуть назад и толкать стоящего впереди игрока.



Игра «Дракон»

Место проведения игры: спортзал, спортплощадка.

Инвентарь: косынка или веревка.

Подготовка к игре: в игре участвуют три и более команд. Каждая команда выбирает себе капитана, остальные игроки, выстроившись за ним, стоят, положив руки на плечи впереди стоящему участнику. Последний участник команды подвязывает на пояс косынку.

Ход игры: по свистку команды начинают бежать, капитаны пытаются сорвать повязку с игрока команды соперника. Команда, потерявшая повязку, покидает игру. Игра продолжается с участием оставшихся команд. Побеждает команда, одолевшая остальных.

Правила игры: нельзя опускать руки с плеч. Если цепочка игроков нарушена, сорванная командой повязка соперника не засчитывается. Повязку могут срывать только капитаны команд.

Правила безопасности: игроки не должны тянуть друг друга назад и толкаться. Косынку надо подвязывать не туго, чтобы дернув, можно было тут же сорвать ее.



3. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений с целью восстановления организма, а также анализ урока, обобщение и устное оценивание активных учеников.

Примечание: Уважаемый педагог, для закрепления пройденного на уроке, в разделе учебника «Выполните с другом» приведена игра *«Кто выносливее?»* на прыжки через скакалку.

Тема 58: СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

В. *Специальная выносливость* – это способность эффективно выполнять кратковременные специфические действия повышенной мощности или интенсивности в рамках соревновательного упражнения. Примером тому являются скоростная выносливость бегуна, скоростно-силовая выносливость стрелка, координационная выносливость художественной гимнастки, силовая выносливость тяжелоатлета и скоростная выносливость футболиста. Различают следующие виды специальной выносливости:

Координационная выносливость – это неоднократное выполнение сложных технических действий;

Динамическая выносливость характеризуется выполнением тяжелых мышечных упражнений в относительно небыстром темпе, но достаточно продолжительное время. Так, скажем, тяжелоатлет, поднимая штангу, рывком отрывает ее от земли, а затем от груди рывком поднимает над головой. Чтобы выполнить эти движения, он должен правильно распределить свою силу.

Статическая выносливость позволяет довольно долго сохранять мышечное напряжение в одном и том же положении. К примеру, чтобы точно поразить цель, стрелку приходится долго оставаться в неподвижном состоянии. В этот момент все его мышцы проявляют статическую выносливость. Можно привести примеры из других видов спорта, общественной жизни и природы.

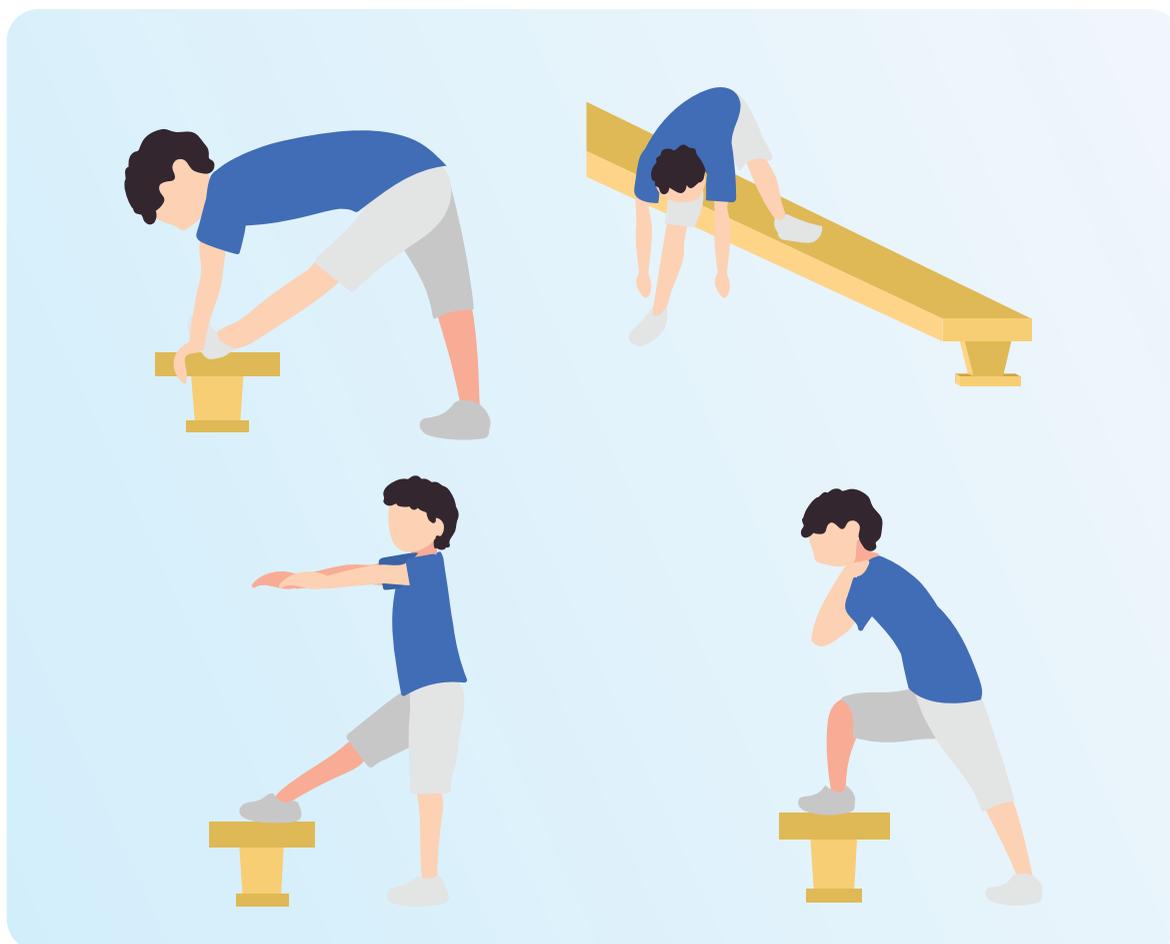
Мотивация. Мотивируйте учащихся, показав им приведенные в учебнике примеры *«Из истории марафонского бега»*.

П. Цель заключается в том, чтобы подготовить организм ученика к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части урока, путем выполнения строевых, общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений. Специальные подготовительные упражнения должны быть направлены на развитие точности выполнения. Например, стоя лицом к гимнастической скамье, поставить левую ногу на скамью, вытянуть руки вперед, согнуть левую ногу и перенести вес на нее, вытянуть руки перед грудью, руки напряжены, наклоняясь вперед, пытаться дотянуться до дальнего края скамьи и т.д.

О. «Петушиный бой» – на координационную выносливость.

«Мяч капитану» (гандбольным мячом) – на динамическую выносливость.

«Лазутчик и сторож» – на статическую выносливость.



3. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений с целью восстановления организма, а также анализ урока, обобщение и устное оценивание активных учеников.

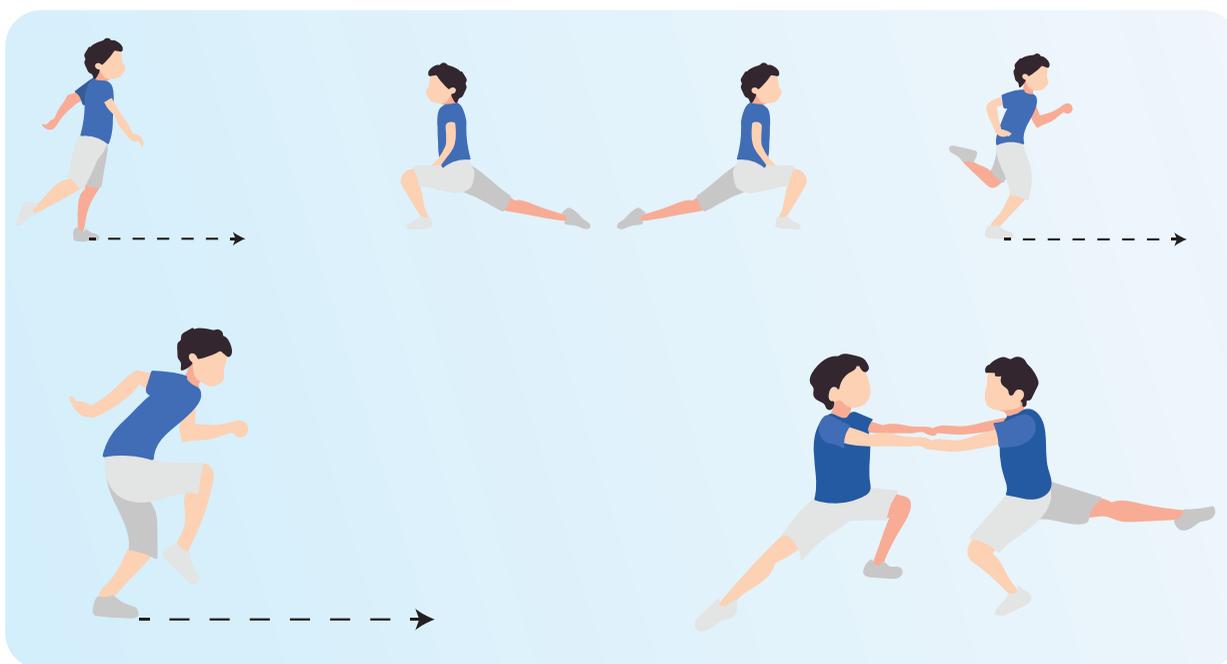
Примечание: Уважаемый педагог, для закрепления пройденного на уроке, в разделе учебника «Выполните с другом» приведена игра *«Кто выносливее?»* на прыжки через скакалку.

Темы 59-61: РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

В. Игры на развитие выносливости, не вызывающие высокую активность нервной системы, приводят к усталости и снижению работоспособности. Эффективнее сочетать эти действия с подвижными играми.

Мотивация. Качество выносливости, одновременно положительно влияя на характер человека, создает предпосылки для развития у него терпеливости.

П. Цель заключается в том, чтобы подготовить организм ученика к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части урока, путем выполнения строевых, общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений. Специальные подготовительные упражнения должны быть направлены на развитие выносливости. *К примеру, ритмичный, неспешный бег, пружинистые приседания, держась за руки товарища, приседания с отведением ноги назад, прыжки на одной ноге, бег с подниманием колен вверх и т. д.*



О. В основной части урока рекомендуется применять, преимущественно, подвижные игры и эстафеты на выносливость.

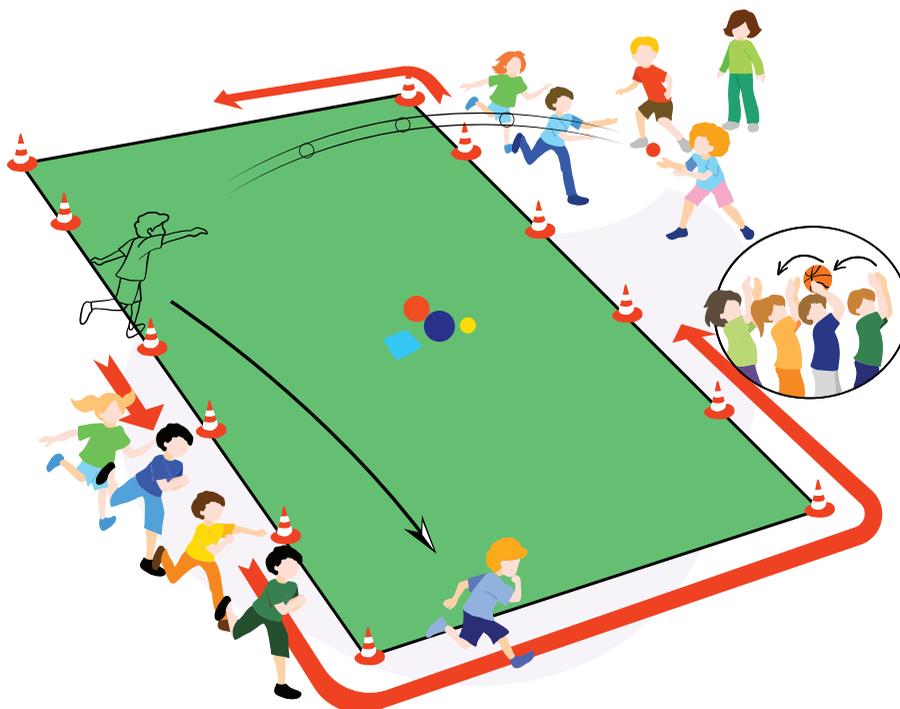
Эстафета с препятствиями

В игре участвуют две и более команды. После стартового сигнала первые игроки команд, преодолевая препятствия на пути, возвращаются обратно и, коснувшись руки следующего игрока, передают эстафету, становясь в конец. Все участники команд совершают то же самое. Побеждает команда, преодолевшая эстафету раньше, не нарушив правила игры.



«Метание по цепочке»

В игре участвуют две команды – «Метатели» и «Хвататели». Первый игрок команды «Метателей» с заданной точки бросает мяч по направлению команды «Хватателей», и вся команда по очереди устремляется к финишной черте. В это время участники команды «Хватателей» выстраиваются в ряд за поймавшим мяч игроком, который передает через голову мяч назад. Последний игрок, получив мяч, становится впереди колонны участников своей команды и произносит слово «Стоп». Команда, справившаяся с заданием раньше, становится победителем игры.



3. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений с целью восстановления организма, а также анализ урока, обобщение и устное оценивание активных учеников.

МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ ПО VI УЧЕБНОЙ ЕДИНИЦЕ

1. По содержательной линии «Информационное обеспечение и теоретические знания»

Сведения о двигательной активности	От 0 до 30	От 30 до 60	От 60 до 80	От 80 до 100
	Дается неточная информация об упражнениях и играх на выносливость, а также об их предназначении.	Дается поверхностная информация об упражнениях и играх на выносливость, а также об их предназначении.	Дается информация об упражнениях и играх на выносливость, а также об их предназначении.	Дается обстоятельная информация об упражнениях и играх на выносливость, а также об их предназначении.

2. По содержательной линии «Двигательные умения и навыки»

Выполнение	От 0 до 30	От 30 до 60	От 60 до 80	От 80 до 100
	Упражнения по учебной единице «Выносливость» выполняются неточно.	Упражнения по учебной единице «Выносливость» выполняются с недостатками.	Допускаются незначительные неточности при выполнении упражнений по учебной единице «Выносливость».	Упражнения по учебной единице «Выносливость» выполняются в соответствии с примерами.

3. По содержательной линии «Двигательные способности»

Критерий	Контингент	Бал (оценка)							
		До 30 – 2		От 30 до 60 – 3		От 60 до 80 – 4		От 80 до 100 – 5	
Кросс на 1000 метров (минут, секунд)	Мальчики	7.00	1	6.40	31	6.20	61	6.00	90
		6.59	3	6.39	33	6.19	62	5.59>	100
		6.58	4	6.38	34	6.18	63		
		6.57	6	6.37	36	6.17	64		
		6.56	7	6.36	37	6.16	65		
		6.55	9	6.35	39	6.15	66		
		6.54	10	6.34	40	6.14	67		
		6.53	12	6.33	42	6.13	68		
		6.52	13	6.32	43	6.12	69		
		6.51	15	6.31	45	6.11	70		
		6.50	16	6.30	46	6.10	71		
		6.49	18	6.29	48	6.09	72		
		6.48	19	6.28	49	6.08	73		
		6.47	21	6.27	51	6.07	74		
		6.46	22	6.26	52	6.06	75		
		6.45	24	6.25	54	6.05	76		
		6.44	25	6.24	55	6.04	77		
		6.43	27	6.23	57	6.03	78		
		6.42	28	6.22	58	6.02	79		
6.41	30	6.21	60	6.01	80				

Кросс на 1000 метров (минут, секунд)	Девочки	7.30	1	7.10	31	6.50	61	6.30	90
		7.29	3	7.09	33	6.49	62	6.29>	100
		7.28	4	7.08	34	6.48	63		
		7.27	6	7.07	36	6.47	64		
		7.26	7	7.06	37	6.46	65		
		7.25	9	7.05	39	6.45	66		
		7.24	10	7.04	40	6.44	67		
		7.23	12	7.03	42	6.43	68		
		7.22	13	7.02	43	6.42	69		
		7.21	15	7.01	45	6.41	70		
		7.20	16	7.00	46	6.40	71		
		7.19	18	6.59	48	6.39	72		
		7.18	19	6.58	49	6.38	73		
		7.17	21	6.57	51	6.37	74		
		7.16	22	6.56	52	6.36	75		
		7.15	24	6.55	54	6.35	76		
		7.14	25	6.54	55	6.34	77		
		7.13	27	6.53	57	6.33	78		
		7.12	28	6.52	58	6.32	79		
		7.11	30	6.51	60	6.31	80		

4. По содержательной линии «Формирование морально-волевых качеств»

	От 0 до 30	От 30 до 60	От 60 до 80	От 80 до 100
Морально-волевые качества	Следует правилам лишь отчасти, испытывает затруднения в налаживании общения с товарищами.	Двигательная активность удовлетворительна, однако в сложных условиях проявляет нерешительность.	Строит общение с товарищами, движения уверенные.	Строит двигательную активность в рамках правил, демонстрирует борцовские качества и решительность.

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

I ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ



Олимп – крупнейший горный массив в Греции (2911 метров). Как повествует мифология, Олимп – это пристанище богов, среди которых особо почитают Зевса. В его честь каждые четыре года с 776 года до н.э. проводились игры. Они длились пять дней, особо торжественно отмечались дни открытия и завершения этих игр. На время проведения игр в Древней Греции объявлялось священное перемирие, в это время нельзя было вести войну.

Впоследствии Олимпийские игры были запрещены римским императором Феодосием I, а возобновились они лишь в 1896 году.

23 июня 1894 года в Сорбонне был создан Международный Олимпийский комитет (МОК), в который вошли 12 стран. Главой МОК был избран грек Деметриус Викелас. Сохранив традицию античных Олимпийских игр, проводившихся каждые четыре года, он объявил место проведения первых Олимпийских игр. С 6 по 15 апреля 1896 года в столице Греции – Афинах состоялись первые с момента возобновления Олимпийские игры, в которых 245 человек (только мужчины) из 13 стран соревновались в 9 видах спорта в рамках 43 состязательных программ. В мае 1896 года, в соответствии с хартией МОК, Викелас передал полномочия председателя представителю страны проведения очередных Олимпийских игр – французцу Пьеру де Кубертену, считающемуся основоположником современного олимпийского движения. На первых Олимпийских играх спортсмены из США завоевали 1-е место с 11 золотыми, 7 серебряными и 2 бронзовыми медалями. Второе место заняли греки с 10 золотыми, 18 серебряными и 17 бронзовыми медалями.

Место	Страна	Золотая медаль	Серебряная медаль	Бронзовая медаль
1	Греция	10	18	17
2	США	11	7	2
3	Германия	6	5	2

II ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ



II летние Олимпийские игры проходили с 14 мая по 28 октября 1900 года в Париже. В Играх принимали участие 1225 спортсменов из 24 стран (1206 мужчин и 19 женщин), сражавшихся в 87 соревновательных программах по 19-ти видам спорта. Команда Франции с 26 золотыми, 36 серебряными и 33 бронзовыми медалями заняла первое место. Во время проведения II летних Олимпийских игр в столице Франции проходила Всемирная торговая выставка, несколько затмившая спортивные состязания. Игры, стартовавшие в середине мая, завершились в конце октября. Впервые именно на II летних Олимпийских играх в составе участников появилась азиатская страна – Индия.

Среди видов спорта, включенных в программу соревнований, было, в том числе, и конное поло, совершенно идентичное азербайджанской национальной игре «Човган».

Еще одним историческим аспектом Игр стало участие в них женщин.

Героем Олимпийских игр стал американский спортсмен Эльвин Кренслейн. В течение трех соревновательных дней ему удалось четырежды подняться на первую ступень пьедестала почета.

Место	Страна	Золотая медаль	Серебряная медаль	Бронзовая медаль
1	Франция	26	36	33
2	США	20	15	16
3	Великобритания	17	8	12

III ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ



III летние Олимпийские игры проходили в американском городе Сент-Луис с 1 июля по 23 ноября 1904 года. 689 спортсменов (8 из которых – женщины) выступили в 94 состязательных программах по 17-ти видам спорта. В этих Играх американские спортсмены завоевали 78 золотых, 83 серебряных и 77 бронзовых медалей. Впервые именно в этой Олимпиаде приняли участие спортсмены из Южной Америки и Африки. Ввиду дальности перелета и больших затрат, участников Олимпиады оказалось значительно меньше обычного. 535 из 689 участников представляли Америку. Поэтому эту Олимпиаду прозвали «Открытым первенством США». Организаторы Игр повторили ошибку четырехлетней давности, приурочив их проведение ко «Всемирной Торговой ярмарке».

Американец Джордж Эйзер был рекордсменом по золотым медалям, завоеванным за всю историю Олимпиад. При том, что одна нога этого гимнаста представляла собой деревянный протез. Это обстоятельство не помешало ему завоевать две золотые, четыре серебряные и одну бронзовую медаль. Он установил 15 новых олимпийских рекордов в 24 легкоатлетических программах. 8 из них являлись, в том числе, мировыми рекордами.

Место	Страна	Золотая медаль	Серебряная медаль	Бронзовая медаль
1	США	78	83	77
2	Германия	4	4	5
3	Куба	4	2	3

IV ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ



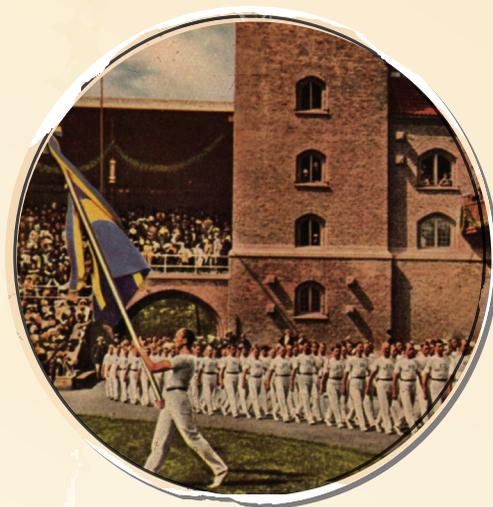
IV Летние Олимпийские игры проводились в Лондоне с 27 апреля по 31 октября 1908 года. 2035 спортсменов (1999 мужчин и 36 женщин) померялись силами в 110 состязаниях по 22-м видам спорта. Впервые был построен специальный стадион для проведения Олимпийских игр. С той поры и берет свое начало традиция «Олимпийского стадиона». Впервые команды-участницы Олимпиады шествовали на стадионе в день открытия Игр под флагами своих стран, в традиционных для своих стран нарядах. Слова поддержки, произнесенные на Лондонской Олимпиаде епископом из Пенсильвании атлету, упавшему у самой финишной черты: «На Олимпийских играх важна не победа, а участие», – впоследствии стали лозунгом олимпийского движения. В этих Играх были улучшены 13 олимпийских рекордов.

После окончания Олимпиады в различных изданиях была опубликована таблица, отражающая успехи отдельных стран. Этот метод, впоследствии нашедший широкое применение, получил название «неофициальный командный зачет».

Место	Страна	Золотая медаль	Серебряная медаль	Бронзовая медаль
1	Великобритания	57	50	40
2	США	23	12	12
3	Швеция	8	6	11

На этих Играх сборная Великобритании заняла первое место, завоевав 57 золотых, 50 серебряных и 40 бронзовых медалей.

V ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ



V летние Олимпийские игры проходили в Стокгольме с 5 мая по 27 июля 1912 года. 2547 спортсменов (2490 мужчин и 57 женщин) из 28 стран выступили в 102 состязательных программах по 14-ти видам спорта.

Впервые на Олимпиаде в Стокгольме в программу были включены современное пятиборье и соревнования по плаванию среди женщин. Впервые в истории спортивная арена была оснащена электроизмерительными приборами. В спорный момент было применено очередное новшество Олимпийских игр – фотофиниш.

V Олимпийские игры запомнились, в том числе, блистательными результатами – в беге на 800 метров сразу 5 спортсменов побили мировой рекорд.

Финский спортсмен Ханнес Колехмайнен стал единственным легкоатлетом, завоевавшим на Олимпиаде три золотые медали.

Олимпийские игры в Швеции запомнились уникальным случаем – впервые олимпийские медали завоевали два брата-близнеца. Подобное не случилось ни до, ни после этих Игр. Оба брата участвовали в соревнованиях по стрельбе.

Команда по фехтованию президента НОК Австрии Отто Хоршмана завоевала серебряную медаль.

Победителями Олимпиады стали шведы, завоевавшие 24 золотые, 24 серебряные и 17 бронзовых медалей.

Место	Страна	Золотая медаль	Серебряная медаль	Бронзовая медаль
1	Швеция	24	24	17
2	США	23	19	19
3	Великобритания	10	15	16

VII ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ



Запланированные в 1916 году в Берлине VI летние Олимпийские игры не состоялись по причине вспыхнувшей Первой мировой войны.

VII Летние Олимпийские игры проходили в Антверпене с 20 апреля по 1 сентября 1920 года. 2669 спортсменов (2591 мужчин и 78 женщин) из 29 стран выступили в 154 состязательных программах по 22 видам спорта.

Впервые на Олимпиаде в Антверпене на стадион был вынесен олимпийский флаг, состоящий из пяти разноцветных колец. Пять колец, переплетенных на белом фоне, были окрашены в синий, желтый, черный, зеленый и красный цвета. Новый флаг, привлек к себе большой интерес и вызвал радость у поклонников олимпийского движения.

В ходе Игр было установлено 13 новых олимпийских рекордов, шесть из которых обновили мировой рекорд.

Впервые на торжественном открытии VII Олимпийских игр известный ватерполист и шпажист, президент Олимпийского комитета Бельгии Виктор Буан произнес олимпийскую клятву.

Победителем Олимпиады стала сборная США, завоевавшая 41 золотую, 27 серебряных и 27 бронзовых медалей.

Место	Страна	Золотая медаль	Серебряная медаль	Бронзовая медаль
1	США	41	27	27
2	Швеция	19	20	25
3	Великобритания	15	15	13

Список использованной литературы:

1. Учебная программа (куррикулум) по физкультуре для общеобразовательных школ Азербайджанской Республики (1-11 классы). Баку, 2013
2. F.Hüseynov, A.Əsgərov, B.Allahverdiyev və b. Ümumtəhsil məktəblərinin 5–11-ci siniflərində Fiziki tərbiyə. «Müəllim» nəşriyyatı, Bakı, 2012.
3. F.Hüseynov, S.Bağirov, İ.Əliyev, F.Hüseynov. Ümumtəhsil məktəblərinin 5-ci sinfi üçün dərsləyin metodik vəsaiti. Bakı, 2018.
4. Н.У.Əлəkbərov, Ə.Н.Namazov, E.Р.Quliyev, Ç.İ.Salmanov. Mütəhərrik oyunlar. Bakı, 2006.
5. М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др. Физическая культура 5-6-7 классы – учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, 2013
6. Т.С.Усманходжаев, С.Г.Арзуманов. Физическое воспитание – Учебное пособие для 5-6 классов школ общего среднего образования. Ташкент, 2015
7. С.И.Михайлюк, С.В.Овчинникова, А.Е.Рожкова и др. Физическая культура (5 класс) – Учебное пособие для общеобразовательных учебных заведений. Донецк, 2017
8. В.А.Барков, В.Л.Воронцов, А.И.Навойчик и др. Уроки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 5–7 классах. Минск, 2014
9. M.L.İnce, A.D.Mirzeoğlu, F.Arslan, F.Altay və b. Beden eğitimi ve spor dersi etkinlik kılavuzu (5-8 sınıflar). İstanbul, 2019
10. A.Telford, L.Anton-Hem, D.Dudley, J.Fender. Fit for Life – health and physical education for the Australian Curriculum
11. A. Bleicher, P. Matros, F. Bauer, J. Grob, N. Cürtner, E. Hillebrand. Moderner sportunterricht – in Stundenbildern Klasse 5-7, 2019.

Buraxılış məlumatı

FİZİKİ TƏRBİYƏ 5

Ümumtəhsil məktəblərinin 5-ci sinfi üçün
Fiziki tərbiyə fənni üzrə dərsliyin (qrif nömrəsi: 2020-081)

METODİK VƏSAİTİ

(rus dilində)

Tərtibçi heyət:

Müəlliflər:	Elçin Quliyev Könül Əliyeva Cabbar Yolçiyev
İxtisas üzrə məsləhətçi	Kəmalə Həşimova
Tərcüməçi	Nadiyə Qafarova
Buraxılışa məsul	Rafiq Kazımov
Üz qabığının dizaynı	Nurlan Nəhmətov
Dizayner və səhifələyici	Kubra İbrahimova
Redaktor	Nərgiz Qasımzadə
Korrektor	Nərgiz Əhədova
Texniki redaktor	Sevinc Yusifova
Baş redaktor	Nərgiz Cabbarlı
Texniki direktor	Xəqani Fərzaliev
Nəşriyyat direktoru	Sevil İsmayılova

© “Şərq-Qərb” Açıq Səhmdar Cəmiyyəti

Müəlliflik hüquqları qorunur. Xüsusi icazə olmadan bu nəşri və yaxud onun hər hansı hissəsini yenidən çap etdirmək, surətini çıxarmaq, elektron informasiya vasitələri ilə yaymaq qanuna ziddir.

Hesab-nəşriyyat həcmi 12.9. Fiziki çap vərəqi 15.5. Formatı 57x82^{1/8}.
Kəsimdən sonra ölçüsü: 195x275. Səhifə sayı 124.
Şriftin adı və ölçüsü: məktəb qarnituru 10-12. Ofset kağızı. Ofset çapı.
Sifariş _____. Tiraj _____. Pulsuz. Bakı – 2020

Əlyazmanın yığma verildiyi və çapa imzalandığı tarix: _____

Nəşriyyat:
“Şərq-Qərb” ASC
(Bakı, AZ1143, Hüseyn Cavid küç., 111)

Pulsuz