

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКОЕ
ПОСОБИЕ



ЭЛЬЧИН ГУЛИЕВ
КЁНУЛЬ АЛИЕВА
ДЖАББАР ЙОЛЧИЕВ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

по предмету

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Для **6**-х классов общеобразовательных заведений

© “Şərq-Qərb” Открытое Акционерное Общество

Замечания и предложения, связанные с этим изданием,
просим отправлять на электронные адреса:

info@eastwest.az и derslik@edu.gov.az

Заранее благодарим за сотрудничество!



ŞƏRQ-QƏRB

Оглавление

1. Об учебном комплекте	4
2. Структура учебного комплекта	5
3. Куррикулум по предмету Физическое воспитание	8
4. Содержательные стандарты для 6-го класса	10
5. Образец годового планирования	12
6. Методы физического воспитания	17
7. Оборудование и задачи для обучения бегу и прыжкам.....	18
8. Подвижные игры	26
9. Части урока физического воспитания и их структура	33
10. Строевые движения	34
11. Теоретические знания и информационное обеспечение	35
12. Диагностическое оценивание	37

УЧЕБНАЯ ЕДИНИЦА I – СКОРОСТЬ

13. Скоростная способность движения.....	40
14. Развитие быстроты двигательной реакции.....	41
15. Техника бега на короткие дистанции	45
16. Эстафетный бег	51
17. Развитие скорости одиночного движения	56
18. Развитие максимальной скорости бега.....	57
19. Совершенствование скоростной способности движения	62
20. Малое суммативное оценивание по I учебной единице.....	64

УЧЕБНАЯ ЕДИНИЦА II – СКОРОСТНАЯ СИЛА

21. Скоростно-силовая способность.....	67
22. Развитие скоростно-силовой способности мышц верхних конечностей	68
23. Метание теннисного мяча	70
24. Развитие скоростно-силовой способности мышц нижних конечностей	72
25. Прыжок в длину с разбега	75
26. Прыжок в высоту с разбега	77
27. Усовершенствование скоростно-силовой способности.....	80
28. Малое суммативное оценивание по II учебной единице	84

УЧЕБНАЯ ЕДИНИЦА III – ГИБКОСТЬ

29. Гибкость тела	88
30. Развитие гибкости тела активными и неактивными движениями	89

31. Развитие гибкости тела динамическими и статическими движениями	94
32. Усовершенствование гибкости	98
33. Малое суммативное оценивание по III учебной единице	102

УЧЕБНАЯ ЕДИНИЦА IV – СИЛА

34. Силовые способности	104
35. Развитие силы мышц верхних конечностей	104
36. Развитие силы мышц нижних конечностей.....	108
37. Развитие силы передних и задних мышц туловища	111
38. Совершенствование силовой способности.....	115
39. Малое суммативное оценивание по IV учебной единице	120

УЧЕБНАЯ ЕДИНИЦА V – ЛОВКОСТЬ

40. Ловкость как двигательная способность	123
41. Развитие координации и равновесия.....	124
42. Технические приемы в баскетболе.....	126
43. Развитие точного исполнения (элементов баскетбола).....	132
44. Малое суммативное оценивание по V учебной единице N1	136
45. Технические приемы в футболе.....	137
46. Развитие точного исполнения (элементов футбола)	140
47. Совершенствование ловкости	144
48. Малое суммативное оценивание по V учебной единице N2	149

УЧЕБНАЯ ЕДИНИЦА VI – ВЫНОСЛИВОСТЬ

49. Выносливость	151
50. Развитие общей выносливости	152
51. Развитие специальной выносливости	154
52. Совершенствование выносливости	155
53. Малое суммативное оценивание по VI учебной единице	159
54. Словарь терминов	176

ОБ УЧЕБНОМ КОМПЛЕКТЕ

Учебник по физическому воспитанию для 6-х классов разработан с учетом мировоззрения и интересов современных детей. С целью повысить интерес к предмету учеников, родителей и учителей, а также расширить возможности взаимодействия учителей и учащихся, учебный комплект разработан в совершенно новом формате.

Кроме того, в учебник включены основные спортивные мероприятия (*Олимпийские игры*), интересные моменты из жизни азербайджанских и зарубежных спортсменов, поучительные рассказы по темам, позволяющие учащимся расширить не только свои знания по физическому воспитанию, но и свое мировоззрение. В целях формирования национального духа и воспитания у учащихся чувства патриотизма, в учебник также была включена информация о наших национальных героях.

Учебник содержит обширную информацию о подвижных играх. Игры не только прививают учащимся способность координировать свою деятельность с деятельностью сверстников, принимать решения, занимать место в обществе, но и развивают лидерские качества. В игры также были добавлены элементы азербайджанского национального танца. Все это закладывает основу для формирования морально-волевых характеристик личности школьника именно в этом возрасте.

Наряду с академическими знаниями и спортивными нормативами, также важно учитывать психологическое состояние, безопасность и здоровый образ жизни учащихся. С этой точки зрения, чтобы подготовиться к нормативам и получить высокую оценку, в учебник были включены рубрики «Самостоятельная работа», «Проверьте себя», а в целях укрепления семейных отношений – «Выполните с одноклассниками», «Моя семья, я и спорт».

В конце каждого раздела баллы по спортивным нормативам отражаются в 100-балльной системе оценки достижений учащихся. Следует отметить, что, в отличие от традиционной системы, 100-балльная система также включает оценку личностных качеств учащихся, от которых зависят результаты обучения.

С целью освободить учащихся от стереотипов, позволить им утвердиться в обществе и развлечь их, впервые в учебник по физическому воспитанию включены флешмобы, объяснение их сущности, подготовка и проведение.

СТРУКТУРА УЧЕБНОГО КОМПЛЕКТА

Учебные материалы в учебнике сгруппированы в 6 учебных единиц:

Учебная единица – 1. Скорость

Учебная единица – 2. Скоростная сила

Учебная единица – 3. Гибкость

Учебная единица – 4. Сила

Учебная единица – 5. Ловкость

Учебная единица – 6. Выносливость

ГРУППИРОВКА УЧЕБНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ХАРАКТЕРУ ДЛЯ КАЖДОЙ УЧЕБНОЙ ЕДИНИЦЫ

По каждой учебной единице учебный материал, согласно его характеру, сгруппирован следующим образом:



Рисунок 1

(А) Мотивация (пробуждение интереса). Для пробуждения интереса к теме описываются различные ситуации и события, создается мотивация. (Рис. 1. А).

(В) Размышление. Ученикам задают соответствующие вопросы, побуждая их думать и объяснять свои идеи. (Рис. 1. В).

(С) Объяснение. Во время деятельности даются некоторые объяснения, относящиеся к определенной теме. Здесь отражены основные понятия, правила, приемы выполнения действий, словом, основное содержание урока. (Рис. 1. С).

(D) Проверьте себя. В начале раздела ученик под наблюдением учителя проверяет свои способности по соответствующим двигательным навыкам. Цель состоит в том, чтобы выявить слабые стороны учащегося в двигательных навыках. (Рис. 1. D).

(Е) Научитесь и примените. Изучает новую тему и правильное выполнение действий, знает, как овладеть изученным, и применяет это для укрепления своих навыков. (Рис. 1. Е).

(F) Самостоятельная работа. Используя изученные на уроке движения, заботится о своем здоровье, играя в различные подвижные игры вне уроков, как индивидуально, так и вместе с друзьями. (Рис. 1. F).

Обобщение. В конце каждого раздела даются нормативы, связанные с применением того, что изучено в этом разделе. Они готовят ученика к итоговой оценке.

УЧЕБНЫЕ ЕДИНИЦЫ

ТЕМЫ

СКОРОСТЬ



1. Скоростная способность движения
2. Развитие быстроты двигательной реакции
3. Техника бега на короткие дистанции
4. Эстафетный бег
5. Развитие скорости одиночного движения
6. Развитие максимальной скорости бега
7. Усовершенствование скоростной способности движения

СКОРОСТНАЯ СИЛА



1. Скоростно-силовая способность
2. Развитие скоростно-силовой способности мышц верхних конечностей
3. Метание теннисного мяча
4. Развитие скоростно-силовой способности мышц нижних конечностей
5. Прыжок в длину с разбега
6. Прыжок в высоту с разбега
7. Усовершенствование скоростно-силовой способности

ГИБКОСТЬ



1. Гибкость тела
2. Развитие гибкости тела активными и неактивными движениями
3. Развитие гибкости тела динамическими и статическими движениями
4. Усовершенствование гибкости

УЧЕБНЫЕ ЕДИНИЦЫ

ТЕМЫ



СИЛА



1. Силовая способность движения
2. Развитие силы мышц верхних конечностей
3. Развитие силы мышц нижних конечностей
4. Развитие силы передних и задних мышц туловища
5. Усовершенствование силовой способности движения

ЛОВКОСТЬ



1. Ловкость как двигательная способность
2. Развитие координации и равновесия
3. Технические приемы в баскетболе
4. Развитие точного исполнения
5. Технические приемы в футболе
6. Развитие точного исполнения
7. Совершенствование ловкости

ВЫНОСЛИВОСТЬ



1. Выносливость как двигательная способность
2. Общая выносливость
3. Специальная выносливость
4. Усовершенствование выносливости

КУРРИКУЛУМ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Предмет Физическое воспитание состоит из таких взаимосвязанных и органично дополняющих друг друга содержательных линий, как:

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

Каждый урок отдельно, как и весь процесс физического воспитания, должен строиться на взаимодействии этих линий содержания.

1. Информационное обеспечение и теоретические знания – это первое содержательное направление физического воспитания. Эта линия содержания представляет собой движение, игру, комплексы движений, правила и т. д., которые будут выполняться в процессе урока, и направлена на формирование правильной модели движения. В этом случае желательно подавать информацию и теоретические знания как можно проще, в соответствии с уровнем подготовки и интересами ученика. Учителю рекомендуется использовать больше «словесных» и «демонстрационных» методов.

2. Двигательные способности и привычки – являются важной частью физического воспитания и отражают процесс овладения учащихся навыками исполнения. Формирование навыков исполнения зависит от полноты объяснения учителем движения, структурной сложности движения, использования различных этапов вспомогательных и подготовительных действий и так далее. Формирование двигательных навыков ученика проходит через такие этапы исполнения, как информация о движении и игре – создание представления о движении - программа действий - начальное выполнение - корректировка навыков выполнения - освоение подходящего метода выполнения - усовершенствование. Использование методики исполнения, позволяющей ученику реализовать свой двигательный потенциал, формирует элементы привычки. В зависимости от структурной сложности движения при формировании навыков и привычек используются методы «обучение по частям», «обучение в целом», «повторение». В

процессе обучения виду или элементам спорта, используемым на уроке, следует учитывать, что любые технические элементы не должны использоваться в игровом процессе без полноценного формирования навыков исполнения, иначе их использование приведет к вредным привычкам. Устранение такого дефекта становится проблемой на более позднем этапе. Уроки, основанные на реализации технических элементов, относящихся к разным видам спорта и состоящим из эстафет в форме соревнований, могут быть основным средством преодоления вышеупомянутых ситуаций.

3. Двигательные навыки – В новом содержании предмета Физического воспитания двигательные навыки рассматриваются как особая линия. Развитие двигательных навыков - единственный способ подготовить ученика физически. В общеобразовательных школах возраст учеников считается наиболее благоприятным временем для развития отдельных двигательных навыков. Отсутствие базовой подготовки какой-либо двигательной способности посредством целенаправленных действий в этот период ограничивает возможности для дальнейшего развития этих навыков. По этой причине рекомендуется эффективно использовать время, отведенное на развитие различных двигательных навыков, в таблице планирования физического воспитания для разных классов. Опыт показывает, что свобода использования движений и комплексов движений позволяет учителю построить более живой, динамичный урок.

4. Формирование нравственно-волевых характеристик личности – важнейшая содержательная линия в воспитании учащихся. Уроки физкультуры отличаются от процесса обучения другим предметам тем, что они активны и подвижны. Это позволяет определить поведенческие характеристики, свойственные учащимся, и выбрать соответствующие методы воспитания. Строгие правила игры и соревнования, их соблюдение формируют понятие дисциплины в психологии учащихся. Однако в процессе физического воспитания следует уделять внимание очень важному аспекту. Этот аспект заключается в выявлении близких друг к другу по физической подготовке участников при выборе соперника, при участии в играх, соревнованиях и даже во время простейших действий. Относительно физически слабый ученик должен соревноваться с соответствующим ему соперником. Не следует позволять слабому ученику соревноваться на занятиях с физически более развитым учеником. В этом случае у слабого ученика может развиваться определенный синдром психологической изоляции. Такие дети избегают занятий, игр, соревнований, замыкаются в изоляции. Уроки физкультуры должны быть организованы таким образом, чтобы относительно слабый ученик не чувствовал, что его / ее слабость ощущается всеми. Малейшее положительное изменение физической подготовки этой категории учеников следует приветствовать и поощрять. По этой причине при отборе команд и групп необходимо стараться, чтобы участники были близки друг к другу по уровню физического развития.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ ДЛЯ 6-ГО КЛАССА

К концу VI класса ученик:

- использует упражнения для повышения физической подготовки, формирования и коррекции телосложения;
- использует эффективные методы выполнения при движении;
- использует действия по назначению;
- использует рекомендуемые методы и режимы выполнения при исполнении действий;
- демонстрирует соответствующие возрасту двигательные навыки;
- стремится полностью реализовать свой потенциал во время физического действия.

Основные стандарты и подстандарты по линиям содержания

1. Предоставление информации и теоретические знания

Ученик:

- 1.1. Демонстрирует знания о важности физической активности для укрепления здоровья.*
 - 1.1.1. Предоставляет краткую информацию о влиянии движений на телосложение и коррекцию осанки.
 - 1.1.2. Предоставляет информацию об использовании оздоровительных средств и правильном питании
- 1.2. Демонстрирует знание способов выполнения действий, связанных с различными видами спорта.*
 - 1.2.1. Различает способы выполнения действий.
 - 1.2.2. Различает разные игры и действия по их назначению.
 - 1.2.3. Различает назначение комбинированных эстафет, состоящих из спортивных элементов.
- 1.3. Демонстрирует знания в области организации и управления двигательной деятельностью.*
 - 1.3.1. Предоставляет информацию о строевых движениях.
 - 1.3.2. Различает общеразвивающие действия по их назначению.
 - 1.3.3. Предоставляет информацию об играх и комплексах, развивающих двигательные навыки.
 - 1.3.4. Предоставляет информацию о влиянии движений на частоту сердечных сокращений, частоту дыхания.
 - 1.3.5. Предоставляет информацию о соответствующих правилах безопасности, самозащиты и оказания первой помощи при выполнении действий.
- 1.4. Предоставляет информацию о гармоничном развитии личности.*
 - 1.4.1 Предоставляет информацию о борьбе, чувстве доверия и патриотическом воспитании.
 - 1.4.2. Предоставляет информацию об основных спортивных событиях и спортсменах года.

2. Двигательные способности и привычки

Ученик:

- 2.1. Демонстрирует владение двигательными способностями.*

2.1.1. Выполняет действия по коррекции телосложения и осанки.

2.1.2. Использует оздоровительные средства для укрепления организма.

2.2. *Демонстрирует овладение техникой выполнения физических действий.*

2.2.1. Осуществляет действия, связанные с различными видами спорта, соответствующими методами;

2.2.2. Действует в соответствии с правилами в различных играх;

2.2.3. Участвует в простых и комбинированных эстафетах.

2.3. *Демонстрирует способность организовывать двигательную активность и управлять ею.*

2.3.1. Выполняет последовательность действий по образцам.

2.3.2. Выполняет общеразвивающие движения различного назначения в соответствии с примерами.

2.3.3. Выполняет игры и комплексы, развивающие двигательные способности.

2.3.4. После выполнения движений самостоятельно контролирует сердцебиение.

2.3.5. При выполнении действий соблюдает соответствующие правила безопасности и самозащиты.

3. Двигательные навыки

Ученик:

3.1. *Демонстрирует соответствующие двигательные навыки во время двигательной активности.*

3.1.1. Демонстрирует ловкость во время игр и действий в меняющихся условиях.

3.1.2. Демонстрирует эластичность опорно-двигательного аппарата и подвижность суставов при двигательной активности.

3.1.3. Демонстрирует скорость при выполнении действий, требующих максимальной частоты.

3.1.4. Демонстрирует скорость и силу при выполнении действий, требующих максимального приложения силы в течение ограниченного периода времени.

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

3.1.6. Демонстрирует выносливость при многократном и непрерывном выполнении.

4. Формирование морально-волевых качеств личности

Ученик:

4.1. *Демонстрирует культуру движения.*

4.1.1. Демонстрирует приемлемое поведение при двигательной активности.

4.1.2. Строит свою деятельность в рамках моральных и этических норм.

4.1.3. Демонстрирует настойчивость в реализации своего физического потенциала.

4.1.4. Определяет свое место и роль в командной деятельности.

ОБРАЗЕЦ ГОДОВОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

№	Учебная единица	Стандарт	Тема	Содержание урока и рекомендуемые виды деятельности	Часы
I полугодие (34 часа)					
1		1.1.1.; 1.1.2.; 1.3.1.; 1.3.4.; 1.3.5.	Теоретические знания и предоставление информации	- Информировать учащихся о важности физического воспитания, видах деятельности, которые будут использоваться в течение года, правилах безопасности, правилах поведения в раздевалке и на уроках; - Из истории физического воспитания и спорта; - Здоровый образ жизни, распорядок дня, гигиена 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	Двигательные способности: Скорость, скоростная сила, гибкость тела - Показатели физического развития: Рост, вес, индекс роста-веса Двигательные способности: Сила, ловкость, выносливость Показатели функционального развития: Пульс, ЖЁЛ	2
Скорость (12 часов)					
4	Скорость	1.1.1.; 2.3.1.; 3.1.3.; 4.1.1.	Скоростная способность движения	Атлетика - Информация о скоростной способности движения, «проверьте себя»	1
5-6		1.2.3.; 1.3.2.; 2.2.1.; 2.2.2.; 3.1.3.; 4.1.2.	Развитие быстроты двигательной реакции	- старт с различной исходной позиции; - забеги с изменением направления движения	2
7-8		1.3.1.; 1.3.3.; 2.1.1.; 2.2.3.; 3.1.3.; 4.1.1.	Техника бега на короткие дистанции	- ускорения на коротких дистанциях; - подвижные игры; - эстафеты	2
9-10		1.2.3.; 1.3.3.; 2.2.1.; 2.3.3.; 3.1.3.; 4.1.3.	Эстафетный бег	- бег на дистанцию с форой сопернику; - ускорения на дистанции 20-30 метров; - подвижные игры; - эстафеты	2

11		1.2.3.; 1.3.1.; 1.3.2.; 1.3.3.; 2.2.1.; 2.2.2.	Развитие скорости оди- ночного движения	- забег на размеченной дистанции с прикосновением к целям; - подвижные игры; - эстафеты	1
12-13		2.3.1.; 2.3.3.; 3.1.3.; 4.1.2.; 4.1.3.; 4.1.4.	Развитие максималь- ной скорости бега	- быстрый бег на короткие дистан- ции по наклонной дороге; - бег на короткие дистанции (30 м) с максимальной скоростью; - бег на месте с быстрым движени- ем рук и ног	2
14		2.3.1.; 2.3.3.; 3.1.3.; 4.1.2.; 4.1.3.; 4.1.4.	Совершенствование скоростной способно- сти движения	- подвижные игры, направленные на совершенствование скоростной способности движения;	1
15			Малое суммативное оценивание-1	- информация о скоростной спо- собности движения; - бег на 60 метров; - исполнительные способности; - морально-волевые характери- стики ученика	1
Скоростная сила (9 часов)					
16	Скоростная сила	1.3.3.; 2.3.1.; 3.1.4.; 4.1.1.	Скоростно-силовая двигательная способ- ность	Атлетика - информация о скоростной силе, - «проверьте себя»	1
17		1.2.1.; 2.2.1.; 3.1.4.; 4.1.3.	Развитие скоростно-си- ловой способности мышц верхних конеч- ностей	- Метание теннисного мяча; - Метание мячей различного веса; - Метание мячей в цель по гори- зонтالي и по вертикали; - подвижные игры и эстафеты - прыжки с места в длину; - прыжки с разбега в длину; - подвижные игры и эстафеты - подвижные игры, эстафеты и соревнования; - подготовка к «Вспышке толпы»;	1
18		1.2.3.; 2.2.3.; 3.1.4.; 4.1.1.	Метание теннисного мяча		1
19		1.2.3.; 2.2.3.; 3.1.4.; 4.1.1.	Развитие скоростно-си- ловой способности мышц нижних конеч- ностей		1
20		1.2.1.; 2.2.1.; 3.1.4.; 4.1.3.	Прыжки в длину с разбега		1
21		1.2.3.; 2.2.3.; 3.1.4.; 4.1.1.	Прыжки в высоту с разбега		1
22- 23		1.3.3.; 1.3.5.; 2.3.5.; 3.1.4.; 4.1.1.; 4.1.3.	Совершенствование скоростно-силовой двигательной способ- ности		2
24			Малое суммативное оценивание-2	- информация о скоростной силе; - метание мяча весом 150 г; - прыжки с разбега в длину; - морально-волевые качества ученика	1

ГИБКОСТЬ (10 часов)

25	ГИБКОСТЬ	1.1.2.; 2.1.2.; 3.1.2.; 4.1.1	Гибкость тела	Гимнастика - информация о гибкости тела; - «проверьте себя»	1
		1.3.4.; 2.2.3.; 3.1.2.; 4.1.1.	Развитие гибкости тела с помощью активных и неактивных движений	- общеразвивающие действия особого назначения; - комплексы специальных движений; - подвижные игры и эстафеты	
		1.2.2.; 2.2.2.; 3.1.2.; 4.1.4.	Развитие гибкости тела с помощью динамических и статических движений	- сгибания и растяжки, выполняемые как индивидуально, так и при сторонней помощи; - удерживание тела в разных положениях; - подвижные игры и эстафеты	
		1.4.2.; 2.3.5.; 3.1.2.; 4.1.4.	Усовершенствование гибкости тела	- движения на гимнастической скамье; - подвижные игры и эстафеты; - «вспышка толпы» - Флешмоб	
			Малое суммативное оценивание-3	- информация о гибкости тела; - наклоны тела вперед; - морально-волевые качества ученика	

I ПОЛУГОДОВАЯ ОЦЕНКА $П1 = \frac{(м1+м2+м3)}{3}$

II ПОЛУГОДИЕ (34 ЧАСА)

СИЛОВАЯ СПОСОБНОСТЬ ДВИЖЕНИЯ (10 ЧАСОВ)

35	СИЛА	1.1.1; 2.3.4.; 3.1.5.; 4.1.1	Силовая способность движения	- информация о силовой способности движения; - «проверьте себя»	1
		1.2.2.; 2.2.2.; 3.1.5.; 4.1.3.	Развитие силы мышц верхних конечностей	- общеразвивающие движения силового назначения; - подтягивания на высоком и низком турнике; - отжимания от опоры;	
		1.4.3.; 2.3.2.; 3.1.5.; 4.1.1.	Развитие силы мышц нижних конечностей	- силовые упражнения с использованием собственного веса; - Сопротивление противника и повторные действия сопротивления; - подвижные игры.	
		1.3.5.; 2.2.2.; 3.1.5.; 4.1.3.	Развитие силы передних и задних мышц туловища	- Сгибание и разгибание тела в положении лежа на спине; - сгибание и разгибание корпуса на гимнастической скамье; - движения на параллельных руках; - подвижные игры и эстафеты	

42-43		1.4.3.; 2.3.2.; 3.1.5.; 4.1.1.	Совершенствование силовой способности движения	- общеразвивающие движения силового назначения; - лазанье по канату; - подвижные игры и эстафеты; - подготовка к «Вспышке толпы»	2	
44			Малое суммативное оценивание-4	- информация о силовой способности движения; - подтягивания на высоком и низком турнике; - морально-волевые качества ученика	1	
ЛОВКОСТЬ (16 ЧАСОВ)						
45	ЛОВКОСТЬ	1.4.1.; 2.1.1.; 3.1.1.; 4.1.2.	Ловкость как двигательная способность	- информация о ловкости как двигательной способности; - «проверьте себя»	1	
46-47		1.3.3.; 2.2.1.; 3.1.1.; 4.1.4.	Развитие координации и равновесия	- движения с элементами равновесия и координации; - подвижные игры и эстафеты;	2	
48-49		1.3.3.; 2.2.1.; 3.1.1.; 4.1.4.	Технические приемы в баскетболе	БАСКЕТБОЛ	2	
50-51		1.2.3.; 2.3.3.; 3.1.1.; 4.1.2.	Развитие точности исполнения	- передача мяча от груди в парах; - бросание баскетбольного мяча одной или двумя руками; - подвижные игры и эстафеты	2	
52			Малое суммативное оценивание-5	- информация о ловкости как двигательной способности; - бросание баскетбольного мяча в корзину; - морально-волевые качества ученика	1	
53-54	ЛОВКОСТЬ	1.3.3.; 2.2.1.; 3.1.1.; 4.1.4.	Технические приемы в футболе	ФУТБОЛ	2	
55-56		1.2.3.; 2.3.3.; 3.1.1.; 4.1.2.	Развитие точности исполнения	- передача в футболе; - удары по мячу; - попадание в цель мячом; - 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 движений; - комплексы движений, выполняемые круговым методом; - подвижные игры и эстафеты	3	
60			Малое суммативное оценивание-6	- информация о ловкости как двигательной способности; - забивание мяча в ворота; - морально-волевые качества ученика	1	

ВЫНОСЛИВОСТЬ (8 ЧАСОВ)

61	Выносливость	1.3.1.; 2.1.1.; 3.1.6.; 4.1.3.	Выносливость	информация о выносливости как двигательной способности; - «проверьте себя»	1	
62- 63		1.2.1.; 2.3.4.; 3.1.6.; 4.1.4.	Развитие общей вы- носливости	- многоэтапные эстафеты по бегу; - кросс; - прыжки со скакалкой; - подвижные игры и эстафеты	2	
64		1.4.3.; 2.1.2.; 3.1.6.; 4.1.3.	Развитие специаль- ной выносливости	- многократное повторение коор- динационных действий; - относительно спокойное испол- нение динамических движений; - поддержание мышечного напря- жения в статичном положении дли- тельное время.	1	
65- 67		1.3.3.; 1.4.1.; 2.3.3.; 3.1.6.; 4.1.4.	Совершенствование выносливости	- кросс на 1000 метров; - подвижные игры и эстафеты; - «вспышка толпы» - Флешмоб	3	
68			Малое суммативное оценивание-7	- информация о выносливости как двигательной способности; - кросс на 1000 метров ; - морально-волевые качества ученика	1	
II полугодовая оценка				$П1 = \frac{(м1+м2+м3)}{3}$		
Годовая оценка				$Г = \frac{П1+П2}{3}$		

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В процессе обучения перед педагогом стоит вопрос, что можно использовать для получения более эффективных результатов обучения, физического воспитания, тренировок. Это поиск эффективных путей, методов тренировки действий, развития физических способностей, формирования духовно-волевых характеристик личности.

Прежде всего, метод – это способ достижения педагогической цели. Каждый метод заключается в воздействии на конкретный объект. Чтобы метод был эффективным, необходимо получить информацию об объекте. В физическом воспитании объектом обычно могут быть эмоции, интеллект, телосложение, физические качества и т. д. школьника, спортсмена или любого человека. Метод физического воспитания – это метод использования физических движений.

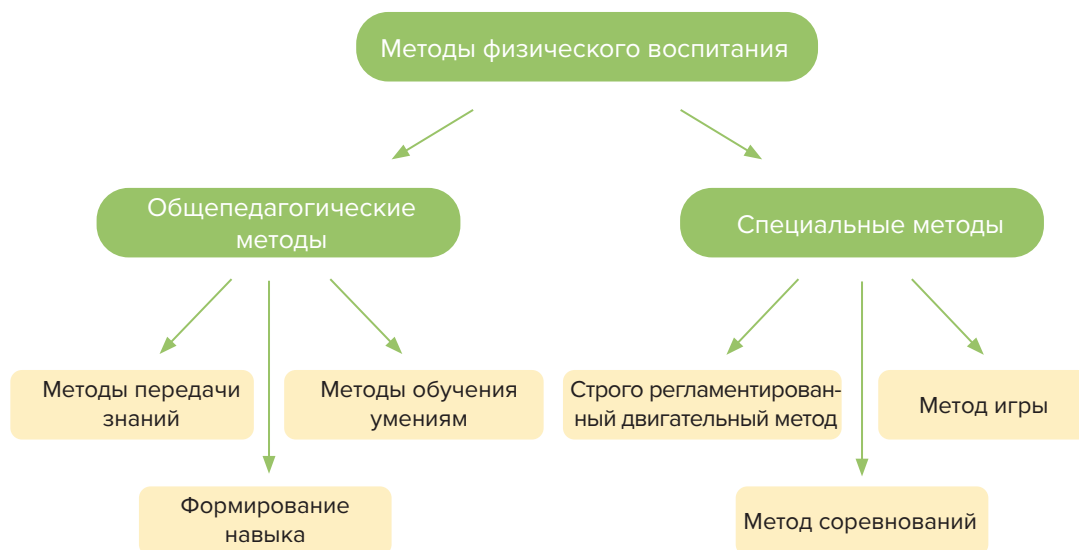
Каждый метод для достижения цели должен быть спланированным, последовательным, систематическим и основанным на определенных правилах. Иногда метод решает несколько задач, а не одну. Способ – это технологическая сторона метода.

Если резюмировать вышесказанное, то в общих чертах метод можно определить следующим образом:

МЕТОД – это система мероприятий, разработанная и применяемая учителем с учетом педагогических законов, создающая целенаправленные условия для теоретической и практической деятельности учащихся (школьников, студентов, спортсменов и др.), развития физических способностей, двигательных навыков и формирования духовно-волевых качеств личности.

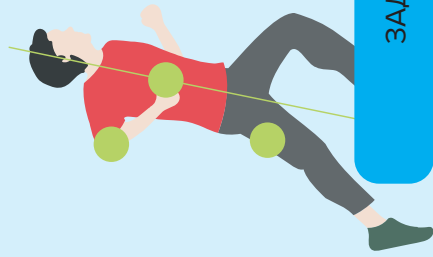
МЕТОДИКА – совокупность приемов, способов практической реализации чего-либо. Методика в области физического воспитания – это совокупность различных приемов, используемых для успешного овладения движениями (бег, плавание, прыжки и т. д.).

МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОДХОД – это влияние учителя на тренирующегося в целом, основанное на научной теории, логическом мышлении, организации, обучении, образовании и процессе развития. Например, при обучении движениям можно использовать традиционный или нетрадиционный методический подход.



Цель учителя – **учить**. Для достижения цели учитель должен решить 3 задачи: передать знания учащимся, привить им умения и сформировать навыки.

Эти задачи выполняются методами обучения. Учитель должен требовать сознательной дисциплины от тех, кто участвует в учебном процессе. Им следует выработать спортивный режим и гигиенические привычки.



ОБОРУДОВАНИЕ И ЗАДАЧИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ БЕГУ И ПРЫЖКАМ



ЗАДАЧИ

Ознакомить с беговыми характеристиками каждого ученика, выявить индивидуальные недостатки бега и определить способы их преодоления.

Обучение технике бега.



ОБОРУДОВАНИЕ И ЗАДАЧИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ БЕГУ

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА

Бег на 30-60 м со средней скоростью. Беседа с учениками, с целью узнать, что они знают о технике бега.

- А. Демонстрация и объяснение техники скоростного бега
- В. Быстрый бег на разные дистанции.
- С. Бег на стопах с поднятыми и согнутыми в коленях ногами.
- Д. Выполнение фазы бега «стартовое ускорение».

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Повторение бега на 30-60 м. со средней скоростью

- А. Бег, с растягиванием ног по очереди.
- Б. Бег короткими шагами, высоко выводя ноги вперед.
- С. Бег с прыжками в высоту и вперед.
- Д. Бег с перемещением бедер вперед и назад.
- Е. Различные движения для увеличения подвижности тазобедренного сустава.
- Ф. Движение для развития силы и скорости различных групп мышц.

МЕТОДЫ

Используйте метод словесного объяснения, чтобы узнать, что ученики думают о технике бега, и метод индивидуального подхода для выявления индивидуальных недостатков бега.

Обучение завершается, когда вышечное действие становится привычкой. Для этого используется метод повторения.

Обучение технике бега на поворотах беговой дорожки

- А. Демонстрация и объяснение;
- В. Повторные пробежки на поворотах пробега;
- У. Прямой бег с выходом на повороты

- А. Бег по беговым кругам в разные стороны;
- В. Бег по кругу с обгоном со перника.

Используйте метод повторения, чтобы учащиеся могли наглядно освоить технику бега с поворотами и превратить в навык то, чему они научились.

Обучить технике скоростного выхода с высокого старта.

- А. Демонстрация и объяснение;
- В. Выполнение команды «На старт»;
- С. Выполнение команды «Внимание»;
- Д. Бег с высокого старта без сигнала;
- Е. Выполнение команды «Внимание», положив руки на землю.

Чтобы овладеть этим навыком, сначала используйте методы по частям, а затем целиком. Используйте метод повторения для совершенствования движения и превращения его в навык.

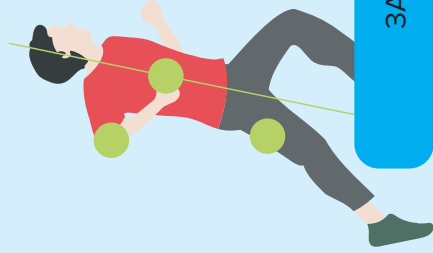
Обучение низкому старту.

- А. Демонстрация и объяснение;
- В. Установка стартовых колодок (деревянные бруски для отталкивания ногами на старте);
- С. Выполнение команды «На старт»;
- Д. Выполнение команды «Внимание»;
- Е. Свободный бег без подачи знака;
- Ф. Бег по указателям

- А. Преодоление сопротивления при движении вперед;
- В. Бег из исходного горизонтального положения тела;
- С. Бег по знакам через 3-4 шага;
- Д. Стартовый бег с изменением расстояния между опорами. Бег от стартовой линии на одной ноге

Чтобы овладеть этим навыком, сначала используйте методы по частям, а затем целиком. Используйте метод повторения, чтобы улучшить движения и превратить их в навык.





ОБОРУДОВАНИЕ И ЗАДАЧИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ БЕГУ И ПРЫЖКАМ



ЗАДАЧИ

Обучить технике выхода на прямую после поворота при беге.

Пересечение линии финиша

ОБОРУДОВАНИЕ И ЗАДАЧИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ БЕГУ

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА

- А. Объяснение важности правильного бега по прямой трассе после поворота;
- В. Бег как обычно по прямой после поворота;
- С. Ускорение после привычного бега;
- Д. Обычный бег при уменьшении дистанции бега до 3-4 м, Демонстрация особенностей старта на поворотах

- А. Объяснение значения техники правильного пересечения финишной ленты и ее демонстрация.
- В. Выполнение наклона вперед, размахнувшись руками назад.
- С. Выполнение наклона над финишной лентой, отводя руки назад во время ходьбы и бега. Выполните наклон над лентой вперед, отводя руки назад, во время медленного и быстрого бега.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

- А. Старт с выполнением команды «Внимание» через определенное время.
- В. Выполнять, поднимая ноги и сгибая ноги в коленях, прыжковые движения по команде и без нее.

МЕТОДЫ

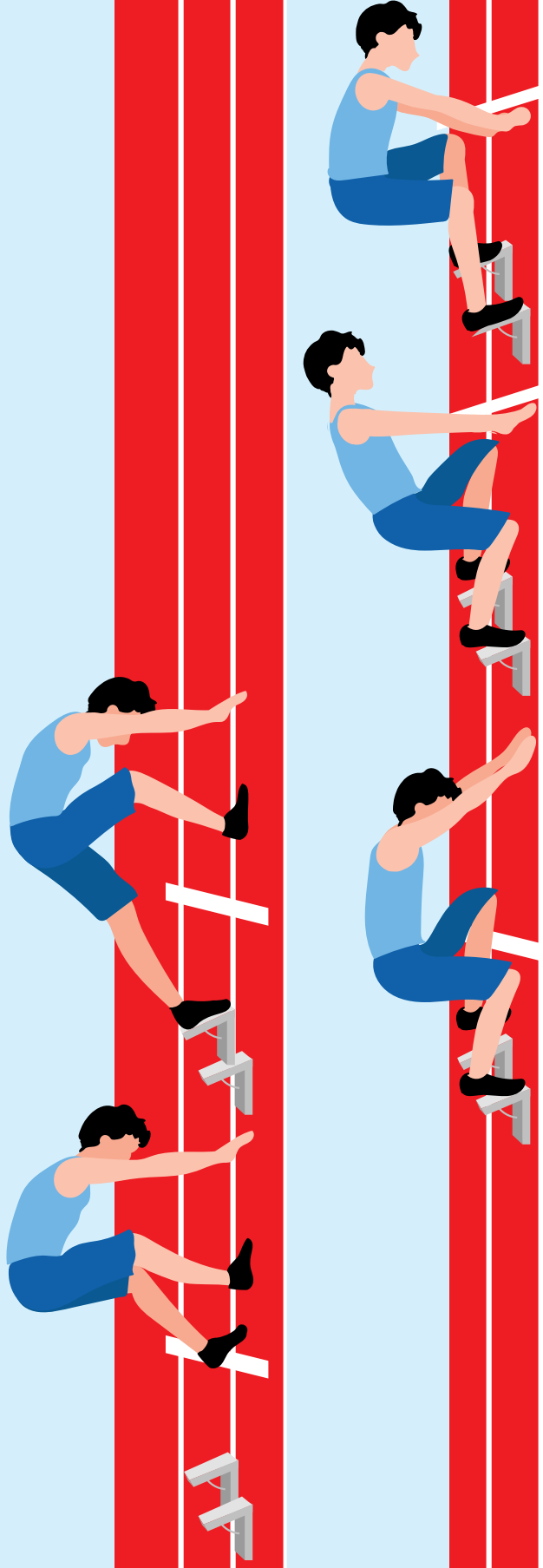
Используйте методы игры и соревнований, которые являются особыми методами физического воспитания, для обучения и улучшения техники бега по прямой сразу после поворота.

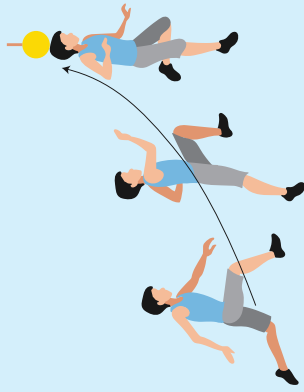
Используйте метод повторения, чтобы улучшить движения и превратить их в навык.

Совершенствование техники бега в целом и по отдельным элементам с учетом индивидуальных особенностей учеников.

А. После изучения основ техники бега подробное изучение отдельных элементов и дальнейшее закрепление полученных навыков.
В. Во время изучения новой техники движения повторение и улучшение той, что использовалась ранее.
С. Обратите внимание на постепенное увеличение скорости при беге на короткие, средние и длинные дистанции.
D. Особое значение должно придаваться повышению физического развития учащихся с целью углубленного обучения технике бега.

Использовать методы индивидуального подхода и повторения для улучшения техники бега в целом и по отдельным элементам с учетом индивидуальных особенностей учеников.





ОБОРУДОВАНИЕ И ЗАДАЧИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ БЕГУ И ПРЫЖКАМ

ОБОРУДОВАНИЕ И ЗАДАЧИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ В ВЫСОТУ

ЗАДАЧИ

Ознакомить учащихся с техникой прыжков в высоту.

Обучение учащихся технике толчка.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА

А. Демонстрация и объяснение техники прыжков в целом и по отдельным элементам.

А. Демонстрация и объяснение отталкивания;
В. Определение толчковой ноги и выполнение толчка;
С. Раскачивание во время отталкивания, тренировка правильного движения ног

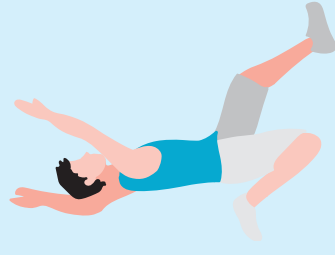
ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Демонстрация наглядных обучающих пособий: кинограммы, рисунков, плакатов и т. д. Толчки и раскачивание, прыжки через высокие препятствия из положения стоя.

МЕТОДЫ

Используйте словесный и демонстрационный методы, чтобы познакомить учащихся с техникой прыжков в высоту.

Использование методов по частям и целиком, словесного объяснения и демонстрации с целью обучения учащихся технике толчка.



Обучение учащихся подготовительным к толчку движениям и технике последнего шага.

А. Выполнение различных видов действий при подготовке к толчку;

В. Выполнение движений для заключительного этапа толчка;

С. Демонстрация и объяснение техники беговых элементов и вариантов ритма;

Д. Обучение вариантам ритма бега (тренировка 2-3-х или 4-х беговых шагов).

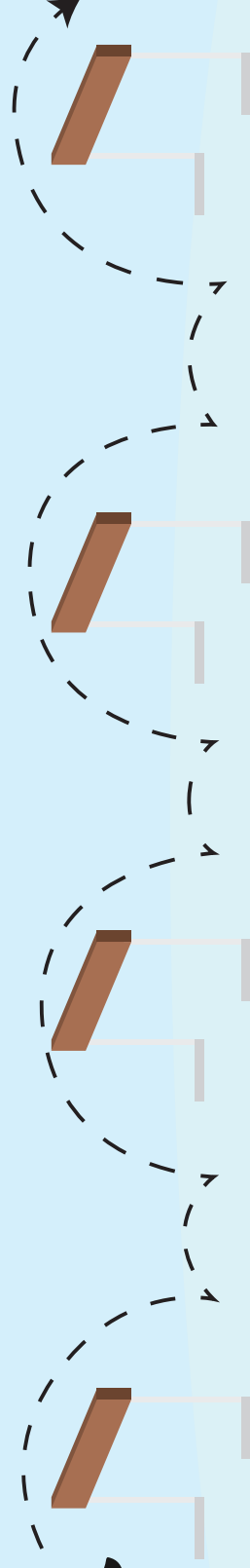
Е. Обучение бегу на длинные дистанции и выбор подходящей дистанции;

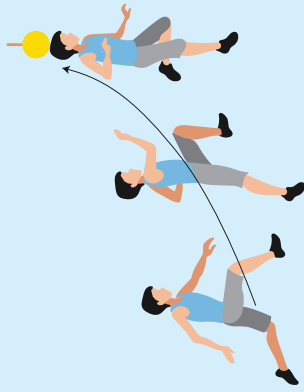
Ф. Постепенное овладение дистанцией бега и выбор наиболее подходящей дистанции;

Г. Обучение быстрому преодолению дистанции и увеличение скорости последних беговых шагов;

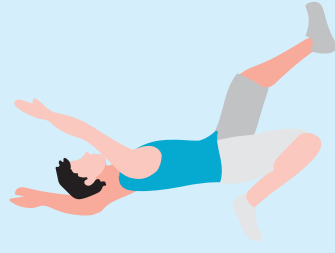
Н. Определение силы бега, подходящей для прыжков в высоту

Использование по частям и целиком методов словесного объяснения и демонстрации с целью обучения учащихся подготовительным к толчку движениям и технике последнего шага.





ОБОРУДОВАНИЕ И ЗАДАЧИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ БЕГУ И ПРЫЖКАМ



ЗАДАЧИ

Создание правильного представления у школьников по технике прыжков с согнутыми ногами.

Проверка способности учащихся выполнять прыжки в длину с разбега на основе их представления и личного опыта.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА

Демонстрация и объяснение

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

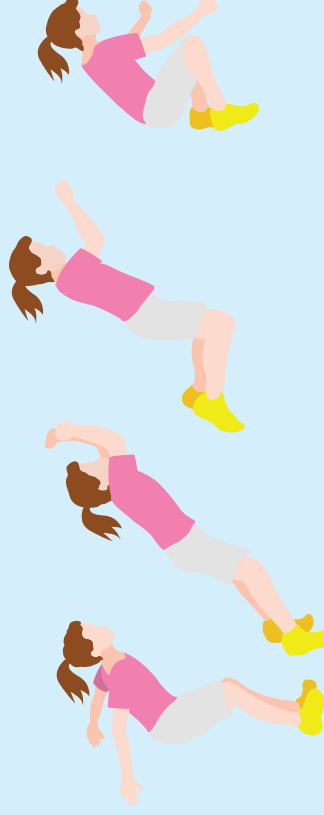
Просмотр кинограммы и плакатов по технике прыжков.

МЕТОДЫ

Используйте словесный и демонстрационный методы для создания у учеников правильного представления о технике прыжков с согнутыми ногами.

Используйте методы демонстрации, по частям и целиком для проверки способностей учащихся в прыжках в длину с разбега и метод повторения, чтобы превратить эти способности в навыки.

А. Прыжок при отталкивании от грунта (земли) с разбегом с 4-6-ти шагов;
В. Повторение того же действия из разных зон;
С. Определение дистанции бега мелкими шагами



Обучение учащихся
технике толчка.

- А. Демонстрация и объяснение;
- В. прыжки с разбега на 4-6 шагов;
- С. Прыжки через планку, расположенную на высоте 50-60 см.

Обучение учащихся технике
приземления.

- А. Объяснение особенностей последнего шага разбега перед толчком;
- В. Прыжки в длину через планку и другие предметы;
- С. Повторение бега на 35-40 м, с ускорением последних шагов, (движение следует выполнять с последующим прыжком в длину);
- Д. Определение шага до отталкивания ногой и полного разбега;
- Е. Прыжок в длину с толчком с разбега;
- Ф. Демонстрация и объяснение прыжка в длину с препятствием в 20-30 см с разбега в 6-8 шагов.

- А. Прыжки с отталкиванием одной ногой;
- В. Использование гимнастического оборудования для улучшения движений и устранения дефектов (гимнастические стенки, гимнастический конь, бревно, препятствия и т. д.);
- С. Комбинированные прыжки через гимнастического коня и перекладину;
- Д. Разбег на беговой дорожке с 3-х и 5-ти шагов.

Использование по частям и целиком методов словесного объяснения и демонстрации с целью обучения учащихся технике толчка.

- А. Прыжок в длину с разбегом с 40-50 метров без толчка;
- В. Прыжок в длину с ускорением последних шагов при разбеге с дистанции 20-25 м с толчком;
- С. Провести соревнования с учетом техники прыжков в длину;
- Д. Прыжки в длину с места.



Подвижные игры

Изучая теорию и методику физического воспитания детей школьного возраста, необходимо ознакомиться с **педагогической характеристикой подвижных игр**. Роль и значение игр в учебно-воспитательной работе с детьми является несомненной.

Педагогическая группировка (классификация) подвижных игр помогает дать представление о важной особенности содержания игры, а также облегчить правильный выбор под конкретные условия педагогической задачи (разделение игр на группы по схожим признакам).

Принципы применения игр для комплексной физической подготовки должны быть направлены на соответствие морально-этическим задачам, научное обоснование и планомерное использование игрового метода, достижение оздоровительных, просветительских и воспитательных результатов; ведущую роль учителей и взрослых людей; а также на учет по сравнению с гимнастикой, спортом и туризмом конкретных задач физического воспитания и особенностей разных возрастных групп участников.

Правильно организованные подвижные игры положительно сказываются на росте детей, развитии, укреплении опорно-двигательного аппарата, мышечной системы, правильном формировании телосложения детей и подростков. Вследствие этого большое значение приобретают подвижные игры, повышающие подвижность суставов, активизирующие различные большие и малые группы мышц тела, повышающие динамические привычки.

Подвижные игры улучшают работу сердца и легких, помогают улучшить обмен веществ и кровообращение в организме.

Во время тренировок важно контролировать оптимальную физическую нагрузку. Желательно давать интенсивную нагрузку на регулярных игровых тренировках. Организм детей и подростков постепенно привыкает к интенсивным нагрузкам. Это очень важно как в работе, так и в жизни. Однако нельзя утомлять детей и подростков играми. Многочисленные повторения двигательной активности, не связанной с длительным односторонним напряжением сил (особенно статическим), энергичные и активные игры могут улучшить жизненно важные функции и системы организма детей и подростков. Поэтому в подвижных играх не должно быть чрезмерного напряжения мышц и длительной задержки (усиления) дыхания. Игры должны благотворно влиять на их нервную систему. Это может быть достигнуто за счет оптимальной нагрузки на точность и память в играх, а также организацию игр, которые могут вызвать у участников положительные эмоции. Положительные эмоции хорошо влияют на важные функции и системы организма, а также на дисциплину и настроение участников. Однако, когда в играх проявляются отрицательные эмоции (страх, злость, обида и т. д.), это вредно для здоровья, нарушает нормальное течение нервного процесса.

Правильно организованные подвижные игры на свежем воздухе в течение года укрепляют здоровье занимающихся. В течение учебного года (когда учащимся необходим активный отдых), а также во внешкольное время, особенно во время летних каникул, подвижные игры имеют большое гигиеническое значение наряду с водными процедурами, поступлением свежего воздуха и благотворным влиянием солнечного света.

Просветительное значение подвижных игр

Двигательные игры – это продуманные занятия, которые прививают и развивают способность делать правильные выводы, сравнивать и анализировать. Занятия с использованием игр обогащают чувствительность и восприятие участников и в то же время развивают способность действовать (в гимнастике, спорте и туризме), что имеет большое значение в любой повседневной практической деятельности.

Двигательная активность, правила и сюжеты двигательных игр используются для создания у детей и подростков правильного представления об образной деятельности в реальной жизни, для укрепления памяти о сохранении продуманных отношений между людьми в существующем обществе.

Подвижные игры с элементами ориентирования и походов должны опираться на ряд общих знаний (математика, география, естественные науки и другие предметы).

Таким образом, подвижные игры также могут влиять на интеллектуальное развитие. Однако не стоит преувеличивать это влияние, так как подвижные игры фактически решают задачи физического воспитания в соответствии со своими возможностями.

Большое просветительское значение имеют близкие друг к другу по структуре двигательной активности и характеру движений игры, проводимые на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, плаванию и другим видам спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретенные детьми и подростками во время игры, не только восстанавливаются при последующем углублении изучения двигательных навыков, но и облегчают их восприятие.

Особенно важно использовать игровые приемы на ранних этапах усвоения движений. Неправильно усвоенные движения можно исправить и заново научить, применяя игры и игровые движения, близкие друг к другу (например, бег со связанными руками, бросание мяча с помощью движения запястья и рук в локтевом суставе, поддержание равновесия с опорой на какой-либо предмет и т. д.).

Повторение двигательной активности в игровой среде помогает тренирующимся до конца развить способность выполнять движения экономно и целенаправленно. Подвижные игры – одно из важнейших средств научить детей правильно действовать в разных ситуациях, подготовить их уверенно применять навыки, полученные в нестандартных условиях.

Для того чтобы развить способность правильно оценивать условия пространства и времени, необходимо использовать подвижные игры, и, особенно, адекватно реагировать на усвоение. Большое значение имеют игры, в которых используются различные мелкие предметы. Упражнения с мячами, мешочками и другими предметами помогают улучшить двигательные функции рук и пальцев за счет усиления кожно-тактильной и мышечно-моторной чувствительности.

Тренировки в форме уроков эффективны для изучения технических и тактических действий, встречающихся в подвижных играх. Использование этих возможностей представляет собой удобную тактическую деятельность, применяемую в различных ситуациях, типичных для отдельных подвижных игр. Рекомендуется продемонстрировать методы игры тем, кто участвует, в целенаправленной и краткой форме. Например, играя в игру, которая на первый взгляд кажется простой, следует учитывать необходимость благоприятной тактической деятельности, одной из таких игр является игра «Салки», в которой дети многому учатся.

На уроках физического воспитания подвижные игры проводятся фронтально и в группах (учащиеся класса делятся на несколько подгрупп), также демонстрируются игры, которые можно организовать в свободное время с другими детьми по месту жительства и во дворе.

Внеклассные подвижные игры имеют определенное просветительское значение. Известно, что многие народные игры передаются из поколения в поколение. Дети и молодежь знакомятся с богатым наследием традиционных народных игр, творчески развивают их и создают новые игры. Педагоги и воспитатели должны активно помогать им в этой работе (например, прыжки через «горку и пенек» в 1-м классе, «маршируя, прыгать с удочкой» в 4-м и «случайный мяч» в 5-м классе).

Для знакомства детей с новыми подвижными играми используются внеклассные мероприятия («Спортландия», «Веселые старты», «Олимпийский клуб», «Нептун» и др.), а также телепрограммы.

При проведении соревнований по подвижным играм важно ознакомить участников с правилами судейства и организации спортивных встреч. Во время походов и экскурсий участников обучают навыкам, необходимым туристам и исследователям, объясняют правила экономного и целесообразного использования природных пространств. Ряд подвижных игр используется при подготовке к юношеским военно-спортивным играм («Сияние на горизонте», «Орленок»).

Те, кто играет в подвижные игры, приобретают знания и навыки в организации игр со своими сверстниками и могут быть активными ведущими игры.

Воспитательное значение подвижных игр

Для появления определенных физических качеств участники многократно повторяют подвижные игры. Проводя подвижные игры, нужно освещать эти качества у участников в гармоничном единстве. В то же время игры имеют большое значение на разных уровнях обучения и развития школьников.

Можно обучать молодежь, переводя участников с одной деятельности на другую, соответственно изменяя условия.

Скорость можно повысить с помощью тактильных, визуальных, звуковых сигналов, перехватов, неожиданных остановок, бега на короткие дистанции в течение небольших временных промежутков, игр, сочетающих движения.

Для тренировки силы необходимы такие игры, которые демонстрируют скоростно-силовую нагрузку со средним весом за короткое время. Есть игры, в которых вы можете развить выносливость, постоянно повторяя движения за счет значительной энергии и силы. В зависимости от возраста игроков, уровня их физической подготовки следует учитывать общее количество повторений упражнения и продолжительность непрерывного повторения игры.

Должны использоваться в полной мере положительные морально-волевые качества характера участников, а также восприятие эстетического воспитания и навыки социального поведения.

Если сюжет игры интересный и эмоционально позитивный, участники могут, не ослабляя своих активных физических возможностей, преодолевать препятствия, многократно повторять тот или иной прием, проявлять необходимые физические навыки и силу воли.

То, с какой целью проводится игра, имеет большое значение для степени и характера преодоления сложных препятствий, для повышения интереса к игре, получения удо-

вольствия от игры и достижения конкретного результата. Игры, требующие творческого подхода к задаче и определенной напряженности, могут быть более интересными и увлекательными.

Подвижные игры соревновательного характера стимулируют у детей активность, целеустремленность, смелость и настойчивость в достижении целей. Одно из важных условий – не отделять игроков друг от друга, а теснее их объединять.

В коллективных подвижных играх наглядно проявляется стремление к единству каждого игрока, направленное на достижение общей цели и совместное преодоление препятствий. В коллективно организованных играх усиление добровольных ограничений в соответствии с правилами приводит к развитию у участников продуманной дисциплины.

Правильное распределение игровых ролей между участниками (в соответствии с интересами, сильными сторонами и способностями каждого), взаимное уважение к совместной деятельности, ответственность за свои действия приучают помогать товарищу по команде во время игры. В зависимости от качества исполнения своей роли в коллективных подвижных играх, тот или иной игрок может быть вознагражден или, наоборот, осужден товарищами по команде. Мнение каждого из их партнеров имеет большое влияние на поведение каждого игрока. Таким образом, подвижные игры в результате ведущей роли учителя являются наиболее ценным методом воспитания детей в коллективе.

Коллективные подвижные игры развивают чувство товарищества и критический подход к деятельности как самого себя, так и других участников.

Целенаправленная ловкость, точность, гибкость, понимание красоты, способность видеть и скоординированные дружеские действия способствуют эстетическому воспитанию игроков.

В результате занятий с игроками можно улучшить координацию, экономичность и ловкость движений, быстро присоединиться к необходимому темпу и ритму работы, быстро и целенаправленно (иногда неожиданно) выполняя разнообразные двигательные задания с необходимым напряжением и настойчивостью. Все это необходимые качества в жизни.

В подвижных играх важно решать оздоровительные, просветительские и воспитательные задачи как по отдельности, так и во взаимосвязи. Настоящим средством всестороннего физического развития детей и подростков могут быть только те игры, которые полностью и четко используют все их возможности.

Методика применения подвижных игр

При организации и проведении подвижных игр важно учитывать планирование игр, их научную идею, достижение оздоровительных, просветительных и образовательных результатов. Ведущая или направляющая роль во время игры отводится учителю или воспитателю.

Оздоровительная, просветительская и воспитательная ценность игры зависит от руководства игрой. С помощью одной и той же игры можно развивать разные физические и моральные качества.

Воздействие игр на участников зависит, во-первых, от содержания игры (сюжет, действие, правила), во-вторых, от восприятия игр с помощью методических приемов, в-третьих, от способов их организации.

Улучшенные знания и навыки, приобретаемые учащимися в процессе игры, создают новые интересы и потребности. Игры становятся более значимыми, учащиеся приобретают новые навыки техники и тактики игры.

Содержание игры зависит от жизненного опыта детей, а также от знаний и навыков, которые они приобретают дома, в детском саду и в школе. Поэтому у детей разного возраста, с разным уровнем подготовки игры различаются как содержанием, так и методами их проведения.

С помощью игр и других видов физической активности физическое воспитание ребенка в желаемом направлении можно развивать только при целенаправленном и регулярном педагогическом руководстве.

Основные обязанности руководителя игры

Учитель, будучи организатором игры, должен быть в процессе игры и воспитателем. При проведении игр он должен: 1) укреплять здоровье учащихся, обеспечивать формирование тела и правильное физическое развитие; 2) способствовать усваиванию и совершенствованию двигательных навыков и привычек, необходимых для жизни; 3) воспитывать в детях положительные морально-волевые и физические качества; 4) привить учащимся организационные навыки и привычки и научить их регулярно играть в игры.

С помощью игр, проводимых на уроках, детям прививают дружбу, патриотизм, честность, сознательную дисциплину. В связи с этим в соответствии с программой физического воспитания следует подбирать правильные игры для обучения (совершенствования) определенной двигательной активности.

Не всегда правильно выбранная игра дает положительный воспитательный эффект. Много зависит от организации и процесса проведения игры. Занятия, проводимые на основе разных игр – сложный педагогический процесс.

Важно руководствоваться показателями педагогики, которые объясняют общую закономерность дидактических принципов для просвещения, воспитания и, особенно, решения проблем со здоровьем.

Занятия по подвижным играм должны носить воспитательный характер. Используя содержание игры (сюжет, действие, правила), учитель определенным образом организует поведение игроков во время игры. Для этого он должен изучить содержание игры, проводимой с коллективом, и овладеть высокими педагогическими навыками ведения игры.

Форма организации подвижных игр

В педагогической практике, общественной и повседневной жизни существуют две основные формы организации подвижных игр: на уроках и вне уроков.

Проведение подвижных игр в форме уроков предполагает соответствующую руководящую роль учителя, регулярные занятия с постоянными участниками, регламентированное содержание и объем игрового материала и методологию учебного процесса с включением этих игр. Кроме того, подвижные игры с детьми можно проводить по месту жительства, когда они свободны от других занятий.

Организм детей 10-11 лет отличается большой устойчивостью. Здесь все процессы протекают спокойнее, чем у 7-9-летних, соответственно замедляется увеличение роста и веса. Костно-мышечная система достаточно эластична и пластична.

ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ ИГРЫ

Выбор игры. Игры выбираются в зависимости от цели урока. При определении игры педагог должен учитывать возраст детей, их развитие, физическую подготовку, условия и количество детей.

При выборе игр важно учитывать форму обучения (уроки, перемены, тренировки и т. д.). Время уроков и перемен ограничено, а задачи и содержание игр на переменах отличаются от проводимых на уроке.

Учитывая большой интерес детей к этой сфере, разработаны игры с элементами многих видов спорта и спортивных игр. Это создает благоприятные условия для занятий детьми различными видами спорта: баскетболом («Борьба за мяч», «Мяч капитану») и волейболом («Пасы волейболистов»).

Важно популяризировать национальные игры, имеющие воспитательное значение. Такие игры укрепляют дружеские отношения между детьми разных национальностей и происхождения, знакомят их с бытом и культурой других народов.

Подготовка места для игры. Перед играми педагог должен ознакомиться с местом и провести условные границы. Для игры на свежем воздухе выбирают ровное зеленое поле. Если игры проводятся в здании, лишних предметов быть не должно, иначе это может мешать участникам во время игры. Если нет возможности вынести оборудование из зала, его следует собрать у стены и окружить скамейками. Оконные стекла и светильники должны быть закрыты сеткой. Перед игрой необходимо проветрить зал, протереть пол влажной тряпкой. Ученики должны подготовить место проведения вместе с учителем.

Предварительный анализ игры. Учитель должен заранее продумать игровой процесс, знать, в какой момент игры игроки ведут себя недисциплинированно, теряют интерес, и предотвратить все эти нежелательные события.

Педагог, знакомый с поведением детей, должен заранее решить, кого из игроков он выберет капитаном, первым ведущим, подумать о том, какую роль он будет отводить менее организованным детям (они обычно мешают правильному игровому процессу), и знать, как привлекать слабых и пассивных игроков.

Объяснение игры. Успех игры во многом зависит от ее объяснения. В начале объяснения учитель должен описать игру в целом.

Объяснение должно быть кратким: длинное объяснение может негативно повлиять на восприятие игры. Исключение составляют младшие классы, потому что им интересно объяснение, проводимое в форме сказки.

Объяснение должно быть логичным и последовательным. Рекомендуется проводить объяснение по следующему плану: 1) Название игры; 2) Роль игроков и их расстановка; 3) Ход игры; 4) Цель; 5) Правила игры. Говоря о ходе игры, педагог, конечно же, должен коснуться и правил, но в конце объяснения он должен снова вернуться к правилам, чтобы дети их запомнили. Чтобы быть лучше усвоенной, игра должна сопровождаться объяснением.

ЗАВЕРШЕНИЕ ИГРЫ

Очень важно определить результат игры. После игры учитель объявляет ее результаты.

Результаты игры следует объявлять кратко, нельзя никому идти на уступки. Только в этом случае дети смогут правильно оценивать свою деятельность.

Анализ игры. Перед тем, как объявить результаты игры, необходимо проанализировать игру, рассказать об ошибках, допущенных участниками в тактических и технических приемах игры. Дети также должны быть вовлечены в анализ игры. Это увеличивает их способность к контролю, учит их критичности, укрепляет взаимную дружбу и повышает их интерес к будущему усовершенствованию.

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 других средств физического воспитания и определить правильную методическую последовательность в их проведении. Это позволит лучше решать поставленные задачи.

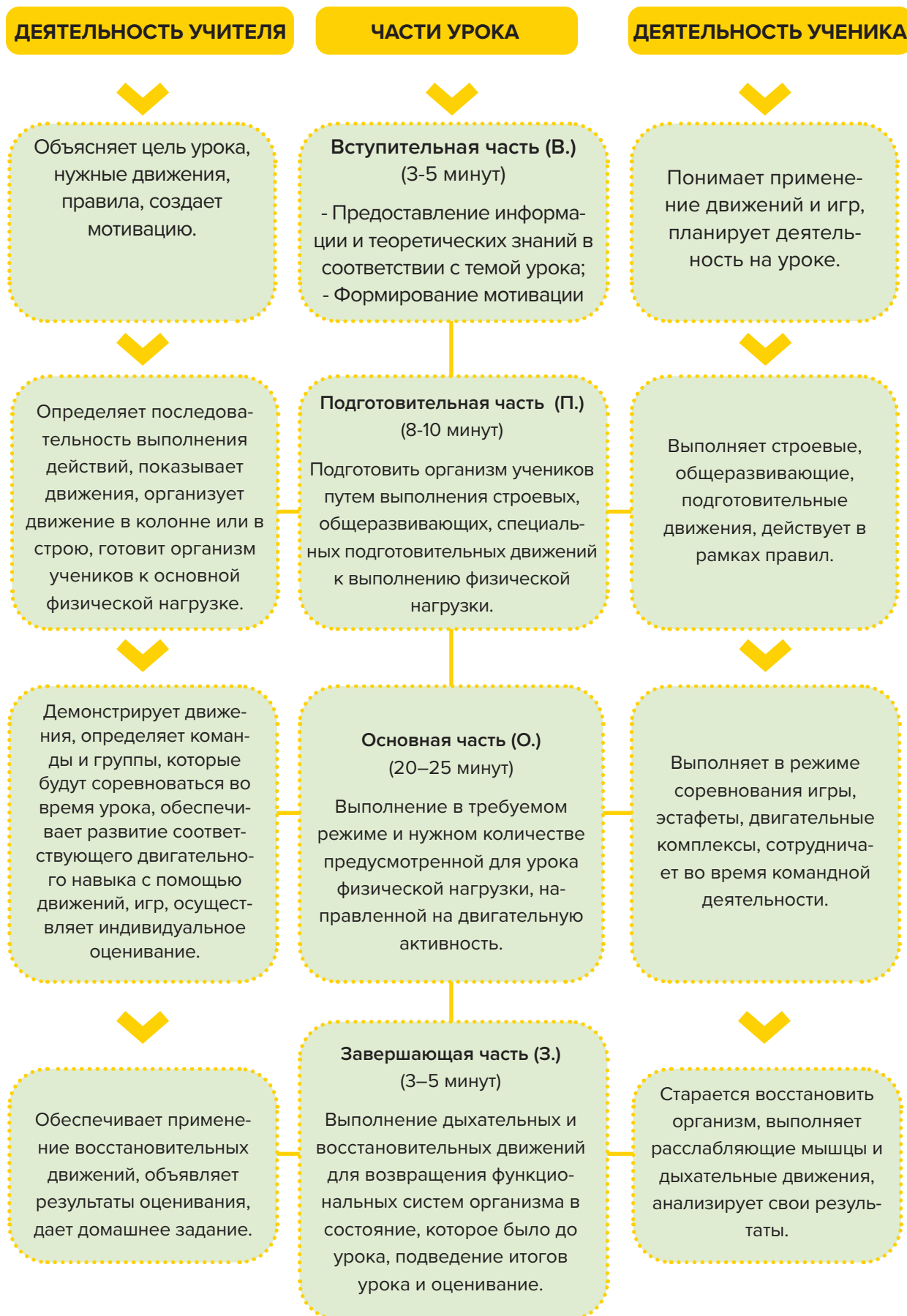
В основной части урока используются подвижные игры, связанные с быстрым бегом, защитной выносливостью, преодолением препятствий, различными прыжками, равновесием, борьбой, бросками по неподвижным и движущимся целям. В завершающей части урока проводятся мало- и среднеподвижные игры, которые помогают создать активный отдых после интенсивных игр в основной части урока, кроме того, для привлечения внимания приведены игры с не слишком сложными правилами.

При правильном выборе игровых приемов и рациональном использовании времени можно достичь требуемой 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 всех игроков в игре.

Проводимые на уроках игры должны оказывать на учащихся оздоровительное воздействие. Поэтому игры лучше проводить на площадке. Если игры проходят в зале, в здании важно создать благоприятные гигиенические условия.

Дети, прошедшие обследование у врача и включенные в основную группу, могут заниматься тем, что хотят, в играх, предусмотренных программой физического воспитания для всех классов. Дети в особой группе должны быть ограничены в своих движениях, независимо от их желания проявлять активность в игре. Им может быть отведена нужная роль в играх, которые не требуют большой подвижности или, не затрагивая их личности, можно сократить время игры, задействовать таких детей в роли помощника судьи при подсчете очков. В то же время, чтобы укрепить здоровье детей со слабым здоровьем, необходимо давать игры, соответствующие их силам.

ЧАСТИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ИХ СТРУКТУРА



Строевые движения

На каждом занятии, прежде всего, необходимо установить дисциплину и соблюдать определенные правила обучения и воспитания. Это предотвратит травмы во время занятий и сделает урок более безопасным. Поэтому желательно начинать занятие с построения класса.

Чтобы привлечь внимание учащихся, используйте строевые команды **«Стройся!»** и **«Вольно!»**, а также приветствуйте класс в соответствии с правилами этики.

СТРОЙ – размещение учащихся для совместных действий.

Строй бывает двух видов: шеренга и колонна.

ШЕРЕНГА – строй, в котором ученики размещены один возле другого на одной линии.

ИНТЕРВАЛ – это расстояние между учениками, стоящими в шеренге. Расстояние должно быть равно ширине 4-х пальцев.

НАПРАВЛЯЮЩИЙ – учащийся, стоящий впереди колонны.

КОЛОННА – строй, в котором ученики размещены в затылок друг другу.

ДИСТАНЦИЯ – расстояние между учащимися в колонне равно длине руки.

ЗАМЫКАЮЩИЙ – учащийся, стоящий последним в колонне.

ОСНОВНАЯ СТОЙКА. В физическом воспитании это понятие означает «стойка в колонне». Ученик должен стоять прямо, пятки вместе, носки врозь на ширину ступни, ноги и плечи выпрямлены, руки опущены так, что кисти, обращенные ладонями внутрь, находятся сбоку и посередине бедра, голова держится прямо. Смотреть нужно прямо вперед.

«РАВНЯЙСЬ!» - по этой команде ученики в шеренге (строю) должны принять основную стойку, выстроив ступни по одной линии, и, повернув голову вправо, видеть грудь четвертого по счету от него товарища.

«СМИРНО!» - по этой команде ученики должны сразу принять основную стойку.

«ВОЛЬНО!» - по этой команде ученики, не изменяя своего местоположения, могут стоять свободно, слегка согнув одно колено.

«ОСТАВИТЬ!» - по этой команде ученики возвращаются к выполнению прежней команды.

«РАЗойТИСЬ!» - по этой команде ученики выходят из строя и двигаются свободно.

ФЛАНГ – это правая или левая оконечность шеренги. При поворотах строя названия флангов не меняются.

ФРОНТ – сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом.

Для того чтобы определить количество учащихся, участвующих на уроке, дается команда **«ПО ПОРЯДКУ – РАССЧИТАЙСЬ!»**. Каждый ученик, повернув голову влево, называет свой порядковый номер и возвращает голову в предыдущее положение. В конце ряда последний ученик слева делает шаг вперед, говорит свой номер и прибавляет: **«СЧЕТ ОКОНЧЕН!»**

Для разделения на команды используются такие команды как: **«НА ПЕРВЫЙ-ВТОРОЙ** (первый-третий, первый-четвертый и т.д.) **РАССЧИТАЙСЬ!»**

Повороты на месте осуществляются с помощью команд **«НАПРА-ВО!»**, **«НАЛЕ-ВО!»**, **«КРУ-ГОМ!»**, **«ПОЛОБОРОТА НАПРА-ВО (НАЛЕ-ВО)!»**.

Урок 1: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Вот несколько советов, как оставаться здоровым:

Ведите активный образ жизни.

Ходите 1 км каждый день или занимайтесь спортом 3 раза в неделю. Это предотвращает сердечно-сосудистые заболевания.

Не забывайте о фруктах и овощах в вашем рационе.

Включите в свой рацион фрукты и овощи, особенно красный виноград и помидоры. Такие продукты снижают риск ряда заболеваний – рака, диабета и инфаркта.



Избегайте фастфуда. Гамбургеры, картофель фри, газированные напитки и т.д. не только вызывают проблемы с весом, но и повышают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Обратите внимание на свой рацион. Рациональное питание – одно из самых эффективных, основных и первоочередных средств обеспечения вашего здоровья и всестороннего развития. Правильное питание оказывает значительное влияние на функциональное развитие вашего ума, интеллекта и центральной нервной системы. Вы также можете, контролируя свой рацион, повысить иммунитет организма против ряда заболеваний.



Систематические занятия **физкультурой** не только влияют на всестороннее гармоничное физическое развитие, но также повышают выносливость и вызывают у человека положительные эмоции.



Дорогой друг, каждое утро следует **заниматься гимнастикой** по 15-20 минут. Даже на занятиях рекомендуется выполнять 1-2 минуты спортивные движения. Убедитесь, что окна в классе в это время открыты. На переменах важно осуществлять прогулки на свежем воздухе и активные движения.

Гигиена

Гигиенические ошибки, которые остаются незамеченными в повседневной жизни, могут привести к различным проблемам со здоровьем человека. В связи с этим все должны учитывать правила личной гигиены, в том числе и уборку дома. Если это будет сделано, биологическое, физическое и химическое воздействие на организм нейтрализуется, а здоровье человека будет защищено.

Гигиена – важный аспект здоровья человека. Основанные на современных научных знаниях ежедневно выполняемые без усилий гигиенические процедуры очень полезны для здоровья человека, поддерживают высокую работоспособность, активность, способствуют нормальному развитию организма. Практика показывает, что соблюдение личной гигиены с детства впоследствии становится сознательной защитой здоровья. Поэтому гигиенические привычки нужно прививать как мальчикам, так и девочкам с детства.



Гигиена тела

Кожа не только покрывает тело снаружи, она выполняет различные функции, главная из них – защита. На коже есть потовые и сальные железы. Потовые железы выделяют пот, сальные железы производят кожный жир. Поэтому волосы на коже сохраняют влагу и эластичность, кожа не пересыхает и не мнется.

Правильный уход за кожей необходим для предотвращения кожных заболеваний и сохранения здорового внешнего вида. Открытый участок кожи следует мыть ежедневно, закрытый – не реже одного раза в неделю с мылом, чаще, если вы сильно потеете и сальные железы более активны. Привычка принимать душ по утрам неплохая, но без мыла, так как мыло смывает и сушит защитные вещества кожи.

Гигиена волос

Волосы считаются ключевым компонентом внешнего вида. За волосами следует тщательно ухаживать, регулярно мыть и ежедневно расчесывать. Вы должны убедиться, что используемые вами предметы гигиены являются вашими собственными.

Гигиена полости рта и зубов

Ежедневный тщательный уход за зубами – гарантия здоровой улыбки, потому что зубы и десны видны, когда человек говорит и улыбается. Больные зубы негативно влияют на организм человека. Поэтому зубы следует чистить каждое утро и каждый вечер. Рекомендуется использовать зубную пасту с большим содержанием фтора и мяты.

Гигиена ногтей

нужно уделять особое внимание чистоте ногтей. Под ними могут накапливаться микробы и попадать в организм. Чтобы этого не произошло, ногти нужно содержать в чистоте и каждые две недели подстригать в овальной форме.

Урок 2-3: ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ОЦЕНИВАНИЕ

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

Показатели нормального роста и веса

	Возраст	Низкий	Средний	Высокий
Мальчики	11	131.3-134.5	138.5-148.3	152.9-156.2
	12	136.2-140.0	143.6-154.5	159.5-163.5
Девочки	11	131.9-136.2	140.2-148.8	153.2-157.7
	12	137.6-142.2	145.9-154.2	159.2-163.2

Жизненная ёмкость легких (ЖЁЛ)

Возраст	Жизненная емкость легких, (ЖЁЛ) литры	
	Мальчики	Девочки
11	1800–2400	1400–1600
12	2450–2550	1650–1800

Возраст	Мальчики	Девочки
11	75	79
12	73	76

Показатели пульса

Интенсивность физической нагрузки	Частота пульса, ударов / минуту	
	Мальчики	Девочки
Низкая	до 125	до 130
Средняя	126-145	131-155
Высокая	146-170	156-180
Очень высокая	171 и >	181 и >

Нормативы по двигательным навыкам

№	Возраст	Стандарт и двигательный навык.	Оценивание движения	Нормативы							
				Мальчики				Девочки			
				Удовлетворительно	хорошо	отлично	Удовлетворительно	хорошо	отлично		
1	11	3.1.3 Скорость	Бег на 30 м сек.	6,8-6,2	6,0-5,4	5,3 и <	7,0-6,4	6,3-5,6	5,5 и <		
2	11	3.1.5 Сила	Подтягивания в висающем положении на высоком турнике	2	3-5	6					
			Подтягивания из положения виса полужа на низком турнике				6	7-11	12		
3	11	3.1.2 Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя, см	2-7	8-9	10 и >	5-8	9-15	16,0 и >		
4	11	3.1.1 Ловкость	Челночный бег (3X10 м) сек.	10,4 и >	10,3-9,7	9,6-8,9	8,8 и <	11,5 и >	11,4-10,9	10,8-9,5	9,4 и <
5	11	3.1.6 Выносливость	6-минутный бег, м	940 и <	950-1050	1100-1200	1350-и >	740 и <	750-890	900-1050	1150 и >
6	11	3.1.4 Скоростная сила	Прыжки в длину с места, см	120 и <	121-144	145-169	170 и >	110 и <	111-135	136-155	156 и >

УЧЕБНАЯ ЕДИНИЦА 1

СКОРОСТЬ

ПОДСТАНДАРТЫ,

реализуемые по учебной единице

1.1.1. Предоставляет краткую информацию о влиянии движений на телосложение и коррекцию осанки.

1.2.1. Различает способы выполнения действий.

1.3.1. Предоставляет информацию о строевых движениях.

1.3.3. Предоставляет информацию об играх и комплексах, развивающих двигательные навыки.

1.3.4. Предоставляет информацию о влиянии движений на частоту сердечных сокращений, частоту дыхания.

1.4.1. Предоставляет информацию о борьбе, чувстве доверия и патриотическом воспитании.

2.1.1. Выполняет действия по коррекции телосложения, осанки.

2.2.2. Действует в соответствии с правилами в различных играх;

2.3.1. Выполняет последовательность действий по образцам.

2.3.3. Выполняет игры и комплексы, развивающие двигательные способности.

2.3.4. После выполнения движений самостоятельно контролирует сердцебиение.

3.1.3. Демонстрирует скорость при выполнении действий, требующих максимальной частоты.

4.1.1. Демонстрирует приемлемое поведение при двигательной активности.

4.1.2. Строит свою деятельность в рамках моральных и этических норм.

4.1.4. Определяет свое место и роль в командной деятельности.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО УЧЕБНОЙ ЕДИНИЦЕ: 12 часов

МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ: 1 час

Урок 4: СКОРОСТНАЯ СПОСОБНОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

Скоростная способность характеризуется как выполнение двигательных действий в короткие сроки.

Средства развития скорости зависят от выбора используемого метода.

В методе повторяющихся усилий достичь определенной степени развития скоростной способности можно после того, как техническое действие, которому обучают, будет усвоено и превратится в привычку.

Методы игры и соревнований играют важную роль в увеличении скоростной способности и создают дополнительные стимулы. Интерес, мотивация, эмоциональный подъем и боевой дух тех, кто в них участвует, влияют на развитие скоростной способности.

Как следует из названия метода облегчения движения, действие, выбранное для выполнения, выполняется с легкостью.

Для применения метода затруднения движения при выполнении заданных спортсмену движений повышается сопротивление.

При использовании этого метода и средств в технике спортсмена происходят положительные изменения, что приводит к увеличению скорости.

Контрастный метод. Один из эффективных методов – контрастный метод. Здесь действия выполняются в отягчающих, нормальных и смягченных условиях.

Уважаемый педагог, в разделе учебника **«Проверь себя»** приведены нормы **«бега на 30 метров»**. Используя это, вы можете проверить начальные навыки учащихся по этой способности и добиться их самооценки:



Проверьте себя.



Бег на 30 метров (сек.)



Удовлетворительно	хорошо	отлично
6,8–6,2	6,00–8	5,3 и <

Удовлетворительно	хорошо	отлично
7,0–6,4	6,3–5,6	5,5 и <

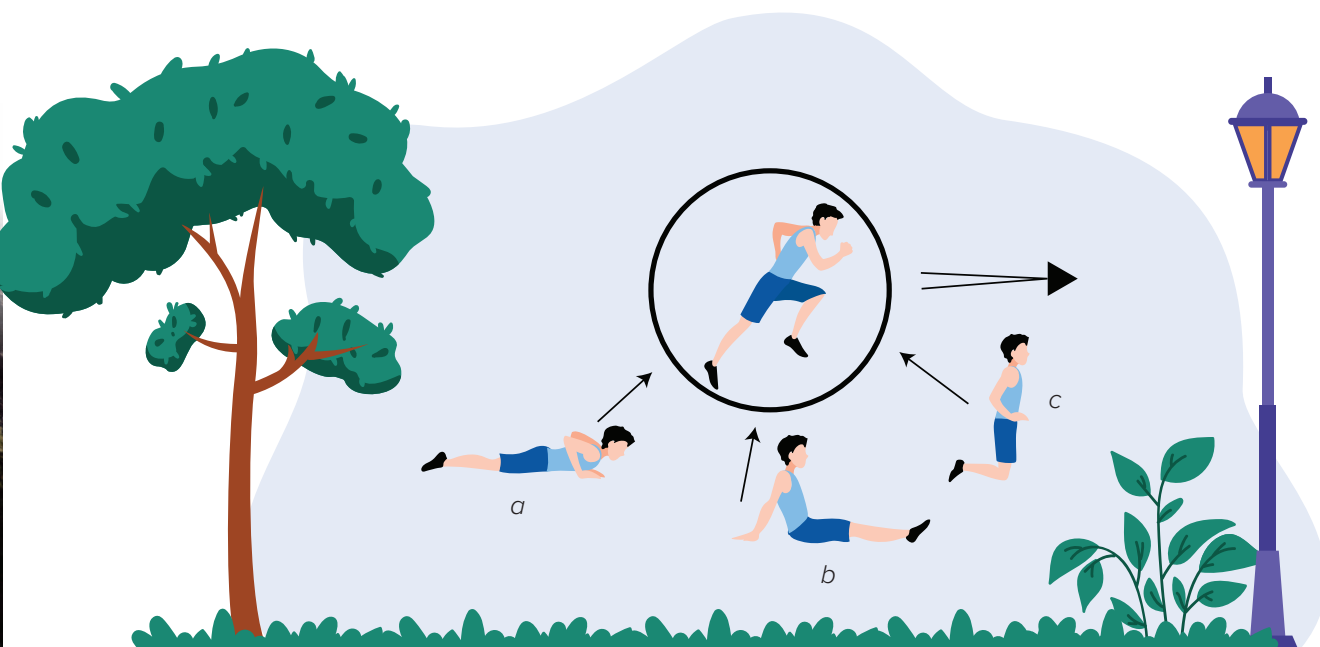


Урок 5: РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ

В. ступительная часть. Быстрота двигательной реакции – это быстрый отклик на любую команду или движущийся объект, чтобы начать действие. Вы уже с 5 класса знаете, что есть две формы быстроты двигательной реакции: простая и сложная. Простая реакция быстроты – это мгновенная реакция на предсказанное действие или сигнал. Например, вы останавливаетесь на старте, чтобы бежать, и ждете, пока учитель даст команду начать движение. Чтобы развить у учащихся быстроту реакции движения, вы должны сначала начать с простой реакции быстроты.

П. одготовительная часть. Цель состоит в том, чтобы подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая должна быть дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих и специальных подготовительных действий. Для этого специальные подготовительные действия, должны быть направлены на выработку быстроты двигательной реакции. Например, старты с разных исходных положений:

- а) из положения лежа лицом вниз;
- б) из положения сидя спиной к направлению движения;
- в) из положения сидя на коленях лицом к направлению движения;



Примечание Движение повторяется через 30 секунд после каждого старта, и после 2-3-х минутного перерыва после 12 стартов.

О. сновная часть. В основной части и урока мы будем использовать простые подвижные игры, направленные на развитие простой реакции быстроты.

Игра «Вызов номеров»

Место проведения, инвентарь. Зал, спортивная площадка, коридор. 2-4 опоры (в зависимости от количества команд).

Подготовка. Игроки делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются параллельно друг другу. Если в зале много места, можно выстроить в ряд две команды. Между командами в ряду расстояние 2 метра. Команды рассчитываются по порядку, и каждый игрок запоминает свой номер. Перед игроками проводится стартовая линия, а на расстоянии 1-2 м от нее проводится линия финиша. Перед каждым рядом на расстоянии 10-20 м от финишной черты ставится опора.

Ход игры. Учитель называет любое число. Игрок с называемым числом выходит вперед, бежит, разворачивается вокруг опоры и возвращается на свое место. Игрок, который первым пересекает финишную черту, получает очко для своей команды. Учитель снова произносит любое число, и игроки с этим номером выходят вперед, бегут вокруг опоры, возвращаются на свои места и так далее. Учитель может дважды вызвать любого игрока. Каждый игрок, когда возвращается, становится в конце своей команды. Игра длится 5-10 минут, после чего определяется общее количество очков и определяется команда-победитель.

Правила: 1. Если оба участника игры пересекли финишную черту одновременно, очки не начисляются. 2. Если игрок не может бежать к назначенному месту, очки начисляются команде соперников. 3. Если игроки выстроились в линию, то оба игрока бегут с высокого или низкого старта, т.е. когда учитель называет число, игрок начинает бежать с требуемой стартовой позиции (низкой или высокой). Игрок, нарушивший эту ситуацию, считается проигравшим.



3. завершающая часть. Расслабление мышц и дыхательные упражнения для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

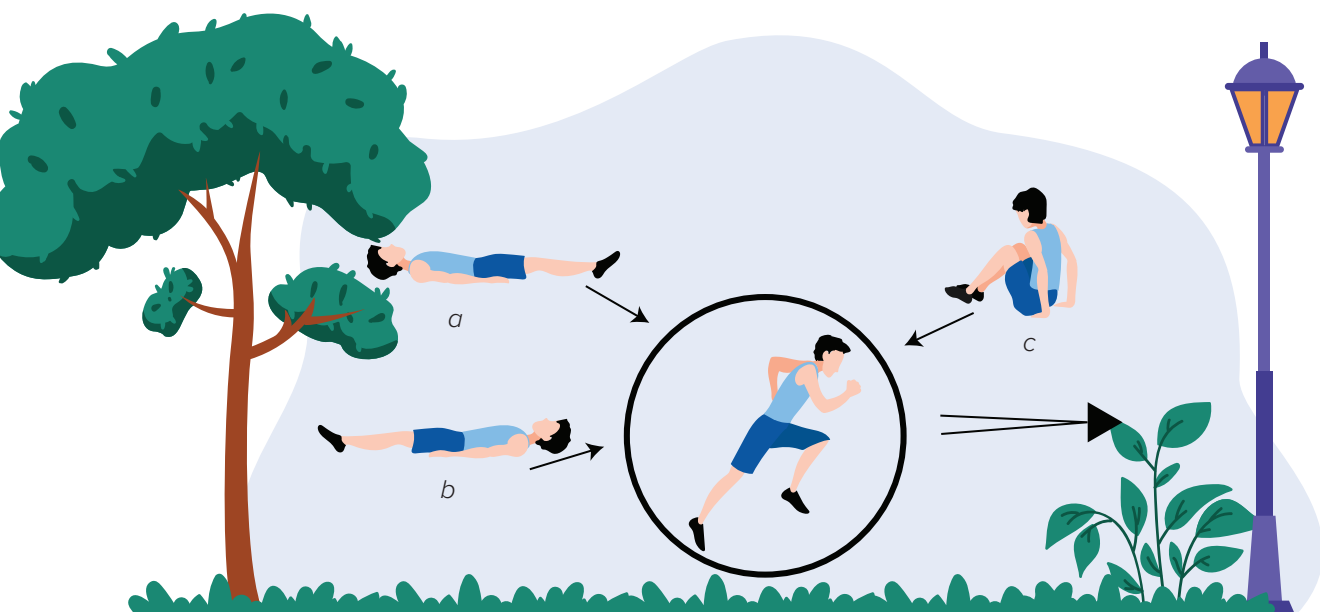
Примечание Уважаемый учитель, в целях дальнейшего совершенствования навыков, которым ученики овладевают на занятиях, в разделе учебника «Выполните с одноклассником» представлено задание «Постарайтесь поймать мяч, брошенный товарищем, не уронив его на землю».

Урок 6: РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ

В. Сложная реакция быстроты – это реакция на движущийся объект (цель) или выбор действия. При простой реакции быстроты вы ожидаете сигнал заранее, но сложная реакция непредсказуема. Например, боксер быстро реагирует, не зная, с какой стороны будет нанесен удар.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Для этого специальные подготовительные действия должны быть направлены на выработку быстроты двигательной реакции. Рекомендуется начинать с простой реакции быстроты, чтобы развить сложную реакцию быстроты. Например: старт с разных исходных ситуаций:

- а) из положения лежа на спине ногами по направлению движения;
- б) из положения лежа на спине головой по направлению движения;
- с) из положения сидя лицом по направлению движения.



О. В основной части урока будем использовать подвижные игры, направленные на развитие сложной реакции быстроты.

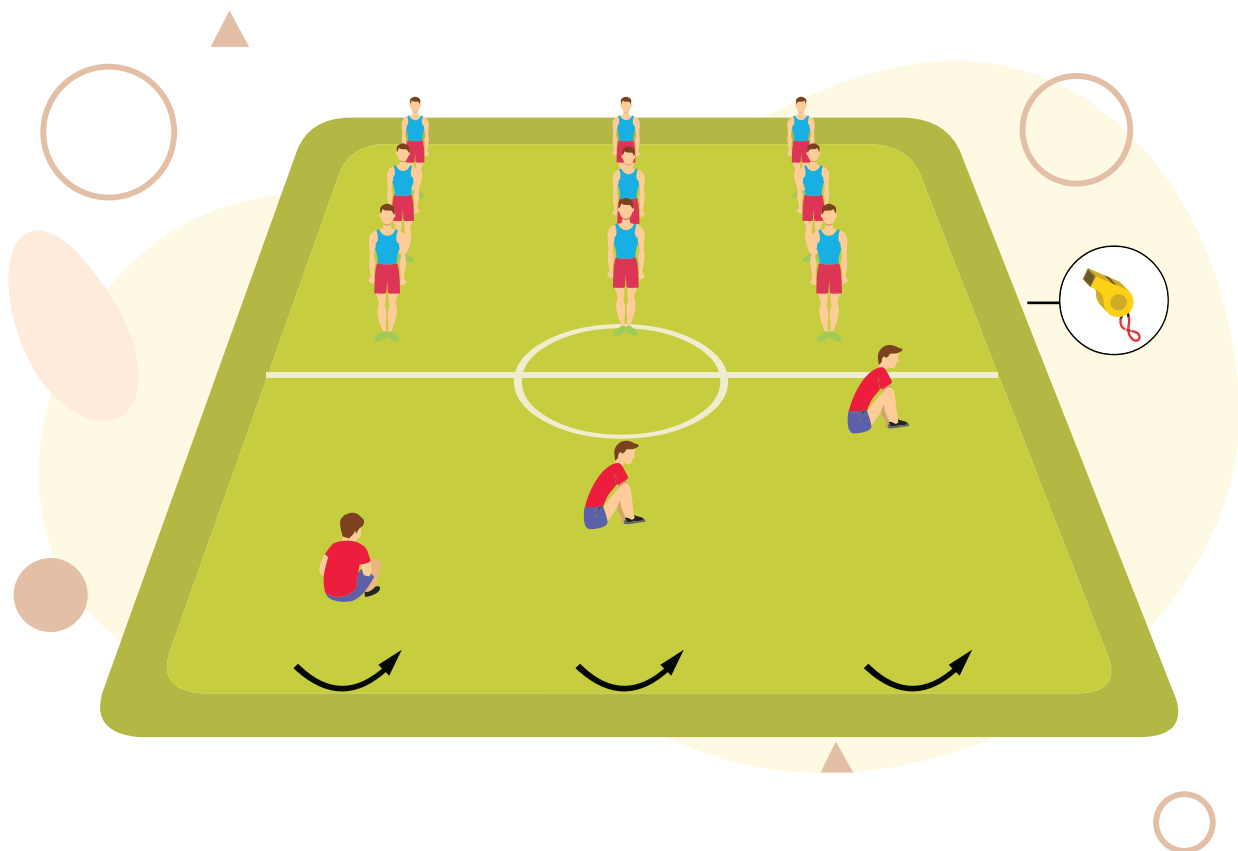
Игра «Будь внимателен»

Место проведения. Зал, спортивная площадка

Подготовка. Класс делится на равное количество команд и выстраивается в параллельные ряды. Стартовая линия проводится перед командами.

Ход игры. По команде учителя начинает бежать первый участник каждой команды. Сколько раз учитель свистнет на каком-либо участке дистанции, участники сразу должны сделать приседания по количеству свистков, а затем снова бежать. Преодолев обозначенное расстояние, они возвращаются, хлопают по ладони товарища по команде и встают в конец ряда. Команда, которая быстрее завершит игру, соблюдая правила, считается победителем.

Правило. Движение должно начинаться сразу после сигнала учителя.



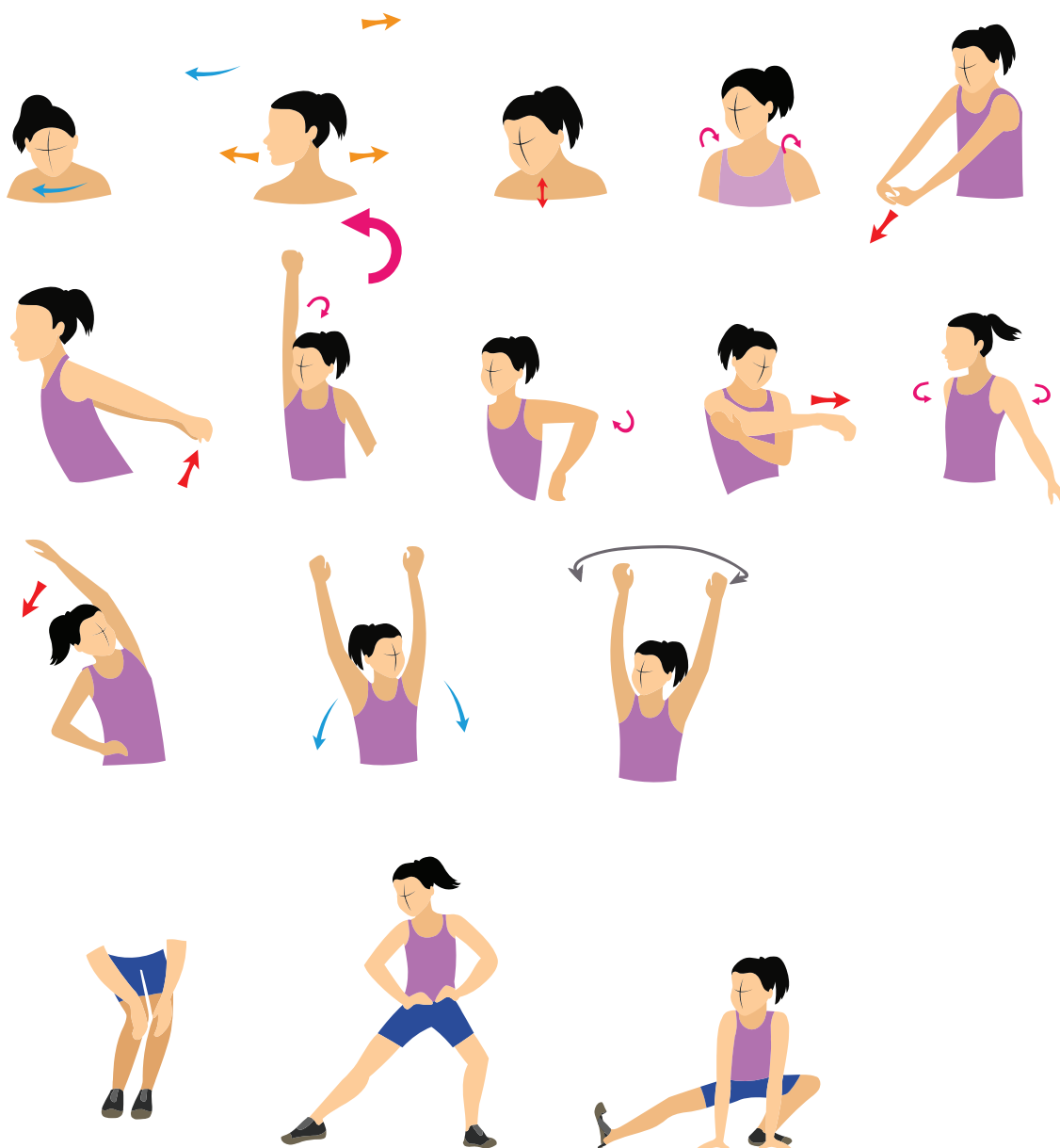
Примечание 1 сигнал означает одно приседание, 2 сигнала – два приседания, 3 сигнала – три приседания.

3. Расслабление мышц и дыхательные упражнения для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Урок 7: ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

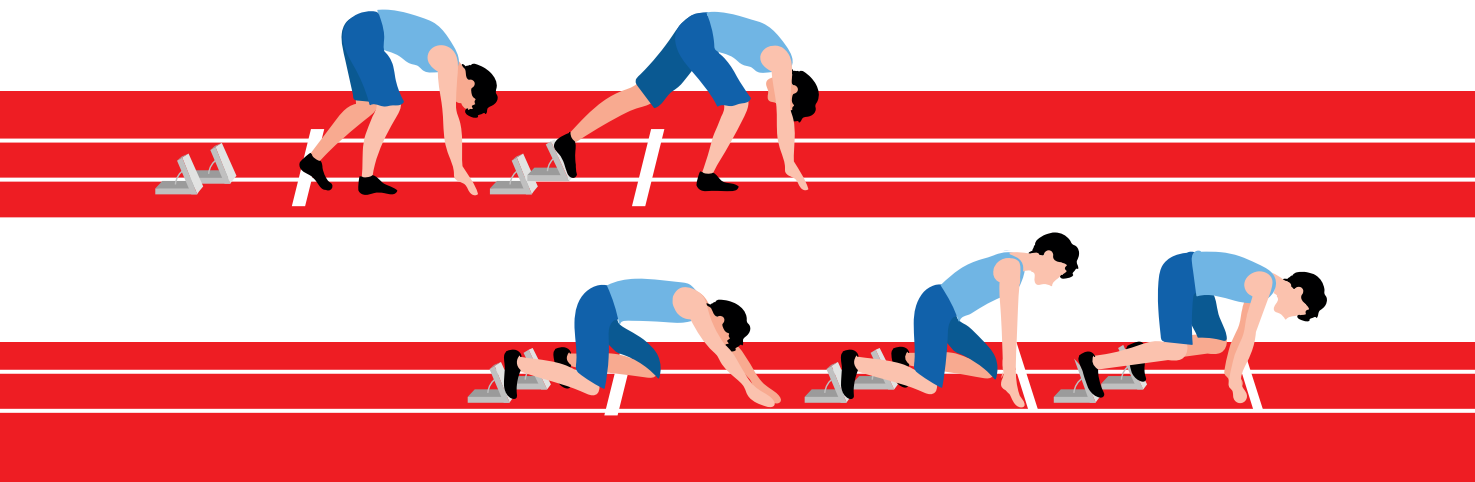
В. Бег – один из самых распространенных видов атлетики. Бег бывает на короткие, средние и длинные дистанции. Короткими дистанциями в основном считаются дистанции 60, 100, 200 и 400 метров. В 6 классе за основу взяты нормативные показатели учащихся на дистанции 60 метров. Бег на короткие дистанции состоит из 4 этапов: *старт, стартовое ускорение, бег на протяжении дистанции, финиш*. Бег на короткие дистанции отличается от бега на средние и длинные дистанции. Так, здесь наряду с низким стартом используются стартовые колодки.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений.

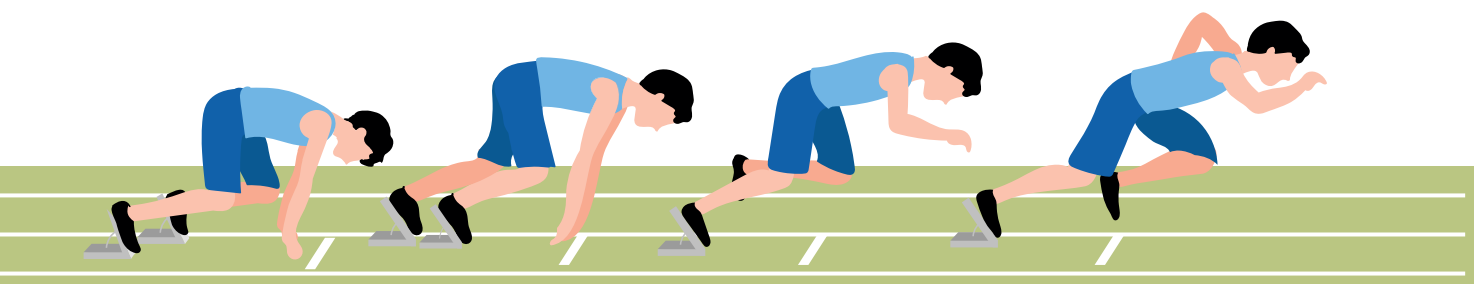


О. Уважаемый преподаватель, в основной части урока учеников обучают технике низкого старта. Бег на короткие дистанции начинается с низкого старта.

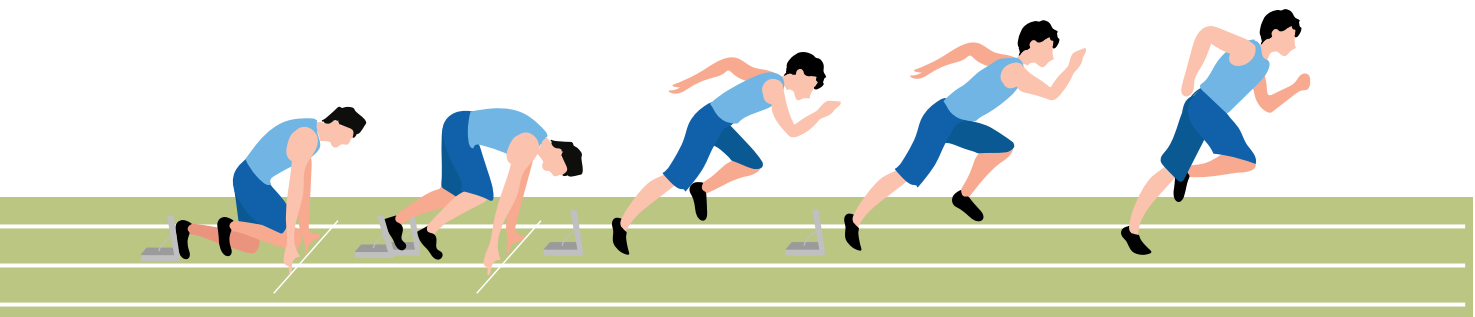
Для команды «Старт» используются стартовые колодки.



В начале бега эти колодки не позволяют ноге спортсмена соскользнуть назад во время толчка, а также помогают выйти из старта более быстрым толчком.

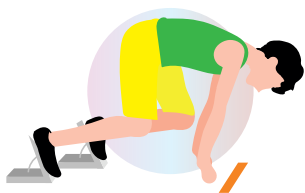


Для начала бега даются команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» (рисунок 3)

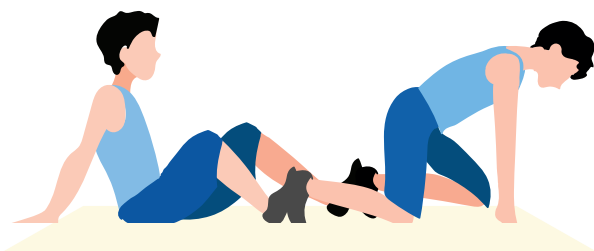
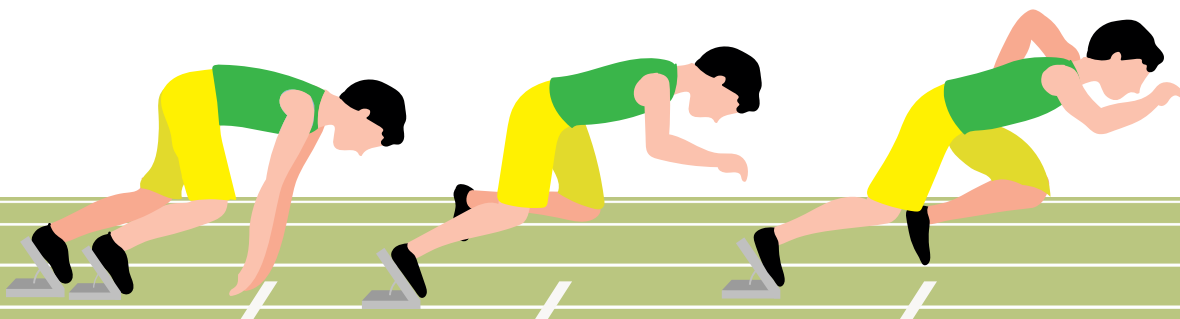


По команде **«На старт!»** спортсмен становится впереди от стартовых колодок, опираясь руками на беговую дорожку, кладет одну ступню на переднюю колодку, а другую – на заднюю, и принимает стартовую позицию. Взгляд направлен вниз – на стартовую линию.

По команде **«Внимание!»** таз из-за небольшого раскрытия ног поднимается немного выше плеч, вес тела переносится вверх и вперед, спортсмен наклоняется вперед и равномерно распределяет вес тела на руки и переднюю ногу.



Сразу после команды **«Марш!»** (выстрел или свист) спортсмен на большой скорости бросается вперед. Вначале старта он наклоняется вперед, и только передняя часть ступни касается земли. Постепенно спортсмен выпрямляется и увеличивает длину своих шагов.



Освоить низкое стартовое положение можно даже без стартовых колодок. Для этого ваш одноклассник может сесть, опереться об пол руками, вытянуть ноги вперед и заменить колодки своими ступнями.

Ученик-помощник должен твердо держать руки и ноги.

Стартовое ускорение – это преодоление расстояния от начала пробега до достижения максимальной скорости бега. Здесь должна увеличиваться длина и частота бегового шага, а руки должны способствовать быстрому выполнению толчка резким движением. Скорость бега зависит от частоты и темпа шагов.

Бег на протяжении дистанции составляет основную часть пути в беге на короткие дистанции. В этом разделе вы должны стараться поддерживать максимальную скорость, которую вы получаете при стартовом ускорении, на всей дистанции, и для этого вам необходимо сохранить длину и частоту беговых шагов.

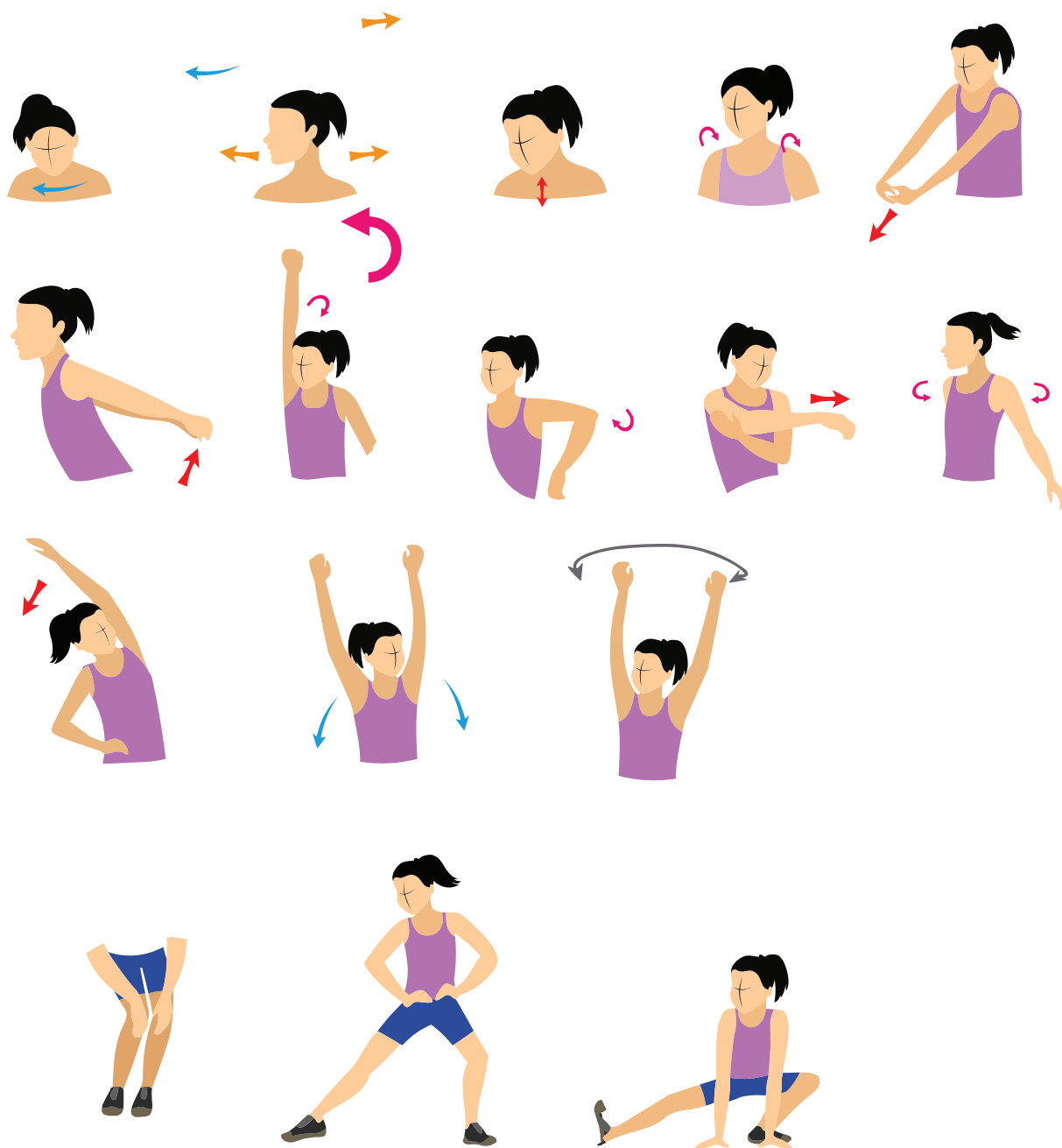
Финиш особенно важен для успешного завершения дистанции. Бег считается завершенным, когда ученик полностью пересек финишную черту. Во многих случаях ученики замедляются по мере приближения к финишу на этом этапе, что приводит к позднему финишу. Финиш считается последним усилием сохранить скорость бега.

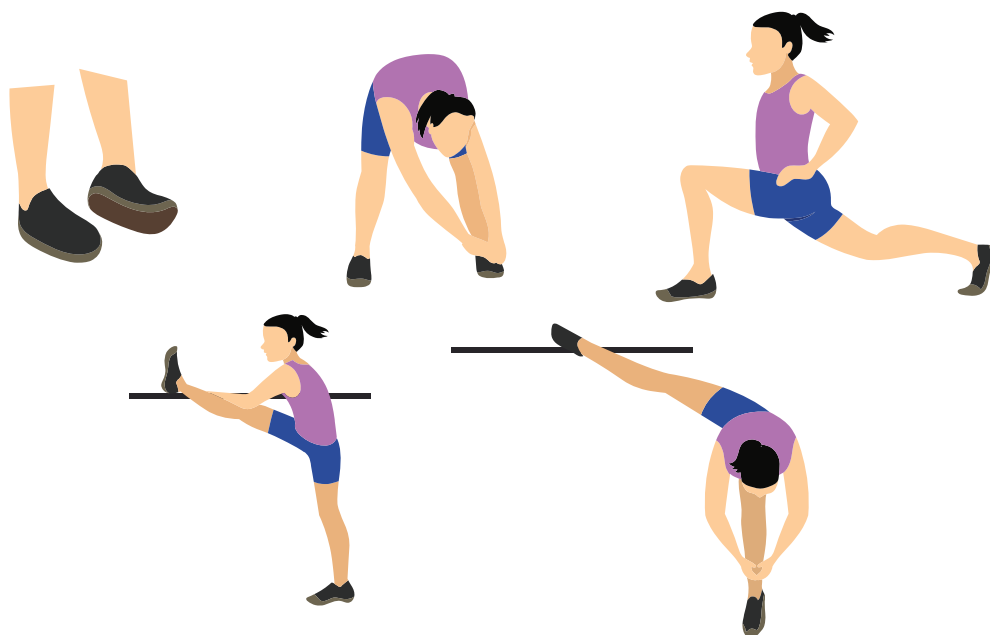
Во время бега не нужно стискивать зубы, надо держать рот немного приоткрытым для свободного дыхания.

Урок 8: ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

В. Следует учитывать, что в 6 классе за основу взяты нормативные показатели учащихся на дистанции 60 метров. Для этого рекомендуется использовать соревнования по бегу на короткие дистанции и подвижные игры, направленные на развитие техники бега на короткие дистанции в учебном процессе. Также следует обратить внимание учеников на наиболее частые ошибки, допускаемые во время бега.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений.





О. Уважаемый учитель, в основной части занятия учеников обучают правильной технике бега, правилам контроля дыхания во время бега. В то же время до сведения учеников доводятся ошибки, допускаемые во время бега.



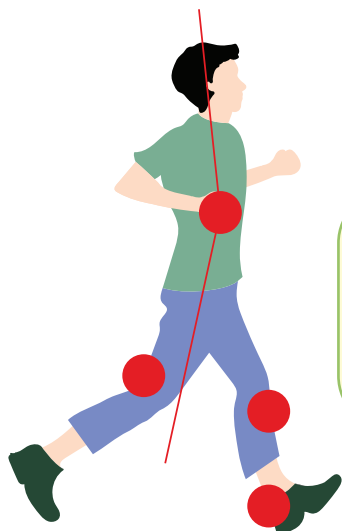
Правильная техника бега:

- ✓ держите голову прямо, не наклоняя и не трясая;
- ✓ плечи должны быть максимально свободными и отведены назад;
- ✓ руки должны быть согнуты в локтях на 90 градусов или чуть меньше;
- ✓ туловище должно быть в полностью вертикальном положении, живот втянут, спина прямая;
- ✓ нога должна подниматься от бедра и опускаться без прыжка, при подъеме с опоры должна быть свободной, спуск ноги должен быть плавным, вес должен приходиться в основном на переднюю часть ступни, а затем медленно переноситься на пятку.

Ошибки, часто допускаемые при беге:

- ✗ голова наклонена и сильно трясется;
- ✗ плечи плотно сомкнуты;
- ✗ руки согнуты в локтях более чем на 90 градусов;
- ✗ спина наклонена вперед;
- ✗ стопа подпрыгивает при опускании, спуск стопы резкий, вес приходится на пятку.





Бег на пятках (неверно):

- ▶ «Ударная волна» проходит по позвоночнику и суставам;
- ▶ Поскольку тело расположено вертикально, нагрузка на позвоночник увеличивается вдвое;
- ▶ Первая «ударная волна» при беге на пятках воздействует на колени;
- ▶ Нагрузка падает на кости стопы.

Бег на ступнях (верно):

- ▶ Руки активно двигаются, чтобы сохранить равновесие
- ▶ Корпус слегка выдвинут вперед, вес распределяется равномерно
- ▶ Суставы и мышцы ноги берут на себя часть нагрузки
- ▶ В ступне большое количество подвижных костей, обеспечивающих упругость ноги



Контроль дыхания во время бега

Лучший способ функционирования дыхательной системы во время бега в умеренном темпе – вдыхать и выдыхать каждые 3-4 шага.

Во время быстрого бега потребность человеческого организма в кислороде возрастает настолько, что невозможно никаким образом контролировать дыхательный процесс. Поэтому во время бега необходимо дышать спокойно и комфортно. Постарайтесь дышать так, как вам удобно. Правильной формой дыхания считается «вдыхать через нос, выдыхать через рот».



Образец подвижной игры, направленной на развитие техники бега на короткие дистанции

Игра «Встречная эстафета»

Место проведения. Зал, спортивная площадка

Подготовка. Класс делится на равные группы, и каждая группа делится на две подгруппы: А-А1 и В-В1. Каждая подгруппа стоит на старте друг напротив друга.

Ход игры. По команде учителя участник с эстафетной палочкой передает ее противоположной стороне, и, таким образом, подгруппы А и А1, В и В1 меняются местами взаимными передачами, и команда, которая движется быстрее всех, объявляется победителем.

Правило. Участник ожидающей подгруппы должен принять эстафетную палочку у своего товарища, не двигаясь с места, а затем начать бегать.

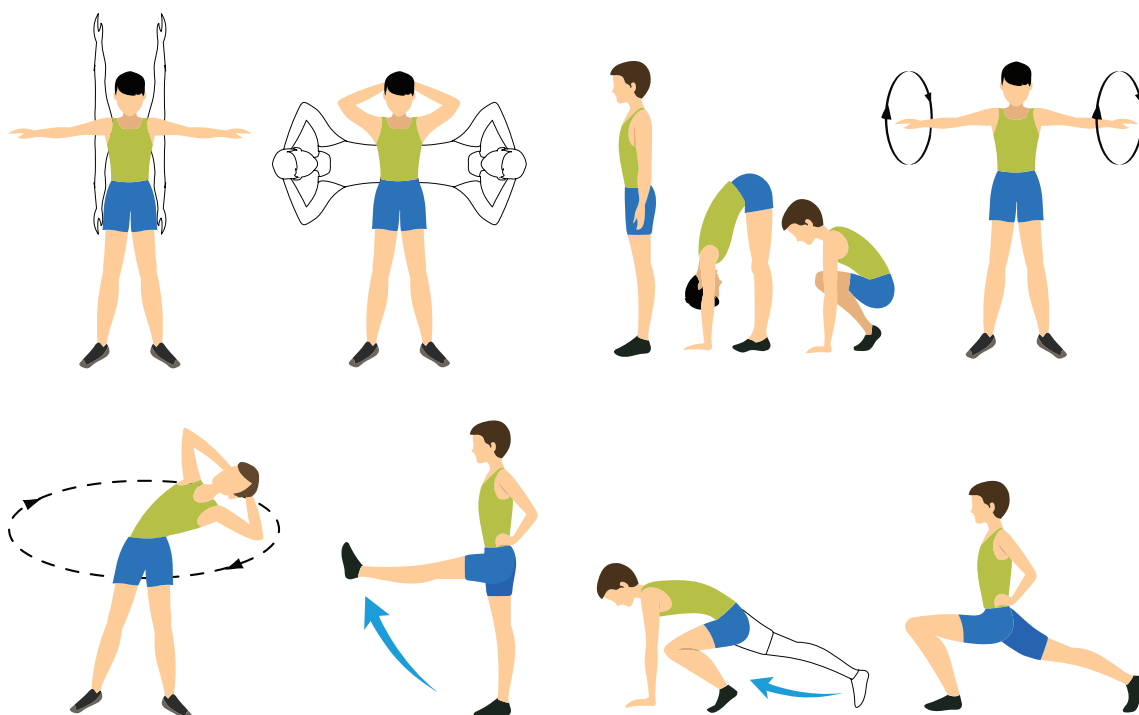


Урок 9: ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ

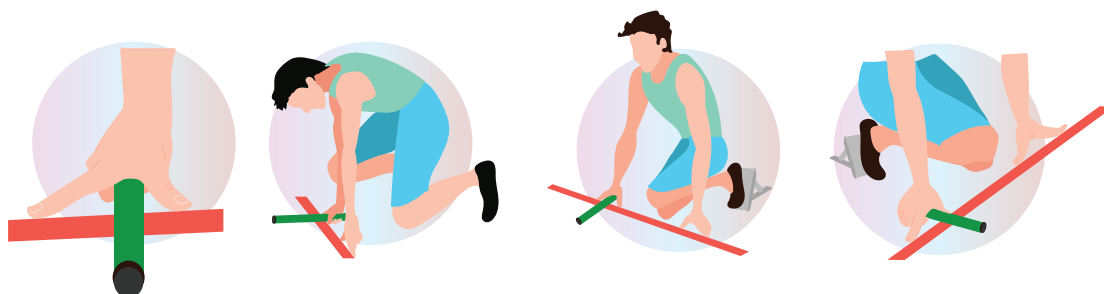
В. Эстафетный бег считается единственным командным видом спорта в легкой атлетике. Во всех остальных видах спорта спортсмены соревнуются индивидуально. Основная цель любой эстафеты – как можно быстрее добежать от старта до финиша, передавая друг другу эстафетную палочку.

Эстафетная палочка имеет длину 30 см и диаметр 38-45 мм.

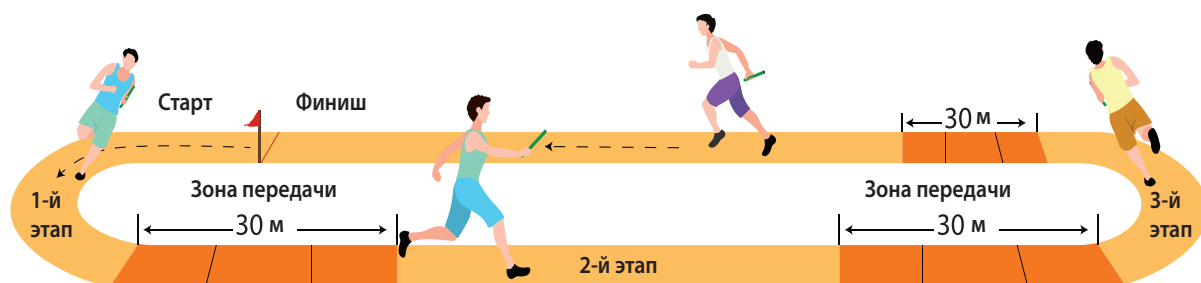
П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений.



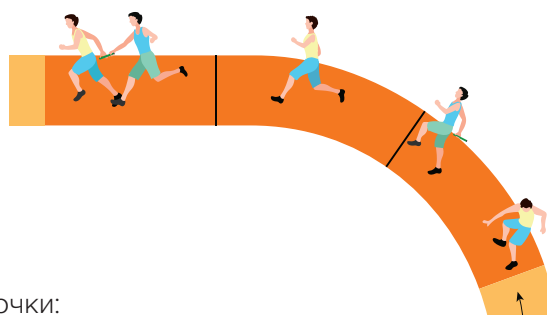
О. Спортсмены, которые первыми начинают гонку в эстафете 4х100, сначала стартуют с нижнего старта, а остальные продолжают с верхнего старта. В эстафете 4х100 есть 3 зоны для передачи.



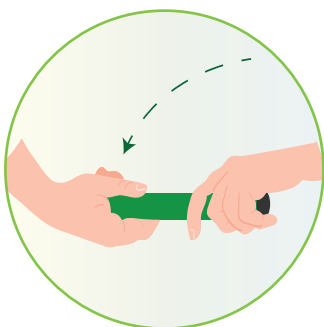
В эстафете 4х100 каждый спортсмен должен оставаться на своей полосе.



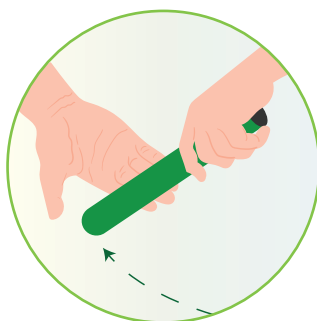
Для зоны передачи выделено 30-метровое расстояние отличающегося цвета. Спортсмены осуществляют передачу только внутри этой зоны. Если передача сделана до или после 30-метровой зоны, команда отстраняется от соревнований.



Существует 3 способа передачи эстафетной палочки:



Сверху вниз



Снизу вверх

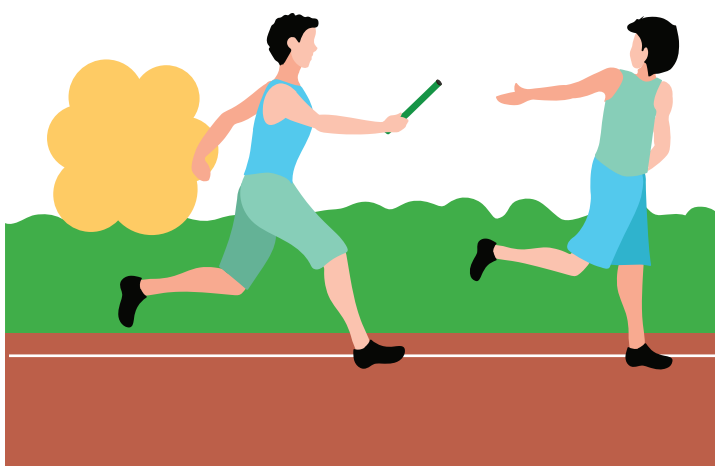


Прямо вперед

Когда спортсмен, передающий эстафету, достигает своего партнера, бегущего впереди, он, передавая эстафетную палочку, дает команду «ХОП». По этой команде его напарник, чтобы принять палочку, заводит руку за спину, и принимает эстафету.

Есть два способа получить эстафетную палочку: визуальный и невизуальный. Визуальный – это оглянуться назад для получения эстафетной палочки.

Это относится к разновидности эстафетного бега 4x400. В 4x100 используется невизуальный метод. При этом, принимая эстафетную палочку, нельзя оглядываться назад.

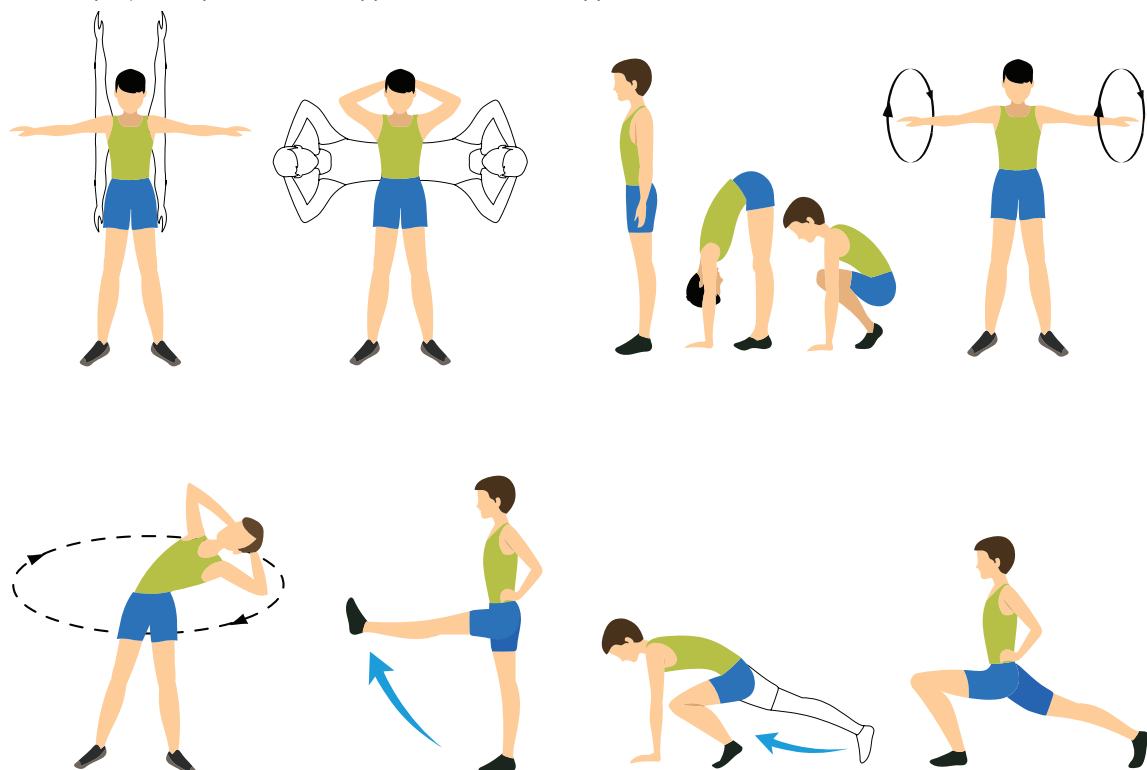


3. Расслабление мышц и дыхательные упражнения для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Урок 10: Эстафетный бег

В. Учитывая, что ученики уже знают, что такое эстафета и каковы ее правила, вы можете использовать соревнования эстафетного типа и подвижные игры в основной части урока, чтобы сделать участие учащихся в эстафете еще более активным. Вы также должны дать инструкции и рекомендации, чтобы учащиеся могли определить свое место и роль в командной работе.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений.



О. Уважаемый учитель, как мы уже упоминали, в основной части занятия вы можете использовать подвижные игры эстафетного типа для дальнейшего развития навыков эстафетного бега.

Образец подвижной игры, направленной на развитие навыков эстафетного бега

Игра «Встречная эстафета с приседанием»

Место проведения. Зал, спортивная площадка

Подготовка. Класс делится на равные группы, и каждая группа делится на две подгруппы: А-А1 и В-В1. Каждая подгруппа стоит на старте друг напротив друга.

Ход игры. По команде учителя первые участники обеих подгрупп бегут навстречу друг другу, встретившись, берутся за руки и приседают 3 раза, а затем продолжают бегать. Таким образом, подгруппы А и А1, а также В и В1 меняются местами, команда, которая осуществит перемещение быстрее всех, объявляется победителем.

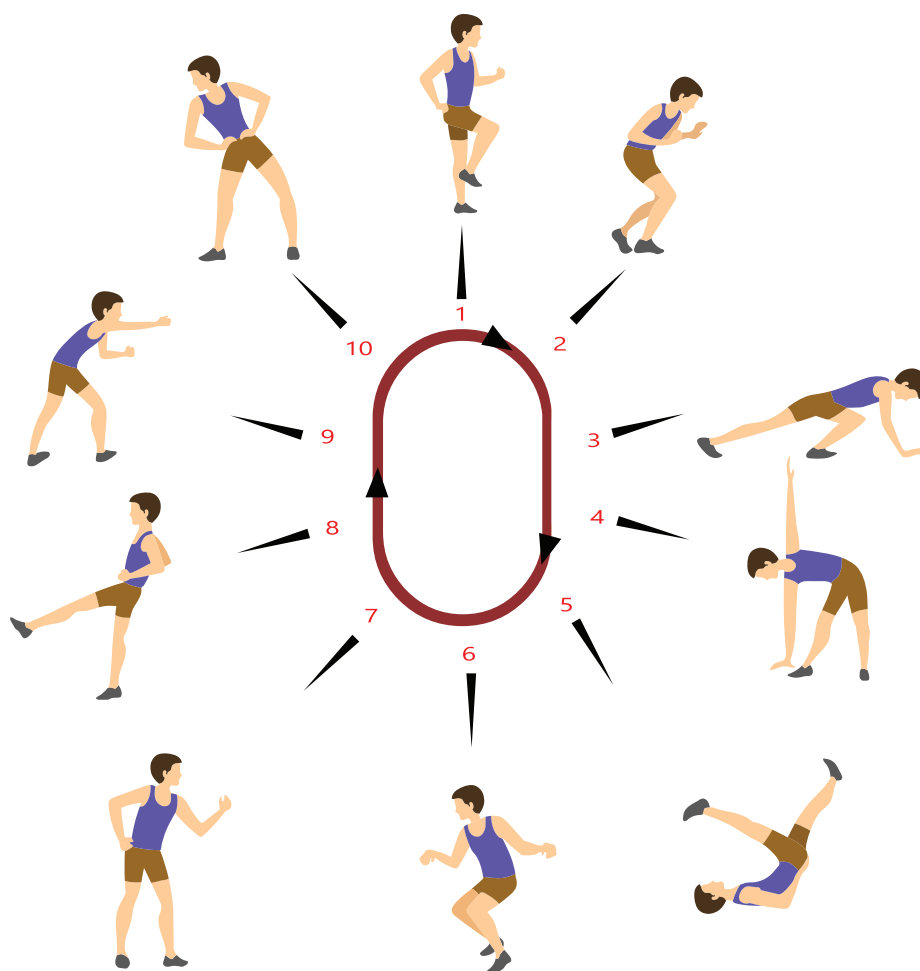


3. Расслабление мышц и дыхательные упражнения для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Урок 11: РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ ОДИНОЧНОГО ДВИЖЕНИЯ (Скорость исполнения движения)

В. Количество повторений любого движения на протяжении определенного расстояния или времени называется частотой движения. Здесь одиночный акт движения, выполняемый с высокой скоростью, называется скоростью одиночного движения. Например, скорость удара по футбольному мячу, скорость движения руки при броске теннисного мяча, скорость удара боксера и т. д. Высокий темп и максимальная частота играют важную роль во многих видах спорта, в том числе в беге.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Для этого специальные подготовительные действия должны быть направлены на развитие скорости одиночного движения.



О. Существуют подвижные игры (эстафетного типа) и ряд двигательных комплексов для развития скорости одиночного движения. Один из них – бег по обозначенным участкам. В этом случае по мере уменьшения расстояния между значками частота выполнения увеличивается, а по мере увеличения расстояния – частота выполнения уменьшается. Уважаемый учитель, в основной части урока вы можете использовать подвижные игры для развития скорости одиночного движения.

Образец подвижной игры, направленной на развитие скорости одиночного движения

Эстафета «Класс»



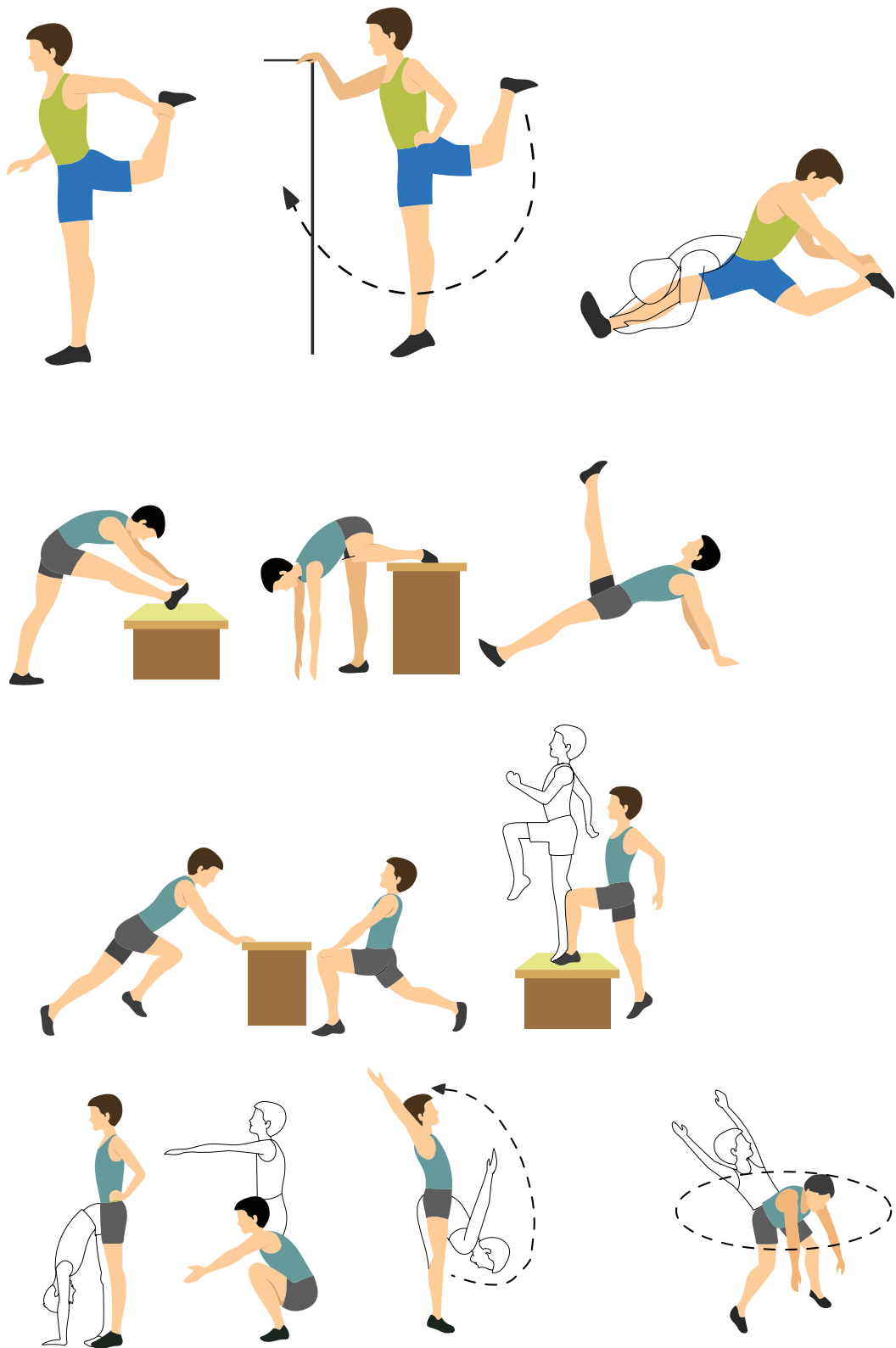
3. Расслабление мышц и дыхательные упражнения для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Примечание Уважаемый учитель, в целях дальнейшего совершенствования навыков, которыми ученики овладевают в классе, в разделе учебника «Выполните с одноклассниками» поставлена задача «Попытайтесь поймать палочку, брошенную товарищем, пока она не упала».

Урок 12: РАЗВИТИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТИ БЕГА

В. Наиболее подходящими средствами для развития максимальной скорости являются преодоление коротких дистанций на беговой дорожке, находящейся под наклоном, ускорение, подвижные игры, связанные с остановкой и последующим ускорением, эстафеты и старт с предоставлением уступки в дистанции сопернику, беговые движения. Уступка в дистанции предоставляется, когда есть большая разница в физической подготовке учащихся, т.е. один ученик быстрее другого.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Для этого специальные подготовительные действия должны быть направлены на развитие максимальной скорости бега.



О. Уважаемый учитель, для развития максимальной скорости бега в основной части урока рекомендуется использовать следующие действия:

1. Старты с уступкой в дистанции – 30 м;
2. Ускорения и старты на наклонной беговой дорожке;
3. Эстафеты с короткими этапами;
4. 30-метровый бег на время на правой и левой ноге;
5. Бег совместно с более быстрым одноклассником;
6. Челночный бег (2х10, 3х10, 4х10)

Примечание Выполняются по очереди все забеги с 30-секундным перерывом после каждого забега.

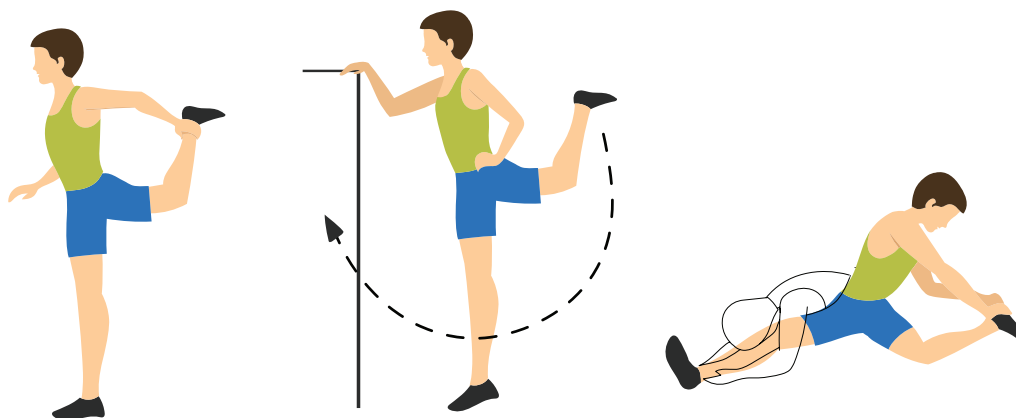
Т. Расслабление мышц и дыхательные упражнения для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

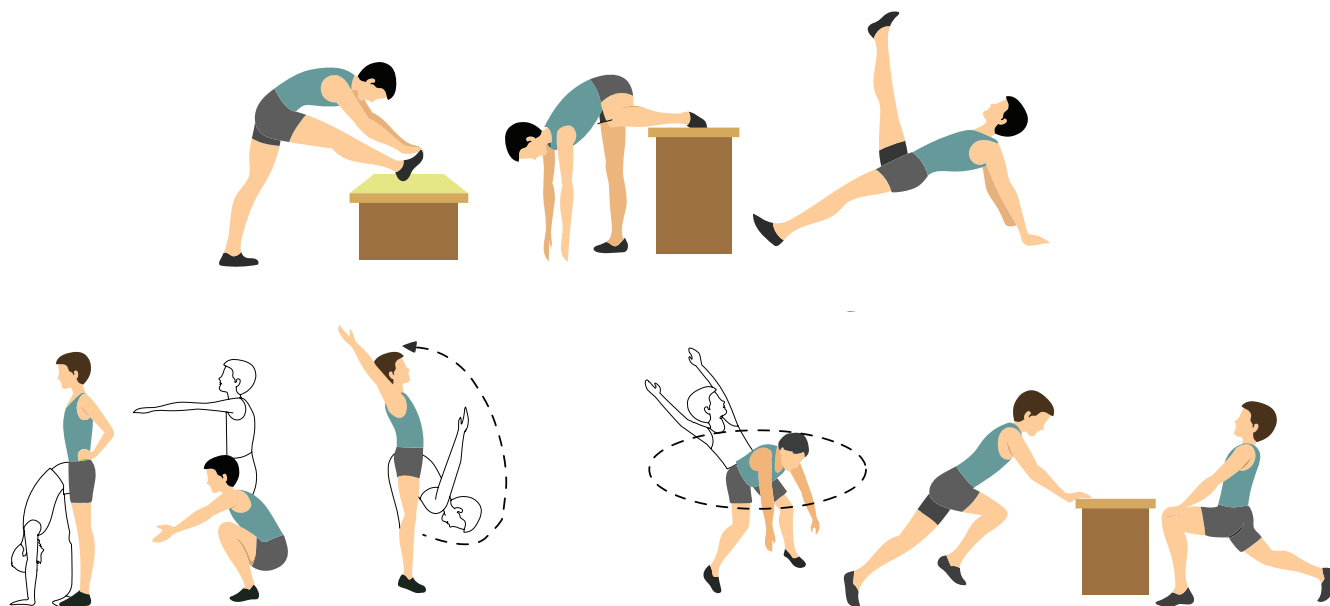
Примечание Уважаемый учитель, чтобы еще больше улучшить навыки, которые ученики получают в классе, вы можете дать в качестве домашнего задания «Ускорения на наклонной трассе».

Урок 13: Развитие максимальной скорости бега

В. Для развития максимальной скорости бега особенно важно быстро набрать максимальную скорость и поддерживать максимальную скорость на дистанции. Уважаемый преподаватель, рекомендуется проверить уровень осведомленности учащихся о влиянии движений при максимальном беге на пульс и частоту дыхания в соответствии с первой содержательной линией.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Для этого специальные подготовительные действия должны быть направлены на развитие максимальной скорости бега.





О. Уважаемый учитель, в основной части занятия с целью увеличения максимальной скорости бега учеников можно использовать действия, требующие максимальной частоты, подвижные игры, эстафеты. В этом случае следует обратить особое внимание на то, чтобы учащиеся действовали в различных играх в соответствии с правилами.

Образец подвижной игры, направленной на развитие максимальной скорости бега

К своим флажкам!

Место проведения. Зал, спортивная площадка.

Класс делится на несколько групп по 5-6 человек в каждой, которые размещаются в кружках, нарисованных на поле в соответствии с количеством команд. В центре каждого круга стоят дежурные с флажками разного цвета.

Ход игры. За исключением игроков, стоящих с флажками, все остальные игроки бегут по полю по команде учителя, становятся лицом к стене и закрывают глаза (если игра проводится в помещении). В этот момент находящиеся в центре круга незаметно меняются местами.

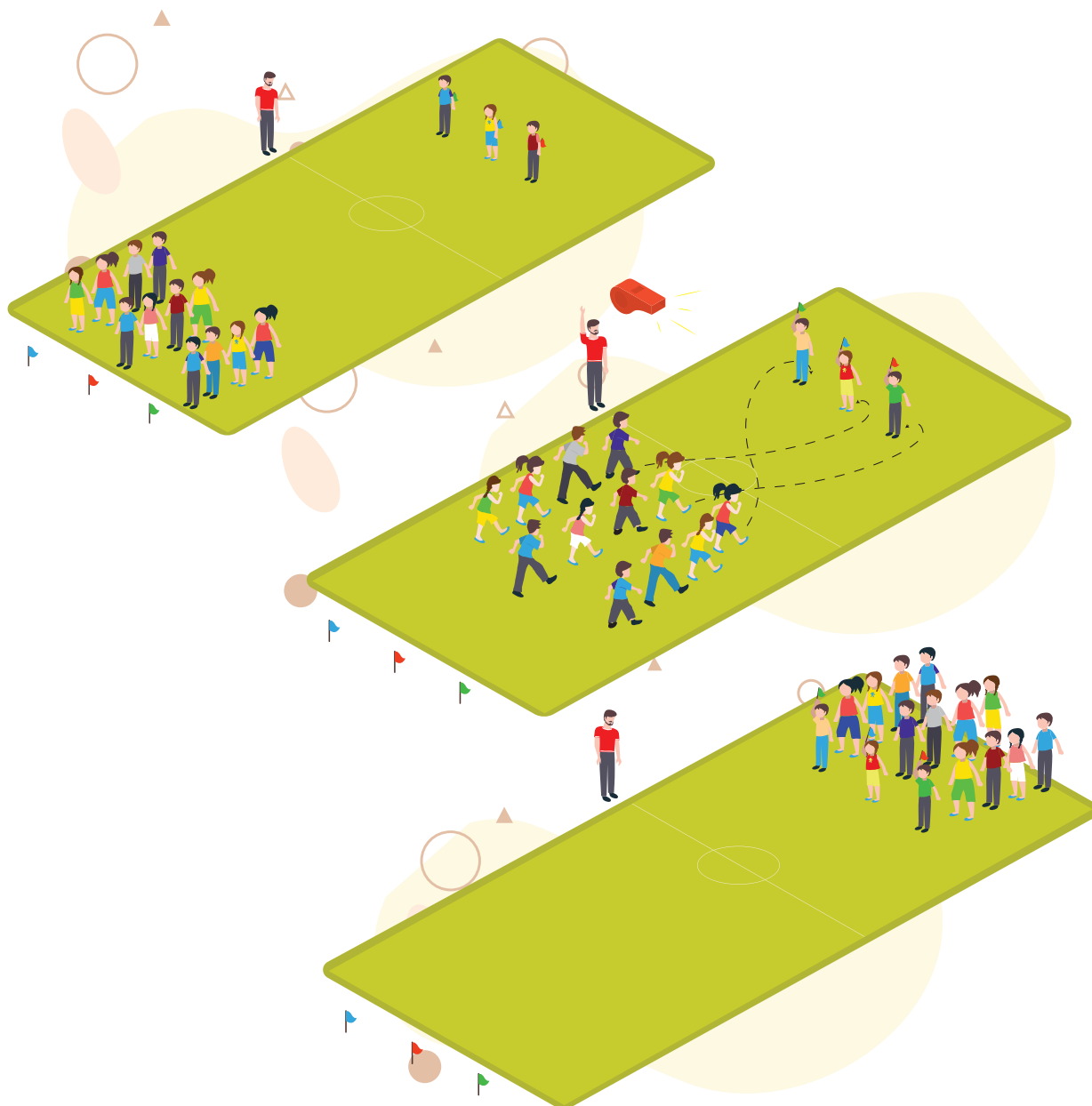
Учитель командует: «К своим флажкам!». Игроки открывают глаза и бегут к своему флажку (кругу), снова образуя круг. Первая команда, построившаяся в круг, считается победителем.

Игроки также могут быть выстроены в ряд. В таком случае:

1. Игроки не должны открывать глаза до команды «К своим флажкам!». Даже если один человек преждевременно откроет глаза, команда считается проигравшей.
2. Игроки, стоящие с флажками, должны поменяться местами. Если они не поменяются местами, группа не будет считаться победителем.

Варианты игры:

1. После рассеивания игроки выстраиваются в шеренгу перед учителем и выполняют различные действия. В этом случае игрок, стоящий позади с флажком, меняет положение. По команде «К своим флажкам!» игроки бегут к своим флажкам.
2. Игроки следуют за учителем под музыку или пение. По команде учителя игроки бегут к своим флажкам.
3. Игроки, стоящие с флажками, должны обязательно поменяться местами. Если они не меняются местами, группа не будет считаться победителем.



3. Расслабление мышц и дыхательные упражнения для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Урок 14: Совершенствование скоростной способности движения

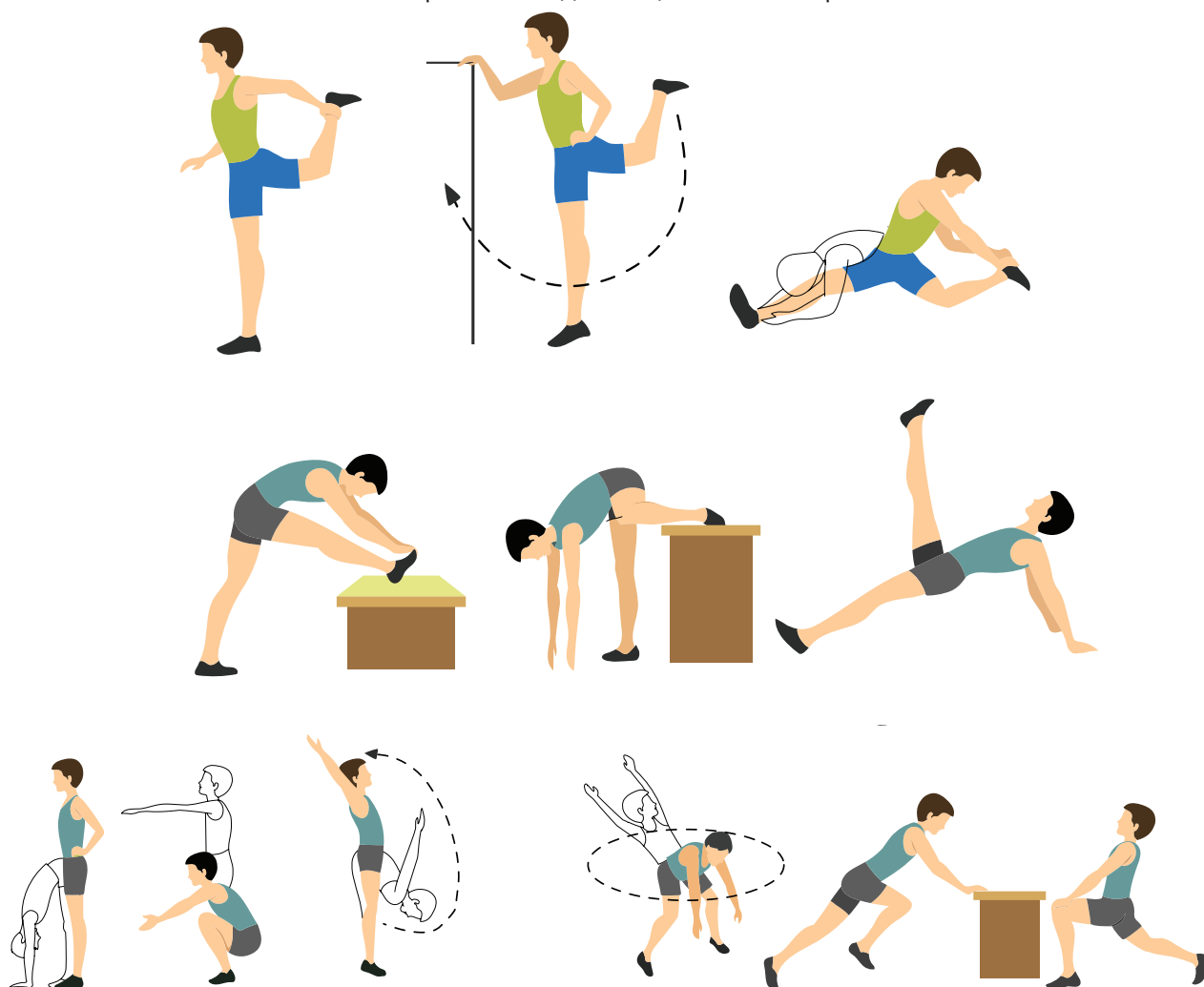
В. Для повышения скоростной способности движения необходимо выполнять действия, развивающие все её компоненты.

Уважаемый учитель, рекомендуется проверить уровень знаний учащихся о влиянии действий, направленных на повышение скорости, на телосложение, коррекцию осанки и здоровье в целом.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Для этого специальные подготовительные действия должны быть направлены на развитие скоростной способности движения.

О. Уважаемый учитель, вы можете использовать следующие действия, чтобы улучшить скоростную способность:

1. Бег с максимальной скоростью по наклонным и ровным поверхностям;
2. Бег с различных исходных положений;
3. Бег на максимальной скорости со сменой направления и интервалами;
4. Бег с максимальной скоростью на дистанции 30-60 метров.



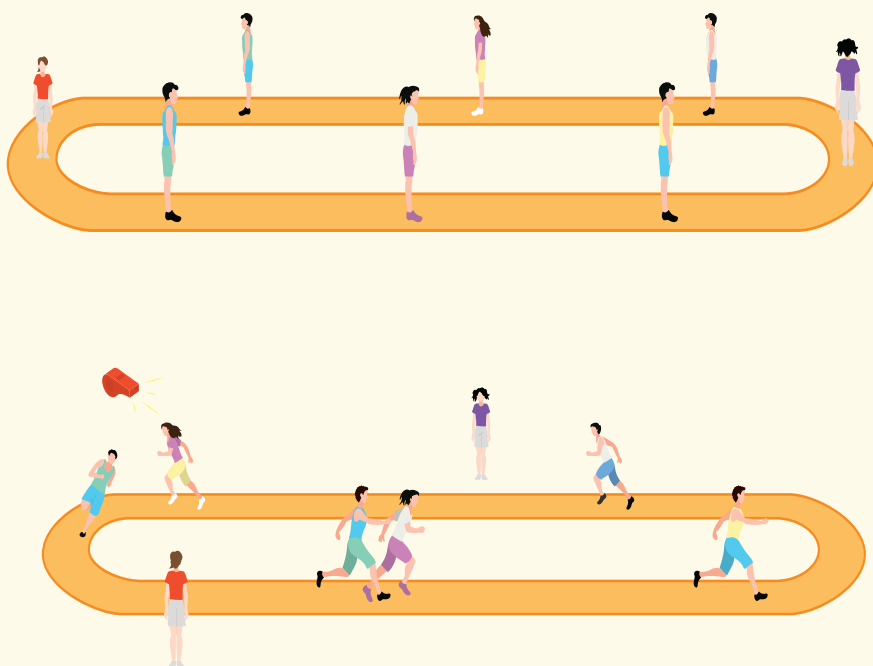
Образец подвижной игры, направленной на совершенствование скоростной способности движения

Игра «Догони»

Место проведения, инвентарь. Зал, спортивная площадка.

Подготовка. Класс делится на две равные команды. По одному человеку от каждой команды выстраиваются на одной линии. Расстояние между участниками устанавливается минимум 5 метров. По стартовому сигналу учителя задние члены команды должны достичь находящегося впереди участника, дотянуться и коснуться его рукой.

Ход игры. Каждое касание дает команде 1 очко. На следующем этапе команды меняются местами. Игра проводится по количеству учеников в каждой команде. Команда, набравшая наибольшее количество очков, объявляется победителем. Дистанцию определяет учитель.



3. Расслабление мышц и дыхательные упражнения для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Примечание Уважаемый учитель, в целях дальнейшего совершенствования навыков, которые учащиеся получают на уроках, в разделе «Самостоятельная работа» учебника дано задание «быстрый бег на месте».

Нормативы малого суммативного оценивания в VI классе

3. По содержательной линии «Двигательные навыки»

КРИТЕРИИ	КОНТИНГЕНТ	Балл / Оценка							
		До 30-ти – 2		От 30-ти до 60-ти – 3		От 60-ти до 80-ти – 4		От 80-ти до 100 – 5	
Бег на 60 м (сек.)	Мальчики	12.3	3	11.3	35	10.7	34	10	100
		12.2	6	11.2	40	10.6	38		
		12.1	9	11.1	45	10.5	43		
		12.0	12	11.0	50	10.4	47		
		11.9	15	10.9	55	10.3	52		
		11.8	18	10.8	60	10.2	56		
		11.7	21			10.1	60		
		11.6	24						
		11.5	27						
		11.4	30						
	Девочки	12.7	3	11.7		11.0	64	10.5	100
		12.6	6	11.6		10.9	68		
		12.5	9	11.5		10.8	72		
		12.4	12	11.4		10.7	76		
		12.3	15	11.3		10.6	80		
		12.2	18	11.2					
		12.1	21	11.1					
		12.0	24						
		11.9	27						
		11.8	30						

1. По содержательной линии «Предоставление информации и теоретические знания»				
Сведения о двигательной активности	От 0 до 30-ти	От 30-ти до 60-ти	От 60-ти до 80-ти	От 80-ти до 100
	Предоставляет неточную информацию о скорости движений, играх, их назначении	Предоставляет поверхностную информацию о скорости движений, играх, их назначении	Предоставляет информацию о скорости движений, играх, их назначении	Предоставляет всестороннюю информацию о скорости движений, играх, их назначении
2. По содержательной линии «Двигательные способности и привычки»				
Способность исполнения	От 0 до 30-ти	От 30-ти до 60-ти	От 60-ти до 80-ти	От 80-ти до 100
	Неточно выполняет действия, связанные с учебной единицей «Скорость»	С недостатками выполняет действия, связанные с учебной единицей «Скорость»	Допускает небольшие неточности при выполнении действий, связанных с учебной единицей «Скорость»	В соответствии с образцами выполняет действия, связанные с учебной единицей «Скорость»
4. По содержательной линии «Формирование морально-волевых качеств личности»				
Морально-волевые качества	От 0 до 30-ти	От 30-ти до 60-ти	От 60-ти до 80-ти	От 80-ти до 100
	Частично соблюдает правила, испытывает затруднения в общении со сверстниками	Физическая активность удовлетворительна, в тяжелых условиях проявляет недоверие	Общается с друзьями, уверен в двигательной активности	Строит свою двигательную активность в рамках правил, демонстрирует бойцовские качества и мужество

УЧЕБНАЯ ЕДИНИЦА 2

СКОРОСТНАЯ СИЛА

ПОДСТАНДАРТЫ,

реализуемые по учебной единице

1.1.2. Предоставляет информацию об использовании оздоровительных средств и правильном питании.

1.2.1. Различает способы выполнения действий.

1.3.2. Различает общеразвивающие действия по их назначению.

1.3.3. Предоставляет информацию об играх и комплексах, развивающих двигательные навыки.

1.3.5. Предоставляет информацию о соответствующих правилах безопасности, самозащиты и оказания первой помощи при выполнении действий.

2.1.1. Выполняет действия по коррекции телосложения, осанки.

2.2.2. Действует в соответствии с правилами в различных играх;

2.3.1. Выполняет последовательность действий по образцам.

2.3.3. Выполняет игры и комплексы, развивающие двигательные способности.

2.3.4. После выполнения движений самостоятельно контролирует сердцебиение.

3.1.3. Демонстрирует скорость при выполнении действий, требующих максимальной частоты.

4.1.1. Демонстрирует приемлемое поведение при двигательной активности.

4.1.2. Строит свою деятельность в рамках моральных и этических норм.

4.1.4. Определяет свое место и роль в коллективной деятельности.

Общее количество часов по учебной единице: 9 часов

Малое суммативное оценивание: 1 час

Урок 16: СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ СПОСОБНОСТЬ

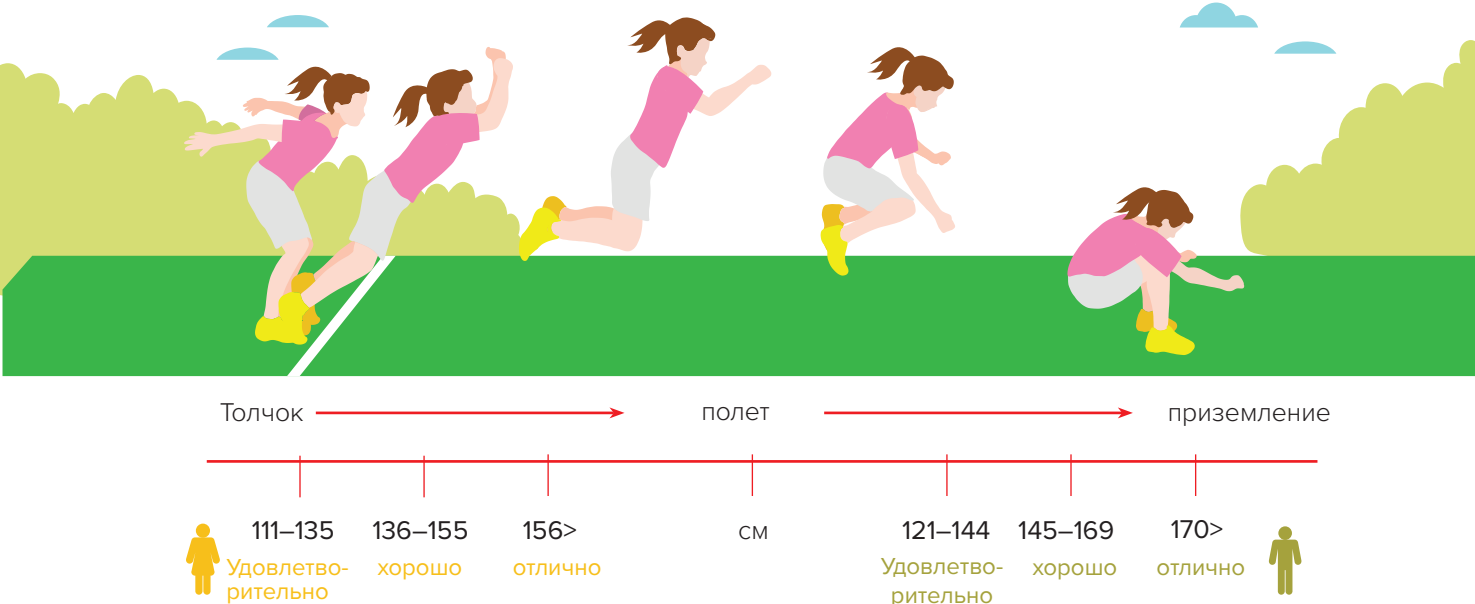
Скоростно-силовая способность – это умение проявить максимальную силу за максимально краткий промежуток времени. У мальчиков эта способность интенсивно развивается в возрасте 10-13 лет, а у девочек – в возрасте 9-11 лет. Однако развитие этой способности различается в разных группах мышц. На начальных уроках, посвященных развитию скоростно-силовых способностей, как и скорости, предусматривается только выполнение движений и комплексов движений. Освоив эти движения и сформировав простейшие навыки выполнения, можно переходить к обучению классическим движениям: прыжкам с разбега в длину, в высоту и метанию теннисного мяча. Организация занятий по данной образовательной единице должна быть направлена на обеспечение командной работы с использованием «игрового» и «соревновательного» методов. Уроки в этом разделе проводятся в направлении развития скоростно-силовых способностей мышц верхних и нижних конечностей.

Выполнение скоростно-силовых движений основано на «круговом», «повторяющемся», «многократно-серийном» методах.

Уважаемый педагог, в разделе учебника «Проверьте себя» приведены нормы прыжка в длину с места. Используя это, вы можете проверить начальные способности учащихся по этому навыку и добиться их самооценки:

Прыжки в длину с места:

Прыжки в длину с места состоят из 3-х фаз



Урок 17: РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ СПОСОБНОСТИ МЫШЦ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

В. Уважаемый учитель, мы используем раздел легкой атлетики «метание» для развития скорости и силы верхних конечностей. Известно, что цель метания – бросить снаряд как можно дальше. В легкой атлетике есть виды такие виды метаний, как метание диска, копья, молота и ядра, каждый из которых описан в учебнике.

МЕТАНИЕ

С замахом

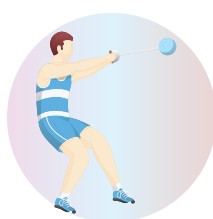


Копье



диск

Без замаха

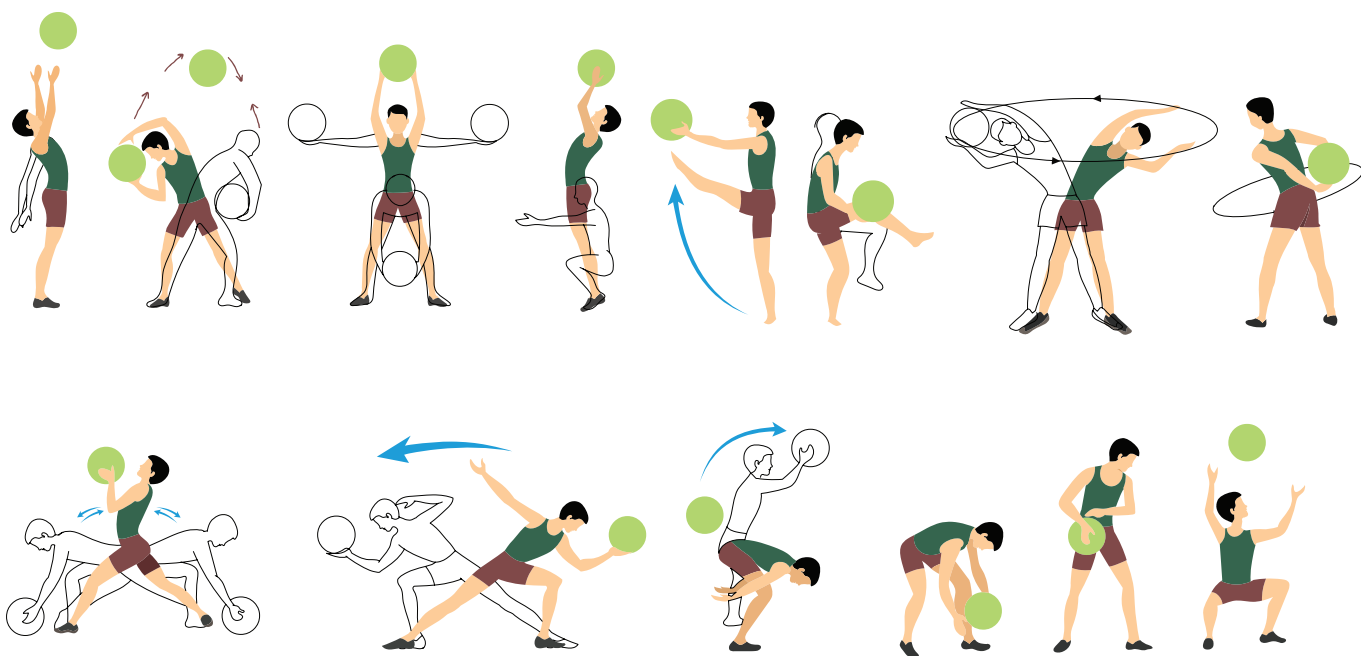


молот



ядро

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Для этого специальные подготовительные действия должны быть направлены на развитие скоростно-силовой способности мышц верхних конечностей.



О. Уважаемый педагог, прежде чем переходить к технике метания, можно в основной части урока использовать подвижные игры для подготовки к метанию.

Образец подвижной игры, направленной на развитие скоростно-силовой способности мышц верхних конечностей

«Перестрелка»

Место проведения, инвентарь. Площадка или зал не меньше 6Х12 метров. Волейбольный мяч

Подготовка. Посередине площадки проводится линия. На двух противоположных сторонах площадки проводятся широкие горизонтальные линии, параллельные средней линии. Эти линии должны находиться на расстоянии 1-1,5 м от стены, место, отведенное для «пленников», называется «коридором пленников». Средняя линия «коридора пленников» проводится на расстоянии 6-10 м от стены. Весь периметр поля ограничен линиями. Если игра проводится в зале, внешней стороной площадки является стена. Игроки делятся на 2 равные команды и разбегаются по сторонам. Игроки выбирают капитана для своей команды, или учитель назначает капитана.

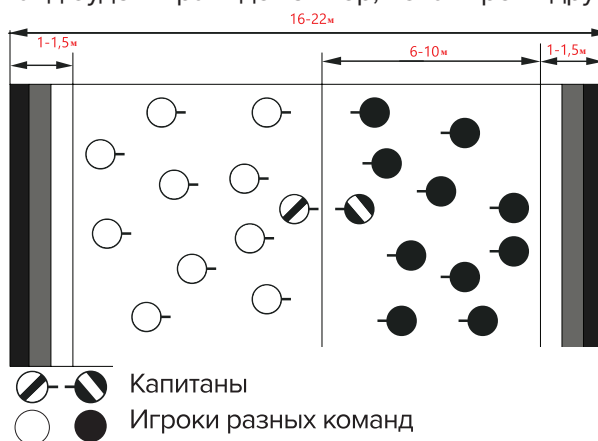
Ход игры. Учитель подбрасывает мяч между двумя капитанами в средней линии. Каждый капитан отбивает мяч игрокам своей команды. Игрок, получивший мяч, пытается попасть мячом в игроков противоположной команды, при условии, что он не пересечет центр поля. Противник старается не попасть под удар мяча и, в свою очередь, пытается ударить мячом игрока противоположной команды. Игрок, в которого попал мяч, стоит в «коридоре пленников» на стороне соперника до тех пор, пока игрок его команды не передаст ему мяч. После этого он играет на одном уровне с другими игроками.

Игра длится 10-15 минут, после чего подсчитываются пленники в каждой команде. Чем больше пленников в каждой команде, тем больше очков получает команда.

По истечении отведенного времени побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков. Не исключено, что одна из команд будет играть до тех пор, пока игроки другой команды не будут полностью захвачены.

Правила. 1. Игроки не должны пересекать центральную линию на сторону соперника. При нарушении этого правила мяч передается противоположной команде. 2. Мяч не должен попадать по головам игроков. Договоритесь бить мячом чуть ниже колена. Это можно сделать, если окна не защищены (например, стекло может разбиться) или площадка слишком маленькая, и игроков очень трудно

ударить мячом. 3. Если игрок ловит летящий мяч, этот игрок не считается пойманным. Если он пытается поймать мяч и роняет его на пол, игрок считается пойманным. 4. Если игрок не смог поймать мяч, тот отскочил от пола, попал в другого игрока, и тот не смог его поймать, то этот игрок считается пойманным. 5. Если мяч отскакивает от стены или пола и ударяет игрока, он не считается пойманным и остается на поле. 6. С мячом можно пробежать только 2 шага. Вы также можете отбить мяч об пол. При нарушении этого правила мяч передается противоположной команде. 7. Чтобы защитить пленника (вернуть в игру), надо бросить мяч сверху и он должен поймать мяч, при условии, что он не покидает зону



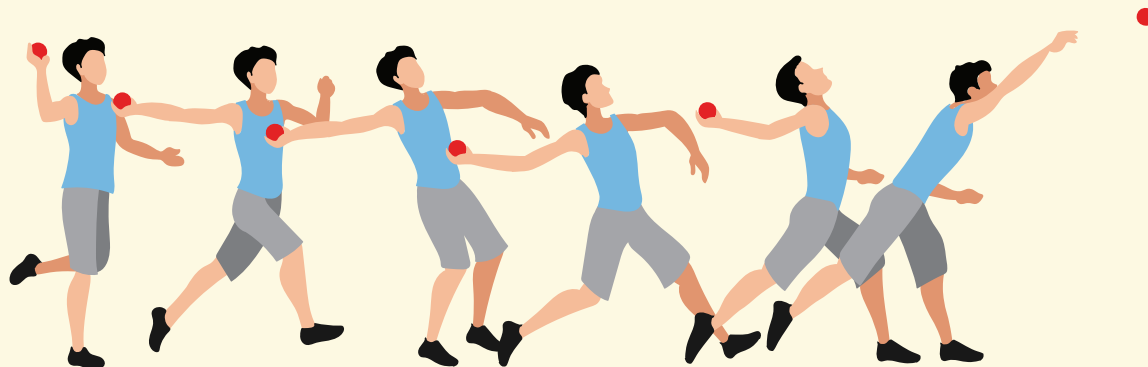
3. Расслабление мышц и дыхательные упражнения для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

В. Как известно, метание теннисного мяча осуществляется кратковременными, но сосредоточенными усилиями мышц рук, плечевого пояса и ног.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Для этого специальные подготовительные действия должны быть направлены на развитие скоростно-силовой способности мышц верхних конечностей.



О. Уважаемый преподаватель, в основной части урока мы познакомим учеников с техникой метания теннисного мяча. Таким образом, техника метания состоит из 4-х фаз: *бег, подготовка к броску, бросок, остановка.*



Разбег осуществляется стремительно с расстояния 10-12 метров. В это время рука широко отводится назад.

При **подготовке к броску** делается перекрестный шаг для разворота туловища. В это время рука находится в почти горизонтальном положении.

Во время **броска** туловище напоминает «натянутую тетиву лука», и мяч выбрасывается вперед. Бросок мяча заканчивается движением запястья.

После броска вес тела переносится с одной ноги на другую для сохранения равновесия. Это помогает избежать пересечения линии броска при **остановке**.

Образец подвижной игры, направленной на развитие скоростно-силовой способности мышц верхних конечностей

«Кто бросит дальше?»

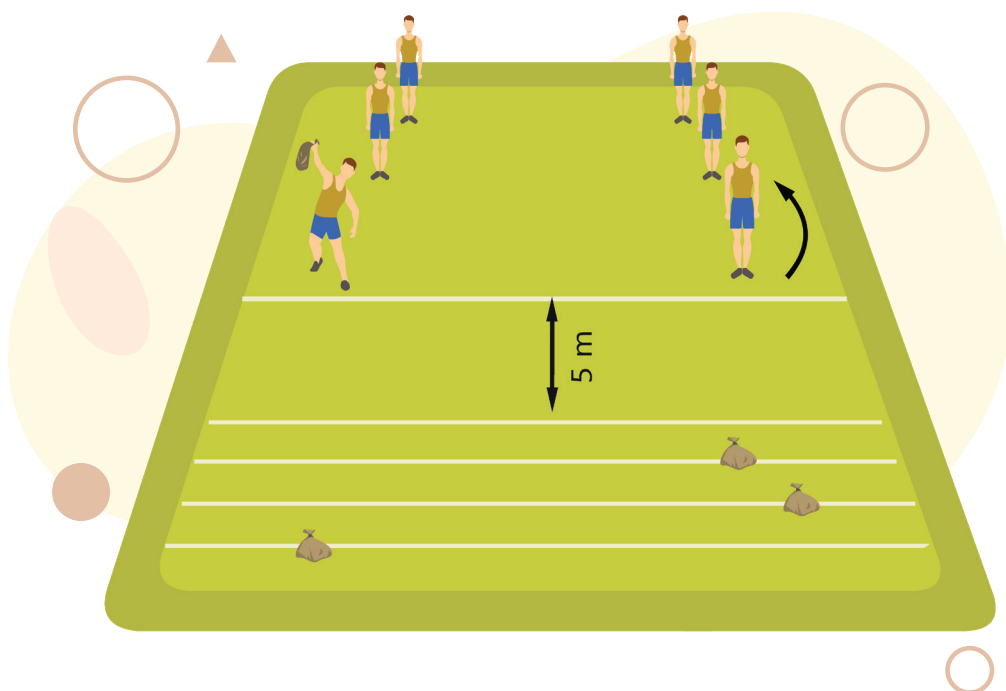
Место проведения, инвентарь. Зал, спортивная площадка, коридор. Мешочки с горохом по числу участников.

Подготовка. На одной стороне поля проводится стартовая линия. На расстоянии 5 м от стартовой линии проводится 4-6 линий с интервалом 2-3 м. Игроки делятся на несколько команд и выстраиваются за стартовой линией в ряд. У каждого игрока в руке есть небольшой мешочек с горохом.

Ход игры. Игроки по очереди бросают мешочек своей команды как можно дальше и быстро продвигаются к концу ряда. Команда, которая больше раз бросит мешочек на дальнюю линию, считается победителем.

Правила. 1. Каждый игрок может бросить только один мешочек. 2. Мешочки бросают после сигнала учителя по очереди. 3. Бросивший мешочек участник становится в конец ряда.

Вариант. Помимо мешочков для игры может потребоваться длинная веревка. Веревка должна быть равной ширине зала. На расстоянии 1-2 м от стартовой линии натягивается веревка высотой 2,5 м. У каждого игрока по 2 мешочка. Позади веревки проводят две линии на расстоянии 5 м друг от друга. По сигналу учителя игрок бросает оба мешочка как можно дальше от веревки. Тот, кто бросает мешочек за веревку, получает 1 очко, тот, кто бросает его на первую линию, получает 2 очка, а тот, кто бросает его на вторую линию, получает 3 очка.



Заброшенные мешочки собираются и передаются следующему игроку команды. Поэтому количество мешков в этой версии игры может быть небольшим. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем.

Правила. 1. Не переходите линию старта при бросании мешков. 2. Бросайте мешки по одному; количество очков называется, когда каждый мешок падает на землю.

3. Расслабление мышц и дыхательные упражнения для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Примечание Уважаемый учитель, в целях дальнейшего совершенствования навыков, которые ученики освоили в классе, в разделе «Самостоятельная работа» учебника дано задание «Развитие техники броска».

Урок 19: РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ СПОСОБНОСТИ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

В. Уважаемый учитель, мы используем раздел легкой атлетики «прыжки» для развития скорости и силы нижних конечностей. В легкой атлетике есть прыжки в длину, тройные прыжки, прыжки в высоту и прыжки с шестом, каждый из которых описан в учебнике. Стоит отметить, что здесь ученики познакомятся с прыжками в длину с разбега, прыжками в длину с места и прыжками в высоту с разбега.

ПРЫЖКИ

горизонтальные

вертикальные



в длину с разбега



тройной прыжок

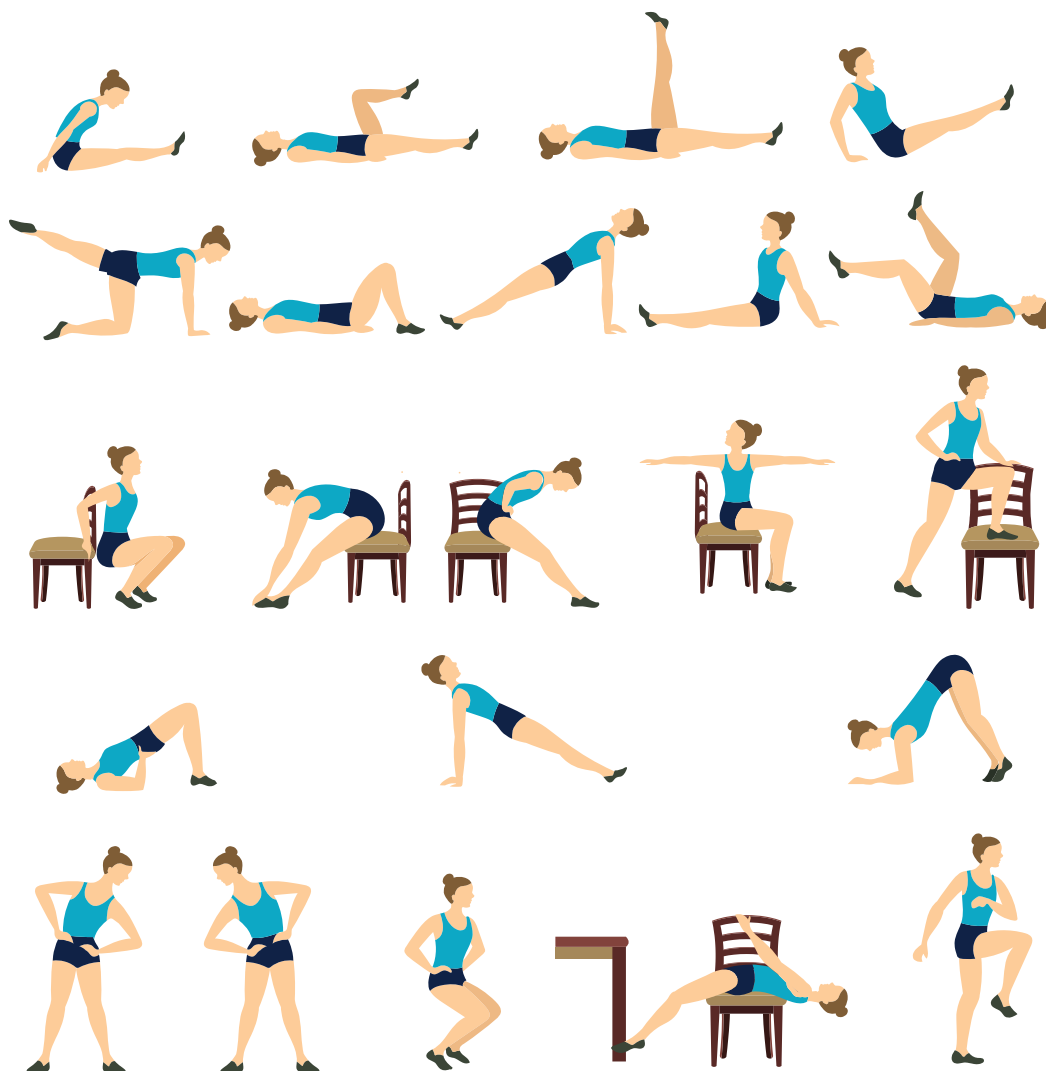


в высоту с разбега



с шестом

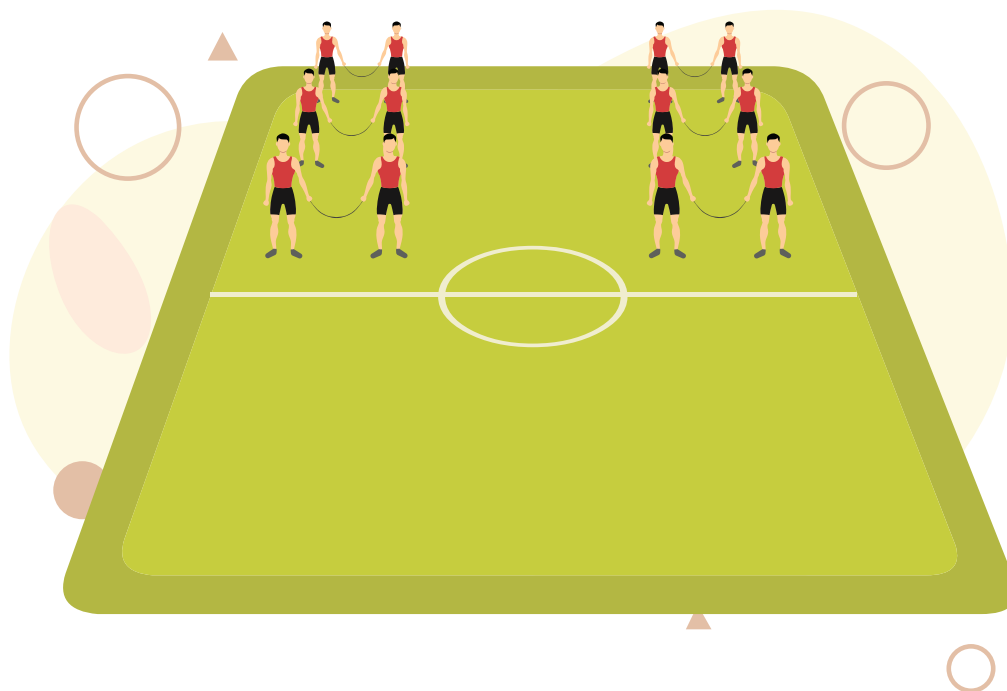
П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Для этого специальные подготовительные действия должны быть направлены на развитие скоростно-силовой способности мышц нижних конечностей.



О. Уважаемый педагог, прежде чем перейти к прыжкам, вы можете использовать в основной части урока подвижные игры для подготовки к прыжкам.

Образец подвижной игры, направленной на развития скоростно-силовой способности мышц нижних конечностей

«Прыжок за прыжком»



Место проведения, инвентарь. Спортивная площадка, зал. Короткие веревки числом в половину участников игры.

Подготовка. Игроки делятся на две команды, каждая из которых выстраивается в два ряда. Оба ряда стоят параллельно на расстоянии 2 м друг от друга. Игроки встают в ряд попарно и держат за концы короткую веревку на высоте 50-60 см над полом.

Ход игры. По сигналу учителя первые два человека из каждой команды кладут веревку на пол, и бегут в конец ряда один с левой стороны, другой с правой стороны ряда. Затем, начиная с конца ряда, они, прыгая через веревочки поочередно, возвращаются обратно к своему месту. Оба игрока наклоняются, поднимают веревку и держат её на высоте 50-60 см. Как только они подняли веревку на 50-60 см, вторая пара быстро идет в конец по внешней стороне рядов своих команд и возвращается на свои места, последовательно перепрыгивая через веревки. Как только веревка поднимается на высоту 50-60 см от пола, следующие игроки бегут в противоположном направлении. Таким образом, побеждает команда, которая перепрыгивает последние веревки и поднимает с пола свою веревку.

Правила. 1. Следующая пара может бежать тогда, когда игроки, бежавшие до них, берут веревку и поднимают ее. 2. Игроки должны бежать вдоль ближайшей к ним стороны. 3. При перепрыгивании через веревку игроки могут находиться рядом друг с другом или прыгать один за другим (с их согласия). 4. Не опускайте веревки. Их надо держать на высоте 50-60 см. За каждое неправильное выполнение дается 1 штрафное очко.

3. Расслабление мышц и дыхательные упражнения для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Урок 20: ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

В. Прыжок в длину с разбега – это когда спортсмен пробегает определенную дистанцию с максимальной скоростью и прыгает в специальную яму с песком. На небольшом расстоянии от ямы размещается доска для отталкивания. Когда спортсмен падает в яму, результатом считается расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Для этого специальные подготовительные действия должны быть направлены на развитие скоростно-силовой способности мышц нижних конечностей.



О. Уважаемый преподаватель, в основной части урока мы познакомим учеников с техникой прыжков в длину.

Прыжок состоит из четырёх фаз: разбега, отталкивания, полёта и приземления. Правильное выполнение каждой из этих фаз обеспечивает высокий результат.

Фаза разбега. Для прыжков на большую длину важно достичь максимальной скорости бега. Для правильного выполнения этапа разбега необходимо соблюдать следующее:

- 1) разбег должен быть по прямой траектории;
- 2) скорость разбега должна увеличиваться;
- 3) дистанция разбега должна быть подходящей для набора максимальной скорости;
- 4) беговая дистанция должна позволять точно попасть на место отталкивания.

Фаза отталкивания. Необходимо насколько возможно увеличить скорость полета по направлению вперед. Для правильного выполнения фазы отталкивания важно соблюдать следующее:

- 1) выполнять толчок сильной ногой;

- 2) направить вес тела вперед и вверх одновременно;
- 3) тотчас и быстро выполнять содействующие движения руками и свободной ногой.

Фаза полета. Она является залогом успешного приземления. Для правильного выполнения этапа полета необходимо соблюдать следующее:

- 1) сохранять положение бегового шага как можно дольше после удара;
- 2) движениями ног в полете сохранять равновесие;
- 3) подготовиться к приземлению;
- 4) как можно дольше сохранять вертикальное положение тела, ноги подтягивать к груди.

Фаза приземления. Успех результата прыжка непосредственно зависит от правильного выполнения этого этапа. Для правильного выполнения фазы приземления необходимо соблюдать следующее:

- 1) подтянуть ноги к груди и вытянуть руки вперед;
- 2) перенести вес тела вперед от опоры, чтобы не упасть назад при касании пятками земли;
- 3) выходить вперед с места приземления.

Подвижная игра, направленная на развитие техники прыжков в длину с разбега

«Прыжки по линиям»

Место проведения. Зал, спортивная площадка, коридор.

Подготовка. По кругу (на земле) проводят поперечные линии шириной 50 см. Игроки встают с одной стороны площадки и делятся на 2-4 команды. Каждая команда выстраивается в ряд перед нарисованной линией.

Ход игры. По команде учителя первый игрок каждой команды перепрыгивает с одной линии на другую так, чтобы его ступня не касалась линии. Игрок, правильно выполнивший это задание, зарабатывает очко своей команде. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем.

Правила. 1. Количество команд в игре, проводимой в большом здании, может быть большим. 2. Игроки из разных команд могут прыгать одновременно или по очереди (если в здании тесно). 3. Игрок может заработать очки, если он ни разу не пересек черту.

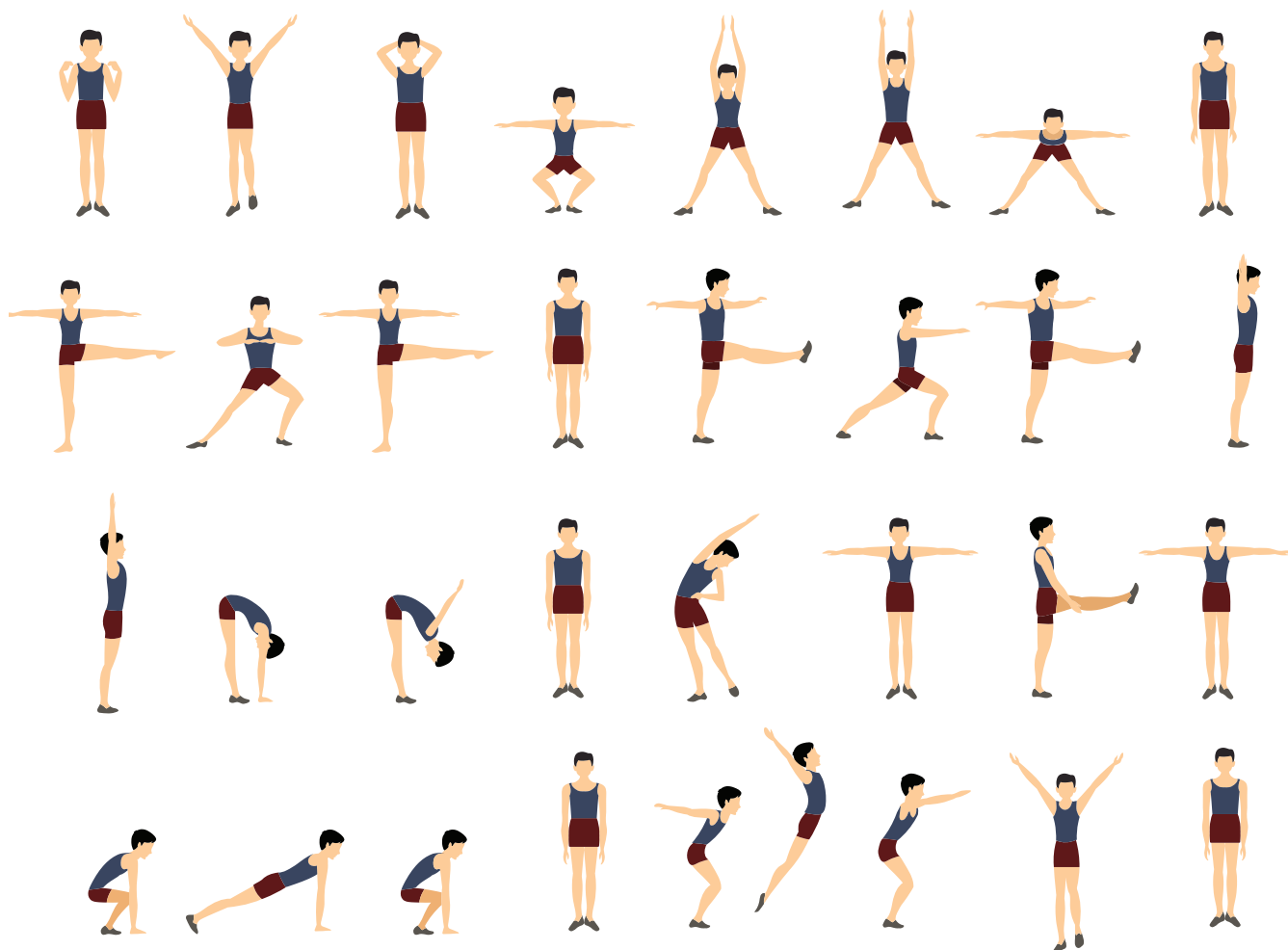
3. Расслабление мышц и дыхательные упражнения для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.



Урок 21: ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА

В. Спортсмен, прыгающий в высоту с разбега, прыгает через перекладину. Концы перекладины опираются на зажимы, и зажимы можно перемещать вверх и вниз. Есть несколько способов прыгать в высоту с разбега: перешагивание (ножницы), перекидывание, волна, перекачивание, фосбери-флоп. Отметим, что в олимпийских прыжках в высоту спортсмены используют именно метод «фосбери-флоп».

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Для этого специальные подготовительные действия должны быть направлены на развитие скоростно-силовой способности мышц нижних конечностей.



О. Уважаемый преподаватель, в основной части урока мы познакомим учеников с простейшим методом прыжков в высоту с разбега.

Прыжок в высоту с разбега состоит из 4-х фаз: *разбег, отталкивание, преодоление планки, приземление.*

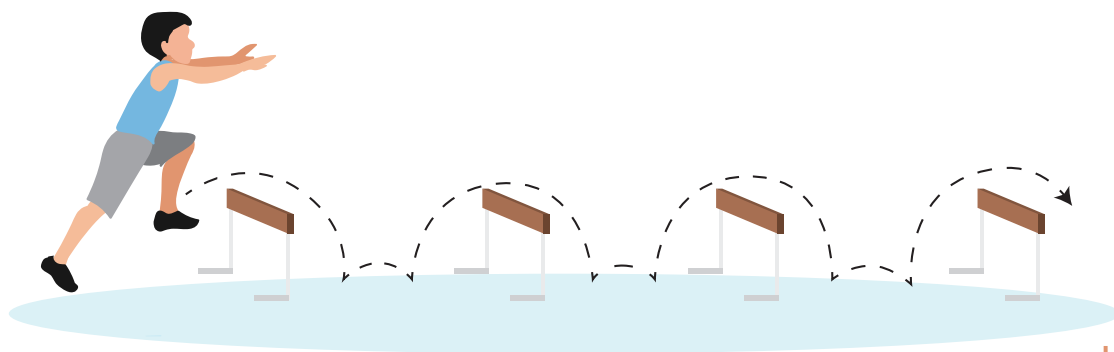


Если толчок выполняется обеими ногами, если планка падает на землю в результате касания, то результат не учитывается.

Эти правила применяются ко всем методам прыжков в высоту.

Действия по совершенствованию техники прыжков:

1. Прыжки с места в высоту;
2. Прыжки через препятствия одинаковой высоты во время бега;



3. Прыжки с одного шага;
4. Прыжки через препятствия разной и одинаковой высоты;
5. Прыжки на одной ноге с касанием предмета, подвешенного наверху (мяча, веревки и т. д.), головой или рукой.



Подвижная игра, направленная на развитие скоростно-силовой способности мышц нижних конечностей

«Удочка»

Место проведения, инвентарь. Спортивная площадка, зал. Скакалка с небольшими мешочками, или специально подготовленная веревка длиной 3-4 метра, к которой привязывают мешочки, наполненные землей или горохом.

Подготовка. Все игроки встают в круг, ведущий с веревкой в руке находится в центре круга.

Ведущий вращает веревку в центре круга. Веревка вращается так, что мешочек на конце веревки касается земли и проходит под ногами детей, стоящих в круге (дети прыгают).

Участники контролируют мешочек на конце веревки, и как только он достигает их ног, они прыгают так, чтобы веревка проходила под их ногами. Как только мешочек или веревка касается ноги игрока, игрок переходит в центр круга и начинает вращать веревку. Тот, кто до него вращал веревку, проходит и встает на место этого игрока в круге. Игра длится до определенного времени. Тот игрок, ног которого меньше всего касалась или никогда не касалась веревка, считается победителем.

Правила. 1. Игрок считается пойманным, если к его ноге прикасаются веревка или мешочек. 2. Ведущий, вращающий скакалку, не должен выходить за пределы центра круга. Нарушители этого правила считаются проигравшими.

Варианты игры

1. «Выйди из игры».

Эта игра похожа на предыдущую, но ведущим бывает один человек. Если веревка или мешочек касается ноги игрока, этот игрок выбывает из игры. Последний оставшийся игрок считается победителем. Лучше всего, если в роли ведущего будет учитель или выносливый игрок.

2. «Командная рыбалка».

Стоящие в круге игроки делятся на две команды, считая в круге «один-два». Ведущий всегда один человек. Игрок, коснувшийся веревки, теряет очки. После каждой ошибки счет громко объявляется. Команда с наименьшим количеством штрафных очков считается победителем. Игра длится 2-4 минуты.

Последние два варианта можно проводить с небольшим количеством участников. Участников можно разделить на 2-3 группы, и в игру можно играть отдельно с каждой группой.



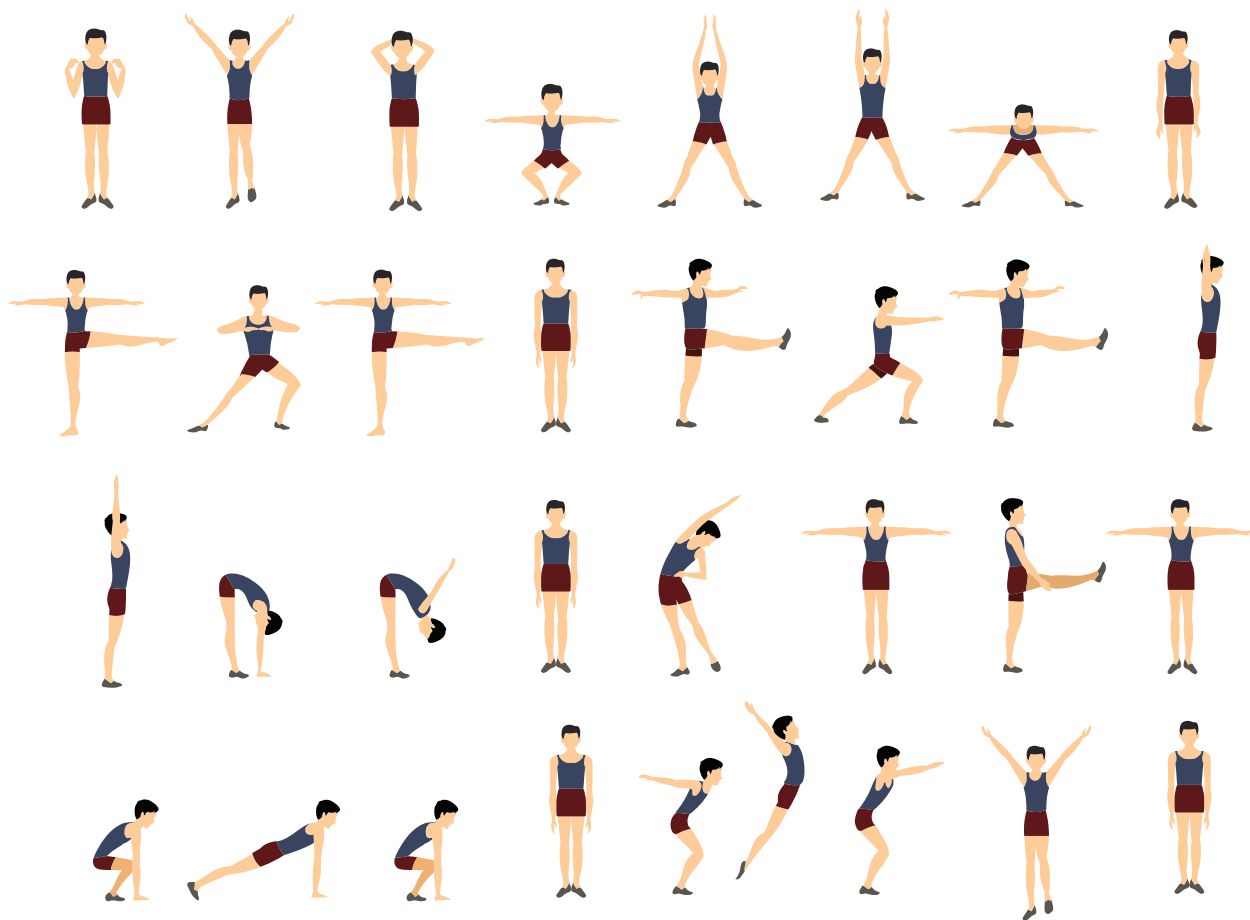
Т. Расслабление мышц и дыхательные упражнения для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Примечание Уважаемый учитель, в целях дальнейшего совершенствования навыков, которые ученики осваивают в процессе обучения, в разделе учебника «Самостоятельная работа» приведены соответствующие задания.

Урок 22: УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СПОСОБНОСТИ

В. Прыжок в длину с разбега – это когда спортсмен пробегает определенную дистанцию с максимальной скоростью и прыгает в специальную яму с песком. На небольшом расстоянии от ямы размещается доска для отталкивания. Когда спортсмен приземляется в яму, его результатом считается расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Для этого специальные подготовительные действия должны быть направлены на совершенствование скоростно-силовой способности.



О. Уважаемый учитель, как мы уже упоминали во вступительной части, в основной части урока мы будем улучшать свои скоростные и силовые навыки, используя эстафеты и подвижные игры.

**Образец подвижной игры, направленной на усовершенствование
скоростно-силовой двигательной способности**

«Волк в овраге»



Место проведения. Спортивная площадка, зал, коридор.

Подготовка. Посреди площадки или зала проводят две параллельные линии на расстоянии 70-100 см друг от друга. Этот коридор представляет собой «овраг». Эти линии также могут быть непараллельными. В овраге стоят 1-2 «волка». Остальные игроки – «козы» – стоят на краю площадки, за линией «дома». На противоположной стороне площадки тоже проводится линия. Зона за этой линией называется «зимовкой».

Ход игры. По сигналу учителя игроки – «козы» – покидают «домик» и бегут на другую сторону поля – в «зимовку», а по пути перепрыгивают через овраг. «Волки», не покидая оврага, максимально стараются поймать бегущих игроков – «коз». Пойманные игроки встают с одной стороны поля и пересчитывают их, а затем они снова присоединяются к игре. Игра начинается снова по команде учителя. Игроков, прыгающих через ущелье – «коз» – ловят «волки». После 2-4 пробегов выбираются новые «волки» и игра продолжается. Не пойманная «коза» считается победителем.

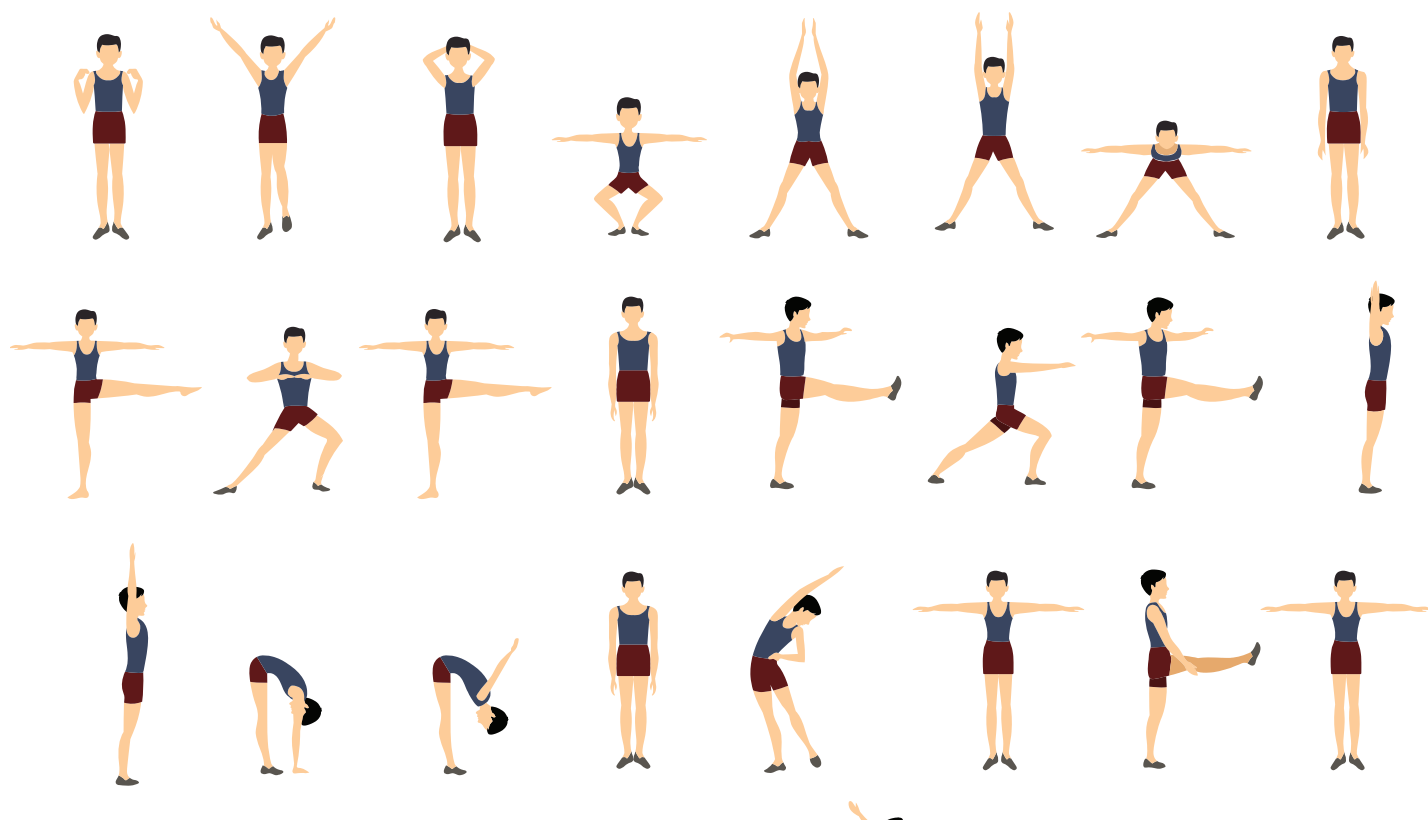
Правила: 1. Волки должны ловить «коз» только при перепрыгивании через овраг или возле оврага. 2. Игрок «коза» считается пойманным, если не перепрыгнет через овраг, а пробежит мимо оврага. 3. «Козы» могут бежать только после сигнала учителя. 4. Если «коза» боится перепрыгнуть овраг, учитель считает до трех, а если игрок не прыгает, он считается пойманным.

3. Расслабление мышц и дыхательные упражнения для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Урок 23: УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СПОСОБНОСТИ

В. Уважаемый учитель, как мы уже говорили, чтобы улучшить скорость и силу, мы должны добиться одновременного развития верхних и нижних конечностей. Мышцы верхних конечностей тела – это в основном мышцы рук и плеч, а мышцы нижних конечностей – в основном мышцы икр и бедер. Игры, которые мы рассмотрим в основной части урока, должны обеспечивать одновременную деятельность мышц верхних и нижних конечностей тела.

Н. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Для этого специальные подготовительные действия должны быть направлены на совершенствование скоростно-силовой способности.





О. Уважаемый учитель, в основной части урока рекомендуется использовать комбинированные эстафеты, направленные на повышение скоростно-силовой способности.

Образец комбинированной эстафеты, направленной на повышение скоростно-силовой способности



Место проведения. Спортивная площадка, зал

Подготовка. Перед каждой командой натягивается веревка или проводится линия. На конце веревки ставится спортивная скамейка.

Ход игры. В игре участвуют 2-3 команды. По команде учителя стоящие впереди участники продвигаются вперед, прыгают на правой ноге через веревку, прыгая влево и вправо. Затем, отталкиваясь обеими ногами прыгают вперед и назад через скамейки, находящуюся перед ними, а затем возвращаются, перепрыгивая через веревку влево и вправо на левой ноге.

3. Расслабление мышц и дыхательные упражнения для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Нормативы малого суммативного оценивания в VI классе

3. По содержательной линии «Двигательные навыки»

Крите- рий	Контингент	Балл/ оценка							
		До 30-ти – 2		От 30-ти до 60-ти – 3		От 60-ти до 80-ти – 4		От 80-ти до 100 – 5	
Прыжок в длину с разбега (метры)	Мальчики	2.70	3	2.80	31	3.00	61	3.25	90
		2.71	6	2.81	33	3.01	62	3.26 >	100
		2.72	9	2.82	34	3.02	63		
		2.73	12	2.83	36	3.03	64		
		2.74	15	2.84	37	3.04	65		
		2.75	18	2.85	39	3.05	66		
		2.76	21	2.86	40	3.06	67		
		2.77	24	2.87	42	3.07	68		
		2.78	27	2.88	43	3.08	69		
		2.79	30	2.89	45	3.09	70		
				2.90	46	3.10	71		
				2.91	48	3.11	72		
				2.92	49	3.12	73		
				2.93	51	3.13	74		
				2.94	52	3.14	75		
				2.95	54	3.15	76		
				2.96	55	3.16	77		
				2.97	57	3.17	78		
				2.98	58	3.18	79		
				2.99	60	3.19	80		
						3.20			
						3.21			
						3.22			
						3.23			
						3.24			
	Девочки	2.20	3	2.30	31	2.60	61	2.85	90
		2.21	6	2.31	32	2.61		2.86 >	100
		2.22	9	2.32	33	2.62	62		
		2.23	12	2.33	34	2.63	63		
		2.24	15	2.34	35	2.64	64		
		2.25	18	2.35	36	2.65			
		2.26	21	2.36	37	2.66	65		
		2.27	24	2.37	38	2.67	66		
		2.28	27	2.38	39	2.68	67		
		2.29	30	2.39	40	2.69	68		

Прыжок в длину с разбега (метры)	Девочки			2.40	41	2.70			
				2.41	42	2.71	69		
				2.42	43	2.72	70		
				2.43	44	2.73	71		
				2.44	45	2.74	72		
				2.45	46	2.75			
				2.46	47	2.76	73		
				2.47	48	2.77	74		
				2.48	49	2.78	75		
				2.49	50	2.79	76		
				2.50	51	2.80			
				2.51	52	2.81	77		
				2.52	53	2.82	78		
				2.53	54	2.83	79		
				2.54	55	2.84	80		
				2.55	56				
				2.56	57				
				2.57	58				
				2.58	59				
				2.59	60				

Критерий	Контингент	Балл/ оценка							
		До 30-ти – 2		От 30-ти до 60-ти – 3		От 60-ти до 80-ти – 4		От 80-ти до 100 – 5	
Метание 150-граммового мяча (метры)	Мальчики	13	3	23	36	28	63	34	90
		14	6	24	42	29	66	35 >	100
		15	9	25	48	30	69		
		16	12	26	54	31	73		
		17	15	27	60	32	76		
		18	18			33	80		
		19	21						
		20	24						
		21	27						
		22	30						

Крите- рий	Контингент	Балл/ оценка							
		До 30-ти – 2		От 30-ти до 60-ти – 3		От 60-ти до 80-ти – 4		От 80-ти до 100 – 5	
Метание 150-граммового мяча (метры)	Девочки	7	3	17	45	19	66	22	90
		8	6	18	60	20	73	23 >	100
		9	9			21	80		
		10	12						
		11	15						
		12	18						
		13	21						
		14	24						
		15	27						
		16	30						

1. По содержательной линии «Предоставление информации и теоретические знания»

Сведения о двига- тельной активно- сти	От 0 до 30-ти	От 30-ти до 60-ти	От 60-ти до 80-ти	От 80-ти до 100
	Предоставляет неточную информацию о скоростно-силовых движениях, играх, их назначении	Предоставляет поверхностную информацию о скоростно-силовых движениях, играх, их назначении	Предоставляет информацию о скоростно-силовых движениях, играх, их назначении	Предоставляет всестороннюю информацию о скоростно-силовых движениях, играх, их назначении

2. По содержательной линии «Двигательные способности и привычки»

Способ- ность ис- полнения	От 0 до 30-ти	От 30-ти до 60-ти	От 60-ти до 80-ти	От 80-ти до 100
	Неточно выполняет действия, связанные с учебной единицей «Скоростная сила»	С недостатками выполняет действия, связанные с учебной единицей «Скоростная сила»	Допускает небольшие неточности при выполнении действий, связанных с учебной единицей «Скоростная сила»	В соответствии с образцами выполняет действия, связанные с учебной единицей «Скоростная сила»

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

Мораль- но-во- левые качества	От 0 до 30-ти	От 30-ти до 60-ти	От 60-ти до 80-ти	От 80-ти до 100
	Частично соблюдает правила, испытывает затруднения в общении со сверстниками	Физическая активность удовлетворительна, в тяжелых условиях проявляет недоверие	Общается с друзьями, уверен в двигательной активности	Строит свою двигательную активность в рамках правил, демонстрирует бойцовские качества и мужество

УЧЕБНАЯ ЕДИНИЦА 3

ГИБКОСТЬ

ПОДСТАНДАРТЫ, реализуемые по учебной единице

1.1.2. Предоставляет информацию об использовании оздоровительных средств и правильном питании.

1.2.1. Различает способы выполнения действий.

1.3.2. Различает общеразвивающие действия по их назначению.

1.3.3. Предоставляет информацию об играх и комплексах, развивающих двигательные навыки.

1.3.5. Предоставляет информацию о соответствующих правилах безопасности, самозащиты и оказания первой помощи при выполнении действий.

2.1.1. Выполняет действия по коррекции телосложения, осанки.

2.2.2. Действует в соответствии с правилами в различных играх;

2.3.1. Выполняет последовательность действий по образцам.

2.3.3. Выполняет игры и комплексы, развивающие двигательные способности.

2.3.4. После выполнения движений самостоятельно контролирует сердцебиение.

3.1.3. Демонстрирует скорость при выполнении действий, требующих максимальной частоты.

4.1.1. Демонстрирует приемлемое поведение при двигательной активности.

4.1.2. Строит свою деятельность в рамках моральных и этических норм.

4.1.4. Определяет свое место и роль в коллективной деятельности.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО УЧЕБНОЙ ЕДИНИЦЕ: 9 часов

МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ: 1 час

Урок 25: ГИБКОСТЬ ТЕЛА

Гибкость тела – способность выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой. Недостаточная гибкость тела затрудняет координацию движений, снижает свободу движений. Эти способности могут быть активными или неактивными. В процессе физических тренировок общая и специальная способность гибкости определяется максимальной амплитудой движения в относительно крупных суставах опорно-двигательного аппарата. Специальная способность гибкости определяется выполнением любой двигательной активности с соответствующей амплитудой.

Проявление гибкости тела зависит от следующих факторов:

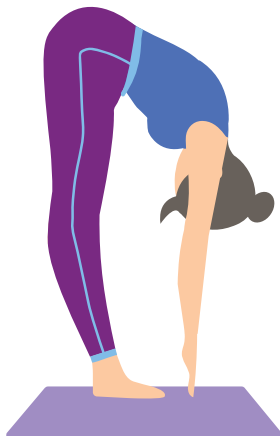
1. Способности мышц расслабляться;
2. Достаточного исполнения разогревающих действий;
3. Времени суток (утром гибкость тела намного ниже);
4. Пола;
5. Генетических особенностей опорно-двигательного аппарата.
6. От эластичности и мышечного тонуса связок;
7. Температуры окружающей среды и т. д.

У детей 6-11 лет интенсивно повышается способность тела сгибаться. У девочек на 20-30% больше гибкости, чем у мальчиков. Основными средствами развития гибкости являются широкоамплитудные динамические (множественные сгибательные движения, дуговые движения и т. д.) и статические (поддержание максимальной амплитуды различных положений) движения, влияющие на мышечную растяжку. Способность тела сгибаться развивается с использованием методов «повторения» и «серии повторений». При этом упражнения, направленные на растяжку мышц, выполняются многократно и сериями. В зависимости от уровня подготовки учащихся различаются действия, которые необходимо выполнить для развития гибкости тела. В этом случае дидактически эффективными считаются следующие рекомендации:

- сокращения мышц выполняются после движений, направленных на «разогрев» тела, что предотвращает травмы;
- подвижность суставов, являющаяся одним из основных показателей гибкости тела, развивается в первую очередь в крупных суставах тела (плече, бедре, колене, стопе), постепенно увеличивается амплитуда выполнения;
- между сериями движений выполняются упражнения, направленные на расслабление мышц.



Удовлетворительно



хорошо



отлично

Параллельно развиваются активные и неактивные способности гибкости. Использование динамических движений увеличивает активную способность гибкости в среднем на 19-20%, а пассивную способность гибкости на 10-11%. При этом использование статических движений позволяет повысить способность активно сгибаться на 10-13%, а неактивное сгибание – на 20%. Подсчитано, что 40% движений, используемых для развития гибкости тела, более эффективны, когда они динамические, а 20% – статические.

Уровень способности гибкости тела у учащихся должен быть выше максимальной амплитуды, необходимой для выполнения любой двигательной деятельности. Это создает резерв способности тела сгибаться.

ГИМНАСТИКА

Исторические корни гимнастики уходят в глубь веков. Три тысячи лет назад в Древнем Египте занимались различными гимнастическими упражнениями. В Древнем Риме тренировались на деревянном коне. Элементы гимнастики использовались в прошлом и в Азербайджане. Например, канатоходство и др.

Гимнастика незаменима для развития силы и ловкости, красоты движений. Это очень важно для всех, особенно для молодежи. Гимнастика может помочь многим мальчикам и девочкам, желающим иметь красивую фигуру. Гимнастика также помогает добиться успеха в других видах спорта. Гимнастические упражнения занимают особое место в программе физической подготовки космонавтов.

Различные гимнастические упражнения используются при физической реабилитации людей с тяжелыми травмами, что считается лечебной гимнастикой.



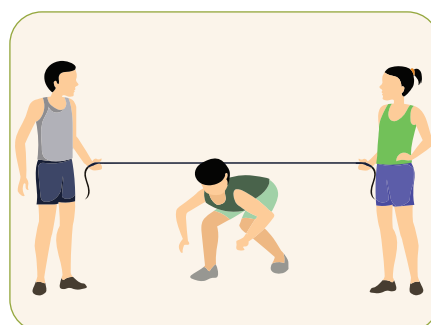
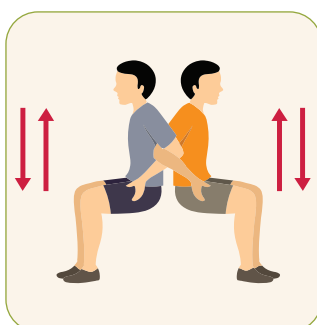
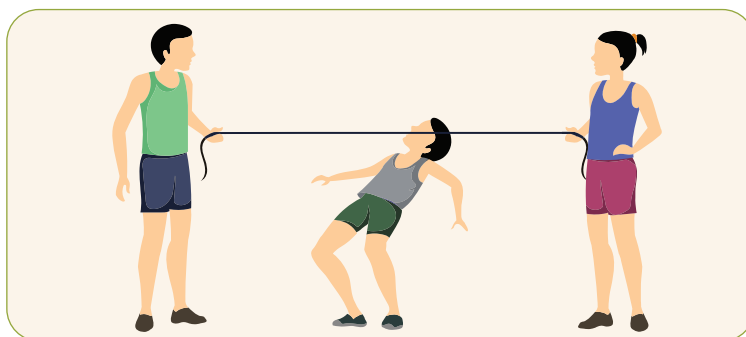
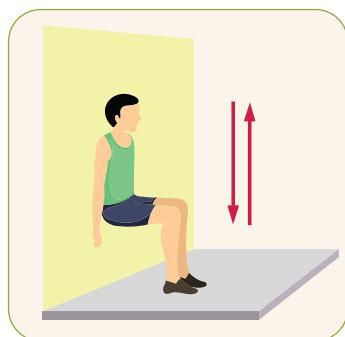
Урок 26: РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ТЕЛА АКТИВНЫМИ И НЕАКТИВНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ

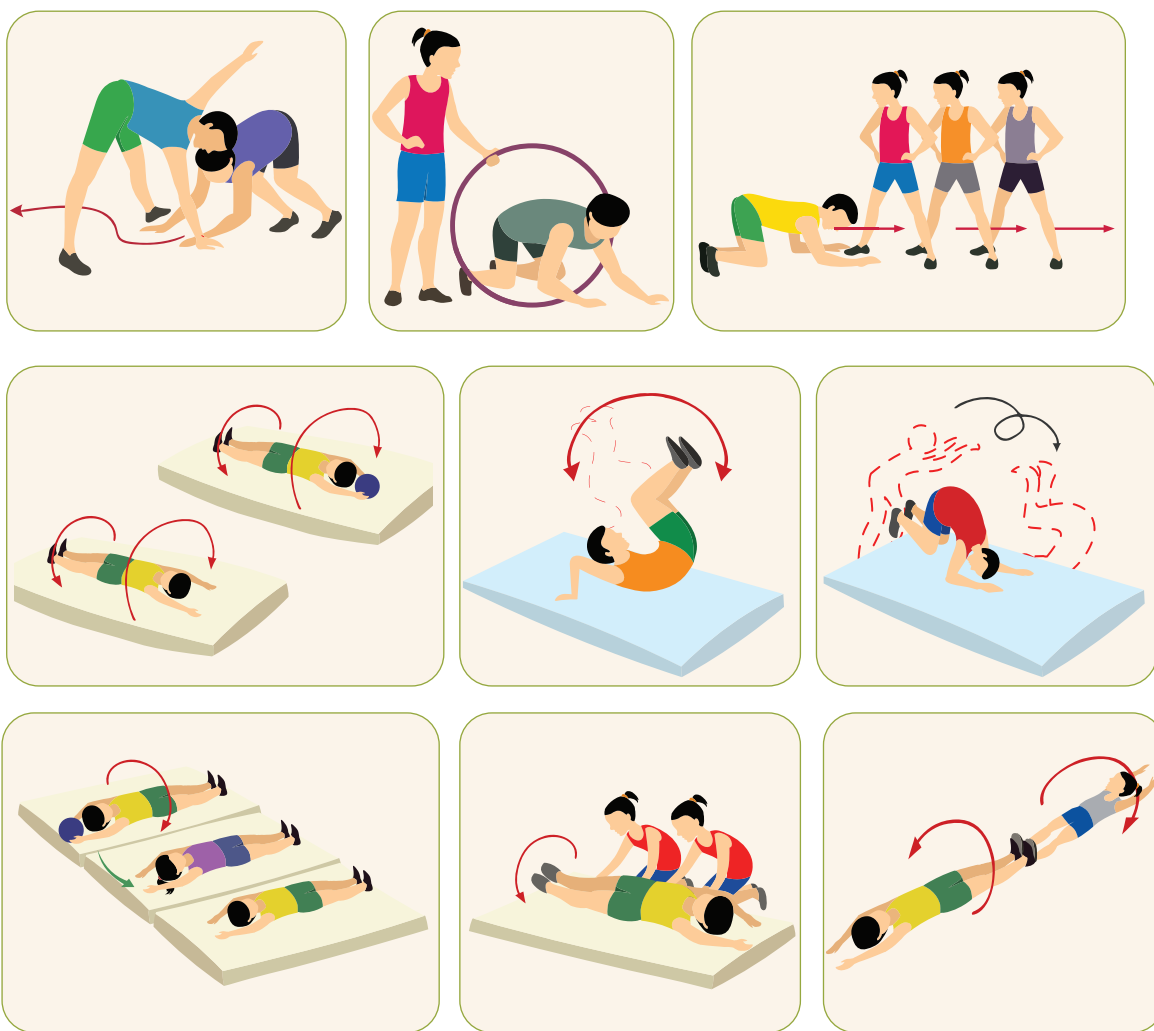
В. Как упоминалось выше, способность тела к гибкости может быть активной или неактивной. Способность к неактивной гибкости определяется амплитудой движений, выполняемых под воздействием внешней силы (с помощью учителя или друга). Способность к активной гибкости определяется амплитудой движений, выполняемых за счет силы, создаваемой сокращением мышц, окружающих любой сустав. Неактивная гибкость всегда больше, чем активная. Под влиянием утомления активная способность сгибаться снижается (из-за снижения способности мышц полностью расслабляться после тренировки), а неактивная способность сгибаться увеличивается (из-за снижения сопротивления мышц натяжению). В большей степени наблюдается неактивная гибкость в возрасте 9-10 лет и активная гибкость в возрасте 10-14 лет.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Для этого специальные подготовительные действия должны быть направлены на совершенствование гибкости тела.



О. Уважаемый учитель, для развития гибкости в основной части урока ученикам рекомендуется использовать как активные, так и неактивные движения, как индивидуально, так и в парах.





Следует отметить, что систематическое повторение движений большой амплитуды является одним из важных условий сохранения полученного показателя гибкости.

3. Расслабление мышц и дыхательные упражнения для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Примечание Уважаемый учитель, в целях дальнейшего совершенствования навыков, которые ученики получают в классе, в разделах учебника «Выполните с одноклассниками» и «Проверьте себя» приведены соответствующие задания.

Уроки 27-28: РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ТЕЛА АКТИВНЫМИ И НЕАКТИВНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ

В. Упражнения на развитие и поддержание гибкости обычно включаются в игры наперегонки. Иногда, особенно в сложных технических видах спорта, тренеру приходится выбирать игры, которые подходят для этой цели, часто с локальным воздействием на суставы и связки, отдельные группы мышц. В такие игры часто играют со снарядами, с оказанием сопротивления товарищам по команде. Желательно выполнять открывающие движения, чтобы увеличить амплитуду выполняемых движений.

В играх, направленных на развитие эластичности, необходимо заранее разогреть тело, чтобы мышечная ткань не рвалась, а связки не растягивались.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Для этого специальные подготовительные действия должны быть направлены на совершенствование гибкости тела.



О. Уважаемый преподаватель, в основной части урока мы будем использовать подвижные игры, направленные на развитие гибкости тела.

Образцы подвижных игр, направленных на развитие гибкости тела

«Эстафета с кувырками»

Место проведения игры: Зал

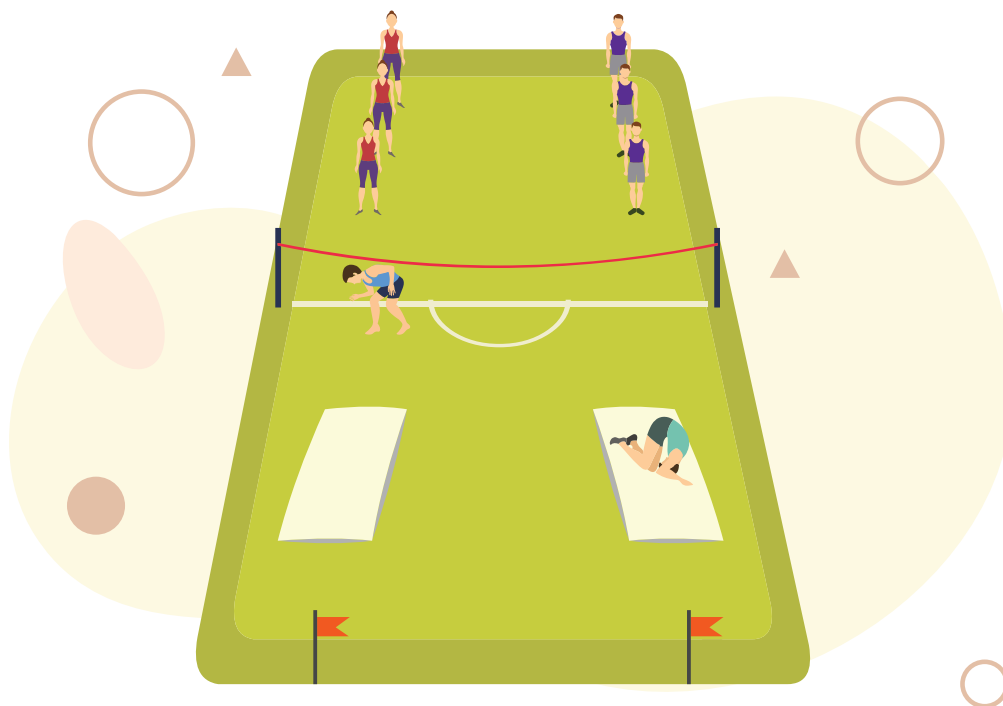
Необходимый инвентарь: гимнастические маты

Подготовка к игре: Игра ведется между двумя или более командами. Участники делятся на команды с равным количеством игроков и выстраиваются параллельно за линией старта.

В центре поля перед каждой командой размещается 1 перекладина и 1 гимнастический мат на расстоянии 5 метров друг от друга.

Ход игры: по сигналу старта лидер каждой команды бежит вперед, пробегает под перекладиной, а когда достигает спортивного мата, кувыркается вперед и назад и бежит к своей команде.

Команда с наименьшим количеством нарушений и быстрее всех завершившая эстафету становится победителем.



«Эстафета с препятствиями»

Место проведения игры: зал, спортивная площадка

Необходимый инвентарь: планки

Подготовка к игре: Игра ведется между двумя или более командами. Участники делятся на команды с равным количеством игроков и выстраиваются параллельно за линией старта.

Ход игры: по сигналу старта лидеры команд должны бежать, преодолеть установленную перед ними планку (снизу, сверху), пересечь обозначенное расстояние и таким же образом вернуться и, коснувшись руки товарища по команде, передать эстафету.

Команда с наименьшим количеством нарушений и быстрее всех завершившая эстафету становится победителем.

3. Расслабление мышц и дыхательные упражнения для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

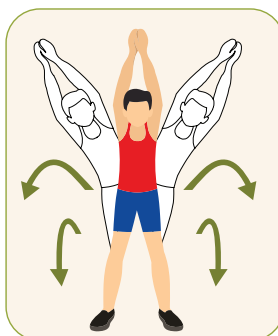
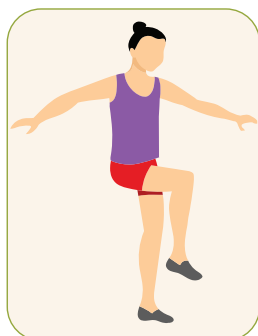
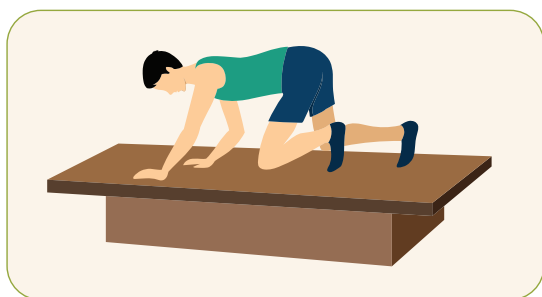
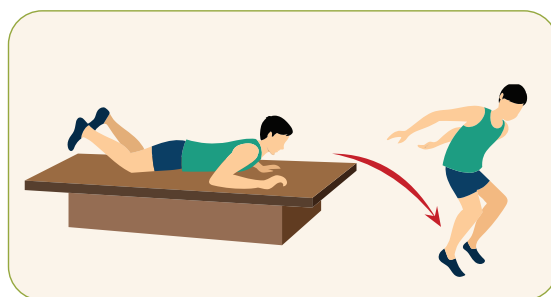
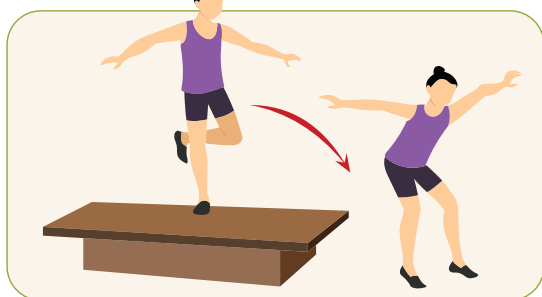
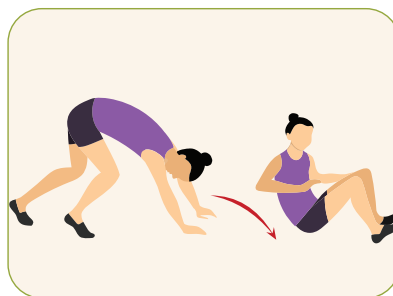
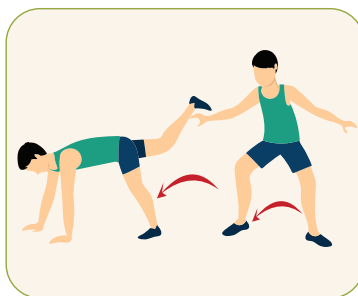
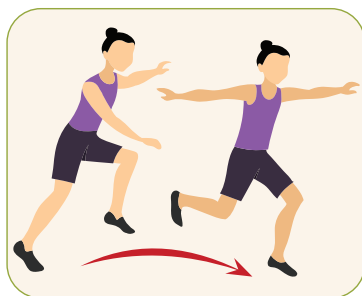
Урок 29: РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ТЕЛА ДИНАМИЧЕСКИМИ И СТАТИЧЕСКИМИ ДВИЖЕНИЯМИ

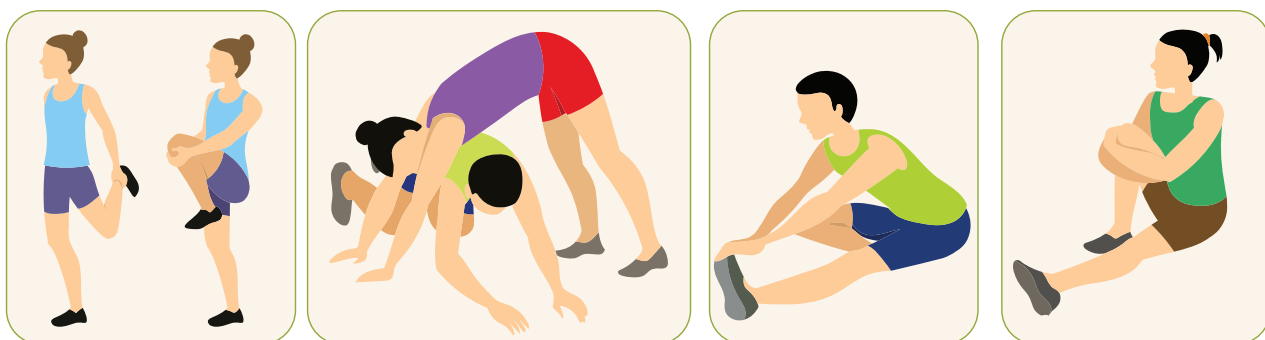
В. Гибкость может быть динамической или статической в зависимости от формы проявления. Динамическая гибкость проявляется в выполнении движений, а статическая гибкость – в положениях тела. Динамическая гибкость означает выполнение движения с максимальной амплитудой. Статическая гибкость – это поддержание максимальной амплитуды движения (фиксация).

Н. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Для этого специальные подготовительные действия должны быть направлены на совершенствование гибкости тела.



О. Уважаемый учитель, для развития гибкости в основной части урока ученикам рекомендуется использовать статические и динамические движения как индивидуально, так и в парах.





3. Расслабление мышц и дыхательные упражнения для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

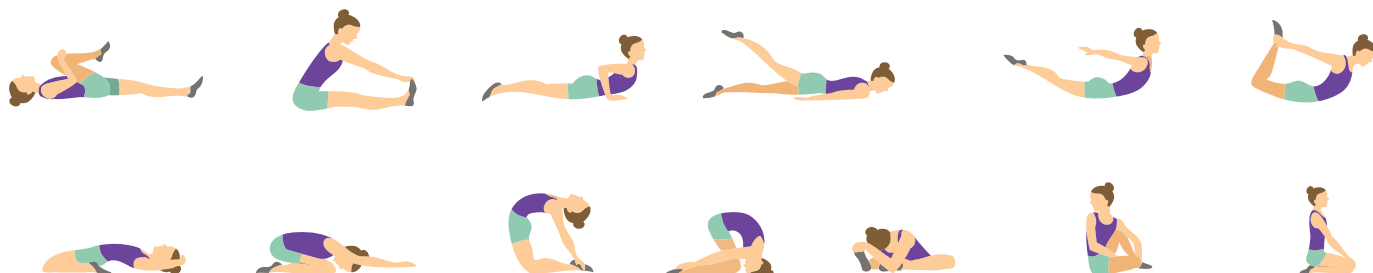
Примечание Уважаемый учитель, в целях дальнейшего совершенствования навыков, которые ученики получают в классе, в разделах учебника «Выполните с одноклассниками» и «Проверьте себя» приведены соответствующие задания.

Уроки 30-31: РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ТЕЛА ДИНАМИЧЕСКИМИ И СТАТИЧЕСКИМИ ДВИЖЕНИЯМИ

В. Динамические и статические движения могут быть активными или неактивными. Во время **динамических активных** движений человек может самостоятельно выполнять своим телом и суставами с максимальной амплитудой различные пружинящие, вращающие, раскачивающиеся и др. движения. Во время **динамических пассивных** движений человек может максимально использовать окружающую среду, свой вес и растягивающие движения. Во время **статических активных** движений человек самостоятельно удерживает необходимую часть тела или суставы в конечном положении максимальной амплитуды в течение 6-10 секунд. Во время **статических неактивных** движений человек с помощью постороннего удерживает необходимую часть тела или суставы в конечном положении максимальной амплитуды в течение 6-10 секунд. Человек, совершающий **смешанные движения**, например, 1-2 раза делает махи вперед-назад одной ногой с максимальной амплитудой, удерживая переднюю ногу на определенной опоре с максимальной амплитудой в течение 6-10 секунд.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Для этого специальные подготовительные действия должны быть направлены на совершенствование гибкости тела.





О. Уважаемый учитель, в основной части урока мы будем использовать подвижные игры, направленные на развитие гибкости тела.

Образцы подвижных игр, направленных на развитие гибкости тела

«Эстафета с обручами»

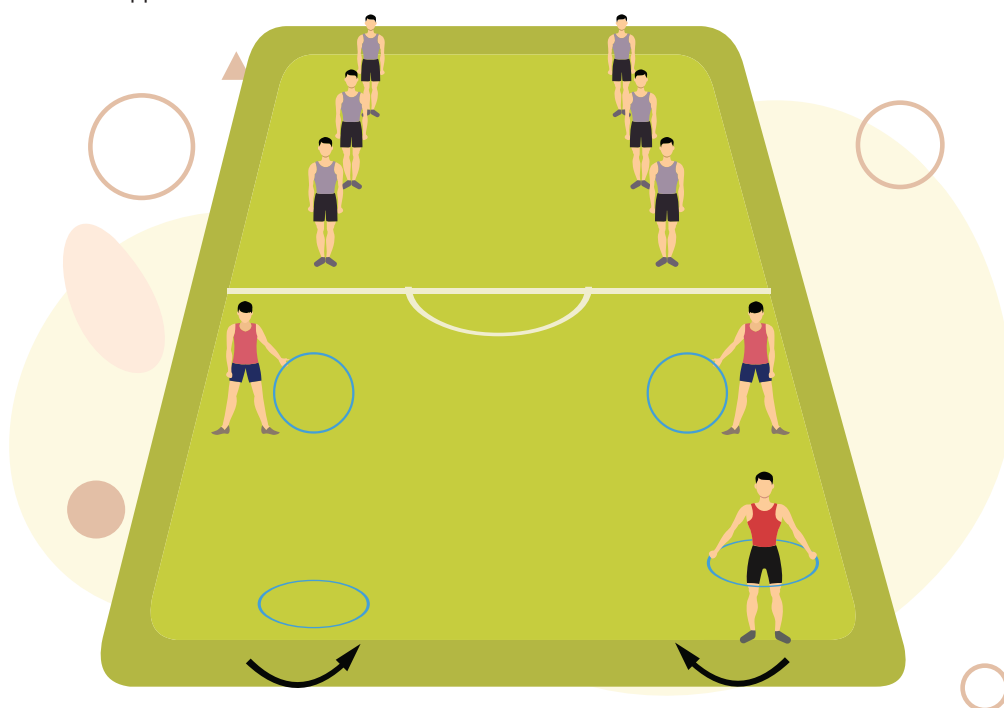
Место проведения игры: зал, спортивная площадка

Необходимый инвентарь: обручи

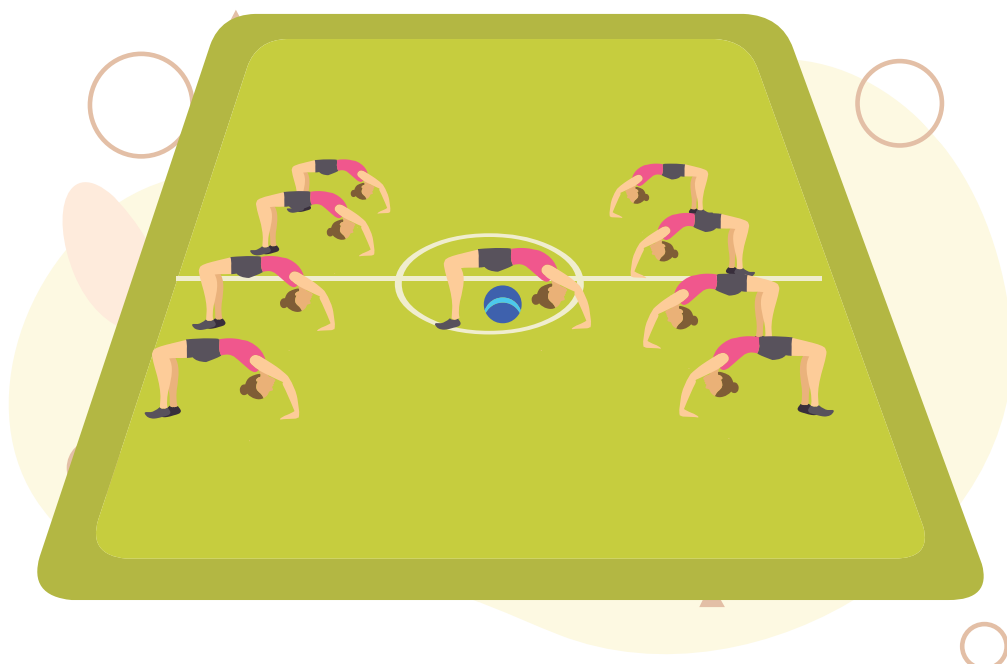
Подготовка к игре: Игра ведется между двумя или более командами. Игроки делятся на команды с равным количеством участников, которые выстраиваются параллельно за линией старта.

Ход игры: по сигналу старта лидеры команд бегут, проходят через установленные перед ними обручи, преодолевают заданное расстояние и, наконец, поднимают обруч с земли, проходят через него, возвращаются и, передавая эстафету, касаются руки товарища по команде.

Команда с наименьшим количеством нарушений и самым быстрым финишем становится победителем.



Игра «Мостик»



Место проведения игры: зал, спортивная площадка

Необходимый инвентарь: мяч

Подготовка к игре: Игра ведется между двумя или более командами. Игроки делятся на команды с равным количеством участников, которые выстраиваются в ряд за стартовой линией в положении «полумост».

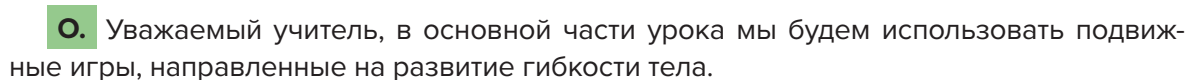
Ход игры: по стартовому сигналу первый участник команды должен одной рукой подтолкнуть мяч из-под «моста» к последнему участнику. Члены команды также создают условия для прохождения мяча под мостом. Когда мяч пересекает последний мост, команда получает одно очко. Таким образом, победителем считается команда, набравшая в итоге наибольшее количество очков.

3. Расслабление мышц и дыхательные упражнения для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Уроки 32-33 УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ

В. Чтобы улучшить способность тела к гибкости, необходимо комплексно и регулярно выполнять все упражнения на сгибание. Потому что с возрастом развитие этой способности затрудняется в соответствии с особенностями человеческого тела.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Для этого специальные подготовительные действия должны быть направлены на совершенствование гибкости тела.



Игра «Мост»

Подготовка.

Игра продолжается в таком порядке, и команда, которая завершает игру первой, считается победителем.



Игра «Лимбо»

Место проведения: спортивная площадка, зал

Подготовка. Класс делится на команды с равным количеством участников. На расстоянии 4-5 метров от каждой команды, т. е. в центре другой половины площадки, к столбам привязывается веревка или планка.

Ход игры. Класс делится на три или более команд и выстраивается в колонну за центральной линией. Посередине другой половины площадки к опорам прикрепляют веревку или планку. По сигналу учителя участники бегут, а когда достигают веревки, сгибают туловище назад и проходят под ней, не касаясь, затем бегут обратно по краю поля.

Правила: Нельзя касаться веревки или планки, иначе команде начисляют штрафное очко.



Игра «Движение по мосту»

Место проведения: спортивная площадка, зал

Подготовка. Игра проводится между двумя или более командами. Игроки делятся на команды с равным количеством участников и выстраиваются параллельно за линией старта.

Ход игры: по стартовому сигналу лидеры, приняв позицию полумоста, должны преодолеть дистанцию. Игрок, первым преодолевший дистанцию, дает команде 1 очко. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем.

3. Расслабление мышц и дыхательные упражнения для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Примечание Уважаемый учитель, в целях дальнейшего совершенствования навыков, которые учащиеся осваивают в процессе обучения, в разделе учебника «Самостоятельная работа» приведены соответствующие задания.

3. По содержательной линии «Двигательные навыки»

КРИТЕРИЙ	КОНТИНГЕНТ	БАЛЛ/ ОЦЕНКА							
		До 30-ти - 2		От 30-ти до 60-ти - 3		От 60-ти до 80-ти - 4		От 80-ти до 100 - 5	
Наклон вперед сидя, не сгибая колен (см)	Мальчики	1	30	2	35	8	70	10	90
				3	40	9	80	11	100
				4	45				
				5	50				
				6	55				
				7	60				
	Девочки	1	7	5	37	9	62	16	90
		2	15	6	45	10	65	17	100
		3	22	7	52	11	68		
		4	30	8	60	12	71		
						13	74		
						14	77		
						15	80		

1. По содержательной линии «Предоставление информации и теоретические знания»

	От 0 до 30-ти	От 30-ти до 60-ти	От 60-ти до 80-ти	От 80-ти до 100
Сведения о двигательной активности	Предоставляет неточную информацию о способствующих гибкости движениях, играх, их назначении	Предоставляет поверхностную информацию о способствующих гибкости движениях, играх, их назначении	Предоставляет информацию о способствующих гибкости движениях, играх, их назначении	Предоставляет всестороннюю информацию о способствующих гибкости движениях, играх, их назначении

2. По содержательной линии «Двигательные способности и привычки»

	От 0 до 30-ти	От 30-ти до 60-ти	От 60-ти до 80-ти	От 80-ти до 100
Способность исполнения	Неточно выполняет действия, связанные с учебной единицей «Гибкость»	С недостатками выполняет действия, связанные с учебной единицей «Гибкость»	Допускает небольшие неточности при выполнении действий, связанных с учебной единицей «Гибкость»	В соответствии с образцами выполняет действия, связанные с учебной единицей «Гибкость»

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

	От 0 до 30-ти	От 30-ти до 60-ти	От 60-ти до 80-ти	От 80-ти до 100
Морально-волевые качества	Частично соблюдает правила, испытывает затруднения в общении со сверстниками	Физическая активность удовлетворительна, в тяжелых условиях проявляет недоверие	Общается с друзьями, уверен в двигательной активности	Строит свое движение в рамках правил, демонстрирует бойцовские качества и мужество

УЧЕБНАЯ ЕДИНИЦА 4

СИЛА

ПОДСТАНДАРТЫ,

реализуемые по учебной единице

1.1.2. Предоставляет информацию об использовании оздоровительных средств и правильном питании.

1.2.1. Различает способы выполнения действий.

1.3.2. Различает общеразвивающие действия по их назначению.

1.3.3. Предоставляет информацию об играх и комплексах, развивающих двигательные навыки.

1.3.5. Предоставляет информацию о соответствующих правилах безопасности, самозащиты и оказания первой помощи при выполнении действий.

2.1.1. Выполняет действия по коррекции телосложения, осанки.

2.2.2. Действует в соответствии с правилами в различных играх;

2.3.1. Выполняет последовательность действий по образцам.

2.3.3. Выполняет игры и комплексы, развивающие двигательные способности.

2.3.4. После выполнения движений самостоятельно контролирует сердцебиение.

3.1.3. Демонстрирует скорость при выполнении действий, требующих максимальной частоты.

4.1.1. Демонстрирует приемлемое поведение при двигательной активности.

4.1.2. Строит свою деятельность в рамках моральных и этических норм.

4.1.4. Определяет свое место и роль в коллективной деятельности.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО УЧЕБНОЙ ЕДИНИЦЕ: 9 часов

МАЛОЕ СУММАТИВНОЙ ОЦЕНИВАНИЕ: 1 час

Урок 35: СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

Сила – это физическая величина. В физике влияние одного тела на другое называется силой. В связи с силой можно найти следующие термины: сила мышц, сила тяжести, сила притяжения, сила упругости (деформация), сила тяги, сила трения, сила отталкивания, сила сжатия, сила скорости, абсолютная сила, относительная сила, динамическая сила, статическая (изометрическая) сила, силовая выносливость, взрывная сила и т. д.

В физическом воспитании и спорте **сила определяется как способность преодолевать или сопротивляться внешнему давлению, напрягая мышцы**. Никакое движение не может происходить без силы мышц. Иногда понятия силы и мощности сбивают людей с толку. Обратите внимание, что мощность – это отношение работы ко времени, затраченному на эту работу.

Сила – это основная способность, влияющая на развитие практически всех двигательных навыков. Существует много видов силы. Приведем некоторые примеры:

Сила толчка – толкание с приложением максимальной силы;

Взрывная сила – демонстрация максимальной силы за короткое время;

Сила удара – нанести резкий удар с приложением максимальной силы;

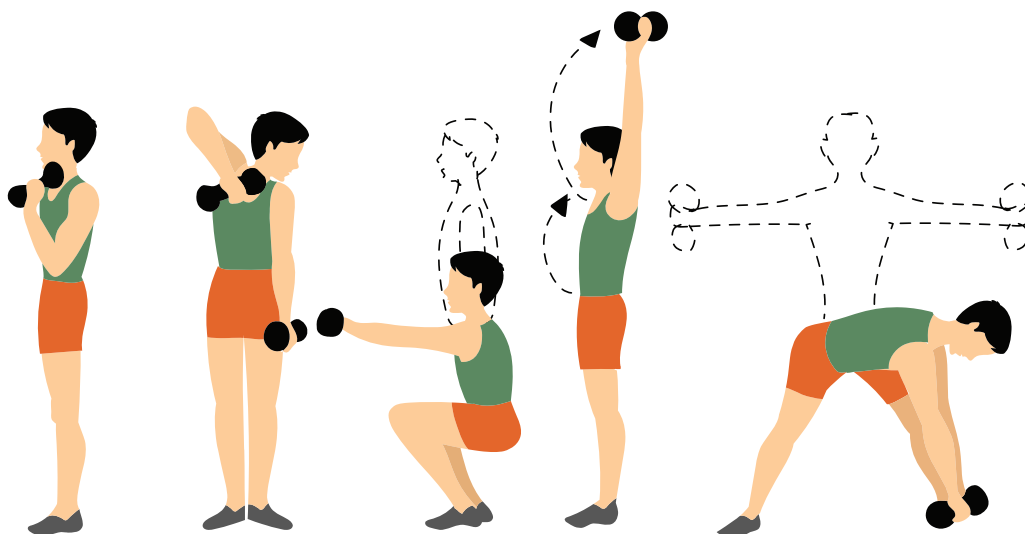
Медленная сила – прикладывать силу относительно медленными движениями.

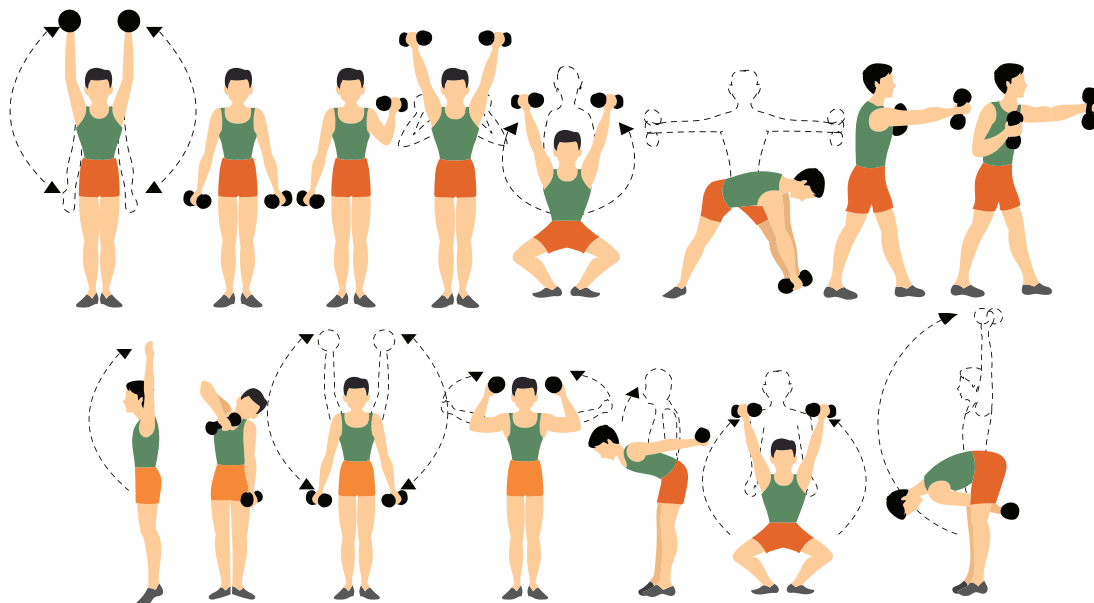
Учитель должен планировать внеклассные занятия в форме домашних заданий с индивидуальной идентификацией каждого учащегося, чтобы обеспечить длительное воздействие на его организм. В этом случае изменения в показателях силы будет ощущаться очень быстро.

Урок 36: РАЗВИТИЕ СИЛЫ МЫШЦ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

В. Для развития силы мышц верхних конечностей можно использовать ряд движений. Однако в 6 классе мы будем выполнять упражнения на растяжку, подтягивания на высоком и низком турнике, чтобы развить силу этих мышц.

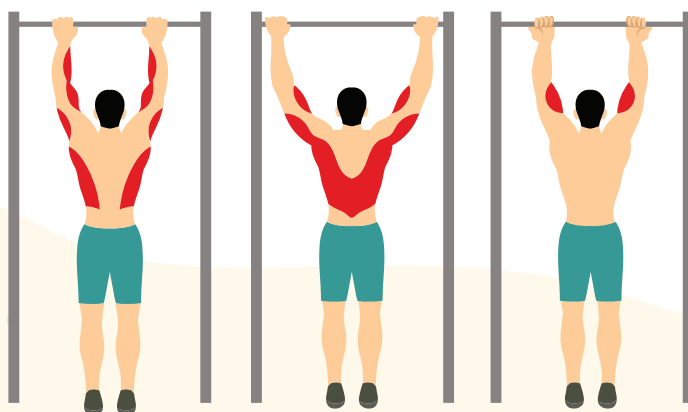
П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Для этого специальные подготовительные действия должны быть направлены на развитие силы мышц верхних конечностей.





О. Уважаемый учитель, для развития силы мышц верхних конечностей мы будем использовать ряд действий. Эти движения включают в себя подтягивание на высоком и низком турнике, а также отжимания от опоры.

Подтягивание на высоком и низком турнике – одно из самых распространенных физических упражнений, направленных на укрепление верхних конечностей.



Подтягивание при среднем расстоянии между руками

Подтягивание на широко расставленных руках

Подтягивание при вывернутых руках



А



В

* В висячем положении на высоком турнике (мальчики) руки должны быть расставлены на ширине плеч, а грудь нужно подтягивать к перекладине без толчка.

* Вися полулежа на низком турнике (девочки), руки должны быть на ширине плеч, пятки должны быть на полу, подтягиваясь, грудь надо доводить до перекладины, не сгибая туловища.

Примечание При всех видах подтягивания нужно вдох делать при подтягивании, а выдох при опускании.

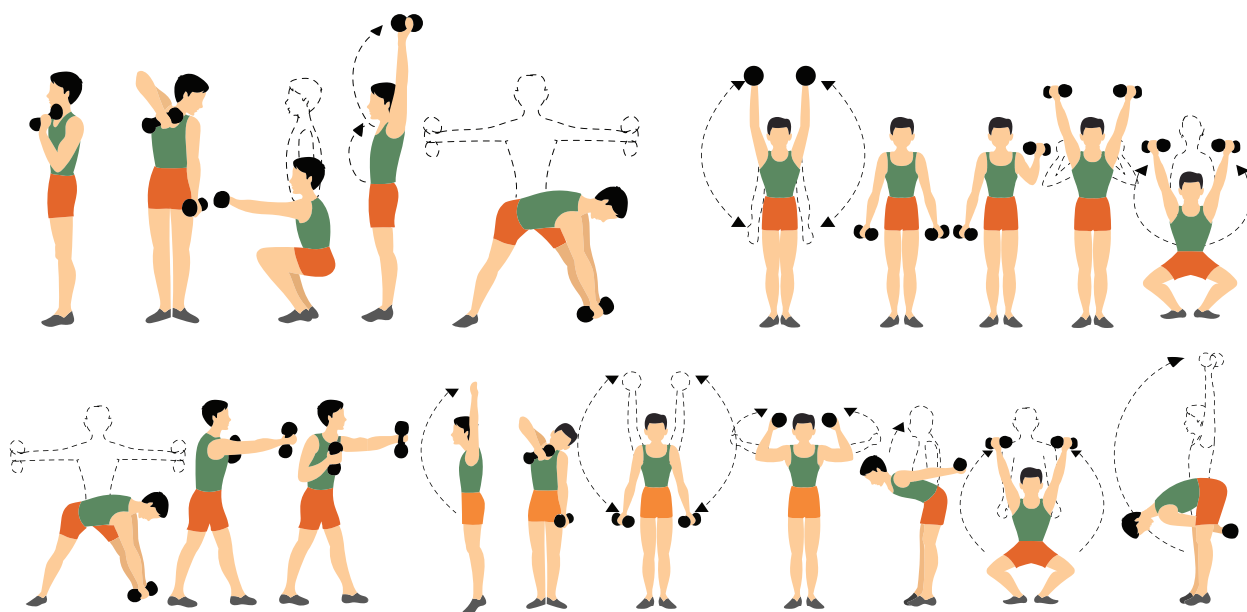
3. Расслабление мышц и дыхательные упражнения для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Примечание Уважаемый учитель, в целях дальнейшего совершенствования навыков, которые учащиеся получают на занятиях, в учебнике даны соответствующие задания в разделах «Самостоятельная работа» и «Проверьте себя».

Урок 37: РАЗВИТИЕ СИЛЫ МЫШЦ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

В. Для развития силы мышц верхних конечностей можно использовать ряд движений. Однако в 6 классе для развития силы этих мышц мы в основном будем выполнять подтягивания на высоком и низком турнике и отжимания от опоры.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Для этого специальные подготовительные действия должны быть направлены на развитие силы мышц верхних конечностей.

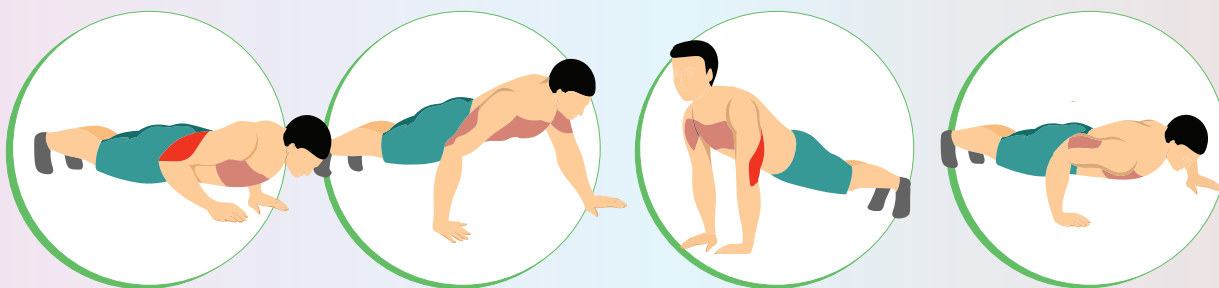


О. Отжимание руками от опоры – одно из самых эффективных действий для развития силы.

Есть несколько способов сделать это:

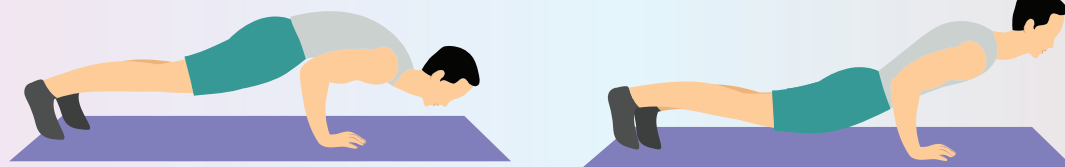
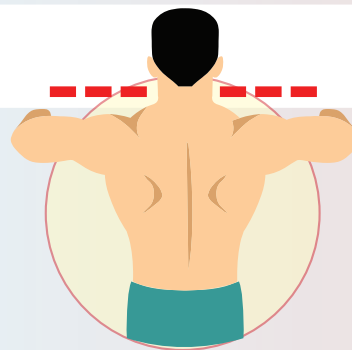
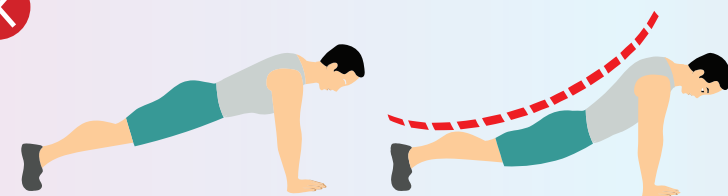
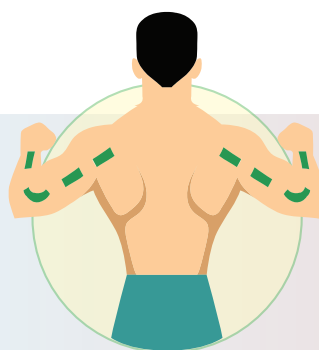
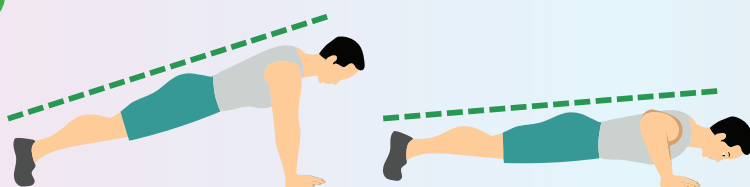
1. Отжимание при упоре на средне расставленных руках;
2. Отжимание при упоре на сведенных близко руках
3. Отжимание при упоре на широко расставленных руках;





Обычно при выполнении этого действия допускаются следующие ошибки:

- * таз находится ниже туловища;
- * при опускании груди таз остается наверху;
- * только подбородок достигает пола, а туловище остается наверху;
- * руки располагаются впереди плеч;
- * колени сгибаются.



Каждый из способов обеспечивает развитие силы различных групп мышц.

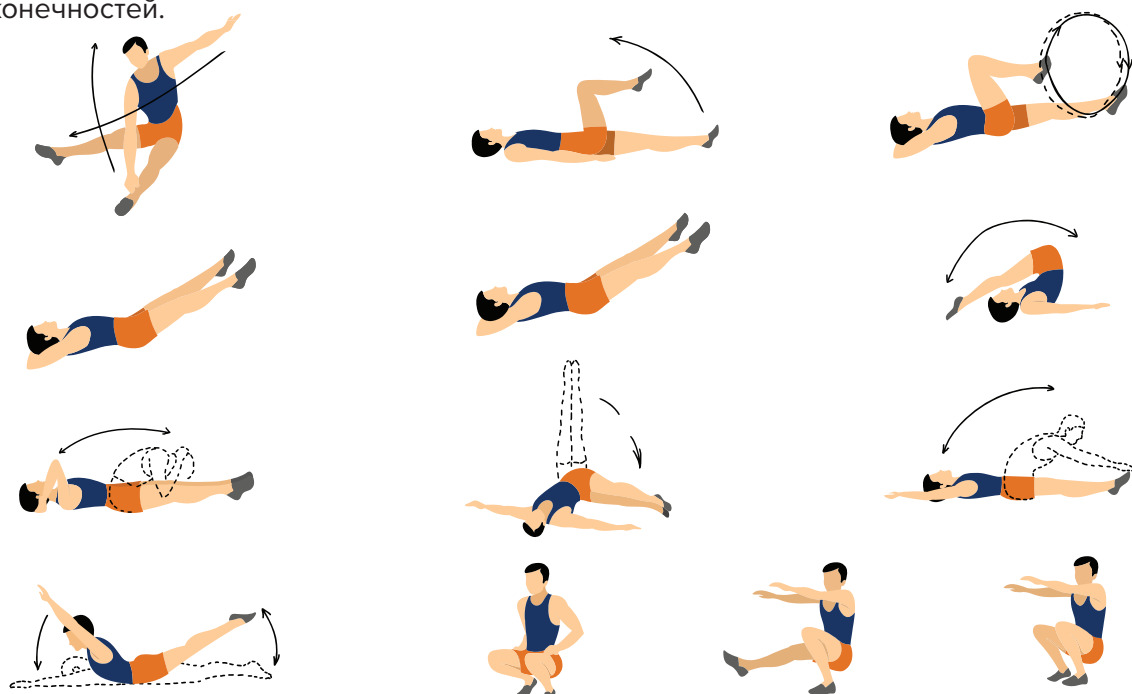
3. Расслабление мышц и дыхательные упражнения для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Примечание Уважаемый учитель, в целях дальнейшего совершенствования навыков, которые учащиеся получают на занятиях, в учебнике даны соответствующие задания в разделах «Самостоятельная работа» и «Проверьте себя».

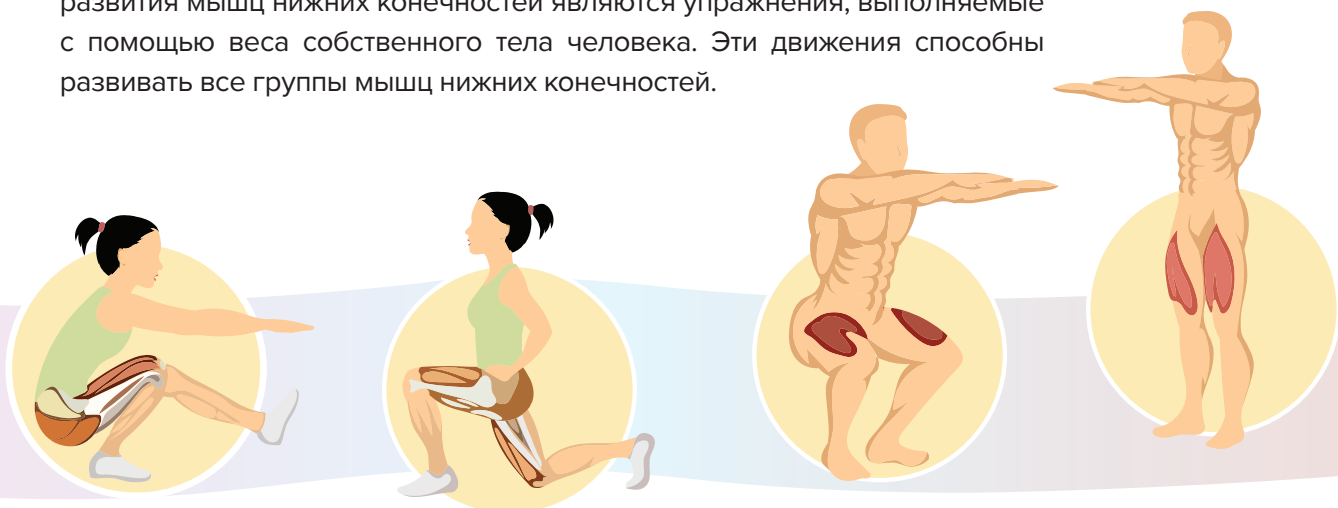
Уроки 38-39: РАЗВИТИЕ СИЛЫ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

В. Как и для верхних конечностей, мы будем использовать ряд движений для развития силы мышц нижних конечностей. В качестве примеров можно привести движения с использованием веса собственного тела, сопротивления противника и повторяющихся движений сопротивления.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Для этого специальные подготовительные действия должны быть направлены на развитие силы мышц нижних конечностей.

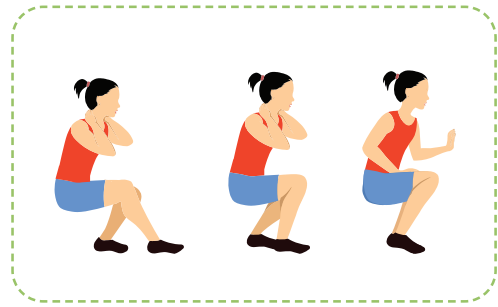


О. **Силовые упражнения, осуществляемые при помощи веса собственного тела.** Одним из наиболее доступных и эффективных средств развития мышц нижних конечностей являются упражнения, выполняемые с помощью веса собственного тела человека. Эти движения способны развивать все группы мышц нижних конечностей.





Ходьба в положении на корточках
(гусиный шаг)



Ходьба на корточках с заложеными за голову
руками

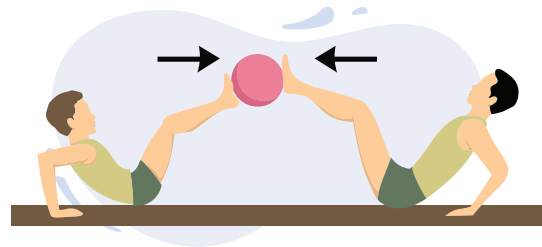


Прыжки вправо и влево через
гимнастическую скамью. Толчок
правой ногой, приземление на
левую ногу.



Прыжки вперед в положении на корточках
(лягушачьи)

Сопротивление соперника и повторные движения сопротивления.



Образец подвижной игры, направленной на развитие силы мышц
нижних конечностей

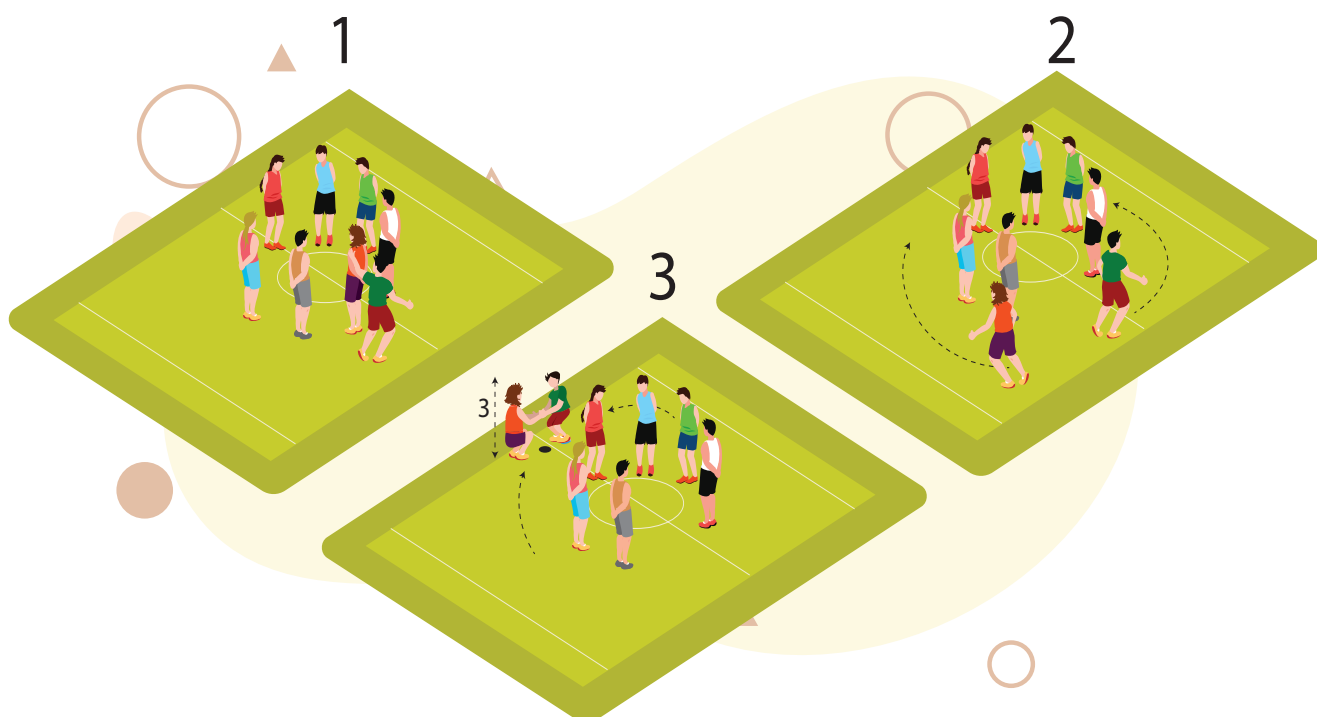
«Пустое место»

Место проведения. Спортивная площадка, зал, коридор, комната.

Подготовка. Все игроки, кроме ведущего, встают на полшага друг от друга по кругу и держат руки за спиной. Ведущий стоит за кругом.

Ход игры. Ведущий бежит по кругу, касается любого игрока, и тот игрок бежит на другую сторону. Этот игрок старается добраться до своего места быстрее ведущего. Встречаясь по дороге, игроки, держась за руки, 3 раза приседают и продолжают бежать в том же направлении. Игрок, который не может занять свое место, становится ведущим.

Правила: 1. Ведущий приглашает игрока на забег, касаясь его руки. 2. Когда игроки бегают по кругу, никто им не мешает. 3. Бегущий с противоположной стороны игрок и ведущий должны выполнить заранее заданное задание; тот, кто не выполняет задачу, становится ведущим.



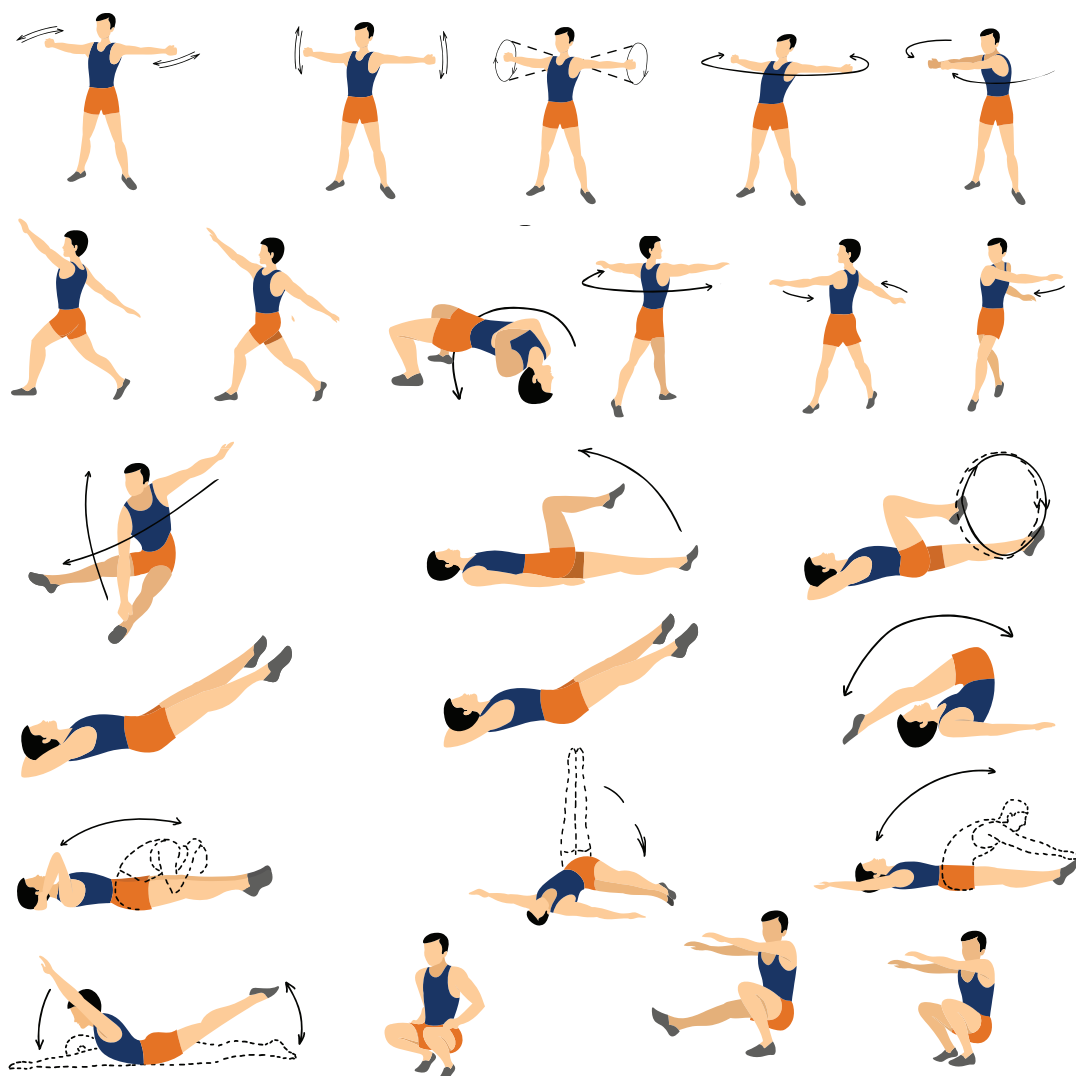
3. Расслабление мышц и дыхательные упражнения для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Примечание Уважаемый учитель, в целях дальнейшего совершенствования навыков, которые учащиеся получают на занятиях, в учебнике даны соответствующие задания в разделе «Проверьте себя».

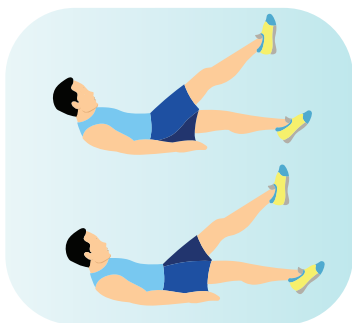
Урок 40: РАЗВИТИЕ СИЛЫ ПЕРЕДНИХ И ЗАДНИХ МЫШЦ ТУЛОВИЩА

В. Уважаемый учитель, развитие передних и задних мышц туловища помогает ученикам обрести хорошую осанку и внешний вид. Это также придает уверенность в себе. Для этого в основной части урока мы воспользуемся серией упражнений, чтобы увеличить силу передних и задних мышц туловища.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Для этого специальные подготовительные действия должны быть направлены на развитие силы передних и задних мышц туловища.



О. Уважаемый учитель, в основной части урока мы, используя нижеуказанные упражнения, добьемся развития у учеников силы передних и задних мышц туловища.



«ножницы» (8х4)



угол 90 градусов (4 сек. х4)



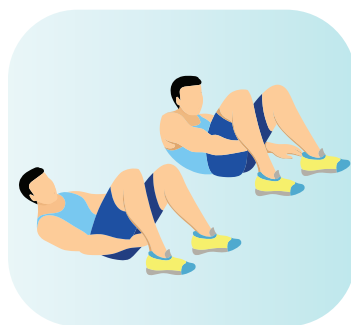
диагональные локти (12х4)



Планка (8 сек. х4)



звездочка (8 сек. х4)



рука-пятка (12х4)

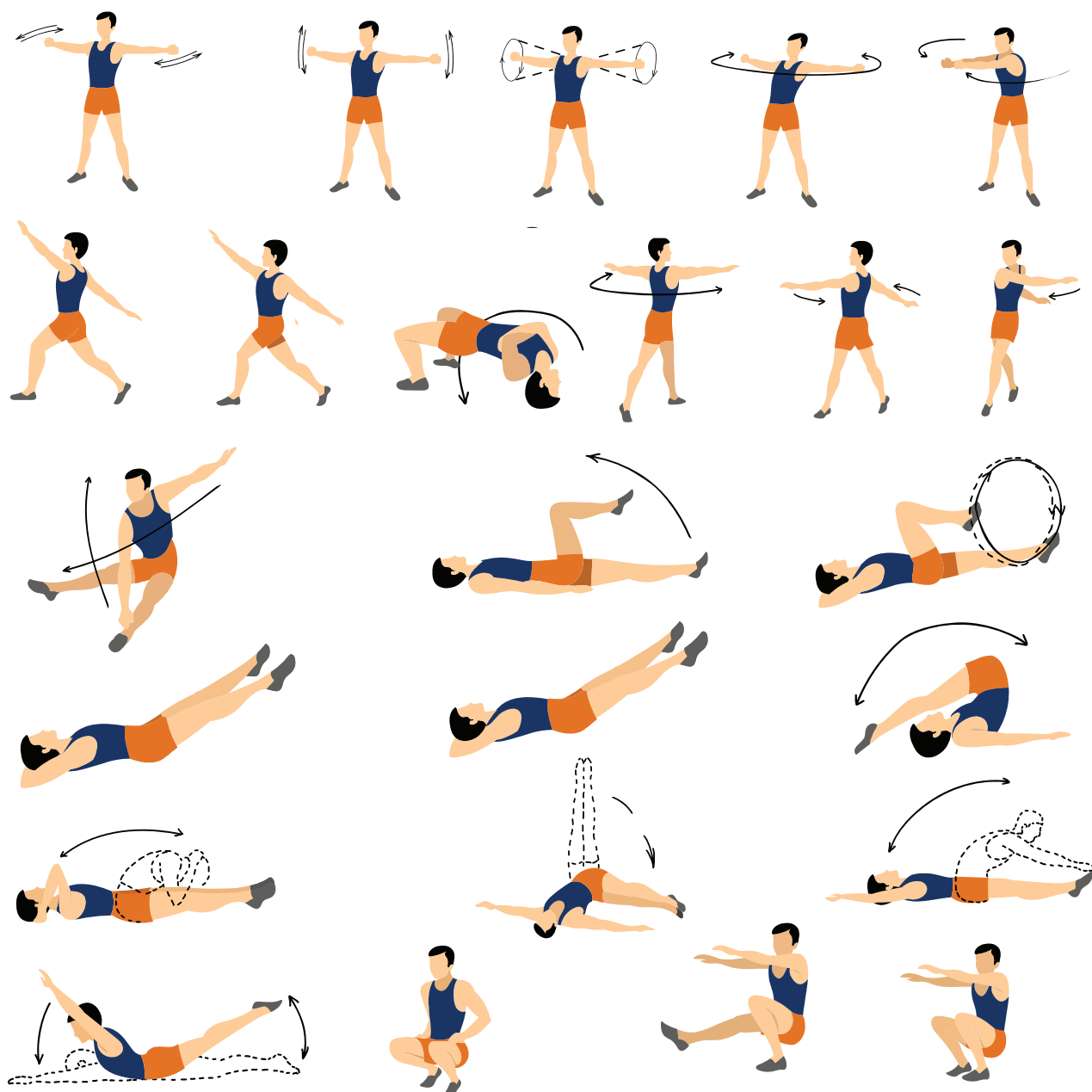
3. Расслабление мышц и дыхательные упражнения для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Примечание Уважаемый учитель, в целях дальнейшего совершенствования навыков, которые учащиеся получают на занятиях, в учебнике даны соответствующие задания в разделе «Проверьте себя».

Урок 41: РАЗВИТИЕ СИЛЫ ПЕРЕДНИХ И ЗАДНИХ МЫШЦ ТУЛОВИЩА

В. Уважаемый учитель, развитие передних и задних мышц туловища помогает ученикам обрести хорошую осанку и внешний вид. Это также придает уверенность в себе. Для этого в основной части урока мы воспользуемся серией упражнений, чтобы увеличить силу передних и задних мышц туловища.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Для этого специальные подготовительные действия должны быть направлены на развитие силы передних и задних мышц туловища.



О. Уважаемый учитель, применяя практические методы физического воспитания в основной части занятия для проведения урока в игровой и соревновательной форме используйте подвижные игры.

Образец подвижной игры, направленной на развитие силы передних и задних мышц туловища

«Эстафета на руках»



Место проведения: спортивный зал

Подготовка: Класс делится на команды не менее, чем по 6 человек, и выстраивается парами за центральной линией поля.

Ход игры. По сигналу учителя стоящие впереди участники переходят на другую сторону поля, один идет на руках, а другой держит его за ноги. Достигнув определенного места, участники меняются ролями и возвращаются. Таким образом, победителем считается команда, закончившая игру первой.

Правила. Команде начисляется штрафное очко, если один из участников отпустит ноги другого.



Правила безопасности.

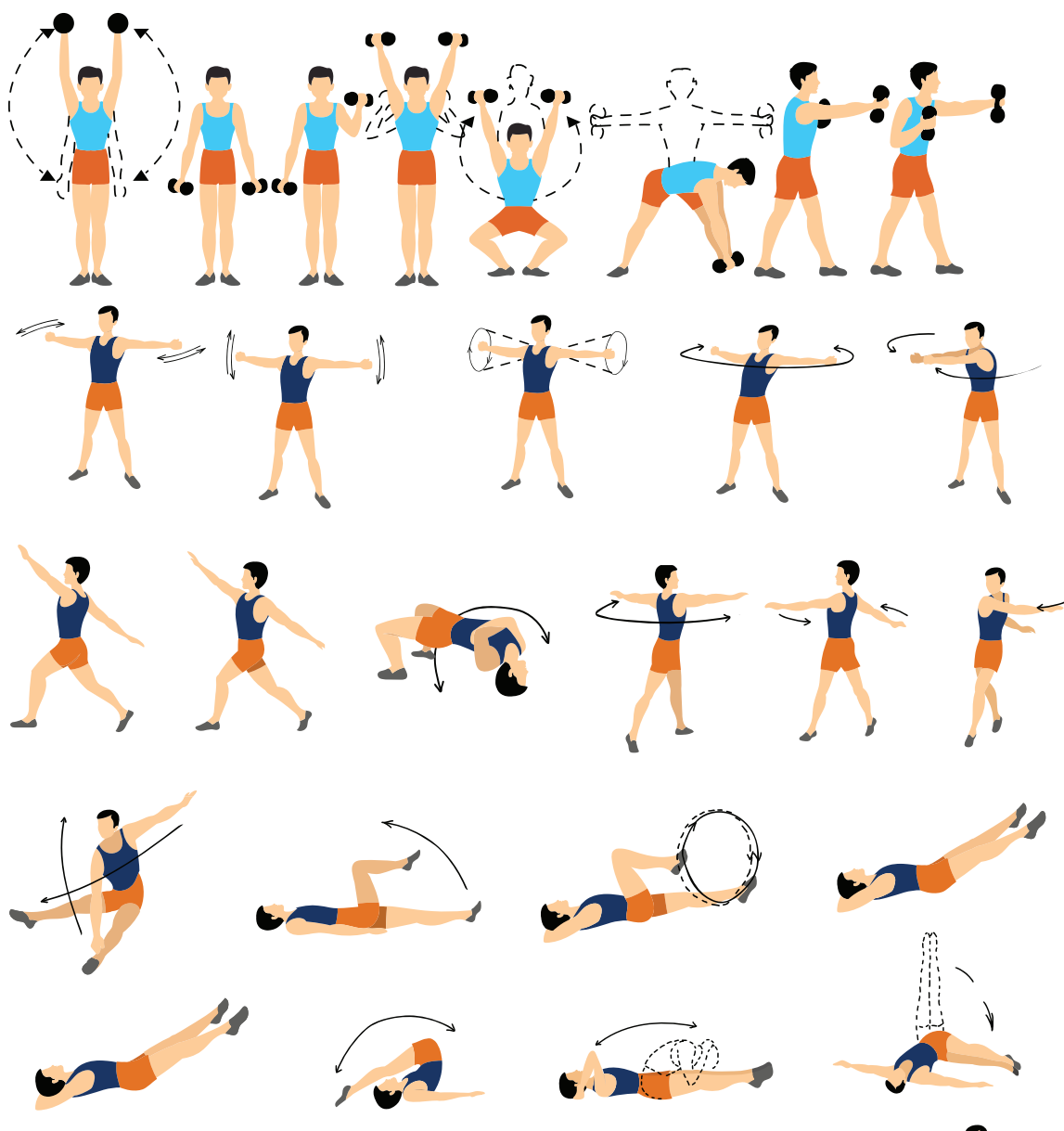
Ученик, стоящий на ногах, не должен толкать партнера вперед или назад.

3. Расслабление мышц и дыхательные упражнения для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Урок 42: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВОЙ СПОСОБНОСТИ

В. Лазание по канату считается одним из самых эффективных способов развития мышечной силы человека. Так, во время лазания по канату активны как верхние, так и нижние конечности, а также передние и задние мышцы туловища. В этой связи лазание по канату имеет особое значение для развития силы у учащихся. Следует отметить, что при лазании по канату (особенно без использования ног) развивается большое количество групп мышц, что увеличивает силовую выносливость тела.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Для этого специальные подготовительные действия должны быть направлены на развитие силы передних и задних мышц туловища.



О. Уважаемый учитель, как видно из вводной части, в основной части урока мы познакомим учеников с техникой лазания по канату и будем применять ее на практике.

Лазанье по канату позволяет нам за довольно короткое время развить почти все основные группы мышц нашего тела.

Есть несколько способов научиться лазать по канату.

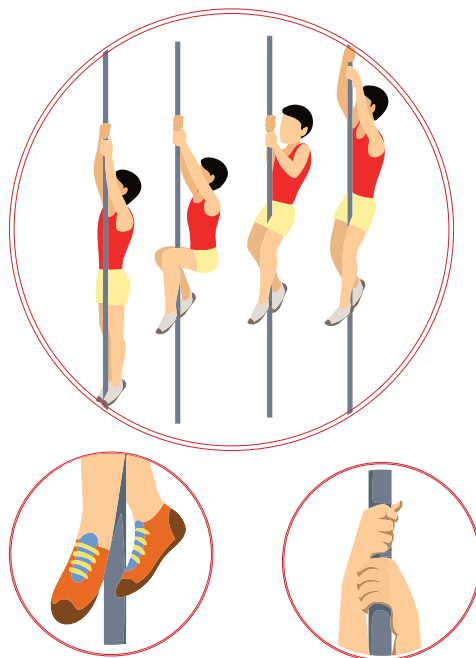
Здесь мы познакомим вас с одним из них.

Перед тем, как подняться по канату, следует изучить следующее:

- * Для начала нужно уметь долго висеть на канате;
- * Вы должны уметь раскачиваться на канате, не касаясь пола;
- * При раскачивании на канате необходимо сохранять равновесие;

Самые распространенные ошибки при лазанье по канату:

- * Спортсмен держит канат не ступнями, а бедрами;
- * Не прыгайте с каната;
- * Не соскальзывайте с каната.



Правила безопасности

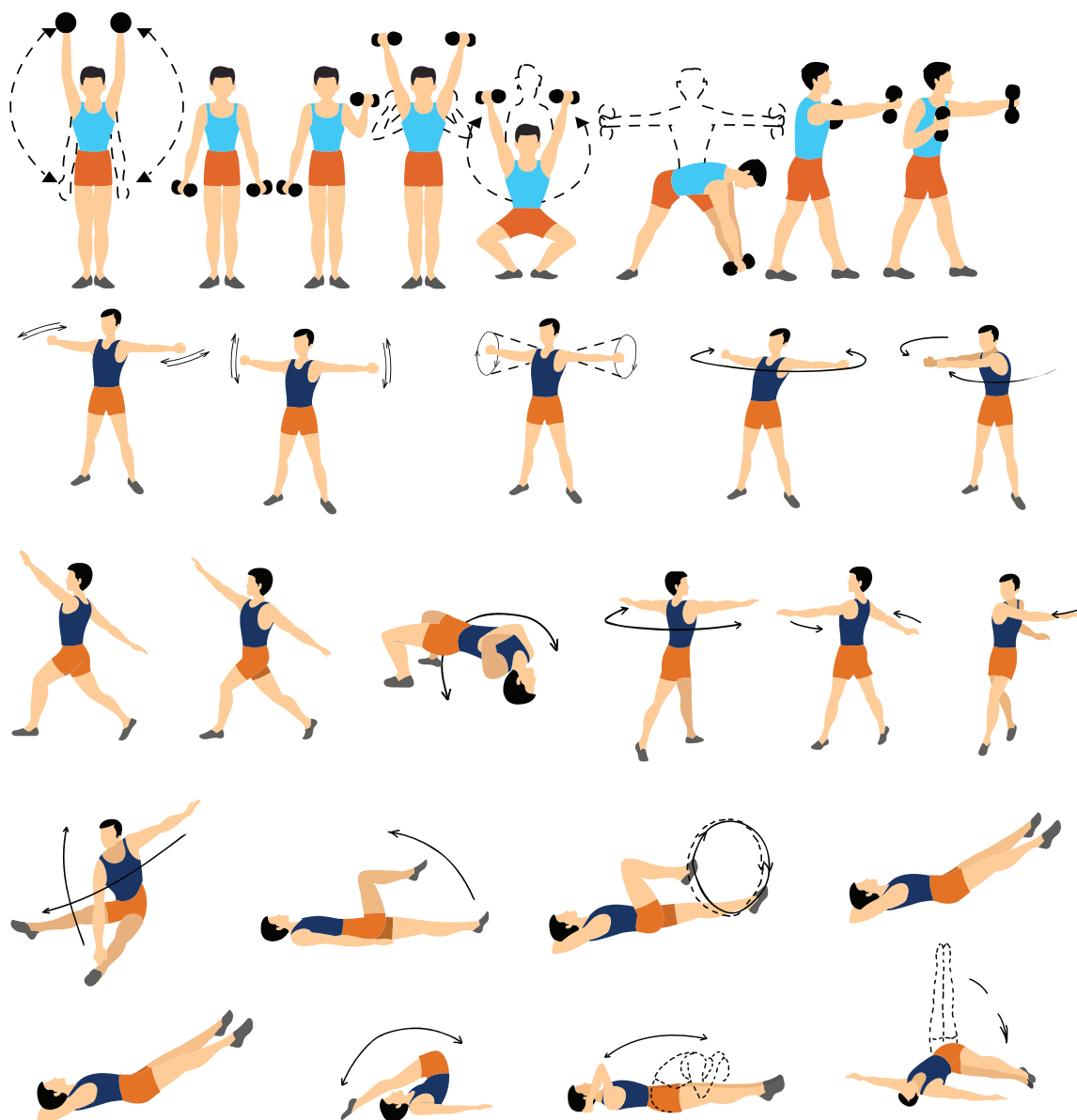
При выполнении вышеизложенного не стоит забираться на канат слишком высоко; На полу под канатом должен быть спортивный матрас.

3. Расслабление мышц и дыхательные упражнения для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Урок 43: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВОЙ СПОСОБНОСТИ

В. Уважаемый учитель, чтобы укрепить силовые способности, мы будем в основном использовать подвижные игры и эстафеты. Эти средства необходимо использовать, учитывая, что для этой возрастной группы учащихся характерен период развития всех групп мышц. Потому что физическая нагрузка, которую дают во время урока избранные подвижные игры и комбинированные эстафеты, создает основу для правильного развития мышечной силы, как по отдельности, так и в комплексе.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Для этого специальные подготовительные действия должны быть направлены на развитие силы передних и задних мышц туловища.



О. Уважаемый педагог, в основной части урока мы будем использовать подвижные игры, направленные на развитие силы, поскольку игры имеют большое значение и повышают уверенность детей в своих силах. Игры, не соответствующие силе ученика, снижают интерес детей к игре, возникает утомляемость. Очень важно распределить роли в соответствии с силой и способностями детей, особенно в играх, требующих силы. Для этого нужно знать способности каждого игрока и относиться к нему индивидуально. Слабые дети должны научиться преодолевать трудности в игре. Им следует дать задание, соответствующее их возможностям, научить их быть уверенными в своих силах.

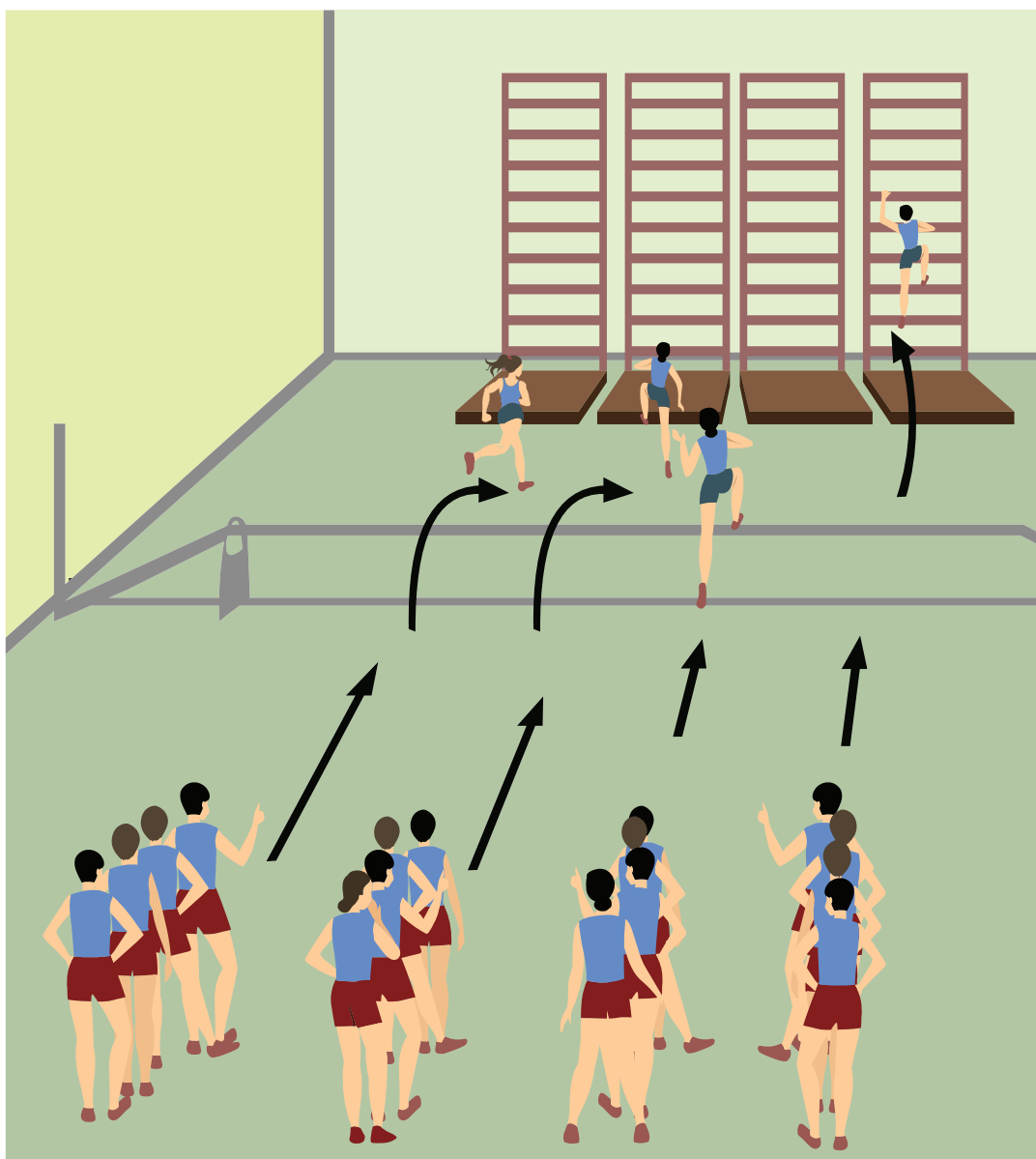
Силовые игры должны быть организованы отдельно, т.е. девочки с девочками, мальчики только с мальчиками, или в форме соревнований, чтобы девочки и мальчики соревновались друг с другом (т.е. при построении в строю встанут первый мальчик, вторая девочка, третий мальчик, четвертая девочка. Пусть девочки соревнуются между собой, а мальчики – между собой).

Эстафета «Лазать и снова лазать»

Место проведения и инвентарь: гимнастический зал со спортивными снарядами

Подготовка. На расстоянии 10 м от гимнастической стены параллельно ей ставится бревно высотой 1 м. Игроки делятся на 2-4 команды и выстраиваются в линию. Расстояние между рядами – 1-2 шага. Перед игроками проводится стартовая линия. Матрасы кладут рядом с гимнастической стенкой.

Ход игры. По команде учителя первые, стоящие в строю, бегут к бревну, забираются на него, спрыгивают с другой стороны и бегут к гимнастической стенке. Взбираются по гимнастической стенке, дотрагиваются до верхней рейки, спускаются (или прыгают) вниз, второй раз взбираются на бревно и прыгают на пол с другой стороны.



Каждый бежит к своей команде и дотрагивается до руки первого игрока в очереди. Затем проходит и становится позади. Второй игрок повторяет действия первого.

Игра длится до тех пор, пока в игре не примут участие все игроки каждой команды. Каждый раз, когда игрок возвращается, он останавливается в конце ряда, а стоящие в ряду делают полшага вперед, так что игрок, начинающий эстафету, начинает игру с линии. Побеждает в игре та команда, которая быстрее преодолевает бревно, взбирается на гимнастическую стену и возвращается к своей команде.

Правила. 1. Вернувшийся игрок ударяет правой рукой по левой руке игрока, готовящегося к бегу, и становится в конце первого ряда слева. 2. При подъеме на гимнастическую стенку он должен коснуться последней рейки. В противном случае команде начисляется штрафное очко. 3. Если игрок не может пересечь бревно и бежит под ним или сбоку от него, он получает штрафное очко. 4. Штрафные очки учитываются при подведении итогов игры. Команда, досрочно завершившая игру, но набравшая много штрафных очков, считается проигравшей.

Комбинированная эстафета



Место проведения: зал, спортивная площадка

Необходимый инвентарь: 2 планки

Подготовка к игре. Класс делится на команды, численностью не менее 6 человек, и выстраивается на площадке.

Ход игры. По сигналу учителя ведущий участник бежит и после 4-х отжиманий в обозначенном месте перепрыгивает препятствие, приседает 4 раза и возвращается. Таким образом, победителем считается команда, завершившая игру быстрее всех.

Правила. Когда дети отжимаются, необходимо обратить внимание на правильное сгибание и распрямление рук. На каждого ученика за каждое отжимание команде начисляется не менее 1 балла.

3. Расслабление мышц и дыхательные упражнения для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Урок 44

Нормативы малого суммативного оценивания для VI класса

3. По содержательной линии «Двигательные навыки»									
КРИТЕРИЙ	КОНТИН- ГЕНТ	БАЛЛ / ОЦЕНКА							
		До 30-ти - 2		От 30-ти до 60-ти - 3		От 60-ти до 80-ти - 4		От 80-ти до 100 - 5	
Подтягивания на высоком турнике из ви- сячего положе- ния (раз)	Мальчики	1	30	2	60	3	66	6	100
						4	73		
						5	80		
Подтягивания на низком тур- нике из поло- жения полуле- жа (раз)	Девочки	1	6	6	60	7	64	12	100
		2	12			8	68		
		3	18			9	72		
		4	24			10	76		
		5	30			11	80		
Отжимания от опоры из поло- жения лежа	Мальчики	1	5	7	45	9	66	12	100
		2	10	8	60	10	73		
		3	15			11	80		
		4	20						
		5	25						
		6	30						
Отжимания от опоры на гим- настическую скамью	Девочки	1	6	6	60	7	70	9	100
		2	12			8	80		
		3	18						
		4	24						
		5	30						
Отжимания туловища	Мальчики	1	5	7	37	11	64	16	100
		2	10	8	45	12	68		
		3	15	9	52	13	72		
		4	20	10	60	14	76		
		5	25			15	80		
		6	30						
	Девочки	1	7	5	36	10	70	12	100
		2	15	6	42	11	80		
		3	22	7	48				
		4	30	8	54				
				9	60				

Лазанье по канату с помощью ног (метров)	Мальчики и девочки	1	30	2	60	3	70	5	100
						4	80		
Приседания на одной ноге с опорой на одну руку	Мальчики	1	6	6	37	10	70	12	
		2	12	7	45	11	80		
		3	18	8	52				
		4	24	9	60				
		5	30						
	Девочки	1	7	5	45	7	80	8	100
		2	15	6	60				
		3	22						
		4	30						

1. По содержательной линии «Предоставление информации и теоретические знания»

Сведения о двигательной активности	От 0 до 30-ти	От 30-ти до 60-ти	От 60-ти до 80-ти	От 80-ти до 100
	Предоставляет неточную информацию о силовых движениях, играх, их назначении	Предоставляет поверхностную информацию о силовых движениях, играх, их назначении	Предоставляет информацию о силовых движениях, играх, их назначении	Предоставляет всестороннюю информацию о силовых движениях, играх, их назначении

2. По содержательной линии «Двигательные способности и привычки»

Способность исполнения	От 0 до 30-ти	От 30-ти до 60-ти	От 60-ти до 80-ти	От 80-ти до 100
	Неточно выполняет действия, связанные с учебной единицей «Сила»	С недостатками выполняет действия, связанные с учебной единицей «Сила»	Допускает небольшие неточности при выполнении действий, связанных с учебной единицей «Сила»	В соответствии с образцами выполняет действия, связанные с учебной единицей «Сила»

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

Морально-волевые качества	От 0 до 30-ти	От 30-ти до 60-ти	От 60-ти до 80-ти	От 80-ти до 100
	Частично соблюдает правила, испытывает затруднения в общении со сверстниками	Физическая активность удовлетворительна, в тяжелых условиях проявляет недоверие	Общается с друзьями, уверен в двигательной активности	Строит свое движение в рамках правил, демонстрирует бойцовские качества и мужество

УЧЕБНАЯ ЕДИНИЦА 5

ЛОВКОСТЬ

ПОДСТАНДАРТЫ,

РЕАЛИЗУЕМЫЕ ПО УЧЕБНОЙ ЕДИНИЦЕ

1.2.2. Различает разные игры и действия по их назначению.

1.2.3. Различает назначение комбинированных эстафет, состоящих из спортивных элементов.

1.3.2. Различает общеразвивающие действия по их назначению.

1.3.3. Предоставляет информацию об играх и комплексах, развивающих двигательные навыки.

1.3.5. Предоставляет информацию о соответствующих правилах безопасности, самозащиты и оказания первой помощи при выполнении действий.

1.4.1 Предоставляет информацию о борьбе, чувстве доверия и патриотическом воспитании.

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

2.2.1. Осуществляет действия, связанные с различными видами спорта, соответствующими методами;

2.2.2. Действует в соответствии с правилами в различных играх;

2.2.3. Участвует в простых и комбинированных эстафетах.

2.3.2. Выполняет общеразвивающие движения различного назначения в соответствии с примерами.

2.3.3. Выполняет игры и комплексы, развивающие двигательные способности.

2.3.5. При выполнении действий соблюдает соответствующие правила безопасности и самозащиты.

3.1.1. Демонстрирует ловкость во время игр и действий в меняющихся условиях.

4.1.1. Демонстрирует приемлемое поведение при двигательной активности.

4.1.2. Строит свою деятельность в рамках моральных и этических норм.

4.1.3. Демонстрирует настойчивость в реализации своего физического потенциала.

4.1.4. Определяет свое место и роль в коллективной деятельности.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО УЧЕБНОЙ ЕДИНИЦЕ: 9 часов

МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ: 1 час

Урок 45: ЛОВКОСТЬ КАК ДВИГАТЕЛЬНАЯ СПОСОБНОСТЬ

Ловкость – это эффективное, то есть скорое, точное и быстрое выполнение сложных скоординированных движений.

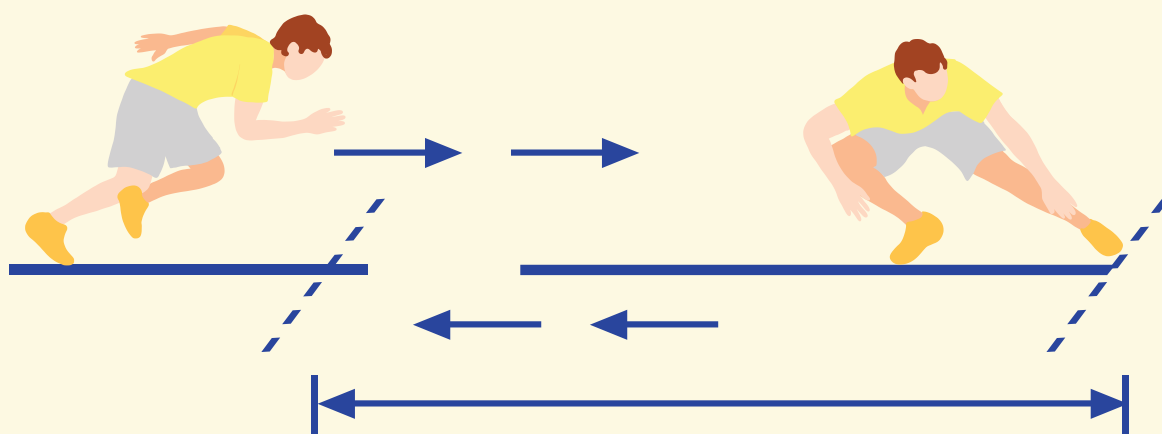
Каждый вид спорта требует своей ловкости.

Для повышения ловкости нужно комплексно развивать следующие двигательные способности:

- координация и равновесие;
- точное выполнение действия;
- завершение действия как можно скорее.

Овладев этими навыками, вы можете получить преимущество во многих видах спорта.

Уважаемый педагог, в разделе учебника «Проверьте себя» приведены нормы «челночного бега». Используя это, вы можете проверить начальные навыки учащихся по этой способности и добиться проведения ими самооценивания.



Челночный бег: 3x10



11,4–10,9
Удовлетвори-
тельно

10,8–9,5
хорошо

9,4 и больше
отлично



10,3–9,7
Удовлетвори-
тельно

9,6–8,9
хорошо

8,8 и больше
отлично

Уроки 46-47: РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ И РАВНОВЕСИЯ

В. Основу ловкости составляет координация. Координация – латинское слово, означающее союз, связь, соглашение, регулирование, управление. Координация – это способность тела эффективно соединять, комбинировать, приспосабливать, управлять свободными движениями в соответствии с меняющимися условиями, чтобы полностью сформировать двигательную активность.

Чем разнообразнее двигательная активность человека, тем выше его способность к координации.

Уровни координации:

1. Нервная координация. Регуляция нервных процессов при контроле движений, связанных с напряжением мышц;
2. Мышечная координация. Перенос регуляции мышечного напряжения на другие части тела;
3. Двигательная координация. Регуляция двигательной активности организма во времени и пространстве.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Для этого специальные подготовительные действия должны быть направлены на развитие координации и равновесия.



О. Уважаемый учитель, в основной части урока рекомендуется использовать подвижные игры, направленные на развитие координации и равновесия.

Образец подвижной игры, направленной на развитие координации и равновесия

Игра «Канатоходец»

Класс делится на несколько равных по численности команд. В 4-5 метрах от каждой команды размещается канат или толстая веревка длиной 3-4 метра. По сигналу учителя передние участники команд должны пробежать по веревке, не касаясь пола, и отбежать с обозначенного места обратно. Чтобы удерживать равновесие при переходе через веревку, нужно раскинуть руки в стороны. Команда, завершившая игру первой, считается победителем.



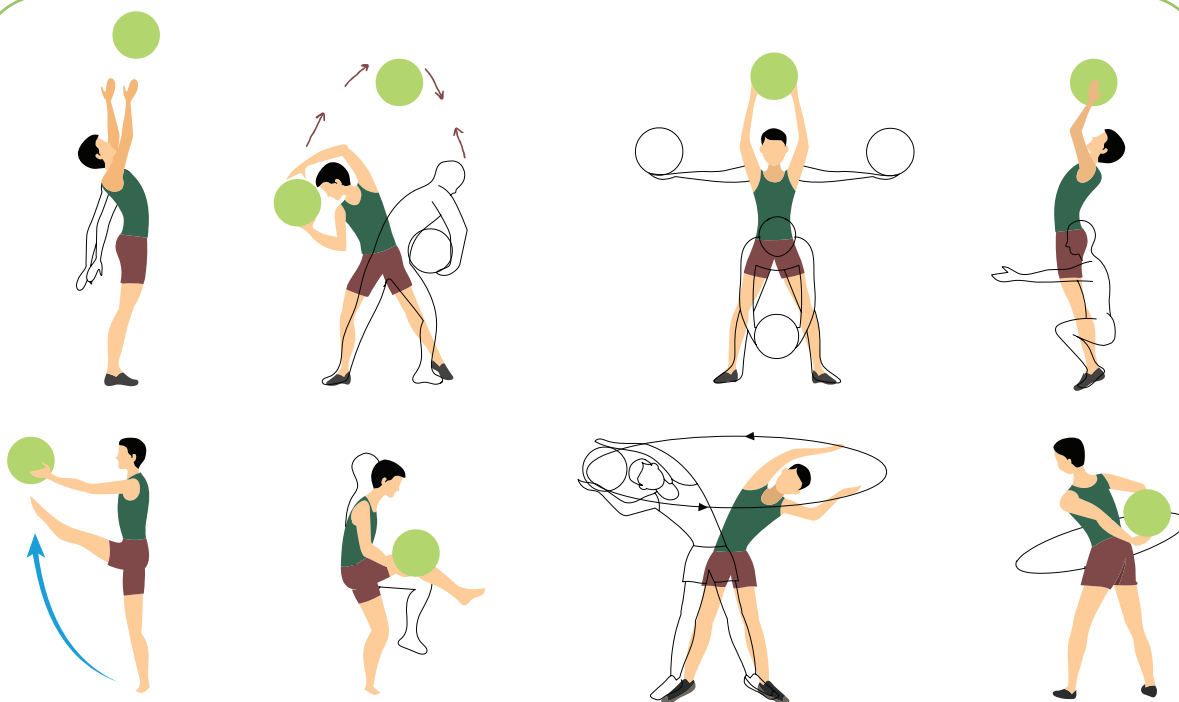
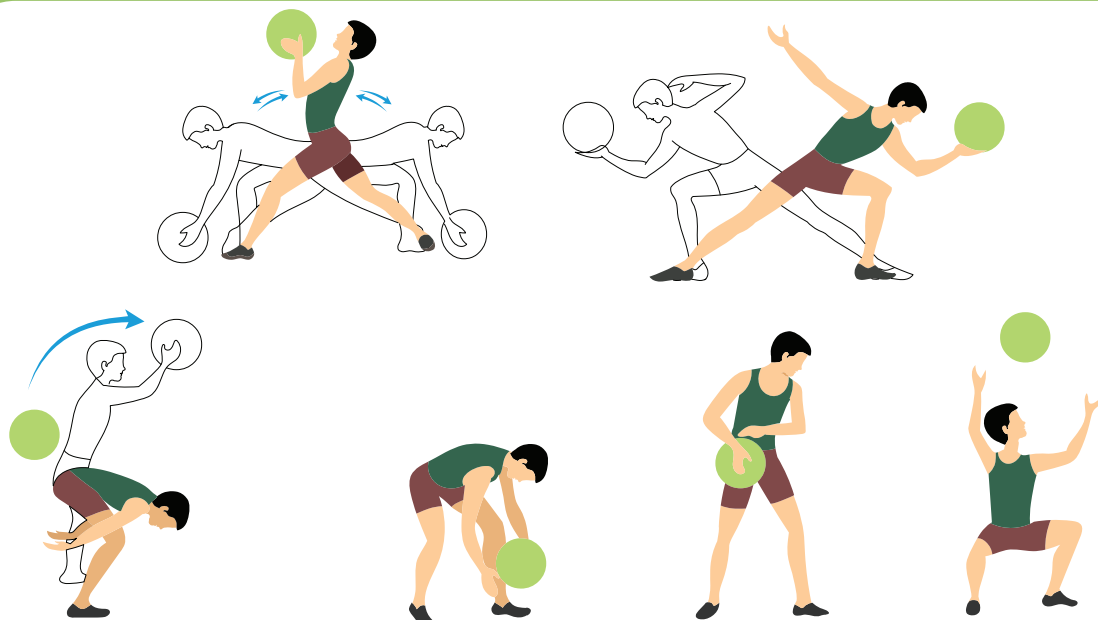
3. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Примечание Уважаемый учитель, в целях дальнейшего совершенствования навыков, которые ученики получают в классе, в разделе учебника «Самостоятельная работа» приведены соответствующие задания.

Урок 48: ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ В БАСКЕТБОЛЕ

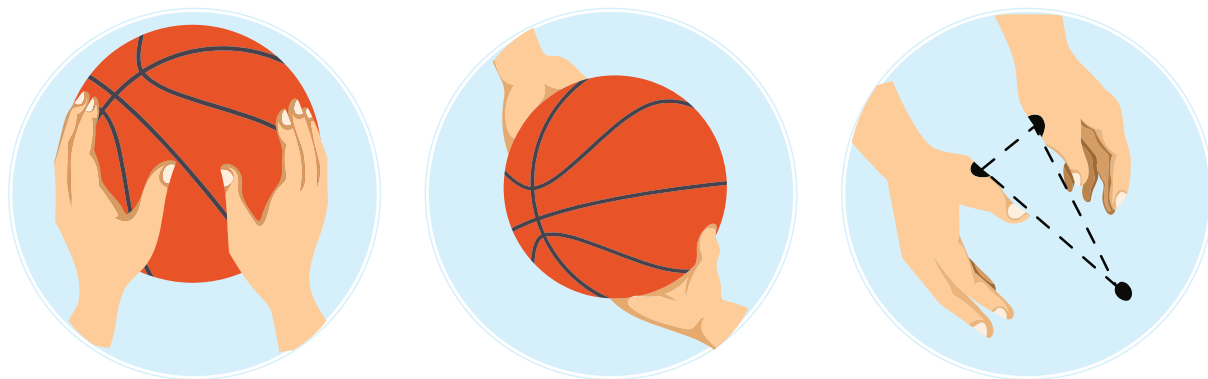
В. Уважаемый учитель, как известно, с 5-го класса ученики частично знакомятся с игрой в баскетбол. Однако в 6-м классе и постепенно в старших классах они более подробно познакомятся с рядом технических и тактических действий этой игры. По теме «Технические приемы в баскетболе» мы познакомим учащихся с рядом основных приемов баскетбольной игры, таких как прием, передача, ведение и бросание мяча в корзину.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений.



О. Уважаемый учитель, используя метод наглядной демонстрации (визуального усвоения) в основной части урока, вы можете в наглядной форме показать учащимся некоторые технические приемы игры в баскетбол (прием мяча, передача мяча) и помочь им овладеть ими.

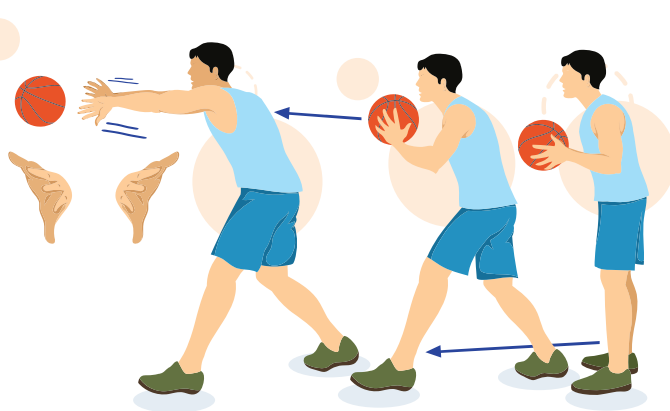
Прием мяча



ПЕРЕДАЧА МЯЧА

Передача двумя руками

Передача мяча от груди обеими руками – один из наиболее часто используемых методов. Выполняя это движение, мы должны удерживать мяч, прижимая его к груди так, чтобы большой палец находился внизу, а четыре пальца указывали в сторону груди. Во время передачи надо быстро развести локти и передать мяч кончиками пальцев.



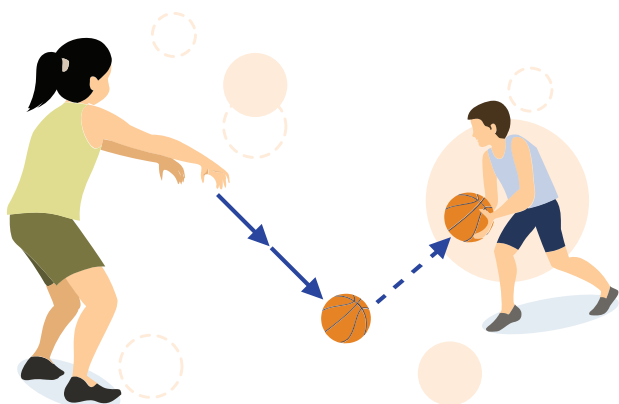
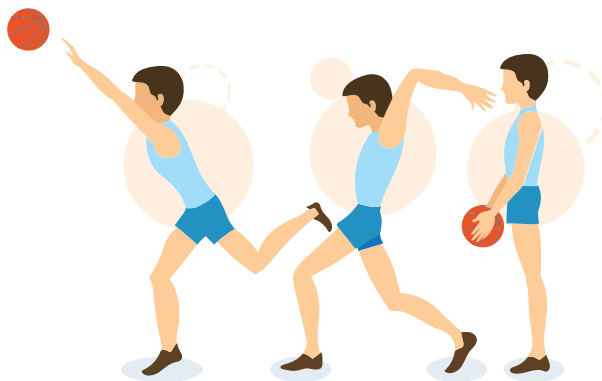
Передача мяча обеими руками

снизу – этот бросок должен выполняться со стороны опорной ноги соперника, чтобы он был неожиданным для соперника. Поэтому необходимо быстро перевести руки вперед и забросить мяч с кончиков пальцев.



Передача мяча через голову

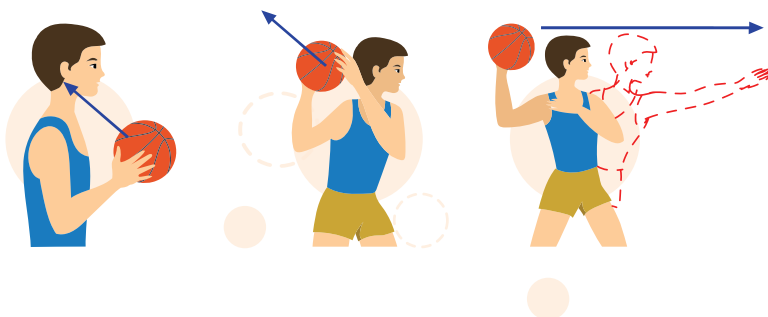
Обеими руками применяется на средних и длинных дистанциях. Выполняя движение, одну ногу выставляют вперед, колени слегка согнуты, туловище подается слегка назад, руки согнуты назад в локтях, при броске мяча корпус наклоняется вперед, при этом мяч бросают вытянутыми руками.



Передача мяча обеими руками

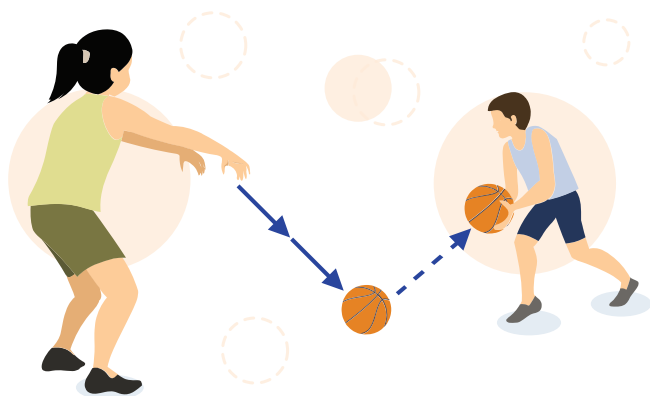
От пола. Держать мяч нужно так, чтобы большой палец был направлен вверх. Мяч должен быть брошен под таким углом, при котором он может быть легко принят товарищем по команде.

Передачи одной рукой



Передача мяча от плеча одной рукой

считается одним из основных технических приемов. Чтобы выполнить этот прием, нужно сначала научиться крепко держать мяч в руке, затем выбрать направление и быстро передать мяч кончиками пальцев.



Передача мяча от пола одной рукой. Этот метод используется во время выполнения ведения. Когда мяч поднимается до нужного уровня, мы сразу же ударяем его об пол и передаем партнеру. Мяч должен быть брошен под таким углом, при котором он может быть легко принят товарищем по команде.

Передача мяча снизу одной рукой.

Одна нога должна быть впереди, рука с мячом сзади, другая рука впереди. Как и в случае с броском двумя руками, бросок должен выполняться со стороны опорной ноги соперника, чтобы быть неожиданным для него. Поэтому необходимо быстро подвести руку с мячом сзади на перед и бросить мяч кончиками пальцев.

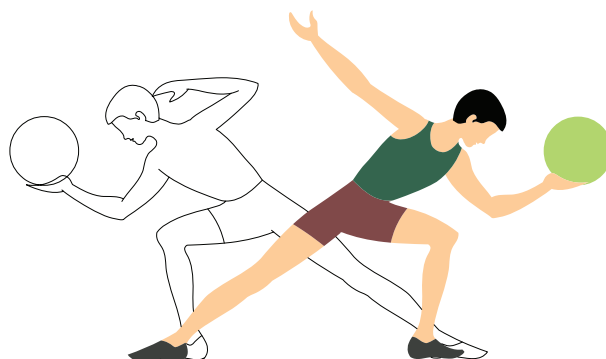
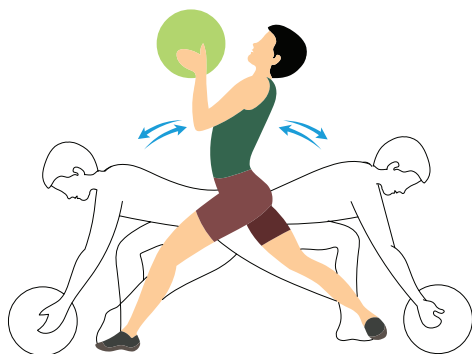


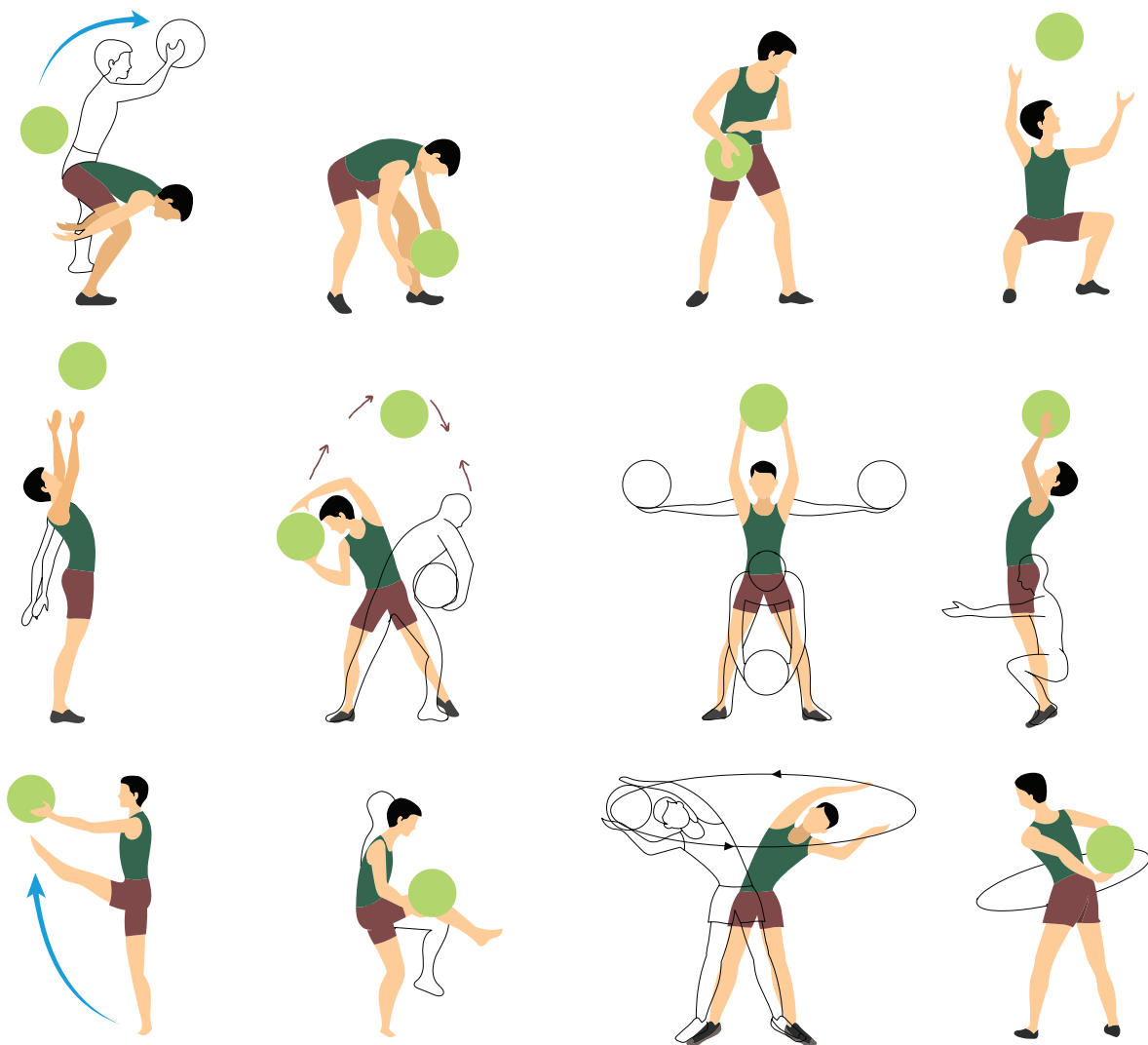
3. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Урок 49: ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ В БАСКЕТБОЛЕ

В. Уважаемый учитель, ученики уже научились приему и передаче мяча в баскетболе. Здесь они познакомятся с методом ведения мяча и заброса его в корзину.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений.

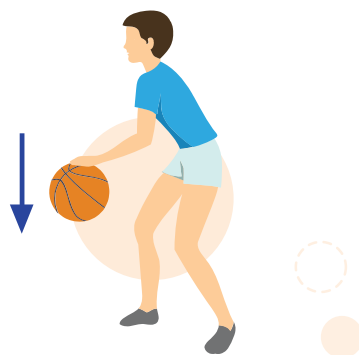




О. Уважаемый учитель, снова в основной части урока, используя метод наглядной демонстрации (визуального усвоения), вы можете показать учащимся некоторые технические приемы игры в баскетбол (ведение мяча, бросание мяча в корзину) и научить их овладевать ими.

Ведение мяча

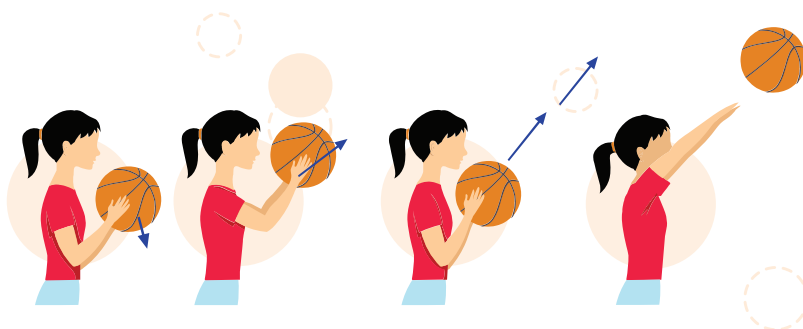
При ведении мяча на месте одной рукой (правой или левой) ноги должны быть параллельны, широко расставлены и полусогнуты, туловище слегка наклонено вперед, а голова прямая. Мяч следует вести возле носка правой стопы. Мяч не должен подниматься выше колена. При ведении мяч должен ударяться об пол перед центральной точкой расстояния между двумя ногами. Мяч передается другой руке только после удара об пол.



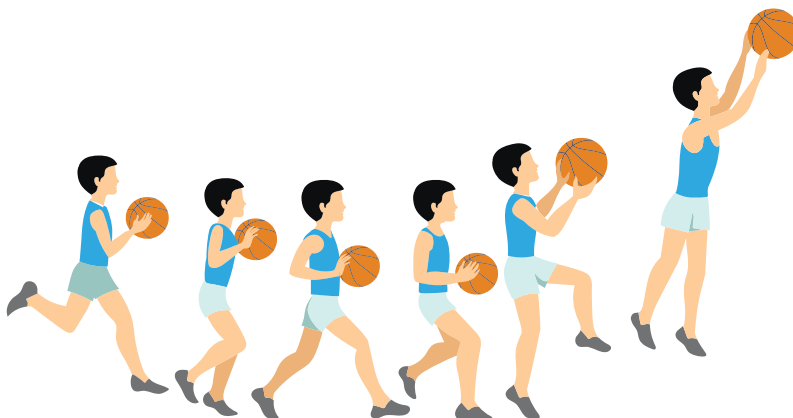
Ведение мяча правой или левой рукой во время движения вперед осуществляется за счет сгибания в локте руки, несущей мяч, толчка руки и острого направляющего движения пальцев. Игрок с мячом может двигаться вперед, только ведя мяч.



Бросание мяча в корзину

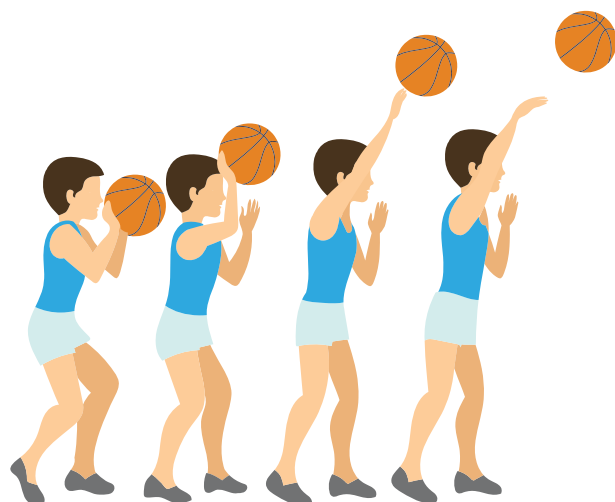


Бросок мяча перед грудью обеими руками. Надо согнуть колени, удерживая мяч обеими руками перед грудью. Мяч надо забросить в корзину одновременно направляя руки вверх и вперед к корзине и выпрямляя колени.



Когда мяч находится в правой руке, после большого шага правой ногой мы должны сделать небольшой шаг левой ногой, прижав мяч к груди. Сразу после второго шага толкаем, прыгаем вперед, поднимаем правую руку как можно выше, чтобы при этом забросить мяч, и легким движением руки закидываем мяч в корзину кончиками пальцев.

Чтобы мяч попал в корзину, мы должны забросить мяч в правый угол прямоугольника, нарисованного на щите. В этом случае мы должны попытаться вращать мяч, подводя пальцы с низу мяча к верху. Та же процедура используется для выполнения движения слева. Но правая рука заменяется левой рукой, а левая ступня – правой.



Бросание мяча одной рукой от плеча.

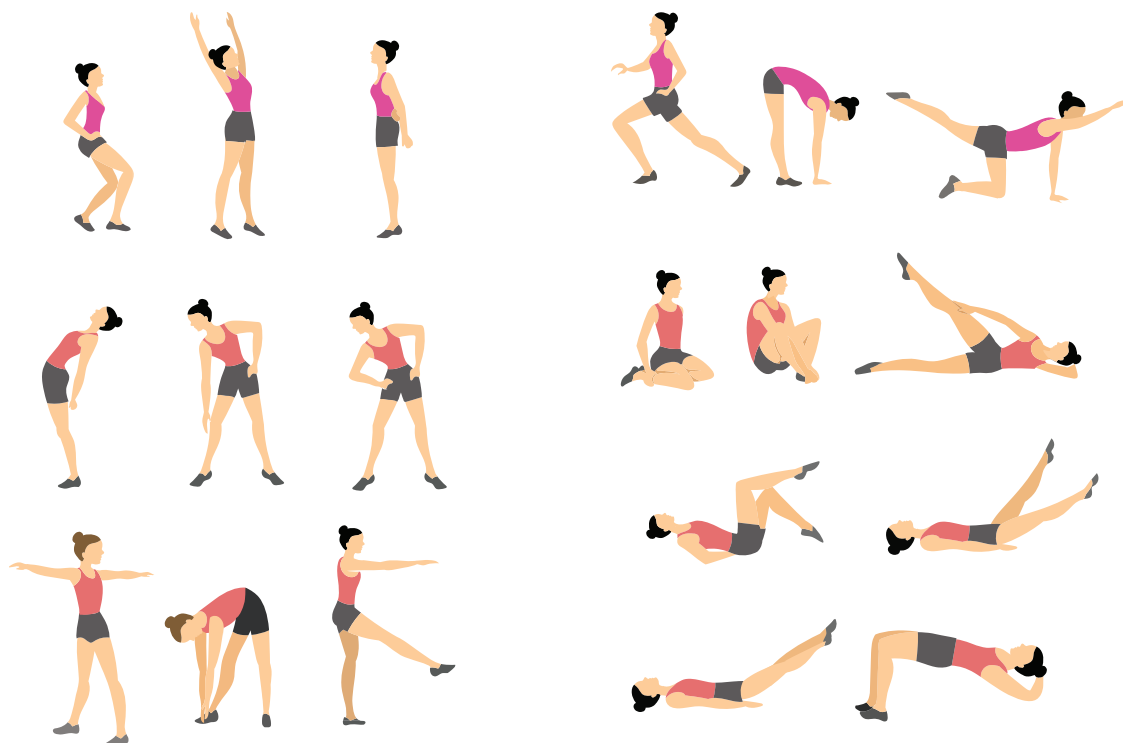
При броске правой рукой мяч удерживается на правом плече с широко раскрытыми пальцами на полной ладони правой руки, а левая рука поддерживает мяч сбоку. Колени должны быть полусогнуты, а ноги немного расставлены. Выполняя движение, мы кончиками пальцев забрасываем мяч в корзину, при этом одновременно распрямляя колени и руки.

3. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Урок 50: РАЗВИТИЕ ТОЧНОГО ИСПОЛНЕНИЯ (элементов баскетбола)

В. Уважаемый педагог, точное исполнение – это правильное осуществление действия в рамках правил. Как и в общественной жизни, в спорте, особенно в спортивных играх, требуется точность. На этом уроке ученики будут добиваться развития точного исполнения элементов баскетбола.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений.



О. Уважаемый учитель, в основной части урока ученики познакомятся с важностью точного исполнения при выполнении элементов баскетбола. В баскетболе требуется точность прицела, чтобы мяч был правильно передан или заброшен в корзину.

Точность прицела

точность
измерения

различение по
обстоятельствам



Точность измерения

В основном это основано на человеческом восприятии и интуиции. Но при этом, конечно, для наших органов чувств очень важно видеть цель.



Различение по обстоятельствам. Главное здесь – отличать направление и расстояние. Для точного выполнения, если стоять напротив щита на близком расстоянии, мяч должен быть брошен в точку 2 на прямоугольнике, если справа от щита, то в точку 3, а слева – в точку 1. (рисунок)

Психологическое и эмоциональное состояние также влияет на точность исполнения действия. Для достижения цели необходимы вера, настойчивость, смелость, решимость и воля.

Примечание Уважаемый учитель, психологическое и эмоциональное состояние учеников также влияет на точное выполнение действия. То есть создайте условия, чтобы они были уверены в себе, решительны и смелы, чтобы легче достичь цели.

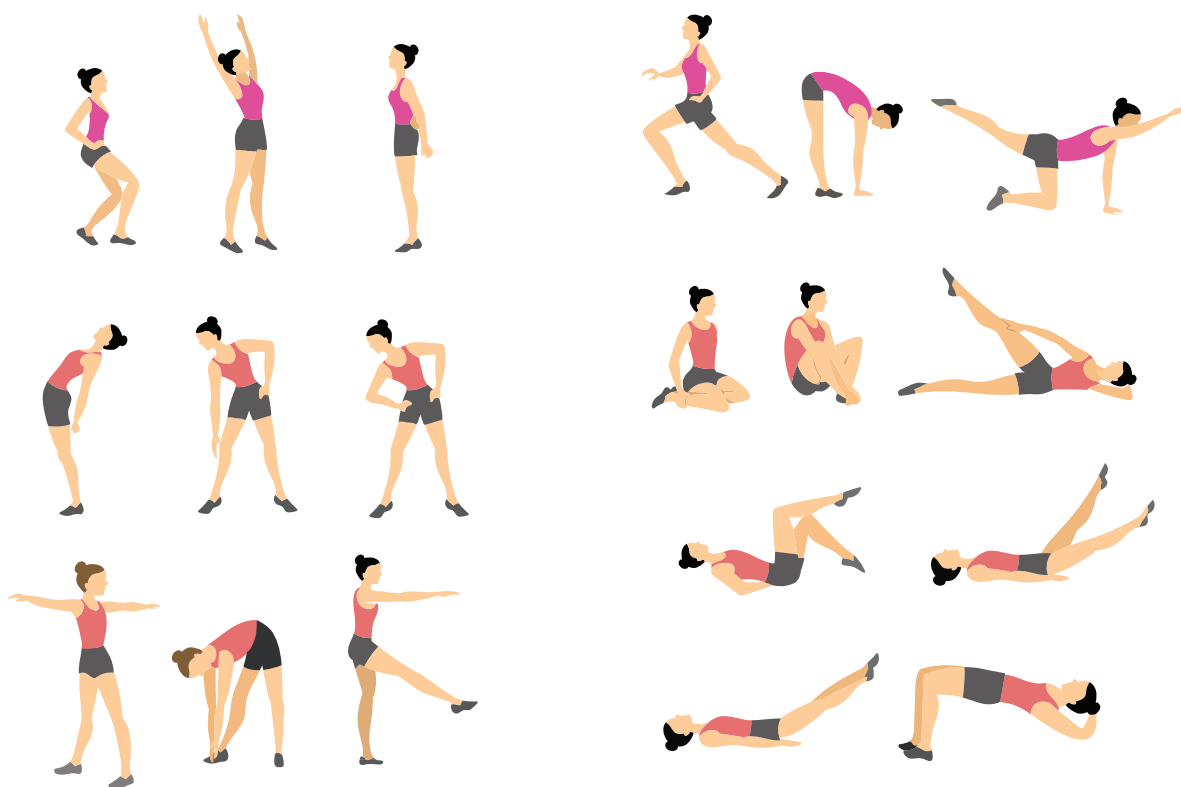
3. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Примечание Уважаемый учитель, в целях дальнейшего совершенствования навыков, которые ученики получают на занятиях, задания приведены в разделах учебника «Самостоятельная работа» и «Выполните с одноклассниками».

Урок 51: РАЗВИТИЕ ТОЧНОГО ИСПОЛНЕНИЯ (элементов баскетбола)

В. Уважаемый преподаватель, ученики уже точно знают, что такое исполнение и как его применять. Для дальнейшего развития этих навыков рекомендуется использовать их в подвижных играх, сочетающих элементы баскетбола.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Для этого специальные подготовительные действия должны быть направлены на развитие координации и равновесия.



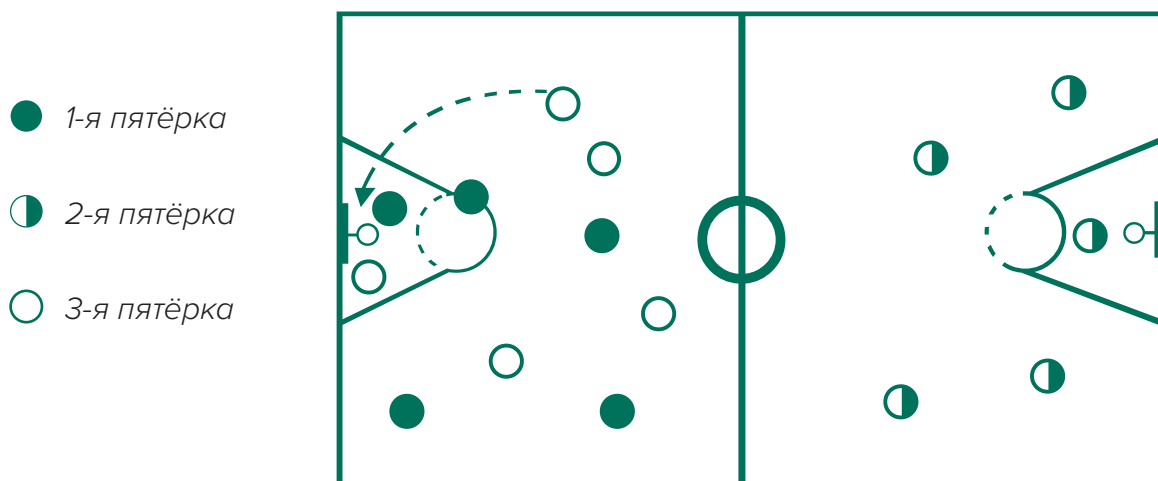
О. Уважаемый учитель, в основной части урока мы будем использовать подвижные игры с элементами баскетбола, направленные на развитие точности исполнения.

Образец подвижной игры, направленной на развитие точности исполнения

«Пятерки атакуют»

Место проведения, инвентарь: Баскетбольная площадка. Разноцветные куртки и мячи для 3-х команд.

Подготовка. Играют 3 команды. 2-я и 3-я пятерка организуют под своим щитом зону защиты. Мяч находится у первой пятерки. Первая пятерка в свободной форме стоит напротив второй пятерки.



Ход игры. По сигналу учителя первые пятеро атакуют щит второй пятерки и пытаются забросить мяч в их корзину (рис. 40). Когда вторая пятерка захватывает мяч, они атакуют щит третьей пятерки, не останавливаясь. Поскольку первые пять человек потеряли мяч, они создают зону защиты на месте второй пятерки. После того, как третьи пять человек получают мяч, они атакуют щит первой пятерки и так далее.

Команда, которая забрасывает мяч в корзину, получает 1 очко и создает зону защиты, в то время как проигравшие атакуют.

Игра длится 10-15 минут. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем.

Правила. Игра ведется по правилам баскетбола.

3. Расслабление мышц и дыхательные упражнения для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Урок 52

Нормативы малого суммативного оценивания для VI класса

3. По содержательной линии «Двигательные навыки»

Критерий	Контингент	Балл / ОЦЕНКА							
		До 30-ти - 2		От 30-ти до 60-ти - 3		От 60-ти до 80-ти - 4		От 80-ти до 100 - 5	
Забрасывание баскетбольного мяча в корзину (5 попыток)	Мальчики и девочки	1	30	2	60	3	80	4	90
								5	100

1. По содержательной линии «Предоставление информации и теоретические знания»

Сведения о двигательной активности	От 0 до 30-ти	От 30-ти до 60-ти	От 60-ти до 80-ти	От 80-ти до 100
	Предоставляет неточную информацию о ловкости движений, играх, их назначении	Предоставляет поверхностную информацию о ловкости движений, играх, их назначении	Предоставляет информацию о ловкости движений, играх, их назначении	Предоставляет всестороннюю информацию о ловкости движений, играх, их назначении

2. По содержательной линии «Двигательные способности и привычки»

Способность исполнения	От 0 до 30-ти	От 30-ти до 60-ти	От 60-ти до 80-ти	От 80-ти до 100
	Неточно выполняет действия, связанные с учебной единицей «Ловкость»	С недостатками выполняет действия, связанные с учебной единицей «Ловкость»	Допускает небольшие неточности при выполнении действий, связанных с учебной единицей «Ловкость»	В соответствии с образцами выполняет действия, связанные с учебной единицей «Ловкость»

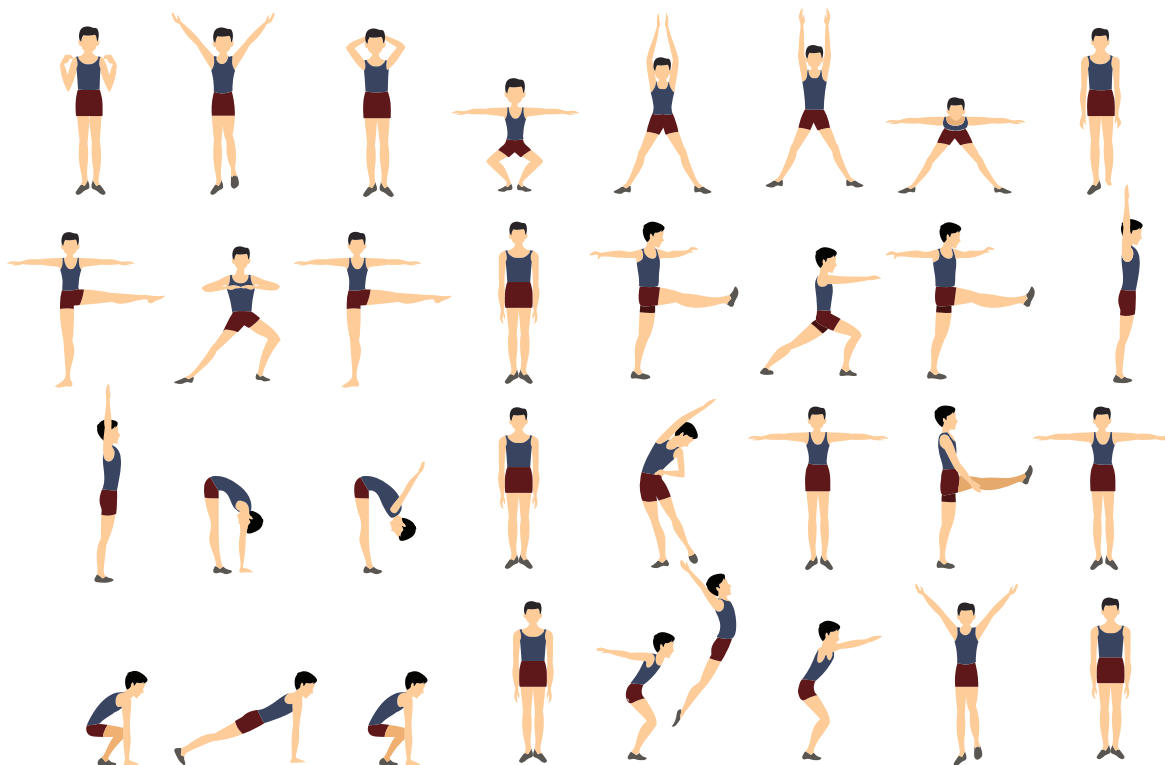
4. По содержательной линии «Формирование морально-волевых качеств личности»

Морально-волевые качества	От 0 до 30-ти	От 30-ти до 60-ти	От 60-ти до 80-ти	От 80-ти до 100
	Частично соблюдает правила, испытывает затруднения в общении со сверстниками	Физическая активность удовлетворительна, в тяжелых условиях проявляет недоверие	Общается с друзьями, уверен в двигательной активности	Строит свое движение в рамках правил, демонстрирует бойцовские качества и мужество

Урок 53: ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ В ФУТБОЛЕ

В. Уважаемый учитель, по теме «Технические приемы в футболе» мы познакомим учащихся с рядом основных приемов футбольной игры, таких как удары, остановка мяча, ведение мяча.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений.



О. Используя метод наглядной демонстрации (визуального усвоения) в основной части урока, вы можете показать учащимся некоторые технические приемы (удары) футбольного матча в наглядной форме и помочь им лучше освоить эти приемы.



Удары

Удар внутренней стороной стопы

выполняется как по воротам, так и для передачи на короткие и средние дистанции. В этом случае опорная нога слегка сгибается в колене и ставится вплотную к мячу. Бьем по мячу другой ногой, полностью разогнув стопу.



Удар верхней частью стопы выполняется как по воротам, так и для передачи на средние и большие расстояния. В этом случае удар идет с разбега по центру мяча.



Удар носком стопы применяется сравнительно редко. Этот удар используют в быстро меняющихся, непредсказуемых ситуациях. Траектория полета зависит от того, в какую часть мяча попадает удар.



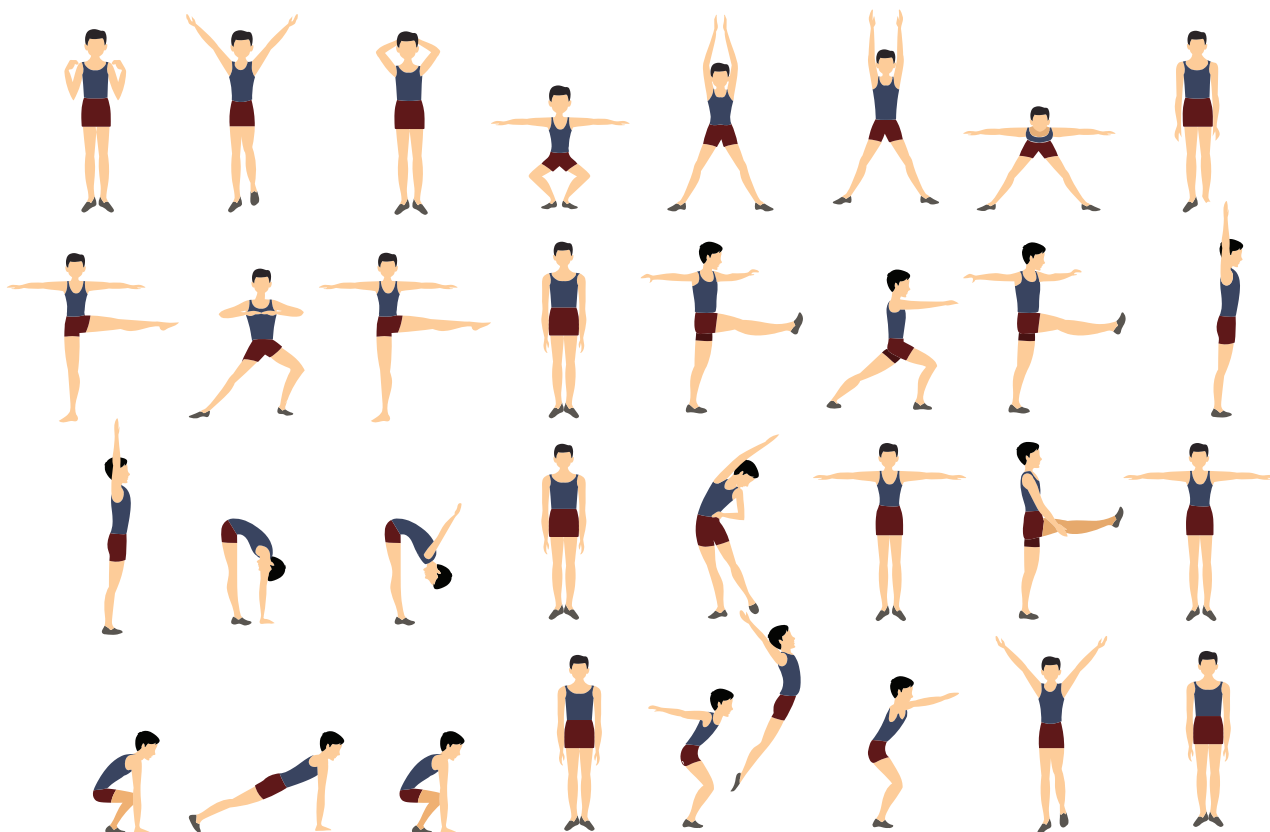
3. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Примечание Уважаемый учитель, в целях дальнейшего совершенствования навыков, которые ученики получают в классе, в разделах учебника «Самостоятельная работа» и «Выполните с одноклассниками» приведены соответствующие задания.

Урок 54: ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ В ФУТБОЛЕ

В. Уважаемый педагог, ученики уже познакомились с ударами в футбольной игре. Здесь они познакомятся с ведением и остановкой мяча.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений.



О. Используя метод наглядной демонстрации (визуального усвоения) в основной части урока, вы можете показать учащимся некоторые технические приемы (удары) футбольного матча в наглядной форме и помочь им лучше освоить эти приемы.

Остановка мяча

Остановка мяча подошвой

стопы требует большой точности. Этот метод обычно используется для остановки летящего сверху мяча. Когда мяч падает, нужно сразу же прижать его к земле подошвой стопы.



Остановка мяча внутренней стороной стопы

- процедура почти такая же, как и метод «подошвой стопы». Однако здесь мы прижимаем мяч к земле внутренней стороной стопы.



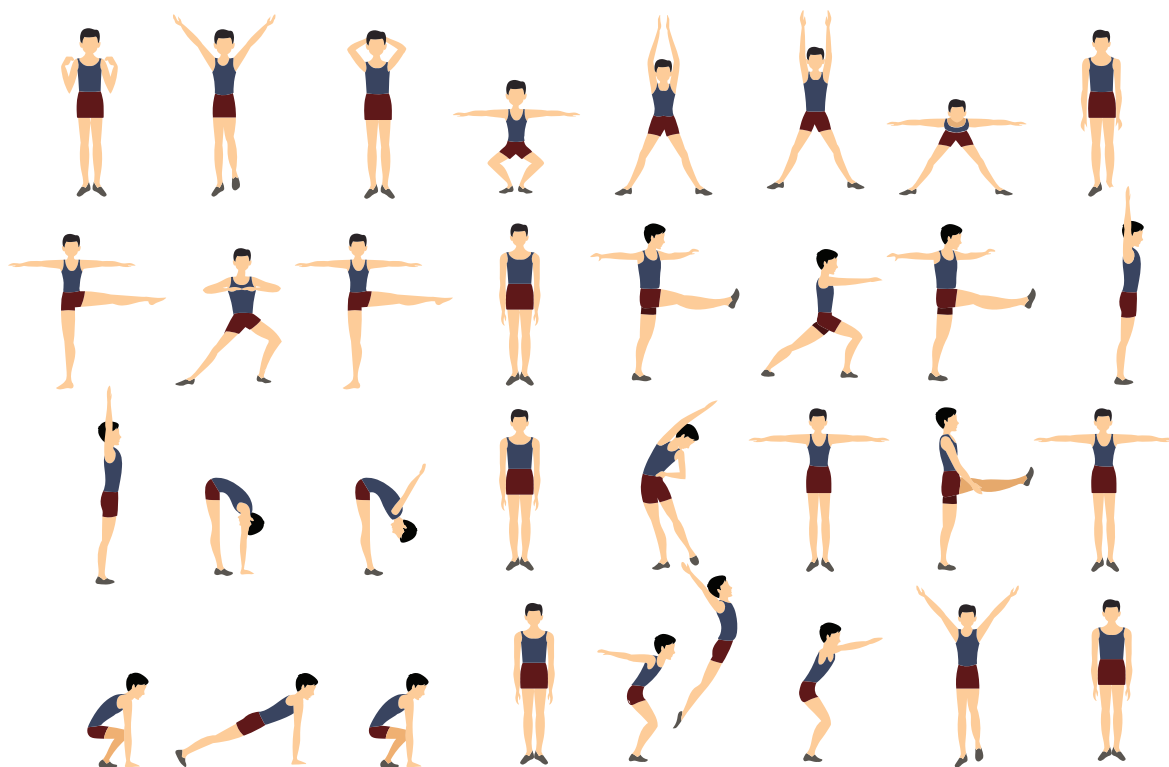
3. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Примечание Уважаемый учитель, в целях дальнейшего совершенствования навыков, которые ученики получают в классе, в разделах учебника «Самостоятельная работа» и «Выполните с одноклассниками» приведены соответствующие задания.

Урок 55: РАЗВИТИЕ ТОЧНОГО ИСПОЛНЕНИЯ (элементов футбола)

В. Уважаемый педагог, точное исполнение – это правильное осуществление действия в рамках правил. Как и в общественной жизни, в спорте, особенно спорте, требуется точность. На этом уроке ученики будут добиваться развития точного исполнения элементов футбола.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений.



О. Уважаемый учитель, в основной части урока ученики познакомятся с важностью точного исполнения при выполнении элементов футбола. Сказанное выше о точном исполнении элементов баскетбола относится и к футболу. В отличие от баскетбола, в футболе точность выполняется ногами. В футболе точность прицеливания требуется, чтобы правильно передать мяч или правильно забить его в ворота.

Точность прицела

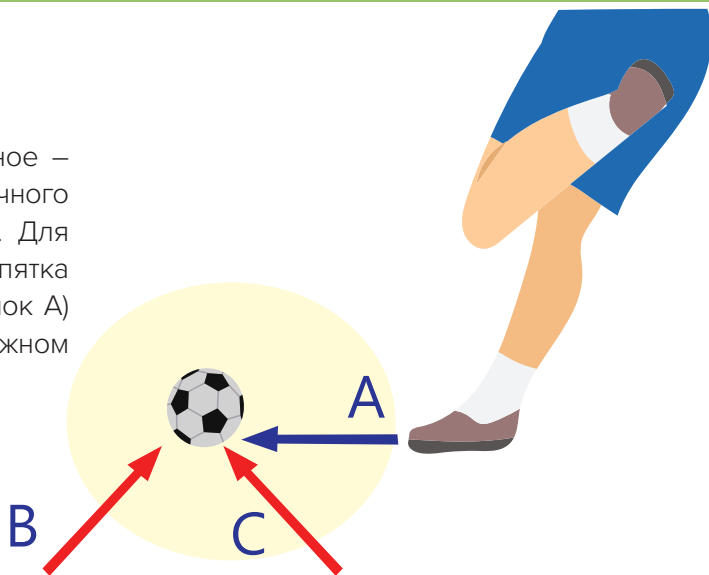
точность
измерения

различение по
обстоятельствам



Точность измерения. В основном это основано на человеческом восприятии и интуиции. Но при этом, конечно, для наших органов чувств очень важно видеть цель.

Различение по обстоятельствам. Здесь главное – отличать направление и расстояние. Для точного выполнения нужно правильно бить по мячу. Для этого надо обращать внимание на то, чтобы пятка опорной ноги была параллельна мячу. (Рисунок А) В этом случае мы можем направить мяч в нужном направлении, ударив по нему правильно.



3. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Примечание Уважаемый учитель, в целях дальнейшего совершенствования навыков, которые ученики получают в классе, в разделах учебника «Самостоятельная работа» и «Выполните с одноклассниками» приведены соответствующие задания.

Урок 56: РАЗВИТИЕ ТОЧНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ (элементов футбола)

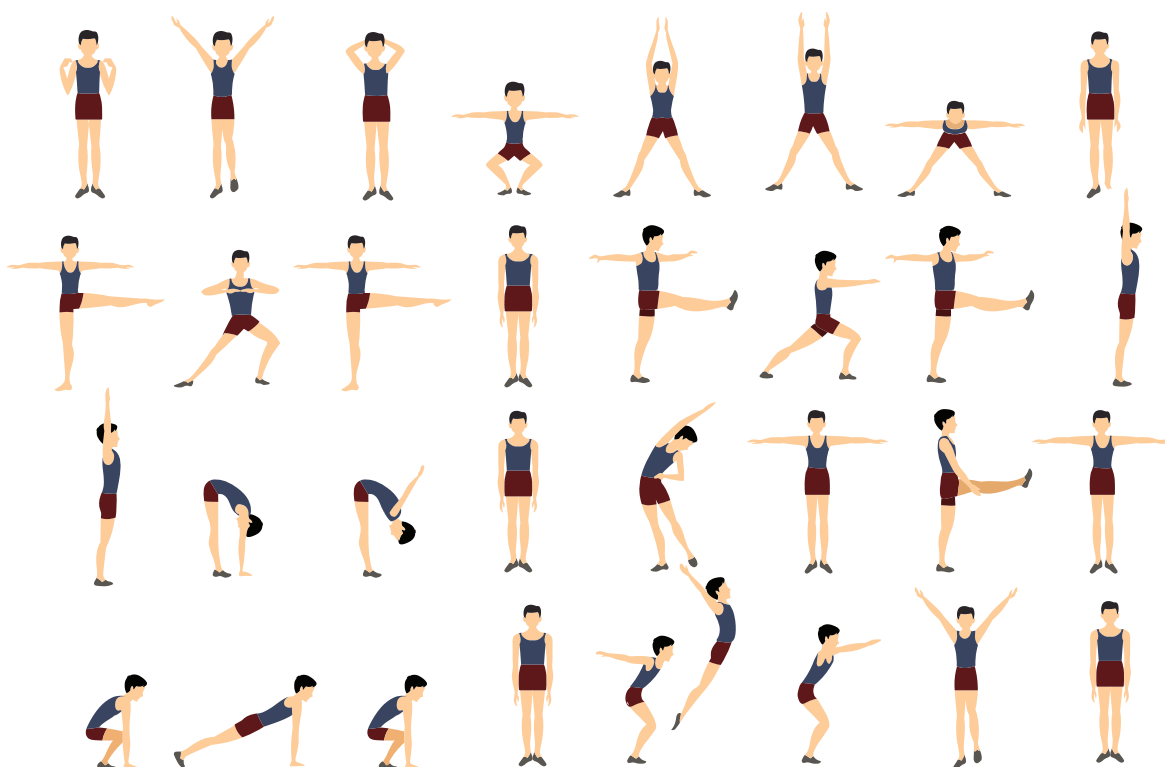
В. Уважаемый учитель, учитывая, что школьники больше интересуются спортивными играми (футбол, баскетбол), для достижения целей урока считается целесообразным использование подвижных игр с элементами спорта. В связи с этим рекомендуется использовать подвижные игры для развития точного исполнения с элементами футбола.

В этом возрасте дети любят заниматься спортом (в основном вне школы). Многие подвижные игры играют вспомогательную роль для спортивных игр. Дистанция бега в игре, сложность различных движений должны соответствовать проверочным нормативам для учащихся VI класса.

Тренировки в форме уроков эффективны для изучения технических и тактических действий, встречающихся в подвижных играх. Использование этих возможностей представляет собой удобную тактическую деятельность, применяемую в различных ситуациях, типичных для отдельных подвижных игр. Рекомендуется продемонстрировать методы игры тем, кто участвует, в целенаправленной и экономичной форме. Например, играя в игру, которая на первый взгляд кажется простой, следует учитывать необходимость благоприятной тактической активности.

На уроках физкультуры подвижные игры проводятся фронтально и в группах.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений.



О. Уважаемый учитель, в основной части урока мы будем использовать подвижные игры с элементами футбола, направленные на развитие точного исполнения

Образец подвижной игры, направленной на развитие точного исполнения

«Удар по мячу»

Место проведения, инвентарь. Площадка, большой зал. Футбольный мяч

Подготовка. Средняя линия делит поле на две части. На лицевой линии на высоте 1,5 м на стене проводится широкая линия. Участок от пола до линии – это участок, импровизированных ворот. Игроки делятся на две команды по 5-8 игроков в каждой. Каждая команда, как хотят, размещаются на своем поле.

Ход игры. Мяч бросают на пол между двумя игроками. Если мяч падает на одну из площадок, игроки передают мяч друг другу, чтобы создать благоприятные условия для удара по воротам. Команда без мяча образует защитную зону на участке, где находится мяч, т.е. они строят «стену» и применяют индивидуальные приемы. Если нападающие забьют мяч в сторону площади ворот (передняя линия на открытой площадке), они получают 1 очко. Противник вводит мяч в игру, и, в свою очередь, пытается завершить атаку. Мяч можно удерживать ногами, корпусом и бить головой. Игра длится 10 минут, после чего команды меняются местами. Команда, набравшая больше очков за 20 минут, считается победителем.

Правило 1. Нельзя поймать мяч рукой, нельзя пересечь среднюю линию. 2. Если мяч, возвращаясь от стены, попадает на площадку забившей команды (не касаясь рук

защитников), мяч передается сопернику. 3. Если по мячу нанесен удар рукой и произведено 3 неточных удара выше линии «ворот», назначается штрафной удар. Штрафной забивается при защите ворот одним игроком на средней линии.

3. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

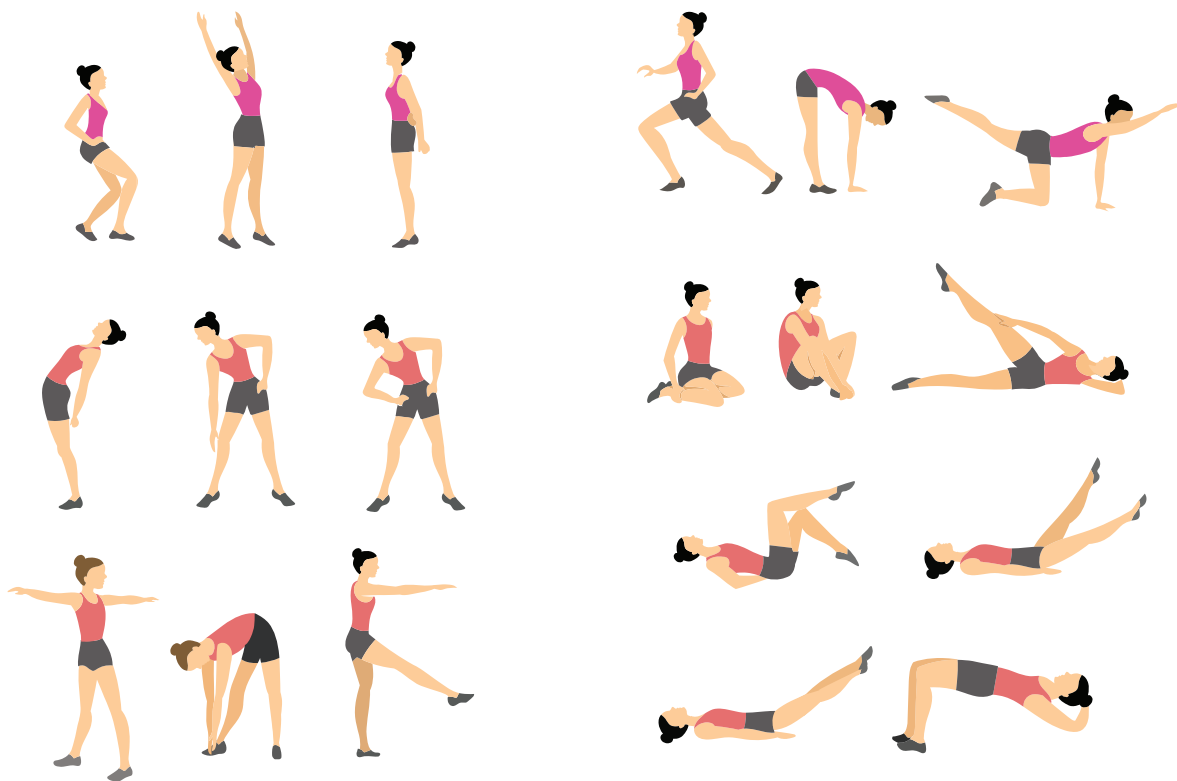
Примечание Уважаемый учитель, в целях дальнейшего совершенствования навыков, которые ученики получают в классе, в разделах учебника «Самостоятельная работа» и «Выполните с одноклассниками» приведены соответствующие задания.

Уроки 57-59: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛОВКОСТИ

Г. Уважаемый учитель, хотя ловкость развивается в основном через спорт, элементы разных видов спорта нужно реализовывать комплексно, чтобы улучшить эту способность. Самый незаменимый инструмент для этого – подвижные игры.

Выбирая подвижные игры, нужно обращать внимание на использование игр, в которых сочетаются элементы как баскетбола, так и футбола.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Данные здесь специальные подготовительные движения направлены на совершенствование гибкости тела.



О. Уважаемый учитель, в основной части урока мы будем использовать подвижные игры, направленные на повышение ловкости.

Образец подвижной игры, направленной на повышение ловкости

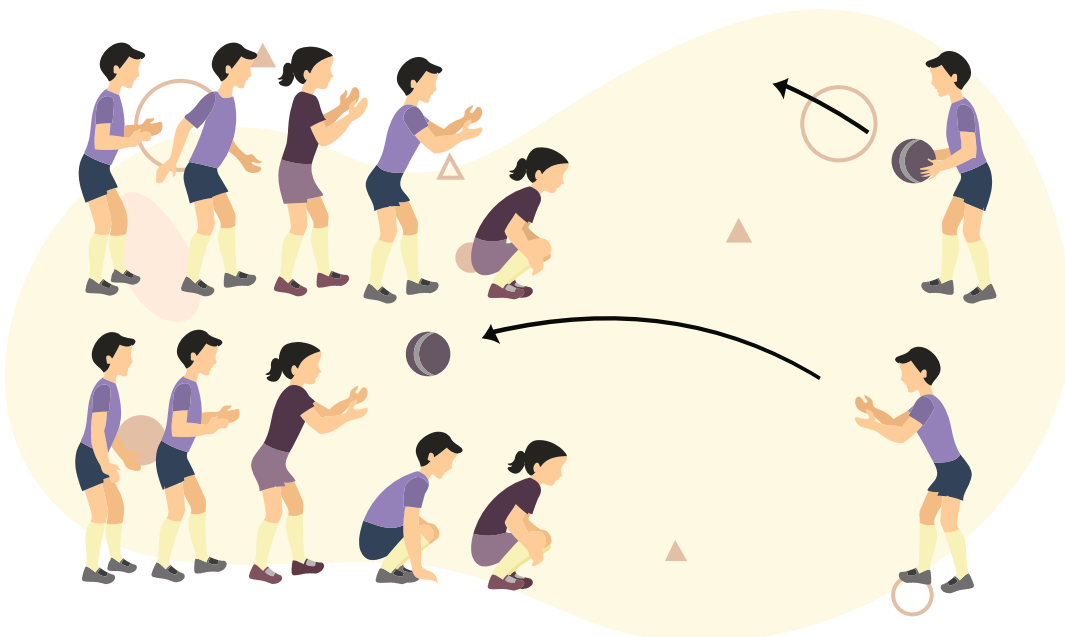
«Замораживание мячом»



Игра проводится по правилам баскетбола между 2 командами по 6-7 человек. Команде с мячом дается 4 минуты. В течение этого времени они должны путем ведения мяча вперед или передачи «пасов» своим товарищам по команде коснуться мячом членов противоположной команды и таким способом вывести своих соперников из игры. При касании мяча он не должен выпадать из руки игрока, а противоположная команда, как правило, должна избегать касания мяча.

Команда, которая «замораживает» больше участников раньше положенного времени или до его истечения, считается победителем.

Игра «Передал – садись»



Игроки делятся на 2 равные команды и выстраиваются в линию параллельно друг другу. Каждая команда выбирает капитана, и он встает впереди своей команды на 5-8 шагов. По сигналу учителя капитан передает мяч первому игроку в очереди (бросая обеими руками перед грудью или другим обусловленным способом), тот ловит мяч, передает его обратно капитану и принимает сидячее положение. Затем капитан бросает его второму игроку и забирает снова, а тот принимает сидячую позицию. Как только последний игрок получает мяч от капитана, он убегает и оказывается на месте капитана, а капитан оказывается первым в ряду. В этот момент все участники встают, делают полшага назад и освобождают место для капитана. Команда капитана, который первым вернется на свою позицию, считается победителем.

«Удары через сетку головой и ногой»

Место проведения, инвентарь: Волейбольная или другая площадка с натянутой сеткой (на высоте 180-200 см). Футбольный мяч

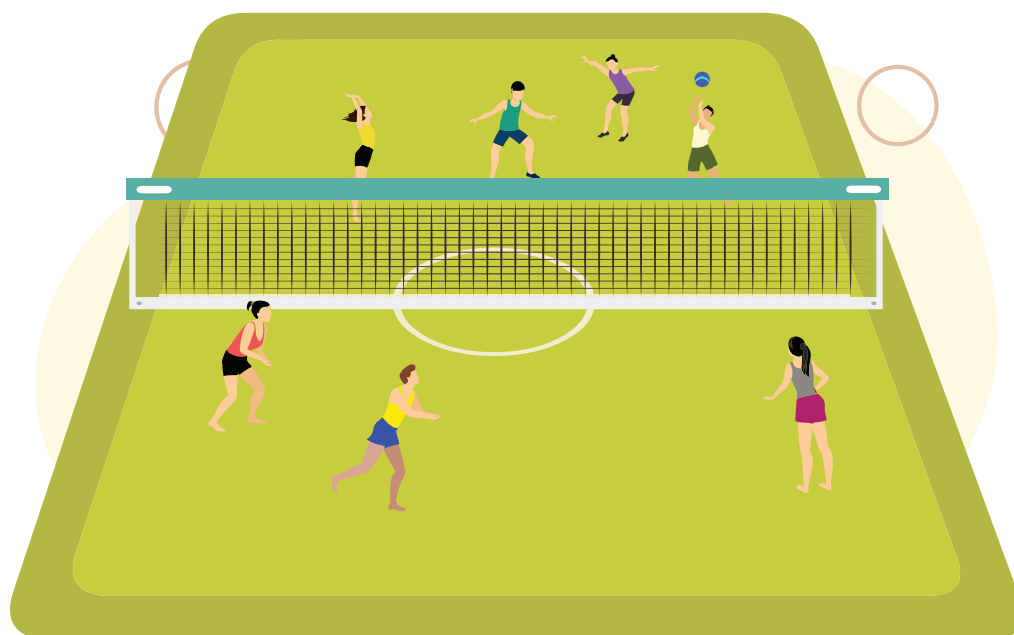
Подготовка. Игроки делятся на 2 команды по 5-8 человек в каждой и располагаются по разные стороны мяча.

Ход игры. По сигналу учителя игрок команды бьет по мячу ногой и перебрасывает его над сеткой на сторону противника. Игроки на стороне с мячом должны не более 3-х раз забить мяч головой или ногой через сетку и передать его на другую сторону (сторону, которая ударила по мячу первой). Если одна из команд ошибается, игра останавливается. Команда, допустившая ошибку, теряет очко или мяч в игре. Счет ведется так же, как в волейбольном матче. Поочередно вводя мяч в игру (после ошибки), игроки перемещаются по площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

Играют в 3-х частях до 10 очков. После каждой части игроки меняются площадками.

Правила. Считается ошибкой: если мяч дважды касается игрока, мяч ударяется о стену, нельзя касаться мяча рукой или нельзя касаться мяча под сеткой.

Примечание Можно проводить одновременно с двумя мячами по принципу «Пионербола».



Харыбюльбюль (Соловей в клетке)

Игроки делятся на две команды. Одна из команд охраняет соловьиную клетку. Другой команде нужно выпустить соловья из клетки.

Внутри друг друга нарисованы два квадрата, первый квадрат 4х4 м, второй квадрат 3х3 м. Команда, защищающая соловья, не должна позволять игрокам атакующей команды освободить соловья, разводя руки в стороны. Толкать друг друга нельзя. Если защитники выходят за пределы квадрата, их удаляют из игры.

Соловей поет в клетке.

*Я – ашыг, ходил к ручью,
Плел венки в родном краю.
На чужбине очутился -
Днем и ночью слезы лью.*

Игроки атакующей команды громко говорят: «Не грусти, соловей, мы отвезем тебя на Родину».

Если соловья вынимают из клетки, его заменяет один из защитников. Таким образом, игра повторяется несколько раз.

Игра помогает развить в детях целеустремленность, ловкость, решительность.

Забрось мяч в корзину

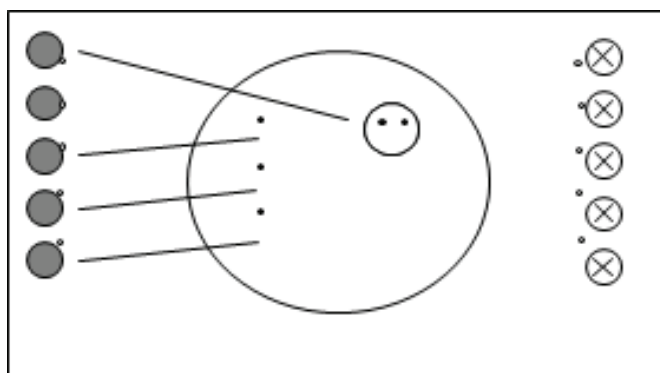
Игроки делятся на две команды. Мячи двух цветов, равные по количеству участникам каждой команды, раздаются игрокам, и для ведения игры назначается один лидер.

Жеребьевка определяет команду, которая начинает игру первой.

Посередине поля чертят круг диаметром 3 метра. Затем ведущий ходит по кругу, держа на голове корзину. Первая команда, определенная жребием, забрасывает мяч в корзину. В конце игры ведущий объявляет количество мячей в корзине.

Затем игру начинает вторая команда. победителем считается команда, которая забросила больше мячей в корзину.

Игра повторяется несколько раз. Игра прививает такие качества, как скорость и точность.



«Подвижная цель»

Место проведения, инвентарь. Спортивная площадка, зал. 1-2 волейбольных мяча.

Подготовка. Игроки встают в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Перед ногами каждого рисуется круг. Игрокам раздают волейбольные мячи. Выбирается ведущий, который встаёт в центр круга. Если поле большое, игроки встают в 2 круга (по 20 человек в каждом) и могут самостоятельно играть в каждом круге.

Ход игры. Игроки бросают друг другу волейбольные мячи и пытаются коснуться мячом ведущего. Ведущий старается, чтобы мяч к нему не прикасался. Он убегает от мяча, прыгает, защищает себя в круге. Тот, кто попадет мячом в ведущего, не пересекая линии, меняется с ним местами, т.е. игрок, стоящий на линии, становится ведущим, а ведущий становится игроком. Они играют в игру 5-7 минут, затем отмечают самого ловкого, быстрого, ведущего, который дольше оставался в центре поля, и самого меткого игрока. Если играют в 2 раунда, игра проводится между победителями. С другой стороны, можно провести соревнование между двумя кругами: по сигналу каждый круг одновременно начинает игру. В каком кругу ведущего сбьют быстрее, тот ведущий становится игроком другой команды.

Правила. 1. Если мяч касается ног и туловища, это считается ударом. Если он касается головы, удар не засчитывается. 2. Если мяч касается пола и возвращается, удар не засчитывается. 3. Если ступня игрока находится за линией, когда он сбил ведущего, удар не засчитывается.

Урок 60

Нормативы малого суммативного оценивания для VI класса

3. По содержательной линии «Двигательные навыки»

Критерий	Контингент	БАЛЛ / ОЦЕНКА							
		До 30-ти - 2		От 30-ти до 60-ти - 3		От 60-ти до 80-ти - 4		От 80-ти до 100 - 5	
Забивание футбольного (гандбольного) мяча в ворота (5 попыток)	Мальчики и девочки	1	30	2	60	3	80	4	90
								5	100

1. По содержательной линии «Предоставление информации и теоретические знания»

Сведения о двига- тельной активно- сти	От 0 до 30-ти	От 30-ти до 60-ти	От 60-ти до 80-ти	От 80-ти до 100
	Предоставляет неточную инфор- мацию о ловкости движений, играх, их назначении	Предоставляет поверхностную информацию о ловкости дви- жений, играх, их назначении	Предоставляет информацию о ловкости дви- жений, играх, их назначении	Предоставляет всестороннюю информацию о ловкости дви- жений, играх, их назначении

2. По содержательной линии «Двигательные способности и привычки»

Способ- ность ис- полнения	От 0 до 30-ти	От 30-ти до 60-ти	От 60-ти до 80-ти	От 80-ти до 100
	Неточно выпол- няет действия, связанные с учебной едини- цей «Ловкость»	С недостатками выполняет дей- ствия, связан- ные с учебной единицей «Ловкость»	Допускает не- большие неточ- ности при выпол- нении действий, связанных с учебной едини- цей «Ловкость»	В соответствии с образцами вы- полняет действия, связанные с учебной единицей «Ловкость»

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

Мораль- но-волевые качества	От 0 до 30-ти	От 30-ти до 60-ти	От 60-ти до 80-ти	От 80-ти до 100
	Частично соблю- дает правила, испытывает затруднения в общении со сверстниками	Физическая активность удов- летворительна, в тяжелых усло- виях проявляет недоверие	Общается с друзьями, уверен в двигательной активности	Строит свое движение в рамках правил, демонстрирует бойцовские ка- чества и муже- ство

УЧЕБНАЯ ЕДИНИЦА 6

ВЫНОСЛИВОСТЬ

ПОДСТАНДАРТЫ,

реализуемые по учебной единице

1.3.3. Предоставляет информацию об играх и комплексах, развивающих двигательные навыки.

1.3.4. Предоставляет информацию о влиянии движений на частоту сердечных сокращений, частоту дыхания.

1.3.5. Предоставляет информацию о соответствующих правилах безопасности, самозащиты и оказания первой помощи при выполнении действий.

1.4.1 Предоставляет информацию о борьбе, чувстве доверия и патриотическом воспитании.

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

2.2.2. Действует в соответствии с правилами в различных играх;

2.3.3. Выполняет игры и комплексы, развивающие двигательные способности.

2.3.4. После выполнения движений самостоятельно контролирует сердцебиение.

2.3.5. При выполнении действий соблюдает соответствующие правила безопасности и самозащиты.

3.1.6. Демонстрирует выносливость при многократном и непрерывном выполнении.

4.1.1. Демонстрирует приемлемое поведение при двигательной активности.

4.1.3. Демонстрирует настойчивость в реализации своего физического потенциала.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО УЧЕБНОЙ ЕДИНИЦЕ: 7 часов

МАЛОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ: 1 час

Урок 61: ВЫНОСЛИВОСТЬ

Выносливость – это способность выдерживать усталость при любых физических нагрузках. Выносливость обеспечивается увеличением функциональных возможностей организма. Выносливым является тот спортсмен, который долго не устает и быстро восстанавливается. Развитие выносливости можно определить по двум основным показателям. Это внешние и внутренние (функциональные) показатели.

К внешним показателям выносливости относятся:

- Преодолеть заданное расстояние за минимальное время;
- Преодолевать большее расстояние с сохранением заданной скорости;
- Многочисленные повторения определенного силового движения (растяжка на турнике, сгибание и разведение рук в положении лежа на спине и т. д.)
- Удержание корпуса в определенном положении (например, удерживание ног под углом в подвешенном положении);
- Выполнить определенное силовое движение за короткое время (быстро подняться по канату длиной 5 м, потратить меньше времени на подтягивание 6 раз и т. д.);
- Многократное повторение движений в течение определенного времени (максимум приседаний за 10 секунд).

Внутренние (функциональные) показатели выносливости включают центральную нервную систему, сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему и т. д. Здесь в качестве примера можно привести изменение дыхания тренирующихся, частоту и ритм их сердечных сокращений, цвет кожи, изменение чувствительности и так далее.

Уважаемый педагог, в разделе учебника «Проверьте себя» приведены нормативы «6-минутного бега». Используя это, вы можете проверить начальные навыки учащихся по этой способности и добиться того, чтобы они самостоятельно оценили себя:



Проверьте себя.



900-980

Удовлетворительно



700-840

Удовлетворительно

1000-1100

хорошо

850-1000

хорошо

1300 и >

отлично

1100 и >

отлично

6-минутный бег

Уроки 62-63: РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

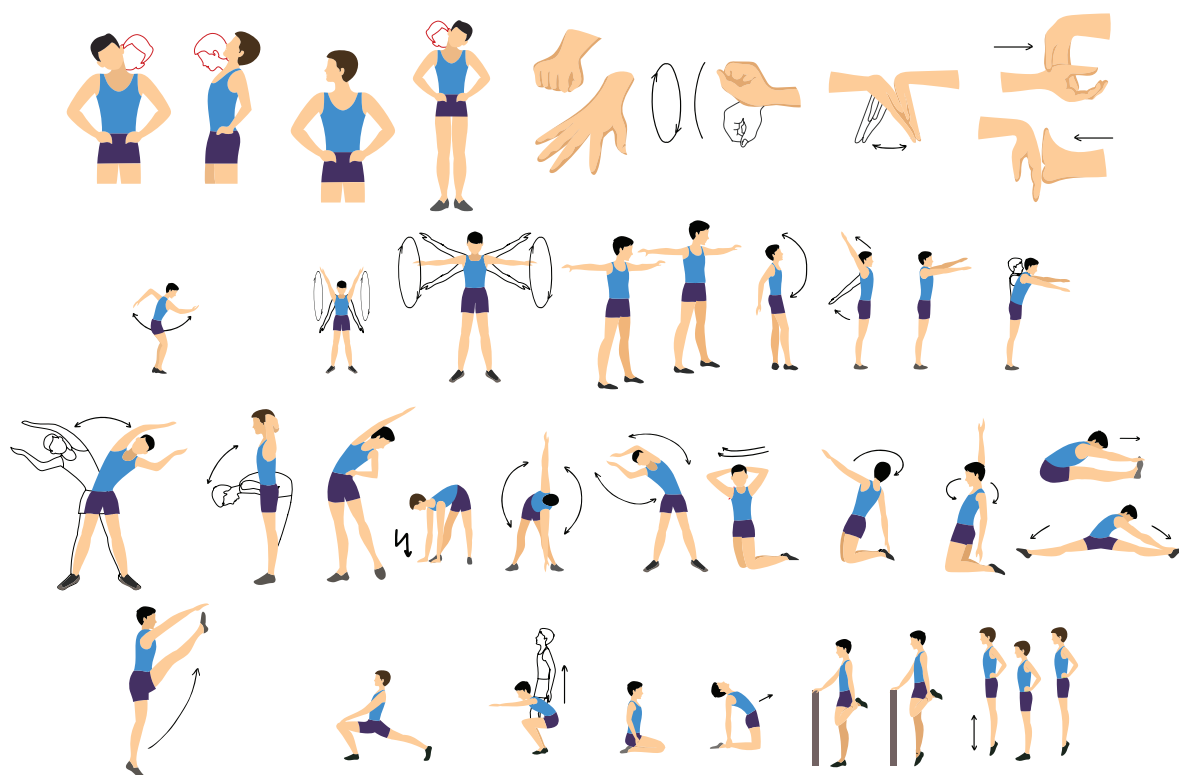
В. Общая выносливость проявляется при длительном выполнении относительно малоинтенсивной работы с участием мышечной системы человека. Другими словами, способность выдерживать любую физическую нагрузку непрерывно (длительно) называется общей выносливостью. Самым простым средством развития общей выносливости является быстрая ходьба или кросс. «Кросс» переводится с английского как бег по пересеченной местности, скачки и т. д.

Бег по пересеченной местности требует, чтобы спортсмен чувствовал свое тело, каждую мышцу и сустав. Этот вид бега не только повышает выносливость, но и развивает способность принимать решения на дороге. Бег по пересеченной местности имеет ряд преимуществ для человеческого организма:

- * Укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- * Избавляет от лишнего веса;
- * Повышает выносливость и физический тонус;
- * Повышает самооценку и дисциплину;
- * Улучшает психоэмоциональное состояние (депрессия, плохое настроение, переутомление из-за стресса);

Чтобы развить выносливость, нужно постепенно увеличивать время бега или дистанцию. Для этого вам нужно выбрать темп, продолжительность и дистанцию бега в соответствии с вашим уровнем подготовки. Когда вы чувствуете сильную усталость во время бега, вы должны перейти на шаг.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Данные здесь специальные подготовительные движения направлены на совершенствование выносливости.



О. Уважаемый учитель, в основной части занятия вы можете использовать подвижные игры, направленные на развитие общей выносливости. Есть игры, в которых вы можете развить выносливость, постоянно повторяя движения за счет значительной энергии и силы. В зависимости от возраста игроков, уровня их физической подготовки следует учитывать общее количество повторений упражнения и продолжительность непрерывного повторения игры.

Образец подвижной игры, направленной на развитие общей выносливости

«Невод»



3. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Примечание Уважаемый учитель, в целях дальнейшего совершенствования навыков, которые ученики получают в классе, в разделе учебника «Выполните с одноклассниками» приведены соответствующие задания.

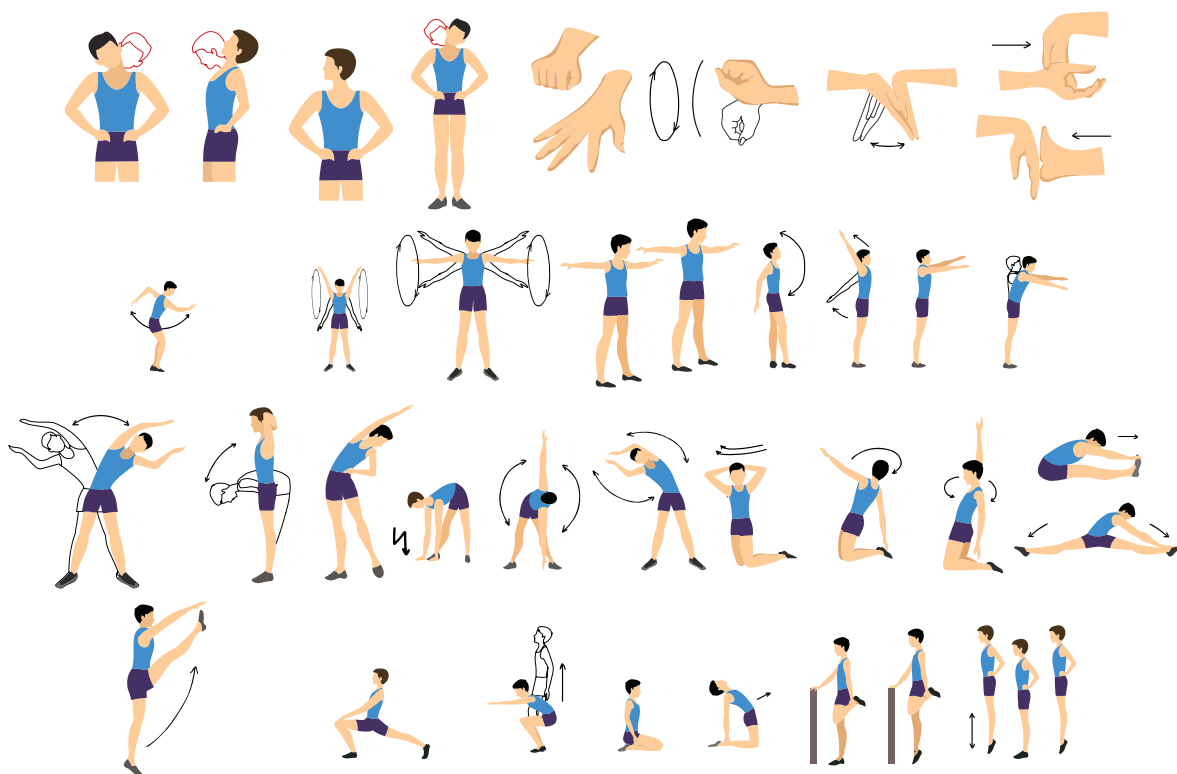
Урок 64: РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

В. Специальная выносливость – это вид выносливости, который проявляется в соответствии с характером двигательной активности. Другими словами, способность длительное время выдерживать определенную физическую нагрузку называется специальной выносливостью. Специальную выносливость с точки зрения подвижности можно отметить следующим образом:

- * Скоростная выносливость – непрерывное быстрое выполнение движений без утомления и без нарушения техники;
- * Скоростно-силовая выносливость – быстрое выполнение движений, требующих постоянного, неумолимого применения силы;
- * Координационная выносливость – быстрое непрерывное выполнение сложных технических и тактических действий;
- * Силовая выносливость – выполнение действий, требующих непрерывного, неумолимого применения силы без технических изменений.

Уменьшение продолжительности полного выполнения действия указывает на увеличение специальной выносливости спортсмена.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Данные здесь специальные подготовительные движения направлены на развитие выносливости.



О. Уважаемый учитель, в основной части занятия вы можете использовать подвижные игры, направленные на развитие специальной выносливости.

Образец подвижной игры, направленной на развитие специальной выносливости

«Перемена мест»

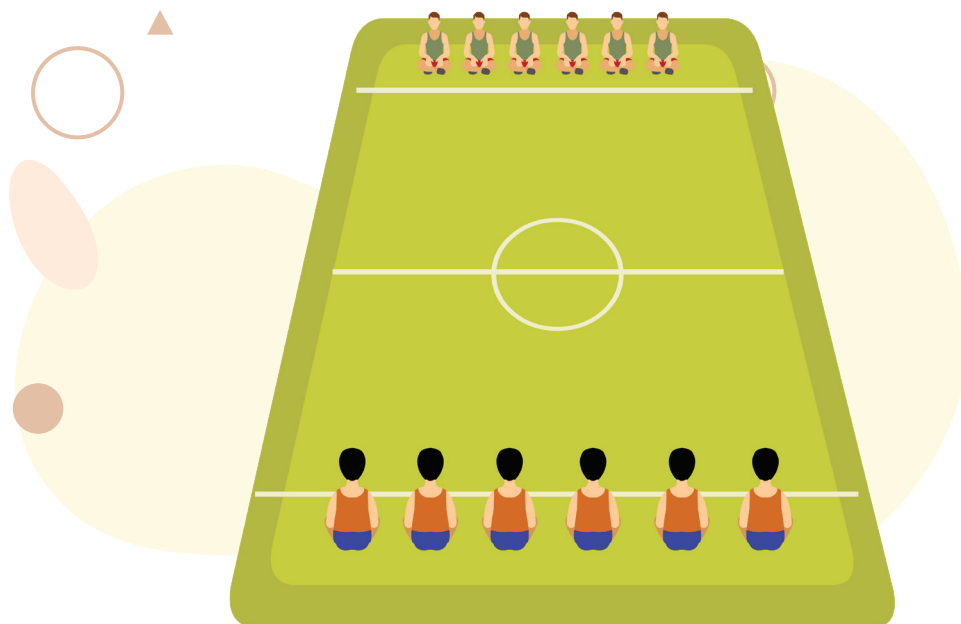
Место проведения. Площадка, ограниченная линиями.

Подготовка. Разделившись на две команды, игроки присаживаются на корточки в ряд друг напротив друга на противоположных сторонах поля («за домашней линией») и кладут руки на колени.

Ход игры. По сигналу все игроки прыгают вперед на корточках и стараются первыми достичь задней линии дома противника.

Для развития силы игра может также включать силовые движения (для толкателей ядра). В этом случае игроки либо ходят лежащем положении, опираясь на руки, либо ложатся на спину и двигаются вперед, опираясь руками и ногами.

Правило. Тот, кто нарушает способ продвижения, выходит из игры.



3. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Уроки 65-67: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

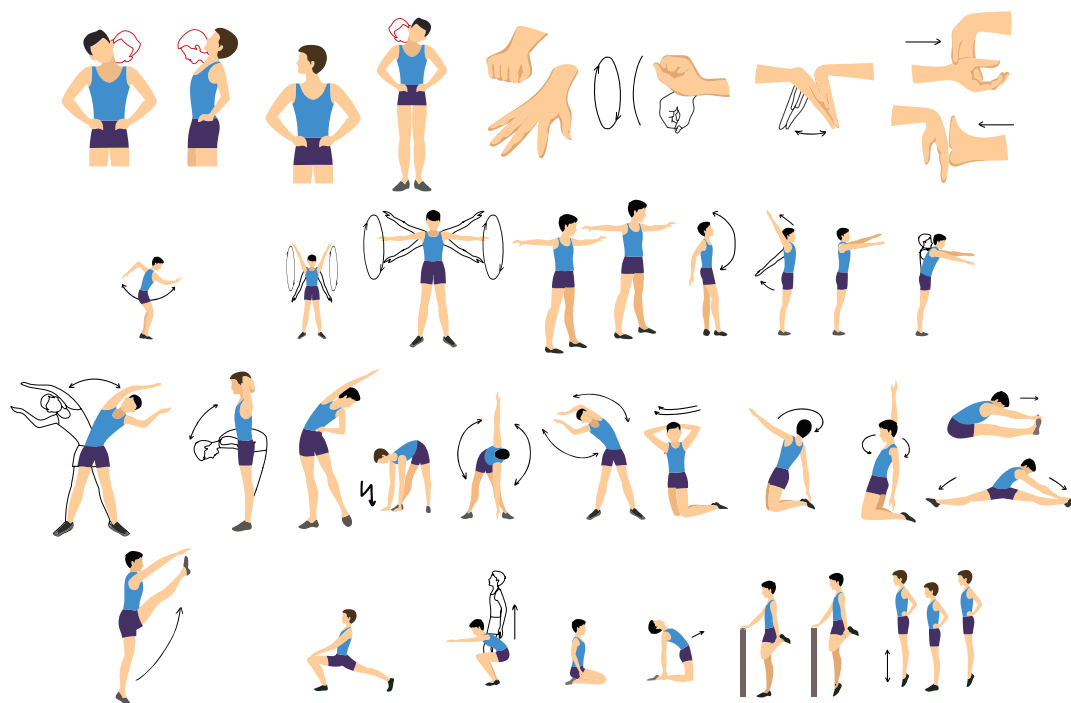
В. Совершенствование выносливости – основная часть комплексных тренировок. Подростковый возраст – хорошее время для развития выносливости. В этот период закладывается основа для масштабных и высокоинтенсивных нагрузок на последующих тренировках.

При воспитании выносливости следует учитывать 5 компонентов выполнения действия:

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| 1. Интенсивность выполнения действия; | 2. Срок совершения действия; |
| 3. Период отдыха; | 4. Особенность отдыха; |
| 5. Количество повторов действия. | |

По мере развития общей выносливости необходимо уделять внимание специальной выносливости. Развитие специальной выносливости зависит от особенностей выбранного вида спорта.

П. Здесь цель – подготовить организм учащегося к выполнению физической нагрузки, которая будет дана в основной части, путем выполнения строевых, общеразвивающих, специальных подготовительных движений. Данные здесь специальные подготовительные движения направлены на развитие выносливости.



О. Уважаемый учитель, в основной части занятия вы можете использовать подвижные игры, направленные на развитие специальной выносливости. Рекомендуется играть в игры с короткими перерывами, чтобы расслабиться от одного движения к другому, с активными, чередующимися, непрерывными, интенсивными занятиями и многочисленными повторениями.

Образцы подвижных игр, направленных на развитие выносливости

Игра «Поезд»

Место проведения. Спортивный зал или площадка

Инвентарь. Опоры или препятствия

Подготовка. В игре могут участвовать три и более команды. Более выносливым и быстрым участникам рекомендуется встать впереди ряда.

Ход игры. По сигналу старта первый участник каждой команды бежит, разворачивается в отмеченной зоне и возвращается, а затем преодолевает ту же дистанцию вместе со вторым участником. Таким образом, все участники возвращаются с обозначенного участка в виде поезда. Команда, вернувшаяся первой, считается победителем.

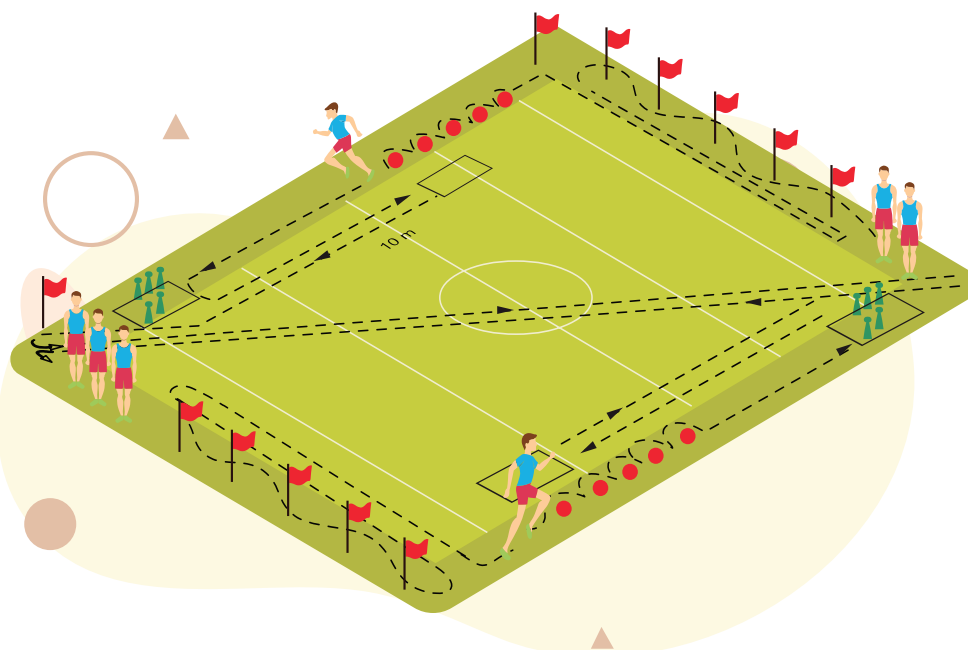
Правило. Во время бега участники должны держаться за спину своих товарищей по команде и не отпускать руки. Бежать надо, пока последний участник не пересечет финишную черту.

Безопасность. Участники не должны тянуть или толкать друг друга.



Эстафета 1

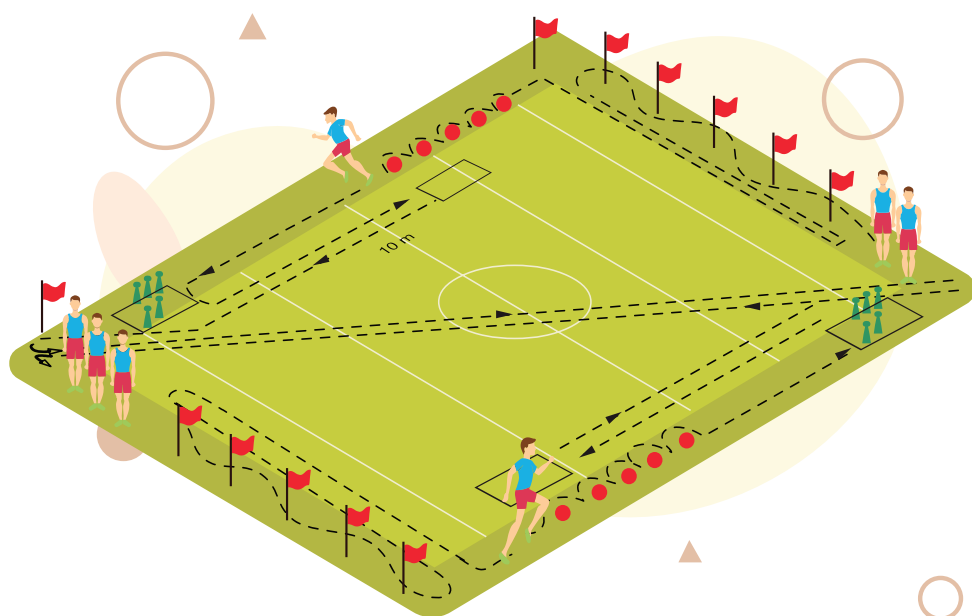
Класс делится на две команды с равным количеством участников и примерно одинаковым уровнем их подготовки. Участок 30x15м на поле обозначен флажками. Посередине этого участка проводится диагональная линия, которая делит его на две области одинакового размера. Команды находятся на противоположных сторонах от диагонали. Перед каждой командой ставятся по 5 флагов, мячей и кеглей в форме, показанной на картинке. После сигнала старта первые участники бегут между флагами, разворачиваются от последнего флага и возвращаются к пирамиде. Снова поворачиваясь, они пробегают около флага в углу, перепрыгивают через мячи, переносят кегли на противоположную сторону, разворачиваются вокруг флага, установленного в конце диагонали, и бегут к своей команде. Касаясь рукой своего товарища по команде, стоящего впереди, они становятся в конец ряда.



Эстафета 2

Прямоугольная площадка, отведенная для игры, отмечена флажками. Расстояние между флажками определяет педагог. Команды противников садятся в ряд в противоположных углах диагонали дистанции. По сигналу старта спортсмен каждой команды пробегает расстояние по периметру до своей команды, проходит мимо команды противников и садится позади своих товарищей по команде.

Команда, которая быстрее финиширует, считается победителем.



3. Расслабление мышц и выполнение дыхательных упражнений для восстановления организма, анализ урока, обобщение, определение активных и пассивных учеников.

Урок 68

Нормативы малого суммативного оценивания для VI класса

3. По содержательной линии «Двигательные навыки»

Крите- рий	Контингент	Балл / ОЦЕНКА							
		До 30-ти - 2		От 30-ти до 60-ти - 3		От 60-ти до 80-ти - 4		От 80-ти до 100 - 5	
Кросс на 1500 метров (мин. сек.)	Мальчики	8.59	3	8.49	31	8.25	61	8.00	90
		8.58	6	8.48	32	8.24	62	7.59>	100
		8.57	9	8.47	33	8.23	63		
		8.56	12	8.46	35	8.22	64		
		8.55	15	8.45	36	8.21	65		
		8.54	18	8.44	37	8.20	66		
		8.53	21	8.43	38	8.19	67		
		8.52	24	8.42	40	8.18	68		
		8.51	27	8.41	41	8.17	69		
		8.50	30	8.40	42	8.16	70		
				8.39	43	8.15	71		
				8.38	45	8.14	72		
				8.37	46	8.13	73		
				8.36	47	8.12	74		
				8.35	48	8.11	75		
				8.34	50	8.10	76		
				8.33	51	8.09	77		
				8.32	52	8.08	78		
				8.31	53	8.07	79		
				8.30	55	8.06	80		
				8.29	56	8.05			
				8.28	57	8.04			
				8.27	58	8.03			
				8.26	60	8.02			

Крите- рий	Контингент	Балл / ОЦЕНКА							
		До 30-ти - 2		От 30-ти до 60-ти - 3		От 60-ти до 80-ти - 4		От 80-ти до 100 - 5	
Кросс на 1500 метров (мин. сек.)	Девочки	9.39	3	9.29	31	9.00	61	8.20	90
		9.38	6	9.28	32	8.59	62	8.19>	100
		9.37	9	9.27	33	8.58	63		
		9.36	12	9.26	34	8.57	64		
		9.35	15	9.25	35	8.56	65		
		9.34	18	9.24	36	8.55	66		
		9.33	21	9.23	37	8.54	67		
		9.32	24	9.22	38	8.53	68		
		9.31	27	9.21	39	8.52	69		
		9.30	30	9.20	40	8.51	70		
				9.19	41	8.50	71		
				9.18	42	8.49	72		
				9.17	43	8.48	73		
				9.16	44	8.47	74		
				9.15	45	8.46	75		
				9.14	46	8.45	76		
				9.13	47	8.44	77		
				9.12	48	8.43	78		
				9.11	49	8.42	79		
				9.10	50	8.41	80		
				9.09	51	8.40			
				9.08	52	8.39			
				9.07	53	8.38			
				9.06	54	8.37			
				9.05	55	8.36			
				9.04	56	8.35			
				9.03	57	8.34			
				9.02	58	8.33			
				9.01	60	8.32			
						8.31			
						8.30			
						8.29			
						8.28			
						8.27			
						8.26			
						8.25			
						8.24			
						8.23			
						8.22			
						8.21			

1. По содержательной линии «Предоставление информации и теоретические знания»

	От 0 до 30-ти	От 30-ти до 60-ти	От 60-ти до 80-ти	От 80-ти до 100
Сведения о двигательной активности	Предоставляет неточную информацию о выносливости, играх, их назначении	Предоставляет поверхностную информацию о выносливости, играх, их назначении	Предоставляет информацию о выносливости, играх, их назначении	Предоставляет всестороннюю информацию о выносливости, играх, их назначении

2. По содержательной линии «Двигательные способности и привычки»

	От 0 до 30-ти	От 30-ти до 60-ти	От 60-ти до 80-ти	От 80-ти до 100
Способность исполнения	Неточно выполняет действия, связанные с учебной единицей «Выносливость»	С недостатками выполняет действия, связанные с учебной единицей «Выносливость»	Допускает небольшие неточности при выполнении действий, связанных с учебной единицей «Выносливость»	В соответствии с образцами выполняет действия, связанные с учебной единицей «Выносливость»

3. По содержательной линии «Формирование морально-волевых качеств личности»

	От 0 до 30-ти	От 30-ти до 60-ти	От 60-ти до 80-ти	От 80-ти до 100
Морально-волевые качества	Частично соблюдает правила, испытывает затруднения в общении со сверстниками	Физическая активность удовлетворительна, в тяжелых условиях проявляет недоверие	Общается с друзьями, уверен в двигательной активности	Строит свое движение в рамках правил, демонстрирует бойцовские качества и мужество

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ





VIII ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ПАРИЖ

4 мая – 27 июня 1924 года

В связи с высокой оценкой деятельности француза Пьера де Кубертена и по случаю 30-летия олимпийского движения было решено провести VIII Олимпийские игры в Париже. Таким образом, город впервые получил возможность принять Олимпийские игры во второй раз. Эти соревнования запомнились рядом «новшеств»:

- ♦ турнир открыл президент принимающей игры страны;
- ♦ в программу были включены волейбольные и баскетбольные матчи;
- ♦ Американский континент был представлен в соревновании по футболу сборной Уругвая.

Финский спортсмен Пааво Нурми выиграл на VIII Олимпийских играх 5 золотых медалей. Его признали лучшим спортсменом игр. Американский пловец Джонни Вайсмюллер завоевал 3 золотые медали.

Олимпиада также ознаменовалась беспрецедентным событием: отец Оскар и сын Альфред Сван из Швеции начиная с 1908 года завоевали 6 золотых, 4 серебряных и 5 бронзовых медалей в стрельбе.

На VIII Олимпийских играх команда США завоевала 45 золотых и 27 серебряных медалей.





IX ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ АМСТЕРДАМ

17 мая – 12 августа 1928 года

На Олимпийских играх в Амстердаме (Нидерланды) 3015 спортсменов (290 женщин) из 46 стран приняли участие в 122 программах по 16 видам спорта.

Впервые на этой Олимпиаде голуби, символ мира, были выпущены в небо при открытии Игр. Впервые женщины соревновались по спортивной гимнастике и легкой атлетике.

Еще одним нововведением было то, что олимпийский факел не погасал с открытия и до закрытия игр. В этих играх спортсмены США завоевали 22 золотых, 18 серебряных и 16 бронзовых медалей.

В неофициальном командном зачете США заняли 1-е место, Германия – 2-е, Франция – 3-е.





Х ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

ЛОС-АНДЖЕЛЕС

30 июля – 14 августа 1932 года

На проходивших в те даты Олимпийских играх в Соединенных Штатах 1408 спортсменов (127 женщин) из 37 стран соревновались в 126 программах по 17 видам спорта.

Эти игры вошли в историю как Олимпийские игры рекордов. Так, было обновлено более 60 олимпийских и мировых рекордов, впервые построена олимпийская деревня для спортсменов, а футбольные соревнования не вошли в программу игр. Так как в то время во всем мире был глубокий экономический кризис, большинство стран отправили спортсменов на эти игры только в тех видах спорта, в которых они были уверены, что выиграют медали.

Сенсацией Олимпиады стало то, что японские пловцы завоевали 5 из 6 золотых медалей.

Двое из их спортсменов в возрасте 14 и 15 лет выиграли заплыв на дистанцию 100 и 1500 метров.

В неофициальном командном зачете спортсмены США завоевали первое место с 41 золотой, 32 серебряными и 30 бронзовыми медалями.





XI олимпийские ИГРЫ ГЕРМАНИЯ

1 – 16 августа 1936 года

На Олимпийских играх в Берлине 4069 спортсменов (328 женщин) из 49 стран приняли участие в 144 программах по 21 виду спорта. Были проведены образцовые соревнования по бадминтону и бейсболу.

Впервые в этих играх факел, зажженный в греческом городе Олимпия, был доставлен эстафетой к месту проведения олимпийских игр.

Особенностью XI Олимпийских игр было то, что в легкой атлетике победил афроамериканец Джесси Оуэнс, что считалось победой над политикой расизма. Оуэнс выиграл четыре золотые медали в спринте с четырьмя олимпийскими рекордами. 11-е Олимпийские игры также назывались «Олимпиадой Оуэнса».

Одно из самых интересных состязаний произошло в соревновании по поднятию тяжестей. Здесь египтянин Хадр аль-Туни выступал среди спортсменов среднего веса.

Он поднял 387,5 кг, что на 15 кг больше, чем у более тяжелых спортсменов. С этим результатом он выиграл золотую медаль.

Международный олимпийский комитет заявил, что Игры «проводятся в духе расизма и национализма».

В неофициальном командном зачете Германия заняла первое место, США – второе, а Италия – третье.





XIV ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ АНГЛИЯ

29 июля – 14 августа 1948 года

На Олимпийских играх, проходивших в Лондоне с 29 июля по 14 августа 1948 года, 4689 спортсменов (385 женщин) из 59 стран приняли участие в 150 программах по 19 видам спорта.

В этих играх высокие результаты показали турецкие борцы, завоевав 4 золотые и 2 серебряные медали по вольной борьбе. Таким образом, турецкие спортсмены заложили основу своей репутации в этом виде спорта.

Победителем футбольного турнира стала сборная Швеции.

Соревнования по стрельбе из пистолета выиграл венгр Карай Такач, ставший еще до Олимпиады чемпионом мира. Такач, который позже потерял правую руку в результате несчастного случая и начал тренироваться левой рукой, снова стал чемпионом мира в 1939 году. В 1948 году он выиграл золотую медаль на Олимпийских играх в Лондоне.

Лучшая спортсменка XIV Олимпийских игр Фанни Бланкерс-Кун из Нидерландов выиграла в беге все короткие дистанции и побила олимпийский рекорд на дистанции 200 метров.

В неофициальном командном зачете победили спортсмены США, завоевавшие 38 золотых, 27 серебряных и 19 бронзовых медалей.





XV ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

ФИНЛЯНДИЯ

19 июля – 3 августа 1952 года

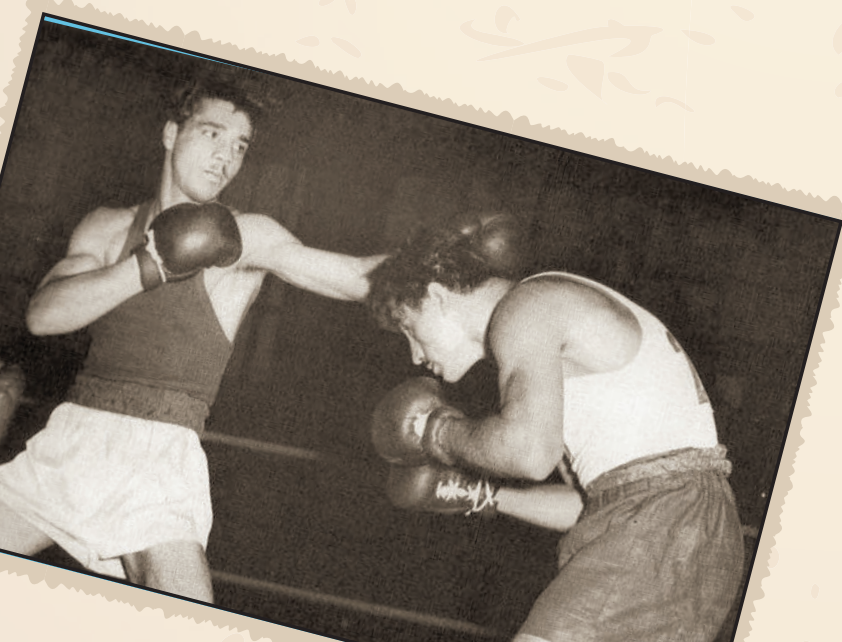
На Олимпийских играх, проходивших в Хельсинки с 19 июля по 3 августа 1952 года, 4925 спортсменов (518 женщин) из 69 стран приняли участие в 149 программах по 18 видам спорта.

Эти игры можно назвать началом новой эры олимпийского движения. В Хельсинки приехало рекордное количество стран, и спортсмены из СССР также впервые участвовали в этих соревнованиях. На последующие Олимпийские игры приезжали спортсмены из многих стран. Высокое спортивное мастерство спортсменов СССР сделало борьбу за призы на Олимпиаде еще более напряженной и интересной. Присутствие трех азербайджанцев в сборной СССР было для нас предметом гордости и имело историческое значение. Таким образом, Рашид Мамедбеков, Ибрагим-паша Дадашов по вольной борьбе и Хандадаш Мадатов по легкой атлетике – первые олимпийцы в истории спорта Азербайджана. Мамедбеков проиграл в финале соревнований по вольной борьбе и занял второе место, став первым олимпийским призером в истории спорта Азербайджана. Хотя И. Дадашов был фаворитом в матче с американским борцом за выход в финал, судьи отдали победу Джошии Хенсону с разницей в 1 очко. В результате наш борец остался без медали.

Тренеры СССР надеялись, что Х.Мадатов вернется из Хельсинки с медалью, но на предсоревновательной подготовке Хандадаш получил серьезную травму во время разминочного упражнения в дождливую погоду, и он наблюдал за Олимпиадой в качестве зрителя.

В прыжках в длину среди женщин 9 спортсменок 30 раз побили предыдущий олимпийский рекорд.

Еще одно интересное событие произошло в мужском спринте. В финале 4 спортсмена показали одинаковый результат – 10,4 секунды, только фотофиниш определил очередность победителей.



ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ



I ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

25 января – 4 февраля 1924 года

Первые соревнования, получившие название «Белые Олимпийские игры», были проведены в 1924 году в городе Шамони, Франция. Основные виды спорта, включенные в программу, были следующие:

- ♦ Лыжный спорт
- ♦ Хоккей
- ♦ Фигурное катание.
- ♦ Бобслей
- ♦ Конькобежный спорт

На первых Зимних Олимпийских играх, проведенный в 1924 году, 293 спортсмена соревновались по 14-ти программам в 5 видах спорта. Скандинавские страны протестовали против проведения Зимних Олимпийских игр в связи с существованием с 1920 года «Северных игр» для зимних видов спорта. Но в итоге в командном зачете Норвегия заняла первое место, Финляндия – второе, а Австрия – третье.

В этих играх норвежец Торлейф Хауг, завоевав 3 золотые и 1 бронзовую медали, стал «Королем лыжников» и первым спортсменом, которому поставили памятник при жизни.



II ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

11-19 февраля 1928 года

Во II зимних Олимпийских играх, проходивших в Санкт-Морице (Швейцария) 11-19 февраля 1928 года, приняли участие 491 спортсмен из 25 стран, что в два раза больше, чем на предыдущих Олимпийских играх.

Игры в этот день запомнились большим количеством осложнений в гонке конькобежцев и лыжников. По мере потепления погоды, таяния снега и льда, многие соревнования были отложены, а некоторые вообще не проводились.

Интерес был больше направлен на хоккей и фигурное катание. По неофициальным результатам Зимних игр Норвегия заняла 1-е место, Швеция - 2-е и Финляндия - 3-е.



III ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

4-15 февраля 1932 года

На Олимпийских играх, проходивших в Лейк-Плэсиде (США) 4-15 февраля 1932 года, приняли участие 307 спортсменов из 17 стран. Мировой экономический кризис сказался и на Олимпийских играх. Из 307 спортсменов 160 были из США и Канады, а остальные – из 15 других стран. Поскольку приехать в Америку было дорого, в хоккейных соревнованиях участвовало всего 4 команды, а в финальной игре встретились команды США и Канады. Поскольку игра закончилась вничью, победу одержали обе команды.

Американские спортсмены заняли первое место в неофициальном командном зачете этих игр.



IV ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

6-16 февраля 1936 года

На Олимпийских играх в Гармиш-Партенкирхене (Германия) 6-16 февраля 1936 года приняли участие 756 спортсменов (76 женщин) из 28 стран в 17 программах по 5 видам спорта.

Самым неожиданным результатом этих игр стала победа англичан в хоккее. В финале они обыграли канадцев.

Норвежский конькобежец Ивар Баллангруд выиграл все зимние турниры, чемпионаты Европы и мира. На этих Олимпийских играх он выиграл 3 золотые и 1 серебряную медали и был признан лучшим спортсменом Олимпийских игр.

Здесь впервые прошли соревнования по керлингу.

Впервые в неофициальном командном зачете спортсмены с Американского континента не попали в число победителей. В результате Норвегия заняла первое место, Швеция – второе, а Германия – третье.



V ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

30 января – 8 февраля 1948 года

На Олимпийских играх, проходивших в Санкт-Морице (Швейцария) с 30 января по 8 февраля 1948 года, 713 спортсменов (77 женщин) из 28 стран приняли участие в 22 программах по 5 видам спорта.

V Зимние Олимпийские игры стали первым крупным спортивным событием после Второй мировой войны. Самое интересное событие произошло в финале хоккейного матча. Матч между Канадой и Чехословакией завершился со счетом 0: 0. Такой результат очень редкий в истории хоккея. В добавленное время счет не изменился. Поскольку общий счет обеих команд был одинаковым, победителем была выбрана команда, забившая наибольшее количество голов во время соревнований. Победителем стала канадская команда.

На этой Олимпиаде высокие результаты показали страны, которые непосредственно не пострадали от войны. В неофициальном командном соревновании Швеция заняла 1-е место, Швейцария – 2-е и США – 3-е.



VI ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

14-25 февраля 1952 года

На Олимпийских играх в Осло (Швеция) 14-25 февраля 1952 года 732 спортсмена (108 женщин) из 37 стран приняли участие в 22 программах по 5 видам спорта.

К Олимпийским играм был построен новый зимний стадион.

Представители СССР присутствовали здесь в качестве наблюдателей.

Впервые в этих играх в женскую лыжную программу была включена дистанция 10 км.

Норвежец Ялмар Андерсон, лучший спортсмен VI зимних Олимпийских игр, завоевал 3 золотые медали в конькобежном спорте.

В неофициальном командном зачете Норвегия была первой, США – вторыми, Финляндия – третьей.



Словарь терминов

Изучение каждого предмета обычно начинается с определения значения его основных понятий. Разъяснение терминов имеет большое научное, образовательное и практическое значение. Чтобы любая работа была успешной, профессионалы (тренеры, учителя физкультуры, спортсмены, судьи и т. д.) должны знать и уметь использовать термины и их значения, относящиеся к определенной профессиональной области. Вот некоторые ключевые термины и их объяснения.

Физическая культура – это общественный процесс, являющийся частью общей культуры и направленный на оздоровление организма, развитие способности к труду и обороне и физическое совершенствование за счет духовных и материальных благ, приобретенных людьми.

Физическое воспитание - целенаправленное обучение двигательным способностям и привычкам, важным в жизни человека, управление процессом физического развития и тренировки людей, в том числе подростков, с помощью определенных физических движений, природных факторов.

Спорт – это соревновательная деятельность, подготовка к ней, оценка и сравнение способностей людей на основе определенных правил, максимизация соревновательных достижений, межличностных отношений и норм поведения; многогранная общественная деятельность, направленная на укрепление здоровья человека, повышение трудовой активности и готовности к защите Родины.

Движение – это изменение положения тела или конечностей во времени и пространстве. Движения делятся на произвольные и непроизвольные. В физическом воспитании имеют практическое значение произвольные действия.

Двигательная активность – это целенаправленная двигательная деятельность человека для решения двигательных задач. Педагогическая структура двигательной активности зависит от мотива этой деятельности, определения задач по ее осуществлению, плана решения этих и реализации деятельности. Каждая двигательная активность состоит из системы действий.

Двигательная возможность – Это осуществление двигательной активности с выполнением каждого элемента, входящего в нее.

Двигательный навык – это выполнение двигательной активности с сосредоточением внимания на конечном результате. В этом случае выполнение движения автоматизировано, центральная нервная система контролирует только конечный результат и условия, а не отдельные элементы, участвующие в двигательной активности.

Физическое развитие – это процесс естественного изменения и развития морфологически-функциональных особенностей человеческого тела. Физическое развитие – это, в принципе, управляемый процесс. Этот процесс осуществляется целенаправленно в процессе физического воспитания.

Физическая подготовка – физическое воспитание людей, ориентированное на работу, спорт, службу в армии, процесс физического воспитания, направленный на развитие физических способностей, с использованием физической активности как средства для овладения любым видом деятельности.

Двигательная способность – это психофизическая особенность врожденной и приобретенной двигательной функции человека, которая определяет качество выполнения движений и двигательной активности.

Физическое совершенство определяет уровень оптимального гармоничного физического развития и всесторонней физической подготовленности человека, выражает степень его оптимальной адаптации к трудовой и бытовой деятельности, умение защищать Родину, а также обеспечивает длительное выполнение жизненно важных функций.

Buraxılış məlumatı

FİZİKİ TƏRBİYƏ 6

*Ümumtəhsil məktəblərinin 6-cı sinfi üçün
Fiziki tərbiyə fənni üzrə dərsliyin (qrif nömrəsi: 2021-077)*

METODİK VƏSAİTİ

(rus dilində)

Tərtibçi heyət:

Müəlliflər: **Elçin Quliyev**
Könül Əliyeva
Cabbar Yolçiyev

Rəyçi **Fərid Mansurov**

Tərcüməçi **Nərgiz Qasımzadə**

Buraxılışa məsul	Rəfiq Kazımov
Dizayner və səhifələyici	Kubra İbrahimova
Üz qabığının dizayneri	Nurlan Nəhmətov
Redaktor	Nərgiz Qasımzadə
Korrektor	Nərgiz Əhədova
Texniki redaktor	Sevinc Yusifova
Baş redaktor	Samirə Bektaş
Texniki direktor	Xəqani Fərzəliyev
Nəşriyyat direktoru	Sevil İsmayılova

Rəqəmsal mobil texnologiyaların (animasiyalar, multimedia və QR kodlar) dərslik və metodik vəsaitlərdə istifadəsinin ideya müəllifi **Rəfiq Kazımov**

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 18,3. Fiziki çap vərəqi 22. Formatı 57x82^{1/8}.
Kəsimdən sonra ölçüsü: 195x275. Səhifə sayı 176.
Şriftin adı və ölçüsü: məktəb qarnituru 10-12. Ofset kağızı. Ofset çapı.
Pulsuz. Bakı – 2021

Əlyazmanın yığıma verildiyi tarix:

Çap məhsulunu nəşr edən:
“Şərq-Qərb” ASC
(Bakı, AZ1143, Hüseyn Cavid pr., 111)

Pulsuz