Фират Гусейнов, Солтан Багиров,
Илгар Алиев, Фархад Гусейнов

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

5

Методическое пособие для учителя
по предмету “Физическое воспитание”
для 5-го класса общеобразовательных школ

Утверждено Министерством образования
Азербайджанской Республики
(приказ №354 от 24.05.2016 года)

Çap üçün deyil

XXI YNE
Баку - 2016

Фират Гусейнов, Солтан Багиров, Илгар Алиев, Фархад Гусейнов.
Методическое пособие для учителя по предмету “Физическое воспитание” для 5-го класса общеобразовательных школ.
Баку, “XXI” YNE, 2016, 80 с.

Научный редактор: **Чингиз Гусейн-заде**
доктор филологических наук

Перевод на русский язык: **Солтан Багиров**

Отзывы, замечания и предложения, связанные с учебником, просим отправлять на электронные адреса: *yndm21@day.az* и *derslik@edu.gov.az*. Заранее благодарим за сотрудничество.

Авторские права защищены. Перепечатывать это издание или какую-либо его часть, копировать и распространять в электронных средствах информации без специального разрешения противозаконно.

İSBN 978-9952-419-39-9

© - Министерство образования Азербайджанской Республики – 2016

Çap üçün deyil

Оглавление

Введение 4
Государственные стандарты предмета "Физическое воспитание"..... 5
Годовое тематическое планирование уроков "Физического воспитания" в 5 классе 7
Оценивание результатов Физического воспитания учащихся 9
Итоговое суммативное оценивание 11
Информационное обеспечение 13
Значение двигательной деятельности для укрепления здоровья.... 14
Влияние физических упражнений на организм 17
Влияние на организм оздоравливающих средств 21
Из истории спорта..... 23
Структура практических занятий по “Физическому воспитанию” в общеобразовательной школе 25
Развития скоростной способности 27
Развитие частоты движения 34
Развитие скорости движения..... 35
Скоростно-силовые способности..... 38
Гибкость. Гимнастика..... 44
Силовые способности 51
Ловкостные способности 57
Баскетбол..... 60
Футбол..... 65
Развитие общей выносливости 71
Комплексы утренней гимнастики 74
Используемая литература 79

Çap üçün deyil

ВВЕДЕНИЕ

Государственные стандарты (курикулума) предмета "Физическое воспитание", преподаваемое во всех классах общеобразовательной школы, определяя основные направления и цели отдельных образовательных уровней, обеспечивают гармоничное развитие учащихся, формирование морально-волевых особенностей и двигательной культуры, обеспечивают информацией и теоретическими знаниями о средствах и способах оздоравливающих организм, формируют умения и навыки их использования.

Содержательные линии курикулума "Физическое воспитание", органически дополняя друг-друга, обеспечивают целостность учебного процесса:

- Информационное обеспечение и теоретические знания;
- Двигательные умения и навыки;
- Двигательные способности;
- Формирование морально-волевых особенностей.

Процесс физического воспитания в целом, как и отдельно взятый урок, должен быть построен во взаимосвязи с указанными содержательными линиями.

Информационное обеспечение и теоретические знания – первый из содержательных линий процесса физического воспитания. Эта содержательная линия носит цель создания образа движения и формирует правильное представление о выполняемых упражнениях, играх, комплексах упражнений, правилах и др… Целесообразно передачу "Информационного обеспечения и теоретических знаний" осуществлять соответственно уровню подготовки учащегося, в простой и доступной форме, используя "словесный" и "демонстрационный" методы обучения. В школах использование в ходе урока видеоматериалов и плакатов, отражающие правила выполнения упражнений и игр, способствует успешной двигательной деятельности учащегося.

Содержательная линия двигательные умения и навыки – важная часть физического воспитания, отражающая в себе процесс усвоения способов выполнения (в технической и тактической деятельности) и претворения в жизнь двигательной деятельности учащихся. Формирование умений, проходя разные этапы, зависит от изложения учителем материала, от структурной сложности упражнения, от использования подводящих и подготовительных упражнений и т.д. Формирование у учащегося двигательных умений проходит по следующим этапам: информация об упражнении и играх ➔ создание представления о движении ➔ программа действий ➔ первые попытки выполнения ➔ коррекция выполняемых умений ➔ освоение доступных способов выполнения ➔ совершенствование. Использование способов выполнения способствующих реализации двигательного потенциала учащегося, приводит к формированию элементов навыка.

Двигательные способности. Преподавание предмета "Физическое воспитание" построено на развитиb двигательных способностей: скоростных, скоростно-силовых, гибкости, силы, ловкости и выносливости, т.е основных компонентов физической подготовленности учащегося. Каждая двигательная способность является учебной единицей. После прохождения каждой учебной единицы, проводится оценивание достигнутых

Çap üçün deyil!

результатов по данной двигательной способности. Обеспечение развития каждой двигательной способности зависит от нижеследующих факторов:

- соответствующей физической нагрузки;
- обеспечения продолжительного воздействия на организм этой нагрузки;
- применения правильного режима выполнения и интенсивности;
- от обеспечения необходимых условий выполния.

В 5-ом классе рекомендованы ресурсы (упражнения видов спорта) для использования в развитии отдельных двигательных способностей. Однако преподаватель имеет свободу действий при выборе этих средств.

Формирование морально-волевых особенностей - считается очень важной содержательной линией в воспитании учащихся и базисом для реализации других содержательных линий. Приобретение учащимся умения общаться, сотрудничать, соблюдать правила и формирование таких личностных качеств, как уверенность, смелость, боевитость предусмотрено в процессе физического воспитания.

Нормативы, рекомендованные для оценивания достижений учащихся по физическому воспитанию, были созданы на основании сравнительного анализа показателей некоторых европейских стран, а также международных федераций.

В пособии, адресованном преподавателям физического воспитания, впервые содержательная структура, планирование и критерии оценивания проводится в единой системе. В связи с этим, авторы пособия с благодарностью принимают все предложения и замечания по совершенствованию.

В конце 5 класса учащийся:

* Информирует о влиянии на организм физических упражнений и оздоровительных средств;
* Использует упражнения и необходимые средства для укрепления здоровья.
* Демонстрирует способы выполнения упражнений различных видов спорта.
* Демонстрирует двигательные способности в соответствии с нормативом данной возрастной группы.
* Взаимно согласовывает свою одобряющую деятельность с деятельностью товарищей.

Государственные стандарты предмета "Физическое воспитание"

Таб. 1

1. Информационное обеспечение и теоретические знания
1.1. Демонстрирует свои знания о значении двигательных действий в укреплении здоровья.
1.1.1. Коротко информирует об оздоровительном влиянии упражнений.
1.1.2. Коротко информирует о влиянии на организм оздоровительных средств.
1.2. Демонстрирует свои знания о способах выполнения упражнений разных видов спорта
1.2.1. Коротко информирует о способах выполнения упражнений
1.2.2. Коротко информирует о назначении различных игр
1.2.3. Информирует об эстафетах из элементов видов спорта

Çapa üçün deyil

1.3. Демонстрирует свои знания об организации и управлении двигательным действиями
1.3.1. Информирует о строевых упражнениях
1.3.2. Информирует об общеразвивающих упражнениях
1.3.3. Информирует о двигательных способностях, об играх и упражнениях направленных на их развитие
1.3.4. Информирует о простых способах самоконтроля при выполнении упражнений.
1.3.5. Информирует о правилах безопасности при выполнении упражнений.
1.4. Информирует о гармоничном развитии личности
1.4.1. Информирует о значении физического воспитания в формировании патриотических чувств.
1.4.2. Информирует о физической подготовке и уверенности в своих силах
1.4.3. Информирует об основных спортивных мероприятиях и спортсменах года.
2. Двигательные умения и навыки
2.1. Демонстрирует усвоение двигательных умений и навыков
2.1.1. Выполняет упражнения и комплексы упражнений для укрепления здоровья;
2.1.2. Применяет оздоровительные средства укрепляющие здоровье в соответствии с образцами;
2.2. Демонстрирует способы двигательных действий
2.2.1. Выполняет рекомендуемыми способами упражнения отдельных видов спорта
2.2.2. Участвует в играх различного назначения
2.2.3. Участвует в комбинированных эстафетах
2.3. Организация и управление двигательных действий
2.3.1. Выполняет строевые и общеразвивающие упражнения в соответствии с командами и образцами
2.3.2. Выполняет игры и комплексы упражнений, развивающие двигательные способности
2.3.3. Определяет ЧСС до и после выполнения различных упражнений
2.3.4. Соблюдает соответствующие правила безопасности при выполнении упражнений
3. Двигательные способности
3.1. Демонстрирует двигательные способности при выполнении упражнений
3.1.1. Демонстрирует ловкость во время игр и упражнений в меняющихся условиях
3.1.2. Демонстрирует гибкость во время двигательных действий
3.1.3. Демонстрирует скорость в выполнении упражнений, требующих максимальную быстроту
3.1.4. Демонстрирует скоростно-силовые способности при выполнении упражнений, требующих проявление силы в коротком промежутке времени
3.1.5. Демонстрирует силу в преодолении внешнего сопротивления и своего веса
3.1.6. Демонстрирует выносливость при длительном выполнении
4. Формирование морально-волевых особенностей личности
4.1. Демонстрирует культуру двигательной деятельности.
4.1.1. Демонстрирует одобрительное общение во время двигательных действий
4.1.2. Строит свои двигательные действия с нормами этики и нравственности
4.1.3. Во время двигательных действий соблюдает правила, демонстрирует бойцовские качества;
4.1.4. Во время игры взаимно согласовывает свои действия с действиями товарищей в рамках правил.

Çap etmək üçün deyil

ГОДОВОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В 5 КЛАССЕ

Таб. 2

№ урока	Учебная единица	Темы	часс	Стандарты	Ресурсы и виды спорта, используемые на уроке
1	1ч	Информационное обеспечение и теоретические знания	1	1.1.1., 1.1.2., 1.4.3., 4.1.1.	Здоровье, его показатели, режим дня. Влияние двигательных дейст - вий на организм, компоненты физической подготовки, средства укрепления организма, история современного спорта.
2.	1ч	Диагностическое оценивание. Таблицы 4, 7, 8, 9, 10	1	-Показатели физи-ческого развития -функциональные показатели -двигательные спо-собности: 3.1.1., 3.1.2., 3.1.3., 3.1.4.,3.1.5., 3.1.6.	Рост, вес, росто-весовой индекс. Частота сердечных сокра-щений, ЧСС, жизненная емкость легких, ЖЕЛ Используя соответст-вующие нормативы
3-4	Скоростные способности 10 ÷	Развитие двигатель-ной реакции	2	1.1.,1.2.3.,1.3.2.,2.2.3.,3.1.3.,4.1.1.	**Атлетика** -старты на короткие дистан-ции с резким изменением направления бега - старты из различных нестан-дартных положений - старты с сигналом различ-ного интервала - ускорения на 20-30 метров - специально подобранные упражнения
5-6		Развитие частоты движения	2	1.3.3.,2.3.2.,2.3.3., 3.1.3.,4.1.2.	- эстафетный бег на короткие (20-30м) дистанции - комбинированные игры
7-11		Совершенствование скорости движения	5	1.2.3.,2.2.3.,2.3.3., 3.1.3., 4.1.2.	
12		Малое суммативное оценивание .Таб. 5.	1	1.1.,2.3.3.,3.1.3.	- учебные нормативы соответ-ствующие возрастным группам
13-14	Скоростно-силовые 6 ÷	Развитие скоростно-силовых способнос - тей мышц нижних конечностей	3	1.1.1.,1.2.3.,1.3.3., 2.3.5.,3.1.4.,4.1.1	- бег через препятствия, - эстафеты и игры с преодо-лением препятствий разной высоты скачками, - упражнения с гимнастической скакалкой, - прыжок в длину с разбега, - прыжок в высоту с разбега, - прыжок в длину с места, - многократные прыжки через небольшие препятствия, - метание теннисного мяча, - эстафеты, игры с элемен-тами метания, толкания
15		Развитие скоростно-силовых способностей мышц верхних конечностей		1.2.1.,1.2.3.,1.3.5., 2.2.1.,2.3.5.,3.1.4.	
16-17		Совершенствование скоростно-силовых способностей	2	1.3.3.,2.2.3.,2.2.4., 3.1.4.,4.1.1.	
18		Малое суммативное оценивание Таб.6	1	1.2., 2.2.3., 3.1.4.,4.1.	Учебные нормативы соответ-ствующие возрастной группе

Çap üçün deyil

19-21	Гибкость 12ч	Развитие подвижности в суставах	3	1.1.2.,1.3.5.,2.3.3.,3.1.2.,4.1.2.	***Гимнастика*** *Динамические упражнения:* - висы на турнике, размахивания, - общеразвивающие упражнения специального назначения, - специально подобранные комплексы упражнений, - широко-амплитудные маховые, круговые, разгибательные, вращательные упражнения, *Пассивные упражнения:* - наклоны с помощью партнёра или преподавателя, - упражнения с небольшими отягощениями, -специальных упражнений на гимнастической стенке, упражнения на гимнастической скамейке *Статические упражнения:* - сохранение тела в различных позах и положениях, - удержание тела в различных позах и положениях
22-24		Развитие эластичности мышц и связок	3	1.3.3., 2.3.2., 2.3.5.,3.1.2., 4.1.2	
25-29		Совершенствование гибкости	5	1.3.5., 2.3.2., 3.1.2., 4.1.2.	
30		Малое суммативное оценивание. Таб.7	1	1.1.1., 2.2.3.,3.1.2	Учебные нормативы соответствующие возрастной группе
31-32	Сила 10 ч	Суммативное оценивание за первое полугодие. Таблица 6		1., 2., 3.1.3., 3.1.4., 3.1.2., 4.	Проводится на основании достигнутых результатов учащихся по учебным единицам на первое полугодие
33-34		Развитие силы мышц вехних конечностей.	2	1.1.1.,1.3.3.,2.3.3.,3.1.5.,4.1.1.	- общеразвивающие упражнения силового назначения; - упражнения на низкой перекладине, канате, на гимнастической стенке, скамейке, - специальные комплексы упражнений, - упражнения с набивными мячами, - упражнения на брусьях, - опорные прыжки, - игры силового назначения, - упражнения на перекладине, - упражнения на кольцах, - лазание на канат, - упражнения на брусьях
35-36		Развитие силы мышц нижних конечностей	2	1.3.3.,2.3.3.,2.3.2.,3.1.5.,4.1.1.	
		Развитие силы передних мышц туловища	2	1.3.3.,2.3.3.,2.3.2.,3.1.5.,4.1.1.	
37-38		Развитие силы задних мышц туловища	2	1.3.2.,2.3.2.,2.3.3.,3.1.5.,4.1.1.	
39		Совершенствование силовой способности	1	1.3.2., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.5., 4.1.1.	
40		Малое суммативное оценивание	1	1.3.,2.2.3.,3.1.5.	Учебные нормативы соответствующие возрастной группе
41-44	Ловкость 18 ч	Освоение технических действий и приемов	4	1.1.1., 1.3.3.,1.3.5., 2.3.3.,3.1.1.,4.1.2.	**Спортивные игры. Гимнастика.** - элементы технических действий с лёгкими мячами, - эстафеты и игры из технических элементов, - игры из технических элементов по упрощенным правилам, - игры с элементами координации и равновесия, - акробатические упражнения, прыжки, - комплекс упражнений, выполняемых с использованием методов круговой тренировки
45-48		Освоение технико- тактических действий	4	1.1.1., 1.3.3.,1.3.5., 2.3.3.,3.1.1.,4.1.2.	
49-52		Развитие технико-тактических действий	4	1.1.1., 1.3.3., 2.2.1., 2.3.3.,3.1.1.,4.1.2.	
53-57		Совершенствование ловкости	5	1.2.2.,2.3.3., 3.1.1.,4.1.2.	

Çap üçün deyil

58		Малое суммативное оценивание Таблица 9	1	1.1.1.,2.2.3.,3.1.1	Учебные нормативы соответствующие возрастной группе
59-60	Выносливость 8 ч	Развитие общей выносливости, многоэтапный эстафетный бег	2	1.1.1.,1.1.2.,1.3.3., 2.3.3.,3.1.6,4.1.1.	**Атлетика** - кроссовый бег по пересечённой местности, - многоэтапный эстафетный бег, - командные игры, - комбинированные эстафеты, - бег с преодолением искусственных и естественных препятствий, - кроссовый бег на 1000м, - кроссовый бег эстафетного типа с этапами 200м, 300м.
61-62		Развитие общей выносливости, кроссовый бег по пересеченной местности	2	1.2.1.,2.3.3.,2.3.4., 3.1.6.,4.1.1.	
63-64		Развитие общей выносливости, бег на участке с искусственными и естественными препятствиями	2	1.2.1.,2.3.3.,3.1.6., 4.1.1.	
65		Развитие общей выносливости, эстафеты с продолжительными этапами	1	1.2.3., 2.3.3.,3.1.6.,4.1.1.	
66		Малое суммативное оценивание Таблица 10	1	1.1.1., 1.3.3., 3.1.6.	Учебные нормативы соответствующие возрастной группе
67-68		Итоговое суммативное оценивание Таблица 7,8,9,10		- показатели физического развития, - функциональные показатели, - двигательные способности, 3.1.1.,3.1.2., 3.1.3., 3.1.4., 3.1.5., 3.1.6.	Учебные нормативы соответствующие возрастной группе

ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

Оценивание результатов физического воспитания проводится в 3 формах: диагностическое, малого суммативного и итогового суммативного. Каждая форма оценивания проводится в соответствии нормативам, разработанных на основании сравнительного анализа статистических показателей, критериев, применяемых в других странах. Структура оценивания указана в таблице 3.

Çap üçün deyil

Структура оценивания результатов физического воспитания в 5 классе

таблица 3

Содержательные линии	Информационное обеспечение и теоретические знания	Умения и навыки	Двигательные способности	Формирование морально-волевых особенностей
форма оценив. / Уровни	По содержательным линиям	По содержательным линиям	По нормативам	По содержательным линиям
О/У. 1 "2"	Не информирует о назначении игр и упражнений	Упражнения не выполняет	Нормативы по соответствующим учебным единицам	Не соблюдает правила, не сотрудничает с товарищами
О/У. 2 "3"	Поверхностно информирует о назначении игр и упражнений	Упражнения выполняет с грубыми ошибками		Двигательные действия строит в рамках правил, неэффективно сотрудничает в команде
О/У. 3 "4"	Информирует о назначении игр и упражнений	Выполнение упражнений соответствует образцам, интенсивность выполнения низкая		Стараясь реализовать свой потенциал, стремится к сотрудничеству в командных действиях
О/У. 4 "5"	Подробно информирует о назначении игр и упражнений	Выполнение уп - ражнении по форме и интенсивности соответствует образцам		Соблюдая правила демонстрирует бойцовские качества, рационально сотрудничает с товарищами.

Диагностическое оценивание

Диагностическое оценивание проводится в начале учебного года, для определения уровня подготовки учащихся по физическим, функциональным и двигательным способностям. По показателям этого оценивания определяется основное направление преподавания предмета Физическое воспитание. Диагностическое оценивание проводится по следующим параметрам:

По физическому развитию: рост, вес;

росто-весовой индекс;

ширина грудной клетки.

После определения этих параметров, считается целесообразным провести сравнительный анализ полученных показателей с моделями, представленными в таблице 13

По функциональному развитию:

частота сердечных сокращений (ЧСС):

жизненная ёмкость легких (ЖЁЛ).

Эти показатели сравниваются с модельными данными, представленными в таблицах 8, 10.

Çap üçün deyil

Нормативы диагностического оценивания по двигательным способностям

Таб. 4

№	Возраст	сила	Упражнения для оценивания	НОРМАТИВЫ							
				мальчики				девочки			
				О.У.1 "2"	О.У.2 "3"	О.У.3 "4"	О.У.4 "5"	О.У.1 "2"	О.У.2 "3"	О.У.3 "4"	О.У.4 "5"
1	10	**3.1.3.** скор.	Бег на 30м сек	7,0 и >	6,9-6,3	6,2-5,6	5,4 и <	7,3 и >	7,2-6,5	6,4-5,7	5,6 и <
2	10	**3.1.1.** лов-кость	Челночный бег (3Х10 m), сек	11,4 и >	11,3-10,7	10,6-10,1	10,0 и <	12,0 и >	11,9-11,0	10,9-10,3	10,2 и <
3	10	**3.1.4.** скорост силовая	Прыжок в длину с места, см.	115 и <	116-140	141-164	165 и >	105 и <	106-130	131-150	151 и >
4	10	**3.1.6.** Вынос-ливость	6-ти минутный бег,м	850 и <	900-980	1000-1100	1300 и >	680 и <	700-840	850-1000	1100 и >
5	10	**3.1.2.** гиб - кость.	Из положения сидя наклон вперед.	1 и <	2-6	7-9	10 и >	3 и <	4-7	8-14	15 и >
6	10	**3.1.5.** Сила	Перекладина подтягивание из положения виса, раз	0	1	2-4	5				
			Низкая перекладина подтягива - ние из положен. лежа					4	5	6-9	10

При диагностическом оценивании показатели физического и функционального развития не принимается в расчет, но как основной показатель здоровья учащихся для проведения сравнительного анализа с итоговым суммарным оцениванием отмечается в классном журнале.

Суммативное оценивание в конце первого полугодия

Это оценивание проводится на основании достигнутых результатов учащихся по учебным единицам, проводимых за первое полугодие. Суммируются баллы по скоростным, скоростно-силовым способностям и гибкости и выводится средний балл учащихся.

ИТОГОВОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ

Урок № 63

О.У. - 3.1.3., 3.1.4., 3.1.2.,

3.1.3. - Демонстрирует скорость при выполнении упражнений, требующих максимальную быстроту.

3.1.4. - Демонстрирует скоростно-силовые способности при выполнении упражнений, требующих проявление силы в коротком промежутке времени.

3.1.2. - Демонстрирует гибкость во время двигательных действий.

Çap üçün deyil

Таб. 5

№	Возраст	Стандарты двигательные способности	Упражнения для оценивания	НОРМАТИВЫ							
				МАЛЬЧИКИ				ДЕВОЧКИ			
				О.У.1 "2"	О.У.2 "3"	О.У.3 "4"	О.У.4 "5"	О.У.1 "2"	О.У.2 "3"	О.У.3 "4"	О.У.4 "5"
1	11	**3.1.3.** скорость	Бег на 30м сек	7,1 >	7,0-6,6	6,5-5,6	5,5 <	7,6 >	7,5-6,8	6,7-5,7	5,6 <
2	11	**3.1.4.** скоростно-силовая	Прыжок в длину с места, см.	130 <	131-150	151-170	171 >	120 <	121-140	141-160	161 >
3	11	**3.1.2.** гибкость.	Из положения сидя наклон вперед.	1 <	2-6	7-9	10 >	3 <	4-7	8-14	15 >

Урок № 64

О.У.- 3.1.5. Демонстрирует силу в преодолении внешнего сопротивления и собственного веса.

О.У.. - 3.1.1. Демонстрирует ловкость во время игр и упражнений в меняющихся условиях.

О.У.- 3.1.6. Демонстрирует выносливость при длительном и повторном выполнении.

Таб. 6

4	11	**3.1.5.** Сила	Перекладина подтягивание из положения виса (мальчики),раз	0	1	2-4	5 и >				
5	11		Низкая перекладина подтягивание из положен. лежа (девочки)					3 и <	4-8	9-15	16 и >
6	11	**3.1.1.** ловкость	Челночный бег (3Х10 m), сек	10 и >	9,7-9,4	9,3-8,8	8,5 и <	10,6 и >	10,5-10,1	10,2-10,0	9,4 и <
7	11	**3.1.6.** Выносливость	6-ти минутный бег,м .	850 и <	900-980	1000-1100	1300 и >	680 и <	700-840	850-1000	1100 и >

Итоговое суммативное оценивание информационного обеспечения, умений и навыков, морально-волевых особенностей проводится соответственно табл. 3 и записывается в нижеследующую таблицу и соответственно нормативам в табл. 5, 6 проводится оценивание двигательных способностей. Затем общие баллы суммируются, и определяется средний балл.

Например: допустим, результат обучения ученика "А" по содержательным линиям информационное обеспечение и морально-волевые особенности на 3-м уровне, по содержательной линии умения и навыки соответствуют 4-му уровню. Ученик "А" по двигательным способностям добился результатов по нижеуказанной таблице. В этом случае баллы определяются таким образом:

Çap üçün deyil

Информ обеспе-чение	Умения, навыки	*Двигательные способности*						
		С к о -рость	*Скорост. -силовая*	*Гиб-кость*	*Лов-кость*	*Сила*	*Выносли вость*	*Морально-волевые*
4	5	4	5	3	4	4	4	4

Общий балл 37

Итоговая оценка 37/9=4,1

Динамика изменений в течение года определяется сравнением результатов суммативного оценивания с результатами диагностического оценивания проводимого вначале учебного года.

Информационное обеспечение

Тема: Информационное обеспечение и теоретические знания

Стандарты: 1.1.1., 1.1.2., 1.4.1., 4.1.1.

Цель: Информировать о влиянии на организм физических упражнений и оздоровительных средств, понятие здоровье, о факторах, влияющих на здоровье, критерии оценки здоровья.

Задачи урока:

1. Объяснить понятие здоровье, его сущности необходимости его защиты.
2. Обосновать влияние на организм упражнений и оздоровительных средств;
3. Привить ответственность в укреплении и сохранении здоровья;
4. Информировать о правилах поведения и сотрудничества в командных действиях.

Внутрипредметная интеграция: 1.1., 4.1.

Форма работы:фронтальная

Способы работы: изложение, формирование двигательного представления, демонстрация.

Необходимый инвентарь и оборудование: плакаты, рисунки, видеоматериалы

Ход урока.

Формирование учащегося как личности совпадает с периодом обучения в общеобразовательной школе. Этот период у учащихся считается наиболее благоприятным для интеллектуального, физического и психологического развития. Предмет Физическое воспитание имеет особое значение для физического и морального развития. В общеобразовательной школе задачи, стоящие перед предметом, можно классифицировать на несколько групп. Это нижеследующие:

1. **Воспитательные.** Сюда входят формирование особенностей: общение, сотрудничество, следование этике и нормам поведения учащегося, осознание ответственности возложенного на него и демонстрация бойцовских качеств во время двигательной и командной деятельности.

2. **Образовательные.** Сюда входит владение информацией: оздоравливающее влияние физических упражнений на организм, назначение упражнений, методы и правила их применения, анализ своих действий, выбор доступных способов выполнения упражнений, самостоятельное

Çap üçün deyil

повышение своей физической подготовки, об отдельных видах спорта и о знаменательных спортивных событиях года.

3. Оздоровительные. Сюда входят: физические упражнения и целенаправленные применение оздоравливающих средств, режим дня, утренняя гимнастика, оздоровительный бег, правильное питание, применение способов самоконтроля.

4. Развивающие. Развитие отдельных двигательных способностей, формирование и совершенствование умений и навыков, проведение самостоятельных занятий для повышения физической подготовки, коррекция осанки.

ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Системное выполнение физических упражнений оказывает значительное влияние на здоровье человека. Об этом много было сказано и написано. Древний греческий философ Аристотель отмечал, что нет другого второго средства разрушения организма, как неподвижность человека. Философ и врач Гипократ в лечении своих больных наряду с применением физических упражнений, обосновал принципы их применения. Он писал: "Для каждого кто желает высокой способности к работе, здоровью и радости жизни, гимнастика, бег и выполнение физических упражнений должно быть каждодневным образом жизни".

Известный мыслитель и врач Ибн-Сина писал: "если ты выполняешь физические упражнения, нет необходимости в лекарствах, у человека, своевременно и системно занимающегося физическими упражнениями нет необходимости для лечения и в устранении болезни.

Как видно древние мировые мыслители считали очень важным фактором применение физических упражнений в укреплении и сохранении здоровья. В настоящее время в известных медицинских учреждениях ходьбу, бег, упражнения специального назначения применяют как средство в укреплении здоровья и для реабилитации, восстановления людей с физическими недостатками. Однако укрепление здоровья людей в настоящее временя превратилось в актуальную проблему, в связи с нарушением экологии, применением в питании модифицированной и искусственной пищи. Если сюда добавить социальные, этнические, религиозные проблемы общества, то можно констатировать, что современный человек вынужден жить в экстремальных условиях. И это, в свою очередь создает необходимость применения физических упражнений для укреплении здоровья каждого индивидума.

Что такое здоровье?

Здоровье – это состояние, отражающая гармоничную работу различных функциональных систем, обеспечивающих биологическую целостность организма. Это определение основывается на совокупности психологических, физиологических и физических факторов здоровья. Здоровье человека – это фактор социальной сущности. Общенациональный лидер азербайджанского народа Гейдар Алиев отмечал: "Здоровый и физически подготовленный человек имеет возможность приносить большую пользу обществу". С этой точки зрения физически подготовленная молодежь может стать достойным защитником Родины, осуществлять плодотворную

Çap üçün deyil

деятельность в профессиональной сфере. Человеческое здоровье оценивается несколькими критериями.

1.Наследственный фактор - ряд физических и функциональных недостатков передаётся наследственно. Этот фактор необходимо учитывать в процессе физической подготовки учащихся. На уроках физического воспитания целенаправленно применяя специальные упражнения можно реабилитировать ряд физических и функциональных недостатков в здоровьи учащегося, но для этого необходимо провести диагностическое тестирование.

2.Физическое развитие. Этому фактору учащегося относят рост, вес, размер грудной клетки и росто-весовой индекс. В общеобразовательных школах, можно встретить учащихся с различными показателями физического развития. Наблюдения и статистика показывают, что в настоящее время среди встречающихся недостатков больше преобладают непропорциональность тела и проблемы с излишним весом. Возникновение этого положения может быть связано с различными причинами: неправильное питание, болезнь, не развитие роста, связанной с нарушением эндокринной и нервной системы и, конечно, физическая неподвижность. Последний фактор является одним из основных причин непропорционального развития тела. Доказано, что активная двигательная деятельность это единственный путь в формировании пропорциональности человеческого тела. Правильное строение тела создает условия для правильного расположения внутренних органов и тем самым нормальное их функционирование. И по этой причине росто-весовой показатели и индекс пропорциональности учащихся принято как показатель здоровья. В нижеследующей таблице даны росто-весовые показатели учащихся общеобразовательных школ

Нормальная масса тела
(в зависимости от возраста и роста)

Таб. 7

Мальчики: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий,

Возраст, лет	Рост ниже среднего, см	Масса тела, кг	Средний рост, см	Масса тела, кг	Рост выше среднего, см	Масса тела, кг
10	129-134	22,4-36,2	135-147	30,0-38,4	148-153	35,7-49,5
11	132-137	22,6-40,7	138-149	32,1-40,9	150-155	37,0-55,1

Девочки:

10	128-133	21,3-39,2	134-147	30,2-38,7	148-153	34,5-52,4
11	131-137	21,9-39,7	138-152	31,5-42,5	153-159	38,0-56,7

Пропорциональность тела определяется росто-весовым индексом **(х=м/р)**

3.Функциональное развитие. Одним из наиболее простых способов оценки функционального состояния организма учащегося является частота сердечных сокращений в покое. Этот показатель с возрастом понижается. Он также снижается при систематическом выполнении физических упражнений, при беге на длинные дистанции и плавании. . С этой точки зрения показатели частоты сердечных сокращений в покое отражает функциональное состояние систем организма.

Çap üçün deyil

Средние показатели частоты сердечных сокращений в покое

Таб. 8

Возраст, лет	Мальчики	Девочки
10	76	79
11	75	79

Уровень функционального развития учащихся в процессе физического воспитания определяется тремя показателями: частотой сердечных сокращений (ЧСС), восстановительным индексом и жизненной емкостью легких (ЖЕЛ). Эти показатели отражают естественную реакцию организма учащихся к физической нагрузке. Одновременно ЧСС является единственным показателем в процессе физического воспитания контролем за интенсивностью физических нагрузок. Показатель ЧСС во время физических нагрузок различной интенсивности должно находиться нижеследующих границах:

Таб. 9

Интенсивность физической нагрузки	Частота сердечных сокращений, част/в мин.	
	Мальчики	Девочки
Низкая	до 125	до 130
Средняя	126-145	131-155
Большая	146-170	156-180
Высокая	171 и >	181 и >

Во время физических нагрузок наряду с частотой сердечных сокращений реакция организма на физическую нагрузку определяется коэффициентом восстановления пульса (КВП), в %

$$КВП = 100 \frac{ЧСС\ через\ 3\ \ мин.после\ нагрузки}{ЧСС\ сразу\ после\ нагрузки}$$

КВП менее 30% свидетельствует о хорошей реакции восстановления организма после нагрузки, о хорошем приспособлении к ней.

Жизненная емкость легких как показатель здоровья имеет важное значение. Потому что, дыхательная система организма обеспечивается кислородом и во время двигательной деятельности. Эта потребность растет в зависимости от объема нагрузок и его интенсивности. В этой связи жизненная емкость легких выполняет важную функцию, возмещая потребности организма кислородом. В нижеследующей таблице 10 представлены средние показатели жизненной емкости легких учащихся общеобразовательных школ.

Çap üçün deyil

Таб. 10

Возраст, лет	Жизненная емкость легких, литрах	
	Мальчики	Девочки
11	1800-2400	1400-1600
12	2450-2550	1650-1800

4. Психологическое развитие. Психологическое развитие учащегося, формирование его как личности является одним из важных факторов, особенно у учащихся младшего возраста. Проводимая с ними психопрофилактическая работа снимает у них отрицательные эмоции, и направляет их интеллектуальную, психомоторную деятельность. Необходимо держать в поле зрения физический статус учащегося в коллективе, который непосредственно связан с его психологическим состоянием. Причины возникновения нездорового поведения учащегося может быть несколько. Недостаточная активность, нарушение режима дня, чрезмерное злоупотребление видеофильмами и компьютерными играми и др… могут привести к нарушению психологического развития.

5. Устойчивость к болезням. Важным показателем здоровья учащегося является устойчивость к инфекционным заболеваниям. Часты е заболевания учащегося говорят о низком уровне сопротивляемости организма, другими словами, признак неудовлетворительного уровня здоровья. Если учащийся в течение года заболевает (грипп, простуда) более 4 раз, то ему необходимо пройти специальные оздоровительные курсы.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ

Организм человека состоит из опорно-двигательной, кровеносной, нервной, эндокринной, дыхательной и выделительной систем. Функциональная целостность организма обеспечивается совместным взаимодействием этих систем. Здоровье человека непосредственно зависит от ритмичной работы различных функциональных систем организма. Двигательная деятельность оказывает положительное влияние на работу всех систем организма и на его развитие.

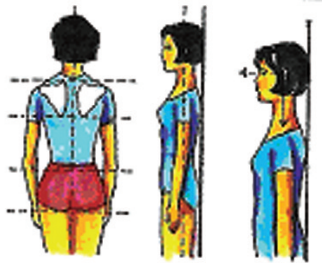
Опорно-двигательный аппарат состоит из скелета и мышц. Скелет человека, сочленяясь суставами, связками и мышечными узлами состоит из 200 костей. Во время двигательной деятельности от физической нагрузки, выполняемой различной интенсивностью и направленностью, мышцы в поперечнике утолщаются и развиваются. Связки, соединяющие друг с другом суставы, укрепляются, развивается скелетная система и способность к эластичности.

Мышечная система. Все действия человека происходят за счет силы, проявляемой в результате сокращения мышц. Отдельные кости и суставы, объединенные мышечной системой, формируют опорно-двигательный аппарат. Мышечная система организма основной фактор, определяющий расположения скелета и суставов. В мышечной системе имеющаяся непропорциональность, слабое развитие отдельных мышечных групп,

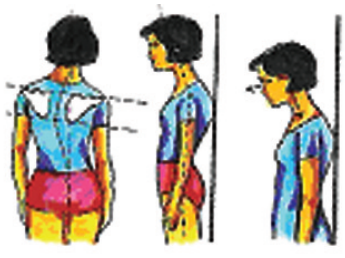
Çap üçün deyil

неправильное расположение костей и т.д. оказывает отрицательное влияние на внутренние органы и телосложение человека.

Осанка - это сформировавшееся положение тела. Осанка состоит из двух анатомических систем: опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, которые под воздействием физических упражнений может изменяться, развиваться и формироваться. Другими словами, под воздействием физических упражнений изменяя и развивая мышечную систему, возможно приобрести желаемую форму осанки. Особенно надо отметить, что нахождение длительное время в неправильной позе, лежа, сидя и даже в ходьбе, наряду с слабыми группами мышц в определенных частях тела, приводит к значительным нарушениям в осанке учащихся общеобразовательных школ. И это в свою очередь оказывает отрицательное влияние на здоровье учеников. Основным путем для устранения этого положения является предварительное диагностирование недостатков в осанке и использование физических упражнений для коррекции. В ниже - следующих рисунках даны типичные недостатки в осанке учащихся и признаки их определения.



Показатели правильной осанки:
- голова прямо, взгляд в горизонтальном направлении, плечи на одном уровне, грудь выходит вперед;
- при виде сзади голова, шея, позвоночный столб образуют вертикально прямую линию;
- при виде сбоку позвоночный столб, в области шеи и спины имеются небольшое углубление (лордоз), а в области груди маленькие выпуклости (кифоз).



Показатели неправильной осанки:
- голова относительно вертикальной линии тела значительно выходит вперед (голова наклонена вперед);
- плечи в асимметричном положении;
- грудная клетка опущена вниз, спина полукругом;
- живот выходит вперед, таз отведен назад;
- в области поясницы позвоночник значительно искривлен.

Правильная поза сидения
Положение позвоночника правильное

Çapa çün hazırdır

Неправильные позы при сидении

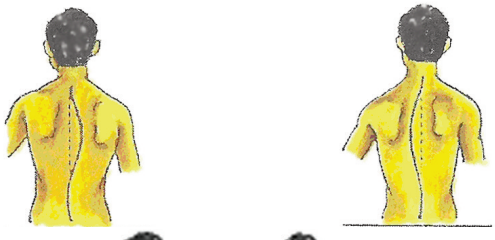
Положение позвоночника неправильное

Положение позвоночника неправильное

Положение позвоночника неправильное

Результаты неправильного сидения

1 2



1. Правосторонний сколиоз;
2. Левосторонний сколиоз.

S - образный сколиоз.

Если в позвоночнике у учащихся обнаруживаются вышеуказанные искривления, в этом случае для коррекции осанки, в определенной последовательности, системно и в достаточном объеме выполняются специально подобранные физические упражнения.

Сердечно-сосудистая система состоит из сердца и кровеносных сосудов. Обмен веществ зависит от деятельности сердца. В результате

Çap üçün deyil

сокращения сердечной мышцы кислород с помощью кровеносных сосудов, обогащенный питательными веществами доставляется к органам и связкам. От эффективности работы сердечно-сосудисой системы зависит качественное обеспечение кислородом организма и освобождение от продуктов обмена веществ и углекислого газа. Пассивный образ жизни, сидение часами за письменным столом, продолжительный просмотр телевизора негативно влияет на организм подрастающего поколения. Сердечно-кровеносная система очень быстро реагируют на неподвижный образ жизни. В результате, нарушается деятельность сердца, сосудов и внутренних органов. Работоспособность организма снижается. Ухудшается умственная деятельность учащихся.

Систематическое выполнение физических упражнений оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему. Эта система начинает работать еще экономнее. Сердечные мышцы утолщаются, увеличиваются в весе, растут размеры. На кровеносную систему значительное влияние оказывают ходьба, кроссовый бег, бег на средние и длинные дистанции, туристические прогулки, плавание.

Нервная система, состоит из центральной и периферической. К центральной нервной системе относится головной и спинной мозг. К периферической, нервные волокна, нервы, соединяющие нервные клетки, и все нервные клетки организма человека.

Нервная система условно подразделяется на соматическую, которая регулирует двигательный аппарат, и вегетативную, регулирующую работу внутренних органов и процесс обмена веществ. Выполнение физических упражнений, игр на свежем воздухе оказывает положительное влияние на нервную систему учащихся. В курикулуме общеобразовательных школ предусматривается выполнение различных специальных средств направленных на развитие динамического, статического равновесий, координацию учащихся, что в целом положительно влияет на нервную систему.

Дыхательная система участвует в обеспечении организма кислородом и выводе углекислого газа. В дыхательной системе значительную роль играют лёгкие. В альвеолах лёгких происходит обмен газов (за счет соединения кислорода с ионом железа гемоглобина крови и вывода углекислого газа в выдыхаемый воздух). Активная двигательная деятельность, системные занятия способствуют повышению жизненной емкости легких, создают условия для совершенствования механизма обмена газов.

Эндокринная система участвует в регуляции функций всех клеток и волокон организма. Различные железы внутренней секреции готовят специальные химические вещества - гормоны и выделяет их в кровь. Гормоны способствуют росту организма, половому созреванию, ускорению или замедлению физического и психического развития, обмену веществ и энергии, регуляции деятельности внутренних органов.

Выполнение физических упражнений, игр, интенсивная физическая работа улучшают снабжение кровью железы внутренней секреции и в связи с этим выделение гормонов самими железами оказывает положительное влияние на всю эндокринную систему.

Çap üçün deyil

Выделительная система очищет продукты распада, выделяет излишнюю воду из организма. В этой работе большую роль играют почки и потовые железы. В результате физических упражнений выделительная система более активно участвует в очищении организма. Ускорение кровообращения и повышение температуры мышц в работающих органах, еще больше оживляет работу выделительной системы. Увеличивается потовыделение, ускоряются восстановительные процессы.

Влияние на организм оздоравливающих средств

К оздоравливающим средствам относятся:

1.Режим дня;

2.Питание;

3.Укрепляющие средства (упражнения, солнце, воздух, вода).

Значительную роль в укреплении организма играет правильно составленный режим дня. При его составлении необходимо учитывать физическую и умственную способность, образ жизни, биоритмы учащегося. Должны также учитываться и повторяющиеся компоненты деятельности: прием пищи, ночной и дневной сон, прогулки на свежем воздухе, и время, отведенное на выполнение физичских упражнений и др.

Одним из основных факторов обеспечивающих оптимальное развитие организма учащегося является правильное питание. Нормы питания должны соответствовать требованиям растущего организма.

1. Необходимые состав компонентов питания (витамины, жиры, белки, углеводы, клетчатка);
2. Должны быть исключены из рациона модифицированные, консерванты, заменители пищевых продуктов и т.д., продукты, у которых истек сроки использования, и не отвечают правилам хранения, и бактереологическим требованиям.
3. Целесообразный режим питания.

Режим питания учащихся возможен в 4-х вариантах.

Таб. 11

Первый вариант	**Второй вариант**
1. Завтрак - 20 % 2. Утренний завтрак - 10% 3. Обед - 30-35% 4. Полдник - 15-20% 5. Ужин - 20%	1. Завтрак - 25 % 2. Утренний завтрак - 30-35% 3. Полдник - 15-20% 4. Ужин - 20-25%
Третий вариант	**Четвертый вариант**
1. Завтрак - 25 % 2. Обед - 25% 3. Полдник - 25% 4. Ужин - 25%	1. Завтрак - 20 % 2. Утренний завтрак - 15-20 % 3. Полдник - 30% 4. Ужин - 30%

Второй вариант режима питания считается наиболее целесообразным. Надо помнить, что белки, включенные в состав питания должны быть на 60% животного происхождения. В составе питания особое значение

Çap üçün deyil

имеет наличие жиров и карбогидратов, так как это питание играет значительную роль в энергетическом обеспечении мышц.

Недостаток витаминов и микроэлементов при работе мышц оказывает отрицательное влияние на организм человека. Недостаток витамина В ухудшает мышечное сокращение и его инервацию, снижает тонус мышцы, наблюдаются признаки синдрома "опущенные плечи". В результате уменьшения тонуса мышц живота нарушается дыхательный ритм. Недостаток этого витамина оказывает еще большее отрицательное влияние на работу мышц, находящихся всегда в напряжении.

Недостаток *витамина С* нарушает обмен белков в мышцах. Мышцы после физической нагрузки не могут расслабиться, и остаются в напряженном состоянии и процесс восстановления замедляется. Недостаток этого витамина влияет на прочность сухожилий и связок.

Недостаток *витаминов А* и *Е* приводит к нарушению процесса окисления в мышцах, замедляется нормальное развитие организма.

Недостаток *витамина Д* у детей является причиной деформации опорно-двигательного аппарата, способствует возникновению рахита.

Для осуществления мышечной работы особое значение имеет наличие минеральных веществ: *калия, магния, кальция и железа*.

УКРЕПЛЕНИЕ ОГАНИЗМА

Устойчивость организма к влиянию внешней среды наряду с индивидуальными особенностями зависит и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мероприятий. Сюда в первую очередь входят выполнение физических упражнений и укрепление организма.

Укрепление организма - это система мероприятий, направленных на устойчивость и укрепление генетических защитных механизмов организма. Применение этой системы мероприятий должно обеспечивать адаптацию и устойчивость организма к влиянию ряда факторов. К числу этих факторов относятся влияние суточных, сезонных температурных изменений, магнитное и электрическое поле земли и т.д. Действия этих факторов не должны приводить к резким изменениям в гемостазе организма.

Гемостаз - это постоянство внутренней системы организма (пульс, дыхание, артериальное давление и другие функциональные показатели). Резкое изменение условий внешней среды не приводит к серьезным нарушениям функции внутренних органов, у организма с высокой устойчивостью и при этом организм не заболевает. Системное укрепление организма дома и в образовательных учреждениях, применение физических упражнений, использование воздуха, воды, солнечных ванн должно превратиться в образ жизни. В жизни человека есть понятие защитные механизмы и компенсация защитных механизмов организма. Т.е., просто определенным людям необходимо сохранять свое здоровье на определенном уровне, другим же, развивать этот уровень. Другими словами, защитные механизмы организма и его компенсация определяется одним генетическим

Çap üçün deyil!

фактором, т.е. изначально человек рождается и его организм обладает сильными защитными механизмами. Однако мероприятия направленные на укрепление организма и его защитных механизмов должны находиться в центре внимания. В этой связи, мероприятия направленные на укрепление организма осуществляются несколько этапов:

1. диагностика функционального состояния и физического развития детского организма.
2. Выбор средств для укрепления организма.
3. Определение методов применения средств.
4. Обеспечение системного контроля при использовании оздоровительных средств.

ИЗ ИСТОРИИ СПОРТА

История использования физических упражнений очень древняя. Со дня своего зарождения человек добывая пищу и защищая себя применял физические упражнения. Для первобытного человеческого общества быть ловким и сильным являлось одной из жизненно значимых способностей. Не обладая этой способностью, они просто теряли возможность жить. По мере развития человеческого общества между людьми возникла необходимость соревнований. Возникшие первые Олимпийские игры в Древней Греции явилось триумфом этой необходимости. В древности первые Олимпийские игры начиная с 776 года до н.э. проводились через каждые 4 года. Эти соревнования были праздником культуры и спорта, так как наряду со спортсменами соревновались поэты, ораторы, музыканты. В программу этих соревнований включались различные физические упражнения. Из них самое популярное место занимал пентатлон. Сюда были включены бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба. В программе соревнований можно было встретить кулачный бой, скачки и соревнующихся на колесницах. Победителя в каждом виде награждали олифковой веткой и веноком из лавровых листьев. На родине в его честь ставился бюст и на деньгах графировалось его изображение. Соревнования проводились под очень строгим контролем и соответствии установленным правилам. Атлетов, нарушителей правил и в применявших недопустимые способы и тем самым нанесших сопернику увечья, наказывали и прогоняли с соревнований.

После захвата римлянами греческих земель Древние Олимпийские игры, проводимые в течение 1100 лет были приостановлены, и основные спортивные сооружения были разрушены. Римский император Феодосий I запретил проведение соревнований.

Современные Олимпийские игры начали свою историю с 23 июня 1894 года. О снавателем этого движения был француз Пьер Де Кубертен. Он большую часть своей жизни посвятил развитию олимпийского движения. На сегодня всеми странами мира 23 июня отмечается как Международный Олимпийский день. Первые современные Олимпийские игры были проведены на родине этого движения в Греции в 1896 году.

Çap üçün deyil

Азербайджанская Республика, впервые как независимая страна с 23 спортсменами приняла участие на XXVI Олимпийских Играх, проводимых в Атланте (США) в 1996 году. На этих соревнованиях участвовали 10788 спортсменов из 197 стран. Подготовку азербайджанских спортсменов к Олимпиаде в Атланте контролировал лично Общенациональный лидер азердайджанского народа Гейдар Алиев. Успешные выступления спортсменов на Олимпиаде Общенациональный Лидер рассматривал как политическое средство ознакомления международного сообщества с вновь восстановленным самостоятельным государством. "Ваши достижения одновременно носят большой политический характер, оценивается как достижение государственности…" (30 декабря 1995). С целью претворения в жизнь системной подготовки к Олимпийским Играм в феврале 1995 года было подписано распоряжение "О подготовке XXVI летним Олимпийским Играм, проводимым 1996 году в США".

Смотрящий далеко вперед Общенациональный Лидер предвидел будущие успехи: "Впервые сборная команда Азербайджана участвует на мировых Олимпийских Играх. Я не сомневаюсь, что на следующих Олимпийских Играх она будет более многочисленна, и качественно еще лучше. Потому что наш народ, нация по генетическим особенностям, по физическим качествам один из здоровых народов и наций. Физическое здоровье и физическая сила, здоровый дух, присущ Азербайджанскому народу и нации. Эта внутренная особенность ведет нас к победе. И в прошедшие периоды, из поколения в поколение, на различных играх пехлеваны, борцы, лучники демонстрировали свои физические возможности. Однако по известным причинам это оставалось внутри страны и не выходило за ее пределы. Теперь мы получили шанс продемонстрировать всему миру возможности для его народа и нации. Это большое событие, большие успехи. Лично я этим горжусь. Считаю, что каждый гражданин Азербайджана имеет право этим гордиться".

В последующих Олимпийских Играх Азербайджанские спортсмены завоевали большие награды.

Таб. 12

год	Место прове - дения	Коли- чество участ - вующих стран	Количество азербай - джанских спортс - менов	Коли - чество меда - лей	Qazanılan medallar	Место
1992	Барселона	169	5	3	**Золото - 2** Назим Гусейнов - Дзюдо Валерий Беленький - Спорт.гимнастика **Бронза - 1** Валерий Беленький	-
1996	Атланта	197	23	1	**Серебро** Намик Абдуллаев - Борьба вольная	61

Çap üçün deyil

2000	Сидней	199	31	3	**Золото - 2** Земфира Мехтяддинова - Ст. стр. Намик Абдуллаев - Вол. борьба **Бронза** Вугар Алекберов - Бокс	34
2004	Афины	202	38	5	**Золото - 1** Фарид Мансуров - Вол. борьба **Бронза - 4** Земфира Мехтяддинова Ирада Ашумова - Пулев. стрел. Агаси Мамедов - Бокс Фуад Асланов - Бокс	37
2008	Пекин	204	44	7	**Золото - 1** Эльнур Мамедли - Дзюдо **Серебро - 2** Ровшан Байрамов - Вол. борьба Виталий Рагимов - Вол. борьба **Бронза - 4** Шахин Имранов - Бокс Мовлуд Миралиев - Дзюдо Мария Стадник - Вол. борьба Хетаг Газюмов - Вол. борьба	39
2012	Лондон	204	53	10	**Золото - 2** Тогрул Аскеров - Вол. борьба Шариф Шарифов - Вол. борьба **Серебро - 2** Ровшан Байрамов - Гр.-рим. борьба Мария Стадник - Вол. борьба **Бронза - 6** Валентин Христов - Т. атл. Эльхан Мамедов - Дзюдо Юлия Раткевич - Вол. борьба Теймур Мамедов - Бокс Мамедрасул Меджидов - Бокс, Хетаг Газюмов - Вол. борьба	30

Диагностическое оценивание

В 5-ом классе диагностическое оценивание школьников проводится в основном по таблицам № 4, 7, 8, 9, 10 и отмечается в специальном разделе журнала.

Структура практических занятий по “Физическому воспитанию” в общеобразовательной школе.

В 5-ом классе все практические занятия строятся на основании предметного курикулума во взаимосвязи с содержательными линиями. Применяемые на уроке средства и методы создают условия для реализации содержательных линий. Каждое занятие последовательно начинается с информационного обеспечения, овладения умениями и навыками, развитием планируемых двигательных способностей и формированием морально-волевых особенностей.

Çap üçün deyil

Структура урока строится по нижеуказанной схеме.

Тема. В годовом планировании тема урока для учебной единицы определяется выделенным временем.

Если иметь в виду, что для каждой учебной единицы (двигательные способности) соответствуют этапы: формирование, закрепление, совершенствование и оценивание умений и навыков, то для каждой учебной единицы планируется минимум четыре темы.

Стандарты. Определение стандартов по темам проводится в нижеследующей последовательности.

Относительно к первому уроку учебная единица:

- стандарты учебной единицы (например, силовой способности) в укреплении здоровья, повышении физической подготовки, о способе выполнения упражнений, организации деятельности учащихся, последовательное выполнение физической нагрузки и интенсивности, игры, комбинированные эстафеты для развития данной учебной единицы.

Относительно последующих уроков учебной единицы:

- физическая нагрузка, направленная на развитие двигательных способностей (строевые и общеразвивающие упражнения, игры, эстафеты, специальные упражнения и т.д.) их последовательность и интенсивность, стандарты, относящиеся к их организации.

Цель: это описание основного урока по теме. Например, для развития быстроты двигательной реакции как компонента скорости в 5-ом классе отводится два учебных часа. В каждом из этих уроков целью урока будет "развитие двигательной реакции".

Задачи урока: определяются по цели урока, в зависимости от последовательности урока в процессе реализации учебной единицы, от ресурсов, используемых на данном уроке. Например, развитие скорости движения, задачи, предусматриваемые в 5-6-х уроках, определяются как нижеследующие:

- информировать об играх, упражнениях и эстафетах, развивающих скоростные способности;
- организовать и провести игры для развития данной способности;
- регулировать и оценивать деятельность учащегося.

Межпредметная интеграция: по всем темам на уроках должна строиться межпредметная связь по содержательным линиям. Это основной фактор целостности урока.

Форма работы: выбирается в зависимости от цели и задач урока. На одном уроке могут быть использованы несколько рабочих форм: фронтально, малыми группами, парами, индивидуально и т.д.

Способы работы: независимо от применяемых форм и методов на уроке физического воспитания последовательность используемых способов нижеследующая: изложение, демонстрация, повтор, коррекция, оценивание.

Ресурсы: ресурсы в зависимости от поставленных задач урока имеют широкий спектор применения и классифицируются на две группы:

Çap üçün deyil

1) Общие ресурсы. В эту группу относят строевые и общеразвивающие упражнения, применяемые на уроках.

2) Специальные ресурсы. В эту группу относят выбранные для основной части подготовительные, вспомогательные, основные упражнения и оценочные нормативы. Подготовительные и основные упражнения по структуре должны быть схожими. Эти упражнения соответственно учебным единицам предмета Физическое воспитание классифицируется в шести группах.

Необходимый инвентарь и оборудование: выбирается соответственно цели и задачам урока. Этот инвентарь должен способствовать реализации основной цели урока.

Ход урока.

Вводная часть - 3-5 мин.

Построение в одну шеренгу, рапорт. В этой части урока информируется о цели, задачах, об учебной единице (двигательной способности), его оздоровительной, развивающей, прикладной особенностях, используемых ресурсах, их последовательности, интенсивности выполнения и организации индивидуальной и командной деятельности, об оцениваемых критериях.

Подготовительная часть: 8-10 мин. Цель этой части подготовить организм учащегося к интенсивной физической нагрузке в основной части.

Двигательные умения. Строевые упражнения: строевые приемы, передвижения, размыкания, ходьба, бег, прыжки.

Комплексы ОРУ Считается выполнение общеразвивающих упражнений в движении, целенаправленной. Этот метод создает условие для повышения моторной плотности урока..

Основная часть: 20-25 мин. Для развития планируемой двигательной способности основная цель заключается в выполнении с необходимой интенсивностью упражнений, специальных упражнений, эстафет и игр. Реализация цели урока зависит непосредственно от адекватности выбранных упражнений. Интенсивность физической нагрузки в этой части урока по возможности среди многочисленных команд обеспечивается путем выполнения применяемых ресурсов в соревновательном режиме.

Заключительная часть: 3-5 мин. Задача этой части урока после интенсивной физической нагрузки заключается в восстановлении организма в расслаблении мышц с применением дыхательных упражнений и завершении урока. После оценки отличившихся команд и учащихся учитель на основании своих наблюдений некоторым ученикам дает индивидуальное домашнее задание.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ СПОСОБНОСТИ

Для развития скоростной способности в первую очередь применяют виды упражнений входящих в вид спорта атлетика, а еще больше упражнения различного назначения, относящихся к спринту.

Çap üçün deyil

Атлетика. Это вид спорта, объединяющий в себе ходьбу, бег, прыжки, метание и многоборье. В основном виды атлетики входили в программу античных Олимпийских Игр. В программе современных Олимпийских Игр среди мужчин и женщин проводится борьба в свыше 40 видах атлетики. Упражнения атлетики для спортсменов, специализирующихся по другим видам спорта широко используются как средство подготовки. Одновременно эти упражнения в общеобразовательной школе внедряются в учебный процесс с целью повышения физической подготовки учащихся.

Пропаганду атлетики во всем мире, организацию и проведение соревнований различного уровня, перспективы развития этого вида спорта осуществляет Ассоциация Международной Федерации Атлетики (IAAF). Эта организация была учреждена в 1912 году. В настоящее время 204 страны мира являются официальными его членами.

Федерация Атлетики Азербайджана была учреждена в 1992 году и в этом же году стала членом Ассоциации Международной Федерации Атлетики и Ассоциации Европейской Атлетики.

Развитие скоростной способности в 5-ом классе.

Для развития скоростной способности учащихся в 5-ом классе отводится 10 учебных часов. Скорость человека состоит из нескольких компонентов, и выделенные учебные часы направлены на развитие этих компонентов, состоящие из комплекса двигательных способностей: быстроты двигательной реакции, частоты движения, скорости движения. Такой подход к учащимся в 10-12 летнем возрастном периоде считается методически правильным. Потому, что целенаправленный выбор упражнений увеличивает реакцию, быстроту и скорость движения, и эти показатели приближают ученика к обладанию двигательным потенциалом.

Быстрота двигательной реакции - измеряется временным отрезком от момента появления сигнала до момента начала движения. Этот фактор при выполнении скоростного движения имеет существенное значение. В 5-ом классе для развития быстроты двигательной реакции предполагается развитие большей частоты движения (подача какого-либо сигнала учителем, например: команды "МАРШ!", свисток и т.д. для начала движения). Скорость двигательной реакции определяется больше генетическими факторами. Однако при правильной организации процесса физического воспитания этот показатель может улучшаться до 0,5-0,8 сек.

Частота движений - в процессе бега опорная и полетная фазы постоянно повторяются и это считается рядом упражнений. Определенным показателем скоростной способности является каждая из этих фаз повторяющаяся в единицу времени. Для развития частоты движения используется бег по размеченной дорожке с касанием разметок. Частота выполняемого движения уменьшается по мере увеличения расстояния между разметками, частота увеличивается - при уменьшении расстояния.

Максимальная скорость - для его развития беговые упражнения в условиях относительно облегченных, например, использование бега

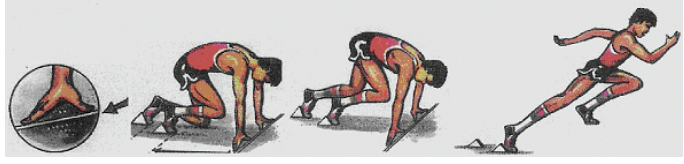
Çap üçün deyil

по малой наклонной дорожке на скорость, эстафеты, ускорения выполняемые гандикапом. Спринт считается самым результативным средством развития скоростной способности у учащихся. Вышеуказанное ясно указывает на то, что выполнение бега на скорость требует приобщения к определенным умениям и навыкам. Для начала бега в первую очередь необходимо положение старта и техника ускорения.

Навыки и умения.

Целесообразным считается начинать спринтовый бег на короткие дистанции с низкого старта, так как при беге с низкого старта туловище спортсмена наклонено относительно беговой поверхности. Это дает возможность быстро набирать скорость. . Однако формирование умений с низкого старта должно начинаться с применения простых и нестандартных стартовых положений.

Техника низкого старта.



1 2 3 4

На "СТАРТ" "ВНИМАНИЕ!" "МАРШ!"

Ускорение на старте

В общеобразовательной школе обучается вариант "простого" низкого старта. В это время на расстоянии 1,5-2,0 стопы от линии старта ставится первая колодка, вторая – на расстоянии 3 стопы от стартовой линии. Ученик проходит вперед от стартовой линии, руки ставит на беговую поверхность, вначале нога на заднюю колодку, затем ставя на переднюю колодку выпрямляет колено. И ждут команды **"ВНИМАНИЕ!"**

По команде **"ВНИМАНИЕ!"** колено задней ноги убирается от опоры, таз поднимется чуть выше от уровня плеч, голова свободна, руки опущены опираясь вертикально беговой поверхности.

По команде **"МАРШ!"** руки убираются с поверхности, задняя нога быстрым толчком стопой в колодку начинает движение.

Ускорение на старте - по команде "МАРШ!" ученик, начинающий бег по возможности первые 5-6 беговых шагов должен выполнить

Çap üçün deyil

близко к беговой поверхности и, быстро отталкиваясь от опоры, наклоняет тело вперед в наклонное положение. Этот фактор позволяет еще быстрее набрать скорость бега. Многократные ускорения на дистанцию 15-20 метров в форме соревнований формируют у ученика чувства максимальной скорости и во время ускорений умение регулировать наклоняемость тела.

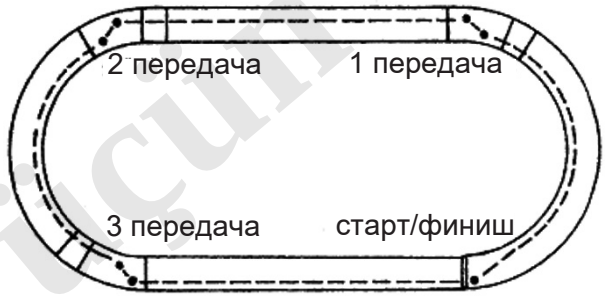
Одним из самых рациональных средств развития скорости бега – это эстафеты. Для развития этой скорости бега на первых уроках можно проводить этапы на площадках на дистанцию 15-20 метров. В указанном пособии вначале учитель выбирает варианты дающие превосходство в способах передачи эстафеты. После обучения эти варианты выполняет на месте, в шаге, в медленном беге и ,исходя из условий школы, определяет этапы эстафет и проводит с учениками эстафеты.

Методически правильно организованные эстафетные забеги дают возможность проведения интересного в условиях спортивной борьбы урока. В общеобразовательной школе эстафетные забеги проводятся на дистацию 50 метров с четырьмя участниками в каждой команде.

Эстафетный бег. Основная задача эстафетного забега, это преодолевая этапы, соблюдая правила, передавая эстафетную палочку товарищу по команде, как можно быстрее добежать до финиша. В классических эстафетах в каждой команде бывает четыре участника. На уроках по физическому воспитанию в состав команд можно включать разное количество учеников. В общеобразовательной школе эстафетные забеги проводятся по упрощенным правилам.

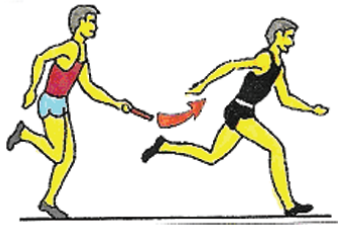
Техника эстафетного бега. В технику эстафетного забега входят удержание, ускорение, передача и техника приема эстафетной палочки. Бегущий на первом этапе эстафеты ученик несет палочку, удерживая ее за нижнюю часть. Приближаясь к товарищу по команде, бегущему на втором этапе подает команду "ХОП" и передает ему по команде эстафету в отведенную назад руку. В нижеследующем рисунке дана схема передачи эстафеты на первом этапе справа налево, на втором этапе слева направо, на третьем - справо налево.

Передача эстафетной палочки осуществляется тремя нижеследую - щими:способами.



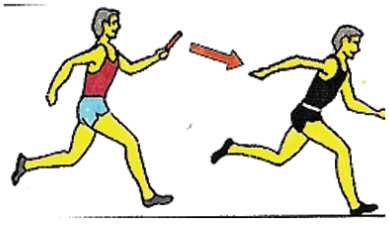
Çap üçün deyil

Передача эстафетной палочки снизу вверх



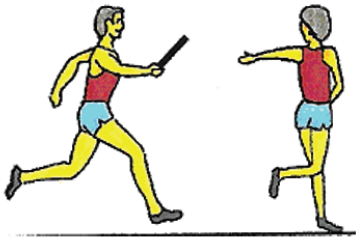
Ученик, передающий эстафету, при приближении к принимающему эстафету, на расстоянии приблизительно 1 м, подает команду "Хоп!", и впереди идущий ученик протягивает противоположную руку назад и принимает эстафету.

Передача эстафетной палочки сверху вниз



Выполнение как в первом варианте, но принимающий эстафету ученик, поднимая руку вверх поворачивает ее внутреннюю сторону

Визуальная передача эстафетной палочки



Такие передачи по обыкновению применяются при не очень высокой скорости бега, относительно при длинных эстафетных этапах (например, на 400м и более) в командных соревнованиях. Здесь участники имеют возможность близко приближаться друг другу. Эстафеты с короткими этапами считаются наиболее подходящими.

Развитие скоростной способности

Развитие скорости двигательной реакции.

Стандарты: 1.1.1.,1.2.3.,1.3.2.,2.2.3.,3.1.3.,4.1.1.

Ресурсы: Рывки на короткие дистанции с изменением направления бега
- старты из различных, нестандартных положений
- старты с сигналом различного интервала
- ускорения на 20-30 метров
- специальные упражнения
- эстафетный бег на короткие (20-30м) дистанции
- комбинированные игры

Методы: "повторный", "повторно-серийный", "интервальный".

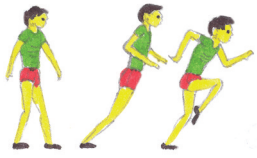
Подготовительные упражнения:

Çap üçün deyil

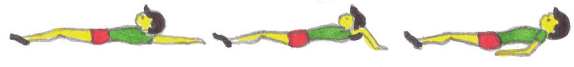
После кувырка вперед бег с ускорением х 2-4

По команде "МАРШ!" стартующий касается ладонями стоящего впереди товарища по команде х 2-4

Старт из упора присев спиной в направлении бега х 2-4

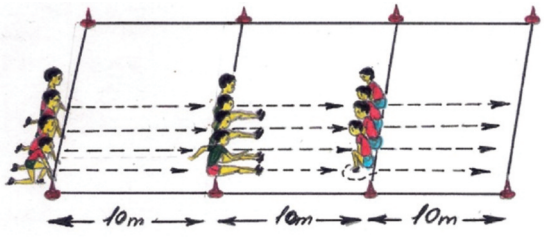


Легкий бег с наклоном туловища вперед - бег с ускорением х 2-3

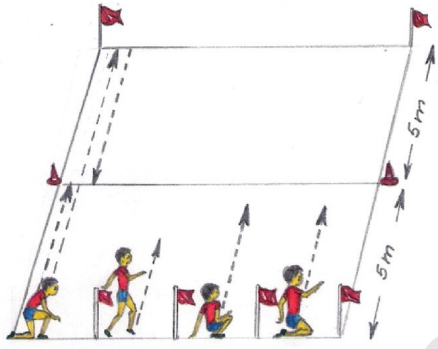


Бег из различных исходных положений х 4-6

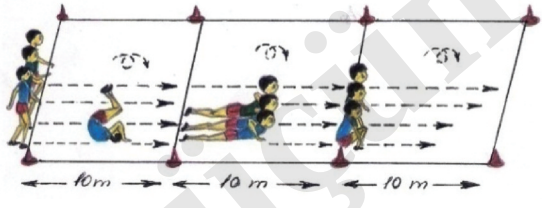
Основные упражнения:



Класс делится на 3 равные по количеству учащихся команды, и выстраиваются на линии старта в положении указанном на рисунке. По команде каждый из первых участников выполняет кувырок вперед и максимальной скоростью преодолевает дистанцию 10 м. Команда, чей участник быстрее дойдет до линии старта, считается победителем.

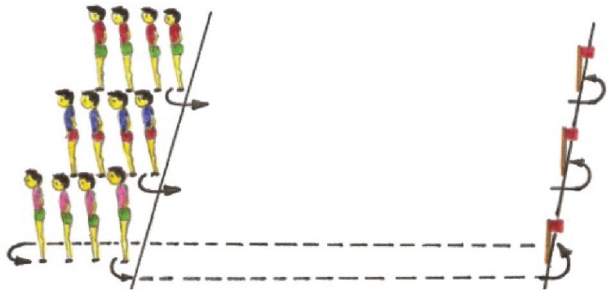


Класс делится на 4 равные по количеству учащихся команды. Первые участники команд с максимальной скоростью из положений указанной рисунком стартуют на 5 метров, возвращаются на линию старта, вновь 10м бегут и возвращаясь, касаются товарища по команде и становятся в конце строя. Следующие участники повторяют упражнение.

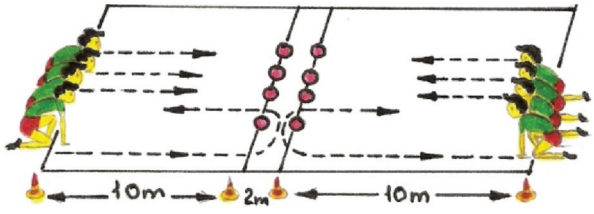


Класс делится на 3 равные по количеству учащихся команды, и выстраиваются на линии старта в положении указанной рисунком. По команде каждый из первых участников выполняет кувырок вперед и максимальной скоростью преодолевает дистанцию 10 м. Команда, чей участник быстрее дойдет до линии старта, считается победителем.

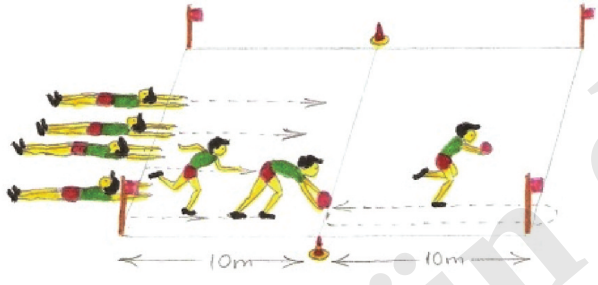
Çap üçün deyil



Класс делится на команды, состоящие из 5-6 учеников. На площадке на расстоянии 10-15м друг от друга проводят линии старта и поворотов. Для каждой команды на линии поворота ставится один флажок или пирамида. Команды выстраиваются на линии старта в колонну спиной по направлению бега. По команде первый участник делает поворот кругом, бежит, обегает флажок или пирамиду, возвращается к своей команде, касается рукой спины товарища и становится в начале строя. Второй участник поворачиваясь, продолжает соревнование. Выигрывает команда, быстрее занявшая исходное положение



Класс, в зависимости от количества учеников может делиться на две и более команды. Команды располагаются на параллельных линиях старта друг против друга на расстоянии 22 м. Перед каждым участником на расстоянии 10 м ставится флажок, мяч или другой предмет. Расстояние между предметами 2м. По команде каждый из участников стартует и обегает установленный предмет на линии и возвращается в сторону старта. Команда, быстрее занявшая исходное положение, считается победителем .



Класс делится на команды, состоящие из 4-5 учеников. На площадке длиной 20м, шириной 10м проводят линии старта и поворотов, отмечают флажками. На середине дистанции проводят линию и согласно количеству команд размещают мячи. Соревнующиеся команды на линии старта располагаются в разных исходных положениях: лежа на спине, лопатками по направлению бега и в др. исходных положениях. По команде первый участник пробегает дистанцию 10м берет мяч, бежит, обегает линию поворота, оставляет мяч в первоначальном месте и бежит в сторону товарищей по команде, касается его рукой и, становится в шеренгу или в колонну. Команда, быстрее преодолевшая дистанцию, считается победителем.

Çap üçün deyil

Развитие частоты движения

Стандарты: 1.3.3.,2.3.2.,2.3.3.,3.1.3.,4.1.2.

Ресурсы: - бег по разметкам;

- игры направленные на выполнение ряда упражнений в единицу времени.

Подготовительные упражнения:

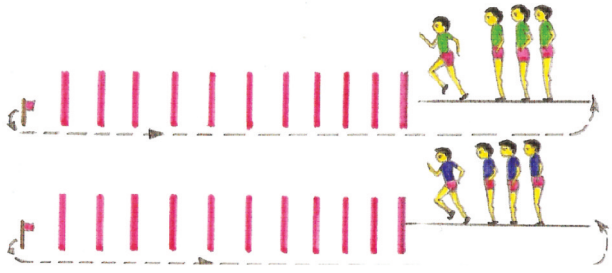
Бег с приставными шагами

Ритмичный бег на 120м

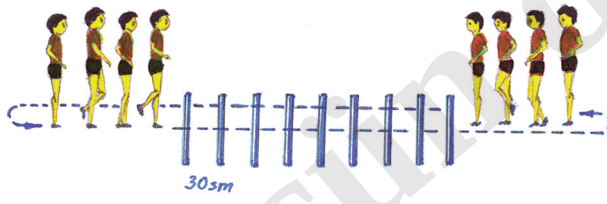
Бег с захлестыванием голени назад

Легкий бег с наклоном туловища вперед

Основные упражнения:

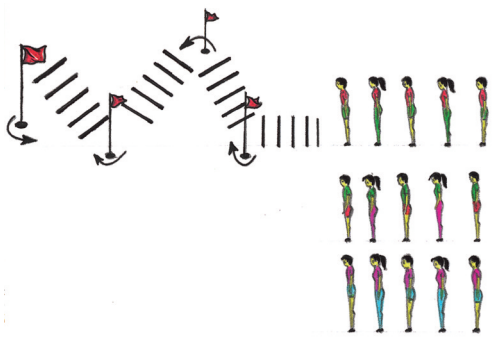


На расстоянии 8-10м друг от друга проводят линии старта и поворотов. Между стартом и финишем длиной 30см и шириной 5см проводят линии. Класс делят на команды, из 5-6 учеников и на линии старта строятся в колоннах. Первые участники команд по сигналу, бегут, наступая носками на проведенные продольно линии до поворота и, обегая флажок, возвращаются к своей команде. Касаются товарища, стоящего на линии старта и проходят к концу строя. Не наступившему на какую-либо линию, участнику команды начисляется одно штрафное очко. Таким образом, для каждой команды определяется количество штрафных очков. Считается победителем команда, быстрее дошедшая до финиша и имеющая меньше штрафных очков.

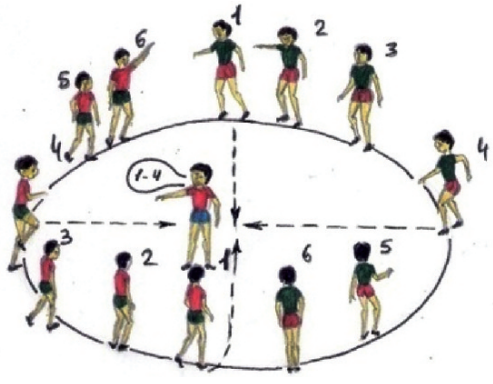


Класс делится на равные парные по количеству учащихся команды. Каждая команда также делится на две и по указанному рисунку (друг против друга, в колонну) выстраиваются перед разметками. По команде первый участник бежит по разметкам, касается впереди стоящего товарища, становится в конце колонны. Штрафное очко получает участник, не наступивший на разметки. Победителем считается команда, быстрее занявшая исходное положение.

Çap üçündür



Класс делится на равные по количеству учащихся команды. Перед каждой командой, указанной рисунком, строится пространство с разметками и флажками. По команде, первый участник преодолевает дистанцию по разметкам. Бежит в сторону своей команды, касается первого участника, становится в конце строя. Штрафное очко получает участник, нарушив направление или проходит дистанцию не по разметкам. Победителем считается команда, получившая наименьшее количество штрафных очков и быстрее занявшая исходное положение.



Класс делится на равные по количеству учащихся две команды. Каждый член команды имеет строевой номер. И, как указано на рисунке, выстраиваются друг против друга по кругу. В зависимости от уровня подготовленности учащихся определяется радиус круга. Ведущий или учитель, стоящий в центре вызывает номера двух участников. Эти участники немедленно бегом меняют свои места. Согласно правилам, участнику быстрее занявшему место, присуждается очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Развитие скорости движения

Стандарты: 1.2.3.,2.2.3.,2.3.3., 3.1.3., 4.1.2.

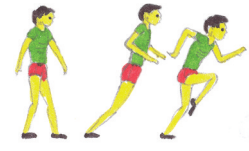
Ресурсы: - ускорения на дистации 15-20 м.
- эстафетный бег с короткими этапами.
- комбинированные эстафеты с короткими этапами.
- эстафеты , игры с гандикапом.
- специально подобранные комплексы упражнений.

Подготовительные упражнения:

Бег или ходьба с высоким подниманием бедра и касанием рук коленей x 2-3

Бег с высоким забрасыванием голени назад x 2-3

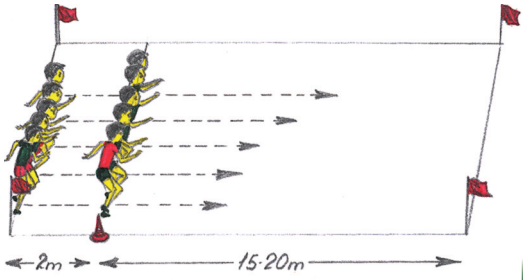
Бег на месте с опущенными вниз руками x 2-3



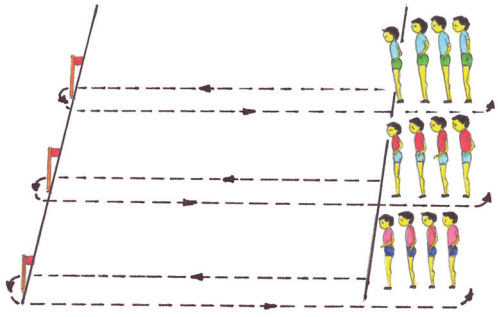
Легкий бег с наклоном туловища вперед - бег с ускорением x 2-3

Çap üçün deyil

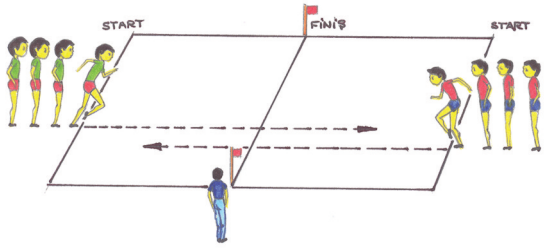
Основные упражнения:



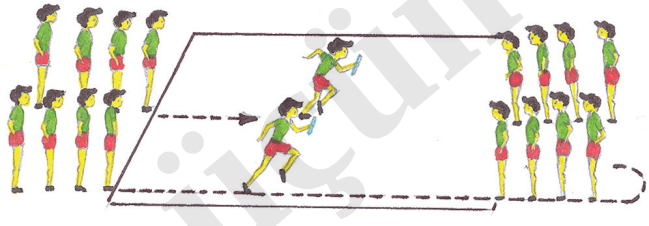
Учащиеся делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги на расстоянии 2м. По команде, стоящие сзади, стараются догнать впереди бегущих. Участник, коснувшись впереди бегущего ученика получает очко. Затем участники меняются местами. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.



Класс делится на команды из равных участников, и строится на линии старта. По команде первые участники стартуют на 10-15м, обегают установленные флажки или пирамиды бегут в сторону своей команды. Касаются рукой товарища на линии старта и проходят к концу строя. Побеждает команда, быстрее занявшая исходное положение.



Класс делится на две команды из равных участников. Команды строятся друг против друга на параллельно рисованных линиях. На одинаковом расстоянии от линии старта посередине рисуется линия. На каждой стороне линии ставятся флажки. Расстояние между линией старта и средней линией определяется учителем в зависимости от уровня подготовки учащихся. По команде первые участники стартуют в сторону средней линии. Участник, первым перешедший среднюю линию, зарабатывает одно очко.



Класс делится на команды, состоящие из парного количества учеников. На площадке, расположенных на расстоянии 10-15м друг от друга, чертят две параллельные линии старта. В свою очередь каждая команда делится на две, располагаясь друг против друга за

Çap üçün deyil

линией старта. Первые участники стартуют в сторону товарищей по команде, стоящих напротив. Касаются его рукой (или передают ему эста - фетную палку) и становятся в конце строя. Выигрывает команда, наиболее быстро занимающая исходное положение.

Малое суммативное оценивание 1.
(После учебной единицы скорость)

После каждой выделенной части учебной единицы проводится малое суммативное оценивание. Оценивание по содержательной линии "Информационное обеспечение и теоретические знания" устный опрос, по содержательной линии "морально-волевые особенности" оценивание учитель проводит на основании наблюдений и регистра - ции. Степень умения выполнить учащимся упражнения определяется во время реального выполнения отдельных упражнений.

УРОК №12

Таб. 13

3. Двигательные способности по содержательным линиям О.У. - 3.1.3. Демонстрирует скорость при выполнении упражнений, требующих максимальную быстроту					
Контингент	Оценочные критерии	О.У. 1 **"2"**	О.У. 1 **"3"**	О.У. 1 **"4"**	О.У. 1 **"5"**
мальчики	БЕГ НА 30 м сек.	7,1 и >	7,0-6,6	6,5-5,6	5,5 и <
девочки	БЕГ НА 30 м сек.	7,6 и >	7,5-6,8	6,7-5,7	5,6 и <
мальчики	Эстафетный бег 4x50m	44,5 и >	44,4-42,5	42,4-40,5	40,4 и <
девочки	Эстафетный бег 4x50m	47,5 и >	47,4-45,6	45,5-44,1	44,0 и <

1. По содержательной линии "Информационное обеспечение"					
мальчики девочки	Информация о двигательной деятельности	Не может информировать об упражнениях на скорость и их назначении.	Поверхностно информирует об упражне - ниях на скорость и их назначении	Информи- рует об уп - ражнениях на скорость и их назначении	Подробно информирует об упраж- нениях на скорость и их назначении

2. По содержательной линии "Умения и навыки"					
мальчики девочки	Способность к выполнению	Не точно выполняет упражнения, относительно к учебной единице скорость.	С ошибками выполняет упражнения, относительно к учебной единице скорость.	Допускает небольшие неточности при выполнении упражнений	Выполняет соответст - венно образцам упражнения

Çap üçün deyil

4. "Формирование морально-волевых особенностей"					
мальчики девочки	Морально - волевые особенности	Не соблюдает правила, с товарищами не может строить свои отношения.	Двигательная деятельность удовлетворительна, в трудных условиях демонстрирует недоверие	С товарищами строит отношения, в двигательной деятельности проявлят уверенность.	Двигательную деятельность строит в пределах правил, демонстрирует смелость, боевитость

Скоростно-силовые способности

В физической подготовке учащегося скоростно-силовые способности и другие двигательные способности имеют важные значение в развитии ловкости и скорости. Эта способность проявляется в прыжковых упражнениях с места, с разбега, бросков мячей разных весов в корзину. При выполнении одного упражнения проявляются две способности: скоростная и силовая. В 5-ом классе учебное время, отведенное для скоростно-силовой подготовки мышц нижних и верхних конечностей, претворяется в жизнь на уроках, направленных для развития этих способностей. На уроках, из применяемых средств, должны быть больше элементов, состоящих из подскоков, прыжков, прыжков с разбега и т.д.

Независимо от того, за какой мышечной группой предусмотрена однонаправленная физическая нагрузка, объем и интенсивность этих упражнений должны повышаться от урока к уроку. *Например*, если на первых уроках для развития скоростной силы нижних конечностей используются элементы простых прыжков, входящие в игры и эстафеты, то в последующих уроках в учебный процесс вовлекаются более интенсивные упражнения, на одной ноге.

При выполнении упражнений присутствует вероятность получения травмы учащимися. Упражнения с разбега в длину и прыжки в высоту даются после ряда подготовительных уроков значительно укрепив опорно-двигательный аппарат учащихся под воздействием прыжковых упражнений.

Умения и навыки

Развивающие скоростно-силовые способности в общеобразовательной школе и используемые в процессе урока средства довольно обширны. Однако в оценивании достижений ученика входят такие классические упражнения, как с разбега прыжок в длину, в высоту и метание малого мяча.

Техника прыжка в длину с разбега. Упражнение условно подразделено на следующие фазы: *разбег, толчок, полет и приземление.* Каждая фаза имеет определенное значение для конечного результата прыжка.

Çap üçün deyil

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

← БЕГ → ←ТОЛЧОК→ ← ПОЛЁТ → ←ПРИЗЕМЛЕНИЕ→

Беговая часть прыжка выполняется индивидуально для мальчиков с дистанции 20-25м, для девочек – 15-20м. Здесь основная цель прыжка достижение необходимой скорости разбега. Каждый ученик вначале беговой дистанции, отмечает какую либо разметку, и с этой разметки, разбежавшись, не меняя ритма шагов, постепенно увеличивая скорость, старается "попасть" точно в толчок. В случае непопадания, изменяют разметку вначале беговой части вперед или назад. Итак, каждый ученик для себя определяет дистанцию разбега, дающую ему возможность набрать максимальную скорость разбега.

Толчок выполняется сильной ногой (рисунок, 5, 6, 7 позиции). Свободная, согнутая в колене нога выносится вперед-вверх. Одновременно, во время толчка, резко выполняется движение руками вперед-вверх и они в свою очередь увеличивают мощность толчка.

Вначале **полетной части** ученик приобретает положение (рисунок, 8,9, 10-е позиции) "шаг в полете". И это дает возможность сохранять приемлемую траекторию полета. В полете ученик толчковую ногу приближая к свободной ноге выносит вперед и притягивает их к груди. Из этого положения обе ноги выбрасываются вперед, одновременно руки сверху опускаются вниз и отводятся назад (рисунок, 10, 11, 12-е позиции).

Приземление в момент касания поверхности носками ноги сгибаются в коленях, и чтобы не упасть назад, руки выбрасываются вперед (рисунок, 13-я позиция).

Техника прыжок с разбега в высоту

В общеобразовательной школе прыжок в высоту с разбега преподается способом "перешагивания". Основная причина, простота способа выполнения и небольшие технические требования к оснащенности.

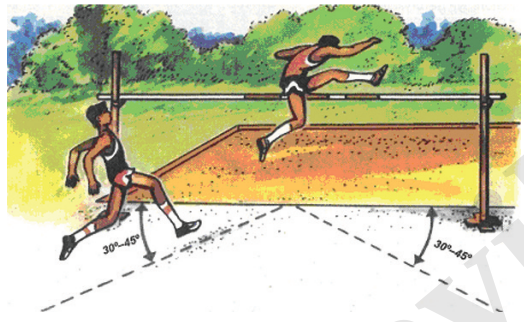
Упражнение прыжок в высоту с разбега состоит из нижеследующих фаз: *разбег, подготовка к толчку, толчок, переход через планку и приземление.*

Çap üçün deyil

Прыжок в высоту способом "перешагивания"

Способом "перешагивания" прыгающий в высоту ученик со стороны правого или левого прыжкового сектора (зависит от правой или левой толчковой ноги) под углом 30-450 становится на расстоянии 7-9 шагов.

Беговая часть выполняется ритмично и постепенно возрастающей скоростью. Через планку высотой 50-60 см выполняется толчок ногой расположенной дальше от планки. Свободная нога выносится со скоростью вперед вверх, одновременно руки соответственно свободной ноге выполняют движение. Свободная нога пересеча планку опускается вниз, одновременно нога выполнившая толчок через плаку отводится в площадь приземления. Приземление выполняется на свободную ногу.



Развитие скоростно-силовых способностей нижних конечностей

Ресурсы: - многоскоки различной направленности;
- игры и эстафеты с прыжками и повторными прыжками;
- прыжки с места , с малого разбега с преодолением препятствий.

Подготовтельные упражнения:

Прыжки на двух ногах вперед

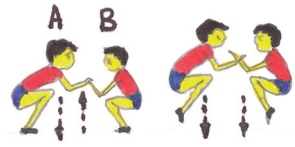
Многократные прыжки, вверх отталкиваясь одной (правой и левой) ногой, с акцентом на продвижение вперед

В приседе многократные прыжки

Çap üçün deyil

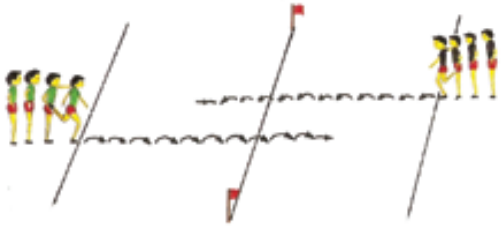
Многократные прыжки на двух ногах вперёд, всторону

Многократные прыжки на двух ногах влево- вправо

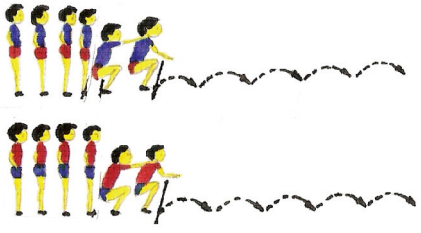


В приседе, лицом друг к другу, взявшись за руки, прыжки в вверх согнутыми ногами

Основные упражнения:



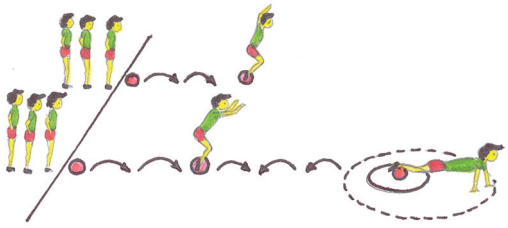
На площадке на расстоянии друг от друга чертят две параллельные линии старта. На середине стартовой линии чертят линию финиша. Класс делят на равные парные команды, и ученики строятся за линией старта. В парах второй участник держит первого за носок. По команде, соревнующиеся пары в указанном положении прыжками стараются пересечь линию финиша. Пара, быстрее пересекающая финишную линию, получает одно очко. Как только первая пара пересекает финишную линию, вторая начинает соревнование. Команда, набравшая большее количество очков считается победителем.



На площадке на расстоянии 6-8 м друг от друга чертят линии старта и поворота. Для каждой команды на линии поворота ставится флажок или пирамида. Класс делится на команды, состоящие из 6-8 учеников. В первых парах участников, стоящий сзади ученик кладет руки на плечи переднего и перед линией старта принимают положение приседа. По команде соревнующаяся пара в указанном положении прыжками доходит до линии поворота, обегают флажок, и возвращаются прыжками в сторону товарищей по команде. При прохождении линии старта, вторая пара продолжает игру. Команда быстрее вернувшаяся в положение старта считается победителем.

От линии старта на расстоянии 4-5м чертят два круга диаметром в 1м. Команды строятся на линии старта. Перед каждой командой ставится один мяч (в зависимости от уровня подготовки учащихся определяется вес мяча). По команде первые участники, зажав мяч между ногами, прыжками доходят до круга. Кладут мяч в центр круга, в положении упора

Çap üçün deyil



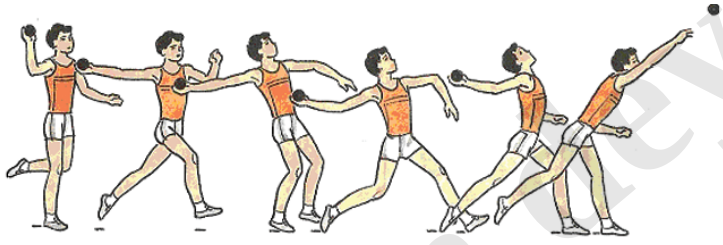
лежа, ноги кладут на мяч. С помощью рук вращаются по кругу, затем берут мяч, как и в начале, таким же образом возвращаются к линии старта. Участник передает мяч товарищу для продолжения игры. Побеждает команда быстрее выполнившая упражнение.

Развитие скоростно-силовых способностей верхних конечностей

Для развития скоростно-силовых способностей верхних конечностей используют метание предметов разного веса, мячей и упражнения с толкани - ем. Классическим примером является метание малого мяча на дальность.

Техника метания. При метание на дальность скоординированная работа мышц рук, плечевого пояса и ног приводит к проявлению краковременной скоростной силы. Мяч удерживается фалангами пальцев метающей руки. Тремя пальцами сзади, большим и мизинцем мяч хватается с боков. Держать мяч очень крепко нет надобности. Техника метания подразделяется на нижеследующие фазы: *бег, подготовка к метанию, метание и остановка.*

Беговая часть выполняется с расстояния 10-12м с ускоряющимися ритмичными шагами. Беговая часть выполняется скрестными шагами, тело и плечо поворачиваются в сторону-назад по направлению метания. Рука, держащая мяч, свободно с широкой амплитудой отводится назад. В конце беговой части положение учащегося напоминает "натянутый лук" и мяч стремительно направляется по направлению метания. Чтобы сохранить равновесие после метания, тяжесть тела направляется от одной ноги к другой.



1 2 3 4 5 6

Метание малого мяча

Стандарты: 1.2.1.,1.2.3.,1.3.5.,2.2.1.,2.3.5.,3.1.4.

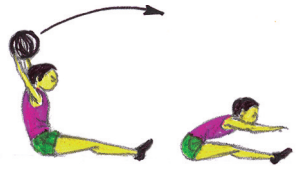
Ресурсы: - левой и правой рукой метание на дальность легких мячей;
- толкание и броски наполненных ветошью мячей;
- эстафеты и игры с упражнениями в метании;
- повторно выполняемые упражнения в метании.

Çap üçün deyil

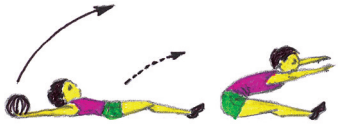
Подготовительные упражнения:

Из положения: стоя, стоя на коленях, сидя толкание мяча (вес мяча выбирается в зависимости от подготовки учащихся)

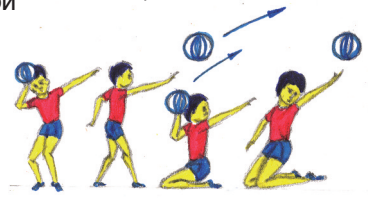
Бросок мяча (наполненный ветошью) назад над головой



Из положения, лежа на спине бросок мяча (наполненный ветошью)

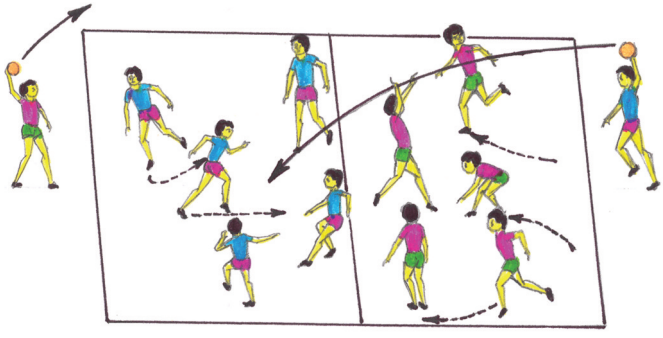


Из положения сидя, бросок мяча (наполненный ветошью) из-за головы



Из разных исходных положений толкание, бросок мяча (наполненный ветошью)

Основные упражнения:



Класс делится на команды, состоящие из равного числа участников. Размеры площадки определяются учителем и отмечаются флажками. Площадку делят линией на равные участки. На этих площадках размещаются команды "красных" и "зеленых". Представитель каждой команды с мячом в руках располагается за командой соперника. По команде участник с мячом через команду соперника передает мяч своим товарищам. Участник, получивший мяч бьет соперника, расположенного на соседней площадке. За каждого сбившего участника дается одно очко. После каждой удачной попытки, мяч вновь бросается в игру и передается представителю за пределом. В это время участники команды соперника могут перехватить мяч. В этом случае участник, поймав мяч, зарабатывает одно очко.

Малое суммативное оценивание
(после скоростно-силовой единицы)
УРОК №18.

Оцениваемые стандарты (О.С.) 3.1.4., 1.2.4.

Çap üçün deyil

3. По содержательной линии двигательные способности

О.С. 3.1.4. Демонстрирует скоростно-силовые способности при выполнении упражнений соответственно нормативам, требующим максимальную силу за ограниченный промежуток времени.

Таб.14

Контин - гент	Оценочные критерии	О.У.1 "2"	О.У.2 "3"	О.У.3 "4"	О.У.4 "5"
мальчики	Прыжок в дл. с разбега, см,	250 <	260	280	300 >
	Прыжок в выс. с разбега, см,	70 <	80	90	100 >
	Метание мяча, 150 гр., м	18 <	21	26	32 >
девочки	Прыжок в дл. с разбега, см	200 <	215	240	260 >
	Прыжок в выс. с разбега, см	60 <	70	80	90 >
	Метание мяча, 150 гр., м.	13 <	15	17	20 >

1. По содержательной линии "информационное обеспечение"

мальчики девочки	Информи-рует о дви - гательной деятель-ности	Не может информи-ровать о скоростно-силовых упражнениях, играх, их назначении	Поверхностно информирует о скоростно-силовых упражнениях играх, их назначении	Информирует о скоростно-силовых упражнени-ях, играх, их назначении	Обстоятельно информирует о скоростно-силовых упражнени-ях, играх, их назначении

2. По содержательной линии "умения и навыки"

мальчики девочки	Умение выполнить	Не выполня - ет упраж-нения, отно - сящиеся к скоростно-силовой учебной единице	С ошибками выполняет упражнения, относящиеся к скоростно-силовой учебной единице	Мелкие не - точности при выполнении упражнений относящихся к скоростно-силовой единице	Выполняет упражнения, соответствен-но образцам, относящихся к скоростно-силовой единице

4. По содерж. линии "формирование морально-волевых особенностей"

мальчики девочки	Морально - волевые особенности	Не соблюдает правила, с товарищами не общителен	Двигательная деятельность удовлетвори - тельно, в трудных усло-виях демон-стрирует неуверенность	С товарища - ми общите-лен в двига-тельной дея-тельности уверенный	Двигательную деятельность строит в пре-делах правил, демонстриру ет бойцовс-кие качест - ва, смелость

ГИБКОСТЬ. ГИМНАСТИКА

Международная Федерация Гимнастики (FİJ) была создана в 1881 году. В 1896 году гимнастика была включена в программу первых Олимпийских Игр. Федерация Гимнастики Азербайджана была учреждена

Çap üçün

в 1993 году и в этом же году стала членом Международной Федерации Гимнастики (FİJ) и Европейской Федерации Гимнастики (FEJ). После избрания Мехрибан ханым Алиевой в 2002 году президентом Федерации Гимнастики Азербайджана азербайджанские гимнасты на международных соревнованиях демонстрируют особые успехи.

Все многообразие гимнастических упражнений в зависимости от их специфической направленности объединяются в самостоятельные виды гимнастики. Утверждена следующая классификация: оздоровительные, образовательно-развивающие и спортивные виды гимнастики.

К оздоровительным видам гимнастики относятся: гигиеническая гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная минутка, или физкультурная пауза, лечебная гимнастика и ритмическая гимнастика.

К образовательно-развивающим видам гимнастики относятся: основная, женская, атлетическая и профессионально-прикладная.

К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная, художественная гимнастика, спортивная аэробика и акробатическая гимнастика.

Гибкость – это определяющая амплитуду движения туловища и конечностей, способность элементов структуры тела к эластичности (мышц, соединительных волокон, связок, суставов).

Эту способность организма, можно развить методически правильными целенаправленными упражнениями до 13-14 лет.

Целенаправленно используемые средства для развития гибкости, можно разделить на группы упражнений:

- индивидуально, динамически выполняемые группой, еще больше размахивания, маховые упражнения;
- выполняемые (выполняемые с помощью товарища или учителя) парами статические и не активные упражнения;
- используя оборудования и снарядов для упражнений на растягивание, вращение, повороты, махи.

Для развития гибкости, в первую очередь выполняются упражнения динамические (согревающие) для связочного и мышечного аппарата. После этого выполняются пассивные (с помощью) и статические упражнения. Выполнение динамических упражнений увеличивают активную гибкость на 19-20%, статическую - 10-15%. При выборе упражнений общее количество применяемых упражнений должно быть 40% динамических, 20% специально статических. Дополнительно со статическими упражнениями необходимо применение пассивных упражнений.

В 5-ом классе для развития гибкости планируется проведение уроков по трем направлениям:

1. Развитие подвижности в суставах.
2. Повышение эластичности мышц и суставов.
3. Совершенствование гибкости.

Для развития этой способности требуется выполнение упражнений продолжительно, систематически и в последовательности. Для развития гибкости учащимся обязательно надо давать домашнее задание.

Çap üçün deyil

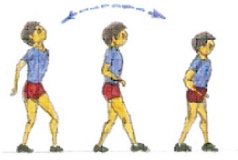
Развитие гибкости

Стандарты: 1.1.2.,1.3.5.,2.3.3.,3.1.2.,4.1.2.

Ресурсы: - динамические упражнения, направленные на развитие подвижности отдельных суставов;

- для сохранения определенных положений применяемые статические упражнения;
- пассивные наклоны и растигивания;
- маховые упражнения широкой амплитудой конечностей.

Подготовительные упражнения:



Наклоны головы вперед и назад в движении

Наклоны головы в стороны

Круговые движения руками

Наклоны головы назад и в стороны

Наклоны головы вперед и в стороны

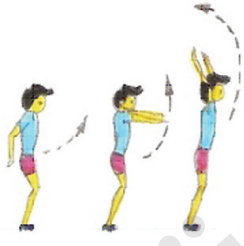
Повороты туловища вправо и влево

Повороты туловища в стороны

Из положений: сидя, дотянуться до носков, лежа на спине, ногами коснуться пола за головой

Из положения лежа на спине, вставая дотянуться до носков

Из положения лежа на спине, ногами коснуться пола за головой



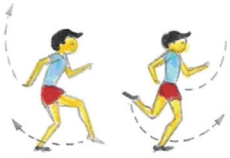
Из основной стойки махи руками вверх и вниз

Из основной стойки махи руками вверх и назад

Широкая стойка ноги врозь. Дугами движения руками вверх, вниз

Из основной стойки мах ногой вперед и хлопок под ней

Çap üçün deyil



Из основной стойки махи ногами на большой амплитуде

Из стойки ноги врозь мах левой (правой) касаясь правой (левой) руки

Развитие эластичности мышц туловища и конечностей.

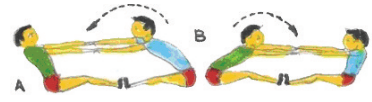
Стандарты: 1.3.3., 2.3.2., 2.3.5.,3.1.2., 4.1.2

Ресурсы: - выполняемые повторным методом индивидуально, группой статические и динамические, пассивные упражнения;

- многократные наклоны, складки, вращения, повороты объединяющие в себе командные игры, эстафеты;

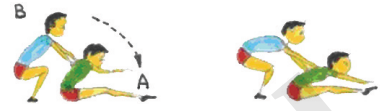
- выполняемые с помощью наклоны, растягивания.

Из положения, сидя спиной друг другу поднять руки вверх и взяться за руки. Упираясь спиной к товарищу, наклоняя туловище вперед и назад, оказывают друг другу сопротивление.



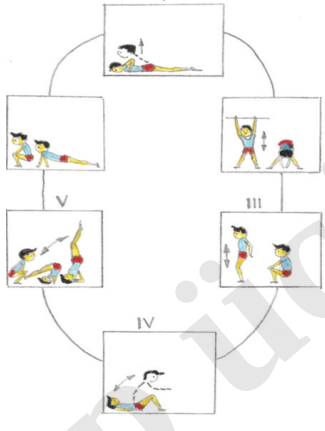
Сидя ноги врозь лицом друг другу "А" и "В" упираются ступнями и держатся за руки. Многократно наклоняют туловище "А" назад, "В" вперед-назад

"А" лежа на животе, вытягивает руки вперед, "Б", взяв товарища за плечи, поднимает его вверх-назад



"А" сидя руки вперед, "В" пружинно наклоняет товарища за спину

Основные упражнения:



1. В положении упора лежа на груди, разгибание и сгибание рук.
2. Стойка ноги врозь, наклоны вперед касаясь ладонями пола.
3 Из основной стойки сесть, встать
4. Лежа на спине, ноги согнуты. Наклон туловища вперед, руки вперед.
5. Лечь на спину, стойка на лопатках. Упираясь руками за спину, сгибать и разгибать ноги.
6. Из упора присев, отводя ноги назад упор лежа.

Çap üçün deyil

Развитие эластичности мышц задней поверхности тела и туловища.

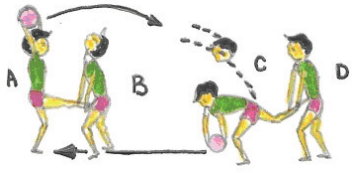
Стандарты : 1.3.5., 2.3.2., 3.1.2., 4.1.2.

Ресурсы: - выполняемые повторным методом статические и динамические упражнения;

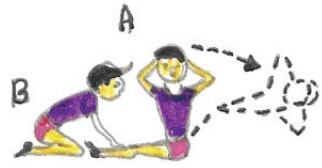
- многократные наклоны, складки, вращения, повороты, объединяющие в себе командные игры, эстафеты;

- выполняемые с помощью наклоны, растягивания.

Подготовительные упражнения:



Пары передают мяч друг другу, держа за ногу товарища впереди и сзади, затем меняются местами.

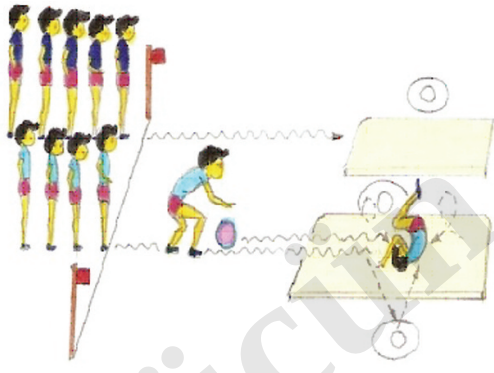


"A" сидит на полу руки за головой делает наклоны назад и встает, "B" держит его за ноги.

"A" ложится на гимнастический козел, опускает и поднимает туловище, вниз-вверх, "B" держит его за ноги

"A" ложится на живот на гимнастическую скамейку, "B" держит его за руки. "A" опускает и поднимает ноги и туловище вверх-вниз.

Основные упражнения:

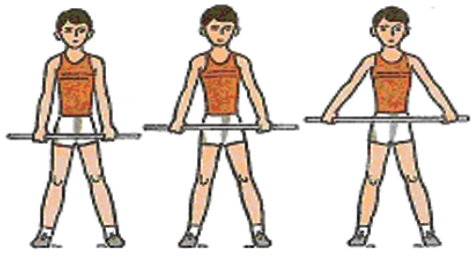


Класс делится на равные по количеству участников команды. От линии старта на расстоянии 10м для каждой команды ставится гимнастический мат. Рядом с матами чертят круг диаметром в 1м. В центр круга ставится мяч, наполненный ветошью. Команды строятся на линии старта. Перед каждой командой ставится мяч. По команде первые участники катят мяч до мата. Дойдя до матов, выполняют кувырок вперед и назад, берут мяч и кладут в круг. Мяч, находившийся в кругу, катят и возвращаются обратно. Передают мяч товарищу, становятся в конце строя. Команда считается победителем, быстрее преодолев дистанцию.

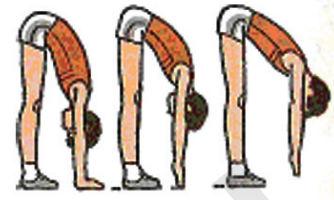
Çap üçün deyil

1. Подскоки на месте.
2. Из упора лежа, толчком ног, перейти в упор присев. Колени касаются груди.
3. В положении лежа на спине, поднимая туловище и ноги, коснуться руками носков.
4. Подскоки с широким разведением ног.
5. Лежа на груди поднять руки и ноги вверх.
6. В положении седа на одном колене, дотянуться рукой до носка (меняя положение ног).
7. Стоя на одной ноге, другой нарисовать "восьмерку"
8. В положении упора лежа на руках, толчком рук двигаться вперед-назад.

Рекомендуемые положения при оценивании гибкости



удвл хорошо отлично



отлично хорошо удвл

отлично хорошо удовлетворительно

отлично хорошо удовлетворительно

Çap üçün deyil

Малое суммативное оценивание 3
(гибкость после учебной единицы)

УРОК № 30.

Оцениваемые стандарты (О.С.) 3.1.2., 1., 2., 4.

Tab. 15

3. По содержательным линиям двигательные способности О.С. 3.1.2. Во время двигательной деятельности соответственно нормативам демонстрирует гибкость.					
Контингент	Оцениваемый критерий	О.С. 1 "2"	О.С. 2 "3"	О.С. 3 "4"	О.С. 4 "5"
Мальчики	Из положения сидя прямыми ногами наклон вперед	1 и <	2-6	7-9	10 и >
Девочки	Из положения сидя прямыми ногами наклон вперед	3и <	4-7	8-14	15 и >

1. По содержательной линии "Информационное обеспечение"					
Мальчики Девочки	Информирует о двигательной деятельности	Не можетин-формировать об упражнениях на гибкость и его назначении	Поверхностно информирует об упражнениях на гибкость и его назначении	Информирует об упражнениях на гибкость и его назначении	Обстоятельно информирует об упражнениях на гибкость и его назначении

2. По содержательной линии "Умения и навыки"					
Мальчики Девочки	Умение выполнить	Не выполняет упражнения относящиеся к учебной единице гибкость	Выполняет с ошибками упражнения относящиеся к учебной единице гибкость	Выполняет упражнения с мелкими ошибками относящиеся к учебной единице гибкость.	Выполняет упражнения согласно образцам относящиеся к учебной единице гибкость

4. По содерж.й линии "Формирование морально-волевых особенностей"					
Мальчики Девочки	Морально - волевые особенности	Не соблюдает правила, с товарищами не может строить отношения	Двигательная деятельность неудовлетво-рительно,в трудных условиях демонстр. недоверие	Общителен с товарищами, проявляет уверенность в двигател. деятельности	Свою двигательную деятельность строит в пре-делах правил, демонстриру ет смелость и боевитость

Çap üçün deyil

СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

Развитие силовой способности

Сила – это фактор, обеспечивающий возможности человека в двигательной деятельности. Без мышечной силы, ни одно живое существо, не может совершить двигательный акт. Вся двигательная деятельность человека строится исключительно на базе силы. Сила оценивается, как способность преодолевать какое - либо механическое, биомеханическое сопротивление за счет мышечных усилий (напряжений). Двигательная способность сила проявляется в следующих формах: абсолютная, относительная, скоростная, взрывная, реактивная и др…. Отдельные виды силовых возможностей у растущего организма в зависимости от возрастных периодов развиваются неравномерно. Например, наиболее интенсивный темп развития основных сгибательно-разгибательных мышц ног и тела приходится на 10-13 лет, а относительную скоростную силу 9-12 лет.

Развитие силы, как двигательная способность зависит от нескольких факторов: от быстроты и интенсивности импульсов, посылаемых от центральной нервной системы, от структуры мышечного аппарата (от особенностей мышечных волокн) и естественно психологических (тип индивидуума, желание выполнить какую-либо физическую нагрузку, присутствие мотивации быть сильным и мощным).

Время, отведенное в 5-ом классе для этой учебной единицы запланировано:

- для верхних конечностей;
- для нижних конечностей;
- для передних мышечных групп тела;
- для задних мышечных групп тела.

Это условие создает рациональный и свободный выбор средств, в деятельности учителя, одновременно он получает возможность для более дифференциированного подхода развития силовой подготовки учащихся. Задачи нижепредложенных образцов уроков, правильно целенаправить деятельность учителя.

Развитие силы мышц верхних конечностей

Стандарты: 1.1.1.,1.3.3.,2.3.3.,3.1.5.,4.1.1.

Ресурсы: - используя вес своего тела подтягивание (низкая и высокая перекладина), упражнения на сгибание-разгибание рук;

- повторно выполняемые упражнения на сопротивление, с резиновыми амортизаторами, маленькими гантелями, сопротивление соперника;
- повторно выполняемые силовые упражнения с играми и эстафетами;

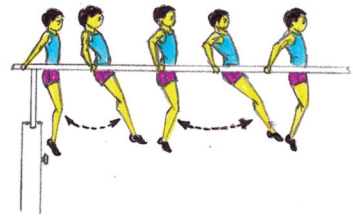
Методика: "повтор", "повторно-серийный", "до отказа", "максимальное количество".

Çap üçün deyil

Подготовительные упражнения :

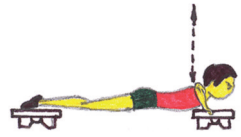
На параллельных брусьях из виса с согнутыми ногами, подтягивание

На параллельных брусьях в упоре , подтягивание

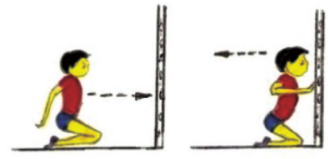


На паралельных брусьях в упоре переставляя руки, двигаться вперед

Спиной к гимнастической стенке подтягивание

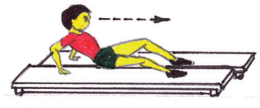


Опираясь на две гимнастические скамейки сгибание-разгибание рук

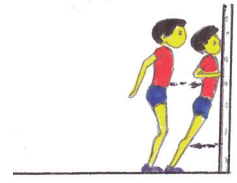


Из упора стоя на коленях о гимнастическую стенку, отталкивание от нее

Из различных положений упора лежа ногами на гимнастическую скамейку сгибание-разгибание рук



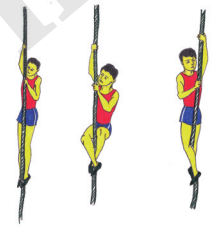
В упоре между двумя гимнастическими скамейками, двигаться вперед



Опираясь руками о гимнастическую стенку, отталкивание от нее

Из упора лежа, толкание мяча рукой

Из упора лежа, катание мяча от одной руки к другой

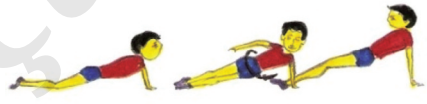


Лазание на канат

Из упора лежа, поочередно упоры над мячом

Из положения, лежа на груди, разгибание, сгибание рук

Стойка ноги врозь, мяч над головой. Пружинные наклоны туловища

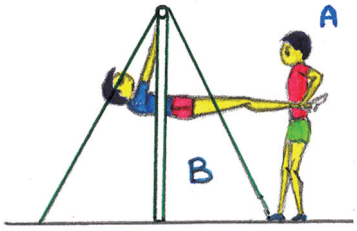


Из упора лежа переход в упор лежа сзади

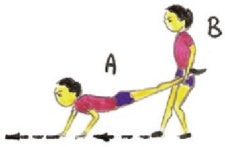
Стойка ноги врозь. Круговые вращения мяча

Çap üçün deyil

Основная часть: 15-20 мин.



"В" висит на низкой перекладине, "А" держит его за ноги. "В" выполняет подтягивание.



Класс делится на парные, на равные по количеству участников, команды. Перед каждой командой на расстоянии 3-5м чертят линии старта и поворота. Соревнующиеся первые пары, один взяв за ноги другого, становится на линии старта. По команде первые участники на руках преодолевают расстояние, дойдя до линии поворота, меняются местами и возвращаются в сторону своей команды. Вторая пара начинает соревнование. Быстрее преодолевшие дистанцию, считаются победителями. Можно использовать указанные варианты, в зависимости от уровня подготовки учащихся.

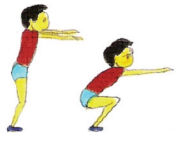
Развитие силы мышц нижних конечностей

Стандарты: 1.3.3.,2.3.3.,2.3.2.,3.1.5.,4.1.1.

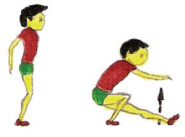
Ресурсы: - силовые упражнения выполняемые своим весом индивидуально, коллективно повторным, повторно-серийным методами;

- повторно выполняемые упражнения на сопротивление, с резиновыми амортизаторами, маленькими гантелями, сопротивление соперника;
- повторно выполняемые силовые упражнения с играми и эстафетами;
- комплексы упражнений по кругу с силовыми "станциями".

Подготовительные упражнения:



Из основной стойки присед, встать



Из основной стойки, присед на одну, другую выпрямить и встать

В приседе передвижение.

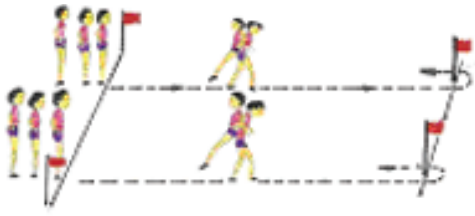
В приседе хватом за икры передвижение.

Поставленные друг на друга гимнастические скамейки ставят одну ногу и держат товарища за руки, одновременно поднимаясь

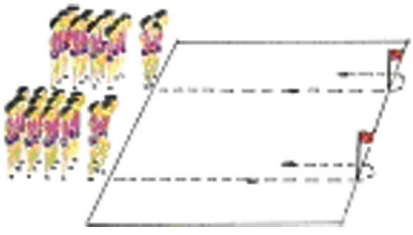
"Б" держит мяч. "А" вращает ногу вокруг мяча

Çap üçün deyil

Основные упражнения:



Класс делится на команды, равные по количеству участников и строятся на линии старта. Первая соревнующаяся пара скрешивают руки и первый берет второго на спину. В таком положении на расстоянии 5м доходят до флажка, расположенного на линии поворота. Меняются местами, обойдя флажок, возвращаются в сторону своей команды. При достижении линии старта, начинает соревнование вторая пара. Побеждает команда, быстрее преодолевшая дистанцию.



Класс делится на команды, равные по количеству участников и строятся по три на старте. Стоящие по бокам участники берут стоящего на середине товарища за руки и поднимают, обойдя линию поворота, возвращаются. При возвращении другая тройка начинает соревнование. Побеждает команда быстрее преодолевшая дистанцию.

Развитие силы мышц задней и передней поверхности тела

Стандарты: 1.3.3.,2.3.3.,2.3.2.,3.1.5.,4.1.1.

Ресурсы: - силовые упражнения, выполняемые индивидуально своим весом или в группах повторным, повторно-серийным методами;

- упражнения, повторно выполняемые с преодолением сопротивления соперника, с резиновыми амортизаторами, малыми гантелями;
- повторно выполняемые силовые упражнения, входящие в игры;
- комплексы упражнений по кругу с силовыми станциями;
- комплексы подготовительных и специальных упражнений, направленных на развитие силы мышц задней поверхности тела;
- эстафеты и игры силовой направленности;

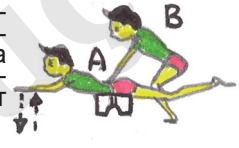
Подготовительные упражнения:

В положении лежа на спине, держа ногами мяч, поднять - опустить.

Сидя с упором сзади, ногами держа мяч, поднять- опустить.

В положении лежа на спине, держа мяч ногами, поднять- опустить за голову.

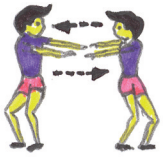
Продольно на гимнастической скамейке "В" держит за бедра "А". "А" поднимает и опускает руки



"В" держит "А" за бедра. "А" держа руки за головой, поднимает-опускает туловище

Çapa hazırlandı

Из упора лежа сзади на локтях, синхронные круговые движения ногами.

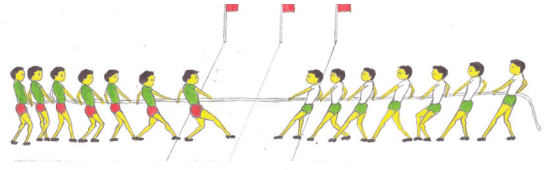


Стоя спиной друг к другу,повороты с касанием рук

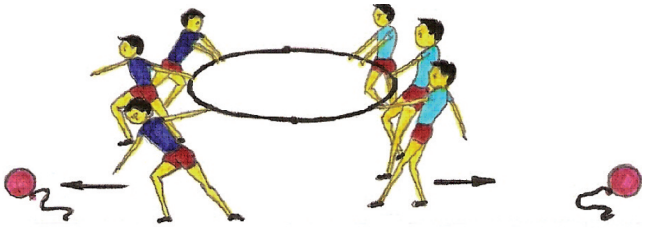
Sinə üstə uzanmış vəziyyətdə gövdəni eyni vaxtda qaldıraraq əlləri bir-birinə toxundurmaq.

"А" держит "В" за ноги. "В" поворачивает туловище вправо-влево

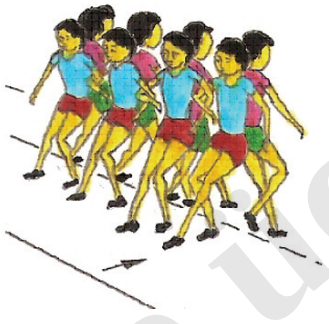
Основные упражнения:



Класс делится на две команды. На площадке на расстоянии 1м друг от друга чертят 3 параллельные линии. В конце каждой линии ставится флажок. Команды, держась за веревку, становятся за внешней линией. Согласно команде, каждая команда стремится вытянуть в свою сторону веревку. Выигрывает команда, вытянувшая соперника за центральную линию вперед.



Класс делится на команды, состоящие из 3-5 учеников. Из веревки диаметром 2м образуют кольцо. На середине в двух местах отмечают кольцо. Эти отметки, согласно рисованным на полу линиям, должны совпадать. Команды, располагающиеся противоположно отметкам, тянут к себе кольцо, стараясь дотянуться допоставленные сзади шаров. Команда, коснувшаяся шара, побеждает.



Класс делится на команды равные по количеству. На площадке чертят прямую линию. Команды соперников строятся, за эту линию держась спиной друг другу. По команде одна команда старается вытолкнуть другую от линии.

Информация для учителя: необходимо чтобы уровень подготовки команд былблизок друг другу.

Çap üçün deyil

Малое суммативное оценивание 4(после учебной единицы сила)

УРОК № 40.

Оцениваемые стандарты(О.С.) 3.1.5., 1., 2., 4.

Tab. 16

3. По содержательной линии "двигательные способности"

О.С. 3.1.5. Преодолевая свой вес и внешнее сопротивление демострирует силу.

Оцениваемые критерии	Контингент	О.С. 1 "2"	О.С. 2 "3"	О.С. 3 "4"	О.С. 4 "5"
Из виса на высокой перекладине подтянивание (раз)	Мальчики	0	1	2-4	5
Из положения лежа на низкой перекладине подтягивание (раз)	Девочки	3 и <	4-8	9-15	16 и >
Лазание на канат с помощью ног, м	Мальчики и девочки	1	2	3	5
Из упора лежа сгибание-разбиние рук (раз)	Мальчики	5 и <	6-7	8-9	10 и >
Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание-разгибание рук	Девочки	4 и <	5	6-7	8 и >
Держась одной рукой, присесть и встать на одной ноге	Мальчики	4 и <	5-7	8-9	10 и >
	Девочки	3 и <	4	5	6 и >
Сгибание и разгибания туловища	Мальчики	5 и <	6-9	10-14	15 и >
	Девочки	3 и <	4-7	8-9	10 и >

1. По содержательной линии "Информационное обеспечение"

Мальчики Девочки	Информация о двигательной деятельности	Не может информировать о силовых упражнениях, играх, их назначении	Поверхностно информирует о силовых упражнениях, играх, их назначении	Информирует о силовых упражнениях, играх, их назначении	Подробно информирует о силовых упражнениях, играх, их назначении

2. По содержательной линии "Умения и навыки"

Мальчики Девочки	Способность к выполнению	Упражнения, относящиеся к учебной единице сила не точно выполняет	Упражнения, относящиеся к учебной единице сила выполняет с ошибками	Упражнения, относящиеся к учебной единице сила допускает мелкие ошибки.	Упражнения, относящиеся к учебной единице сила выполняет соответственно образцам

4. По содерж. линии "формирование морально-волевых особенностей"

Мальчики Девочки	Морально - волевые особенности	Не соблюдает правила, с товарищами не может строить отношения	Двигательная деятельность удовлетворительно, в трудных условиях демон.неуверенность	Уверен в двигательной деятельности строит отношения с товарищами	Двигательную деятельность строит в пределах правил, демонстрирует бойцовские качества

Çap üçün deyil

ЛОВКОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ

Для развития ловкости в общеобразовательных школах из видов спортивных игр используются баскетбол, футбол, волейбол, гандбол и др. Выполнение упражнений, отнесенных к этим видам спорта, оказывают влияние на развитие таких двигательных способностей как скоростно-силовую, выносливость, скоростную выносливость. Однако в первую очередь назначение этих упажнений направлено на развитие ловкостных способностей.

Баскетбол после XIX века, начиная с 1891 выходит на арену. Его основателем считается учитель Американского колледжа Джеймс Нейсмит. Впервые предназначенная для студентов эта игра быстро завоевала весь Американский континент, затем стала популярной во всем мире. В 1932 году была создана Международная Баскетбольная Федерация (FİBA). Эта игра впервые была включена в программу Олимпийских игр, проводимых 1936 году в Берлине.

Азербайджанская Баскетбольная Федерация была учреждена в 1992 году и с 1994 года член FİBA.

Правила игры. Игра в баскетбол проводится на площадке размером 28x15м с боковыми и лицевыми ограничительными линиями. Начиная с каждой лицевой с двух строн площадки длиной в 5,8 м, шириной в 6 м вычерчивается прямоуголная площадь. На этой площади радиусом 6,75 м выделяется 3-х очковая бросковая зона с полукругом. Корзина располагается на высоте 3,05 м на границе площадки. Вес мяча достигает до 567-650 грамм. Состав команд 12 человек. Из них 5 играющие на площадке, 7 запасные игроки.

Игра в баскетбол происходит между двумя командами в каждой по 5 игроков. Каждая из команд старается как можно больше мячей забросить в корзину соперника. Игра проводится с 10 минутным промежутком и состоит из 4-х частей. Между 1-м и 2-м, 3-м и 4-ми частями 2-х минутный перерыв, между второй и третьей частями дается большой 10 минутный перерыв. Со стороны каждой команды 1, 2, 3-ми частями один раз одноминутный перерыв, в 4-й части можно использовать 2 раза одноминутные перерывы. В игре отмечается только "чистое время". С остановкой игры, останавливается хронометр. Для атаки каждой команде дается 24 секунды. Правила игры запрещают хват за стопу, удары, толчки, подножки сопернику. Все эти нарушения правилами засчитываются как штрафные очки игроку. Мяч передается сопернику, и игра начинается с введением мяча с боковой линии. За 5-ое нарушение (фол) спортсмен отстраняется из игры. Среди индивидуальных нарушений имеются технический фол, неспортивный фол и удаляющий фол от игры. При таких нарушениях по отношению к команде дается право на два штрафных броска и право на начало игры с центральной линии. Кроме этих нарушений получаемых игроками имеется нарушения со стороны команд. В результате каждое нарушение игрока команды в каждой части суммируется и после 4-го фола, 5-й фол наказывается

Çap üçün deyil

двумя штрафными бросками. После удачного броска мяч вводится в игру с лицевой линии. При каждом удачном броске – 2 очка, за нарушение – 1 очко, за бросок с 6,75 метровой зоны засчитывается 3 очка. Если во время броска в корзину независимо от расстояния правила игры нарушаются, и мяч не попадает в корзину, тогда этот игрок получает право на 2-х или 3-х очковый бросок. При попадании мяча в корзину очки засчитываются и выполняется штрафной бросок. Для штрафных бросков отводится 24 секундное время. Если за это время штрафные броски не выполняются, мяч отбирается, передается сопернику. и мяч вводится в игру с боковой линии. Игрокам наступающей команды под корзиной соперника в зоне ограничительного прямоугольника не разрешается находиться более 3 секунд. Если во время борьбы игрок находится более 5 секунд, мяч у команды отбирается. Команда побеждает при большем количестве набранных очков.

Футбол. Считается одним самых древних игровых видов спорта. Родиной современного футбола считается Великобритания. Организация мирового футбола, Международная Ассоциация Футбольных Федераций (FİFA), была создана в 1904 году в Париже. Азербайджанская Ассоция Футбольных федераций (AFFA) была учреждена в 1992 году, и с 1994 года была принята в члены UEFA и FİFA.

Правила игры. Игровое поле ограничено оковыми и линиями ворот. Игру начинает с центра команда определяемая посредством жеребьевки. Нарушение правила игры, нанесение сопернику удары рукой или ногой, подножка, грубое нападение, толчок сзади, захват, игра рукой и др. наказываются штрафным ударом. Если эти нарушения происходят в зоне штрафной площадки, то назначается 11 метровый штрафной удар. Свободный удар назначается при опасной игре, при выбивании мяча из руки вратаря, недостойными для спортсмена поступком и др. При выходе мяча за пределы боковой линии, мяч руками вводится в игру из аута (в мини футболе мяч в игру вводится ногой). Если мяч покидает поле за линию ворот от ноги защищающей команды, назначается угловой удар. После каждого гола, игра начинается с центра поля. В одном соревновании разрешается 3 замены (в мини футболе нет ограничений).

Развитие ловкостных способностей

Ловкость это совокупность двигательных способностей человека, определяющих быстроту освоения нового упражнения, сознательного перехода к другой двигательной деятельности или перестроение двигательной деятельности в соответствии с требованиями условий выполнения. Как видно ловкость сложная двигательная ценность и нет оценочного критерия для ее оценки. Поэтому, согласно условиям с целью оценивания упражнений выбираются те или иные измерительные критерии. В таких случаях единицами измерения ловкости являются:

Çap üçün deyil

- координационная сложность упражнений;
- точность выполнения упражнений;
- время выполнения.

Координационная сложность упражнений определяется "чувством времени", "чувством пространства", "мышечными ощущениями", временем упражнений, способностью управлять пространственными и динамическими параметрами. Координационное качество упражнений зависит от выполнения упражнений без дополнительных мышечных напряжений или способностью удержать (динамическое и статическое равновесие) тело в каком-либо положении.

Развитие ловкости и его составляющих компонентов могут обеспечиваться применением комплексов упражнений и игр с координационной направленностью, точностью выполнения, равновесием. В 5-ом классе рекомендуемые и планируемые игры на уроке строятся в этом направлении. Как и в других двигательных способностях, так и здесь упражнения составлены индивидуально, группами, с применением предметов.

Для развития координационных способностей уроки запланированы из простых элементов направленных на равновесие, точность выполнения, координацию. Последовательное усложнение выполняемых простых упражнений на равновесие: на месте, во время передвижений, выполнение их с преодолением каких-либо препятствий формируют необходимую ловкость. Относительно сложно координационные упражнения выполняются в последующих уроках.

Умения и навыки.

Стандарты: 1.1.1., 1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.

Подготовительные упражнения:

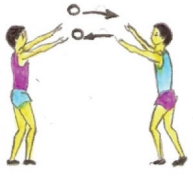
Со стойки на коленях, кувырок вперед в положение упора сидя

Лежа на спине согнувшись руки вверх, перекат вперед согнув ноги, стойка, прыжок вверх прогнувшись

Лежа на спине, кувырок назад в положение в упор сидя на пятках

Удерживая в равновесии мяч, преодоление препятствий

Из различных исходных положений вывести соперника из равновесия



В парах, одновременно передача мяча поверху

Çap üçün deyil

Баскетбол.

рис 1.

Ловля мяча.
Баскетбольный мяч широким и свободным прикосновением ловится сбоку подушками пальцев. Ловить мяч серединой ладони нельзя (исключительно при ловле мяча) (рис. 1)

Остановка мяча .
Если отпустить баскетбольный мяч с рук и сохранить руки в том же положении, то в этом случае руки будут напоминать воронку (рис. 2, 3). Такое положение пальцев при ловле мяча предотвращает соскальзование и прохождение мяча между руками и дает возможность остановить летящий со скоростью мяч.

рис 2, 3.

рис 4.

При приеме и во время ловли пальцы свободны, необходимо стремиться остановить мяч без напряжения. Такое положение при приеме мяча играет роль амортизатора (рис.4)

рис 5.

Ловля баскетбольного мяча.
Техника выполнения.
На рисунке (рис. 5) сбоку показана ловля идущего спереди мяча. Для ловли мяча пальцы и руки свободно вытягиваются в сторону летящего мяча, в момент касания пальцами мяча, руки сгибаются в локтях и притягиваются в сторону груди.

рис 6.

Подача двумя руками мяча от груди.
Техника выполнения.
Самый используемый способ при передаче баскетбольного мяча. При этой передаче мяч с верхней части груди выбрасывается вперед ударным движением рук и тела

рис 7, 8.

Подача двумя руками мяча от груди.
Техника выполнения.
Для мягкого получения движения, руки отводятся вниз-назад и с возвращением в исходное положение делается одно оборотовое движение и без остановки выполняется движение вперед (рис. 7, 8)..

Çap üçün deyil

Рис. 9

Подача двумя руками мяча от груди.
Техника выполнения.
Перед началом подачи делается шаг вперед. Тяжесть тела распределяется между ногами. Ноги слегка согнуты и тело наклонено вперед. В момент подачи колени выпрямляются, тяжесть тела переносится на ногу стоящей впереди и передается всей силой на подачу.

Рис.10

Подача от плеча одной рукой.Это самый доступный быстрый и скоростной способ передачи мяча на длинные расстояния
Техника выполнения.
Это движение состоит из двух частей. Рука, держащая мяч, держится впереди плеча, затем раскрывание руки и бросковым движением кисти с правого плеча мяч направляется товарищу по команде

Рис. 11

Подача мяча снизу двумя руками. Этот способ больше используется при передачах на короткие и средние дистанции.
Техника выполнения. Этот способ передачи, зависящий от расположения защитников и товарищей по команде, может быть выполнен с правой или левой стороны. В это время мяч вначале отводится назад в сторону бедра, затем движением обеих рук выбрасывается вперед. Обе руки выполняют одну работу и одновременно отделяются от мяча.

Рис. 12

Передача мяча отскоком от пола.
Техника выполнения. Этот способ применяется в случае невозможности использования защитниками других способов передачи. В это время мяч просто ударом о пол, направляется товарищу по команде. Исходное положение этой передачи мяча по возможности удерживается внизу, близко к полу. Сохранение мяча вверху создает условие для защитников соперника перехвату мяча. Контроль при таких передачах, необходимость предугадать мяч кончиками пальцев, чувствуется еще больше..

Развитие ловкости. Эстафеты из технических элементов.

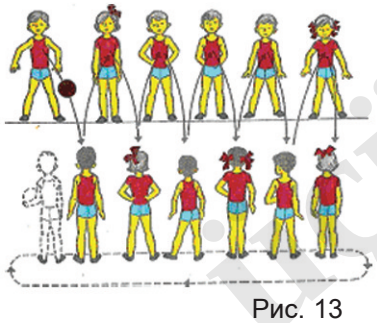


Рис. 13

Обучение приему и передачи мяча.
Техника выполнения. Класс делится на равные по числу команды. Команда определяет пары для совместных выполнений упражнений и команды выстраиваются в две шеренги лицом друг другу на расстоянии 3 метров (две пары команд считаются наиболее подходящей для этой цели). Каждой паре команд дается один мяч. Мяч, как показано на рисунке, передается при взаимной деятельности. Принимающий мяч последний, участник бегом становится вначале шеренги и упражнение начинается сначала.

Çap üçün deyil

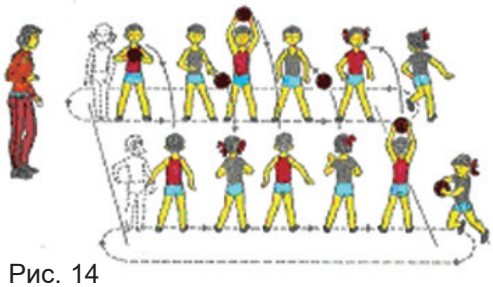


Рис. 14

Прием и передача мяча.
Техника выполнения. Класс делится на равные по числу участников команды. Команды на расстоянии 2-3 метров лицом к лицу выстраиваются в шеренгу. Стоящие в шеренгу, скрестными шагами, передавая друг другу мяч, выполняя упражнение, передвигаются до определенного места. Учащийся, стоящий в конце шеренги, дойдя до разметки и получив мяч, по задней стороне шеренги бегом проходит вперед и игра продолжается.

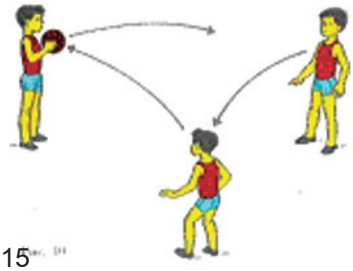


Рис. 15

Прием мяча и передача.
Техника выполнения. На расстоянии 3-4 метров между тремя учащимися создается треугольник. По сигналу мяч передают друг другу по кругу (можно использовать 1, 2, 3 мяч). Эти передачи, могут выполняться в нескольких вариантах, например, двигаясь по кругу передавать мяч по ходу движения и в противоположном направлении.

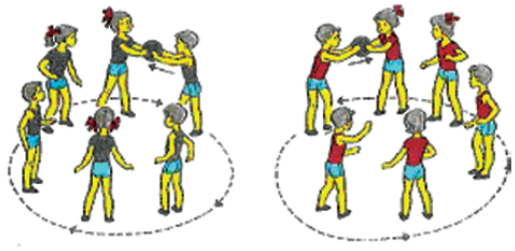


Рис. 16

Прием мяча и передача.
Техника выполнения. Класс делится на две команды, и выстраиваются по кругу. В каждой команде определяется один ведущий. По сигналу ведущий передает мяч стоящему сбоку товарищу и бегом по кругу в противоположном направлении возвращается на свое место. Принявший мяч второй участник повторяет упражнение. Все участники, передав мяч, после преодоления круга и после возвращения в первоначальное исходное положение игра завершается. Побеждает команда, быстрее завершившая упражнение.

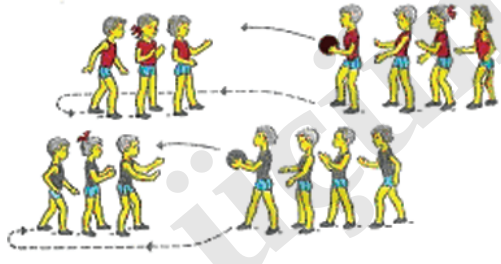


Рис. 17

Прием мяча и передача.
Техника выполнения. Класс в делится на равные по количеству участников команды. Каждая команда тоже делится на две части, которые выстраивается в колоннуна расстоянии 3-4 метров друг против друга. По сигналу участник с мячом передает мяч товарищу по команде, стоящего напротив, бежит в обратную сторону становясь в конце строя. Принявший мяч участник выполняет тоже упражнение. Команда, быстрее вернувшаяся в исходное положение, считается победителем

Çap üçün deyil

Рис. 18

Выбор целесообразной позиции для передачи и приема мяча.

Техника выполнения. На площадке диаметром 3-5 м один внутри другого чертят два круга. Учащиеся делятся на две команды. В один круг располагаются 3 игрока первой команды. Во 2-ом круге располагаются члены второй команды. Оставшиеся члены 1-ой команды располагаются за большим кругом. По сигналу игроки первой команды пытаются передать мяч товарищам стоящим внутри первого круга. При ловле мяча игроки первой команды из первого круга выходят за помощью к товарищам, расположившимся во внешнем круге. Игроки второй команды, передающие мяч в центр, пытаются поймать и остановить передачу мяча. Затем команды меняются местами. При каждой удачной передаче и приеме мяча начисляется очко. Победителем считается команда, набравшая наибольшее количество очков.

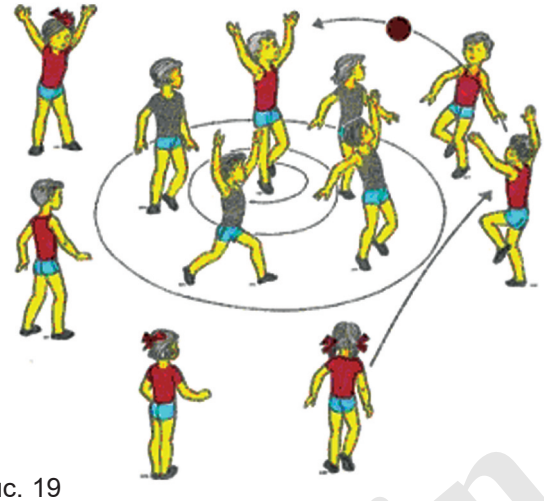


Рис. 19

Выбор целесообразной позиции для передачи и приема мяча.

Техника выполнения. На площадке чертят 3 круга один внутри другого. Диаметр первого круга 1 метр, второго круга - 3метра, третьего - 5 метров. В первом круге становится игрок принимающий мяч команды соперника, второй круг свободный, в третьем круге располагаются защитники команды соперника. Оставшиеся игроки занимают места по сторонам круга. Игроки за пределом круга пытаются передать мяч игроку в центре. Защитники должны перехватить мяч. Если игрок в центре круга поймает мяч, в этом случае игрок, передавший мяч переход в центр круга, поймавший мяч, переходит в защитники. Один из защитников, переходит к игрокам за пределом круга.

Игра может проводиться несколькими вариантами. Для проведения игры разными вариантами класс может делиться на несколько команд.

Çap üçün deyil

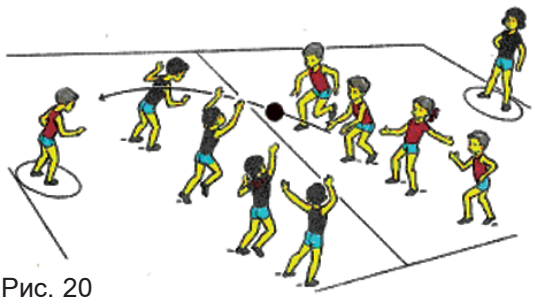


Рис. 20

Передача и прием мяча.
Техника выполнения. Класс делится на равные по количеству участников команды. Территорию игровой площадки чертят соответственно уровня подготовки участников. Определяется соревнующиеся пары команд. Для каждой команды выбирается капитан. Капитаны располагаются в круге на противоположной стороне. Каждая команда пытается перекинуть мяч своему капитану. Команда соперника пытается перехватить мяч. Разрешается ведение, и передача мяча друг другу. Бежать с мячом не разрешается. Команда, сделавшая наибольшее число передач своему капитану, считается победителем.

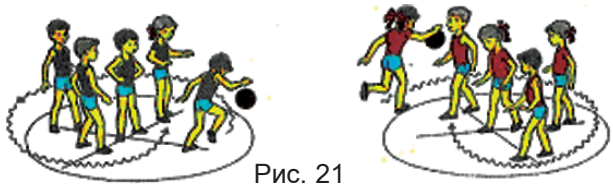


Рис. 21

Ведение и передача мяча.
Техника выполнения. Класс делится на команды, состоящие из 5-6 участников и располагаются внутри круга диаметром 5-6 метров. По сигналу первый участник, передвигаясь по кругу, ведет мяч и передает второму участнику, и становится в конце. Команда, быстрее занявшая исходное положение, считется победителем.

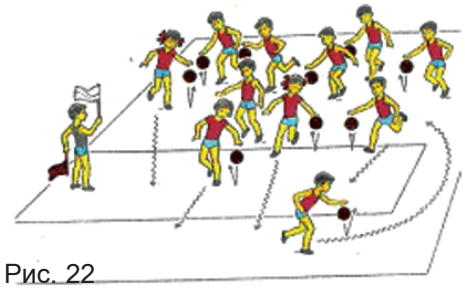
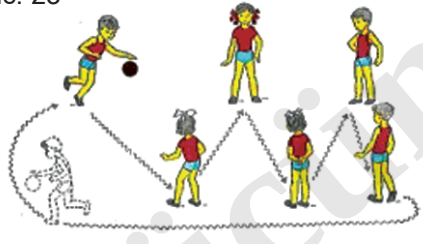


Рис. 22

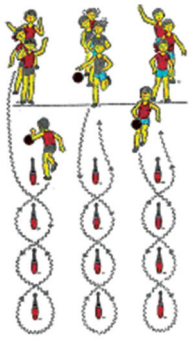
Ведение мяча.
Техника выполнения: на площадке шириной 2-2,5 м, длиной 4-5 м вычерчиваются несколько дорожек. Все ученики "мотоциклисты". У каждой дорожки есть регулировщик. Все ученики ведя мяч передвигаются. При поднятии красного флага регулировщиком эта дорога "закрывается". На этой дорожке ученик на месте ведет мяч. При "открытии" дороги, он передвигаясь ведёт мяч, возвращается в исходное положение, возвращается на

Рис. 23

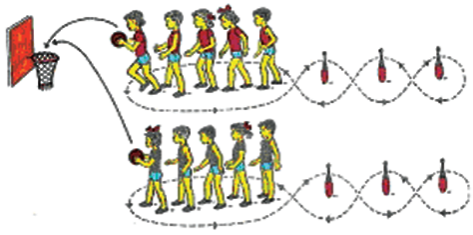


Ведение и передача мяча.
Техника выполнения: класс делится на команды состоящие из 6 участников. Каждая команда тоже делится на две, выстраивается в шеренгу друг против друга с интервалом на расстоянии 3 м. По сигналу первый участник, ведя мяч, приближается к товарищу по команде, напротив, в шеренге. Передает ему мяч и становится на его место. Игра продолжается, в шеренге последний участник принимает мяч, ведет его и переходит на первое место в шеренге. Команда, быстрее возвратившаяся в исходное положение, считается победителем.

Çap üçün deyil



Ведение мяча между препятствиями и передача.
Техника выполнения: класс делится на команды, состоящие из 4-х участников. Перед каждой командой на расстоянии 8-10 метров ставятся 5 кегли с интервалом в 1 м. По команде первые участники ведут мяч между кеглями и возвращаются назад, передают мяч впереди стоящему товарищу по команде и становятся в конце строя. Команда, быстрее вернувшаяся в исходное положение считается победителем.



Ведение мяча между препятствиями и бросок в корзину.
Техника выполнения: класс делится на равные по числу команды. Каждая из команд выстраиваются на расстоянии 2-2,5 м перед поставленной корзиной на высоте 2-х м. Первый участник ведет мяч между кеглями, поставленных в конце строя на расстоянии 1-го метра друг от друга, возвратившись, бросает мяч в корзину и становится в конце строя. Падающий из корзины мяч забирает следующий участник, повторяет упражнение. Команда считается победителем, если быстрее вернётся в исходное положение.

Футбол

Основа техники игры в футбол это удары ногой по мячу. Эти удары подразделяются на нижеследующие:
- удары внутренней и внешней частью стопы;
- удары верхней, внешней, внутренней и средней частью стопы;
- удары носком и пяткой.

Удары по мячу внутренней частью стопы. Такие удары используются при передачах мяча с близкого и среднего расстояний, при ударах по воротам с близкого расстояния. На рисунке дано относительное расположение опорной и ударяющей ноги.

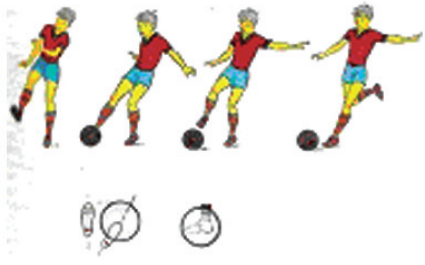
Техника выполнения. Для выполнения этого удара чуть слегка согнутую ногу в колене ставят в сторону от мяча на расстоянии 10-15 см. В это время стопа опорной ноги направляется по направлению удара. Выполняющая удар и чуть согнутая в колене нога поворачивается наружу. Во время удара происходит контакт середины стопы с серединой мяча. Одновременно туловище должно быть наклонено над мячом. Специально надо отметить, что удар нельзя рассматривать отдельно как движение.

Çap üçün deyil

Удар по мячу средней частью стопы. Во время игры передачи на средние и длинные расстояния и удары по воротам с этих расстояний выполняются верхней частью стопы. Удары могут выполняться с места, при ходьбе, при прямолинейном беге.

Техника выполнения.

Чуть согнутая в колене нога ставится на опору рядом с мячом. Носок опорной ноги направлятся в сторону удара. Ударная нога сгибаясь в колене отводится назад. Потом с размаха со скоростью нога выносится вперед. Удар по мячу производится в срединную часть. В это время стопа ударяющей ноги вытягивается вниз. Голеностоп напрягается, туловище наклоняется над мячом



Удар внутренней частью стопы. Этот удар используется для свободных, штрафных, угловых, также для передачи на фланги.

Техника выполнения.

Опорная нога ставится чуть сзади и назад от мяча. Туловище наклоняется в сторону от мяча, и вся тяжесть переносится на опорную ногу, затем стопа ударной ноги значительно поворачивается наружу. Голеностоп напрягается, носок стопы вытягивается. Удар наносится на нижнюю часть мяча. Так наносится удар по мячу с места. При выполнении удара с разбега учащийся становится на расстоянии 3-4 шагов в стороне. Удар наносится с разбега по направлению полета мяча по дуге. На рисунке ниже относительное положение опорной и ударяющей мяч ноги.

Удар по мячу внешней частью стопы. Применяется при угловых, штрафных и при ударах по воротам, при скрытых передачах товарищу по команде. Этот удар различается тем, что мяч в полете летит, вращаясь намного в сторону.

Техника выполнения.

Опорную ногу от мяча согнутую чуть в колене, создающей помеху ударяющей ноге ставится на расстоянии от опорной. Ударяющая нога направляется вниз и вся нога поворачивается вовнутрь. Туловище наклоняется вперед, и тяжесть переносится на опорную ногу. В момент удара внешняя часть стопы касается мяча. Высота полета мяча во время этого удара зависит от расстояния между мячом и опорной ногой, одновременно от степени поворота вовнутрь ударяющей ноги.

Удар носком стопы. Этот удар используется при очень пасмурной погоде при передаче на средние дистанции и при наступлении на ворота противника.

Техника выполнения.

Опорная нога ставится на землю около мяча. Носок стопы направляется по направлению движения мяча.

Согнутая в колене ударяющая нога в момент прохождения мимо опорной ноги выпрямляется в колене. Носком стопы надо нанести удар прямо в середину мяча.

Çap üçün deyil

Остановка мяча внутренней частью стопы. Техника выполнения.
Тяжесть тела переходит на опоную ногу. Останавливающая мяч нога в колене сгибается, стопа поворачивается наружу и с опорной ногой образуется прямой угол и для "встречи" с приближающим мячом выносится вперед. В момент касания мяча очень "мягко" отодвигается назад.

Остановка мяча летящего с противоположной стороны нижней частью стопы. Техника выполнения.
Нога, останавливающая мяч, сгибаясь в колене, выносится в сторону приближающегося мяча, тяжесть тела переходит на опорную ногу. Мяч останавливающей ноги вверх поднятой стопой и мяч опускающей пяткой сверху и сбоку "накрывается". В момент касания нижней частью стопы, нога, сгибаясь в колене, отодвигается назад.

Остановка сверху приближающегося мяча внутренней частью стопы.
Техника выполнения. Нога, останавливающая мяч сгибается в колене, поворачиваясь наружу вверх-вперед, выносится в сторону приближающегося мяча. В момент соприкосновения с мячом нога, отодвигаясь назад, уменьшает скорость полета. Этим способом останавливают мячи, летящие на уровне бедра. Более высоко летящие мячи, осуществимо этим же способом остановить в прыжке

Если мяч приземляется перед учащимся, его можно остановить средней частью верха стопы. В это время опорная нога сгибается в колене, другая нога, тоже сгибаясь в колене, выносится вперед-вверх, в сторону приближающегося мяча. Приземляющийся мяч в момент касания верхней части стопы останавливающая нога быстро, однако, мягким движением опускаясь вниз, уменьшает скорость мяча и останавливает его.

Остановка мяча внешней частью стопы. Этот способ считается подходящим для отвлечения противника.
Техника выполнения.
Опорная нога сгибается в колене, другая нога наружу, с подниманием вверх поворачивается в сторону мяча. Мяч "пасуется" наружной стороной стопы, туловище наклоняется в сторону мяча.

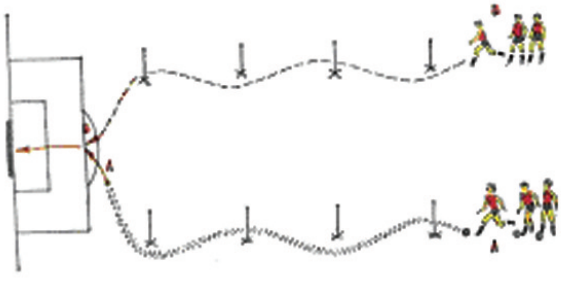
Вбрасывание мяча. Этот технический способ используется при введении мяча из-за боковой линии.
Техника выполнения.
Мяч держится руками таким образом, чтобы большие пальцы касались друг друга. Мяч выбрасывается в поле выправлением ног, сгибанием туловища и за счет быстрого движения рук. Этот способ может быть выполнен с места, с шага, из нескольких беговых шагов.

Çap üçün deyil

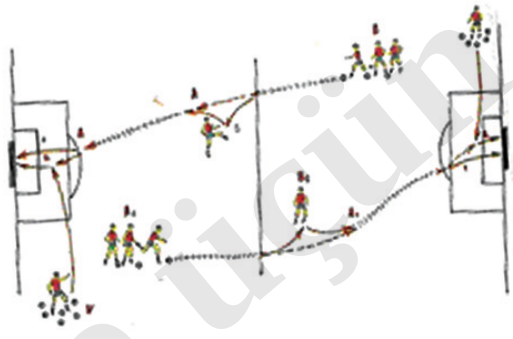
Для развития ловкости игры:

Эстафеты, состоящие из технических приемов передачи и получения мяча: поверхностью носка (А) и внутренней частью (В).

Класс делится на команды, равные по количеству участников и пары. Каждая команда, делясь на две части на расстоянии 15 метров лицом друг другу, выстраиваются в колонну. По команде учителя мяч пасуется в противоположную сторону и принимается. Пасующий и принимающий мяч учащиеся после выполнения становятся в конце колонны. За каждую техническую ошибку начисляется одно штрафное очко. Выигрывает команда быстрее выполнившая упражнение и с наименьшим числом штафных очков.



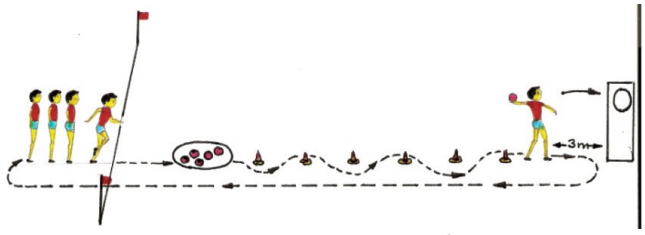
Класс делится на команды с равным числом участников. Определяются соревнующиеся пары команд. Перед каждой командой на расстоянии 2-х метров друг от друга устанавливаются стойки. По команде, участники, ведя мяч между стойками, с расстояния 11 метров бьют по воротам, взяв мяч бегут к своей команде, передают мяч стоящему впереди товарищу по команде и становится в конце колонны. За каждую техническую ошибку начисляется одно штрафное очко. Выигрывает команда быстрее выполнившая упражнение и с наименьшим числом штафных очков.



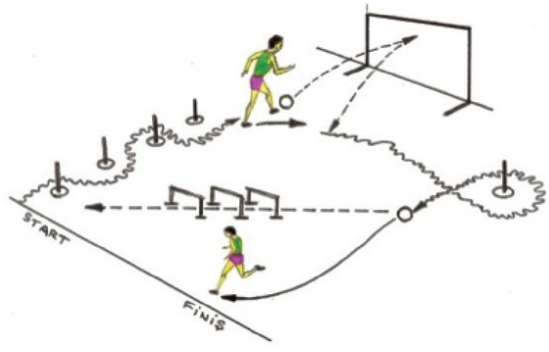
Класс делится на команды, состоящие из равного числа участников. Соревнующаяся команда определяет пары. Перед каждой командой на расстоянии 15 метров ставятся маленькие ворота. Один нз участников команды располагается на расстоянии 5 метров в стороне от линии, ведущей к воротам. Первый участник каждой из команд двигается до отмеченной в 5 м разметки, пасует мяч товарищу по

Çap üçün deyil

команде, затем принимает его, ведет до разметки и бьет по воротам, взяв мяч, бегом возвращается к команде, передает мяч впереди стоящему и становится в конце колонны. Игра повторяется по числу участников команды. По каждой технической ошибке начисляется штрафное очко. Выигрывает команда быстрее выполнившая упражнение и с наименьшим числом штрафных очков.



Класс делится на команды, состоящие из равного числа участников. На площадке чертят линии старта и поворота, расстояние между которыми 15-20м. На расстоянии 3м от линии поворота на стенке диаметром 50см чертят круг. По команде, первые участники, как показано на графике, пробежав расстояние3-5м, берут из корзины мяч, бегут между пирамидами, добежав до линии поворота, мячом бьют по кругу на стене, повернувшись, бегут в сторону своей команды. Касаются рукой товарища по команде, стоящего на линии старта и становятся в конце строя.



Класс делится на равные по количеству участников команды. Перед каждой командой строится игровое поле, указанное на рисунке. По команде первые участники продвигая мяч между пирамидами или флажками с 3 метров бьют по стенке, отскочивший мяч, ведет вокруг пирамиды и бьет мяч между препятствиями в сторону стартовой линии. Затем бегом пересекает финишную линию, касается товарища и становится в конце строя.

Класс делится на равные по количеству участников команды. Перед каждой командой строится игровое поле, указанное на рисунке. Первый участник преодолев дистанцию касается второго участника и становится в конце строя. Следующий участник продолжает игру. Команда, быстрее занявшая исходное положение, считается победителем.

Çap üçün deyil

Малое суммативное оценивание 5
(после учебной единицы ловкость)

Урок № 54.

Оцениваемые стандарты (О.С.) 3.1.1., 1., 2., 4.

Табл. 17

3. По содержательным линиям двигательные способности О.С. 3.1.2. Во время двигательной деятельности соответственно нормативам демонстрирует гибкость.					
Контингент	Оцениваемый критерий	О.С. 1 "2"	О.С. 2 "3"	О.С. 3 "4"	О.С. 4 "5"
Мальчики	Из положения сидя прямыми ногами наклон вперед	1 и <	2-6	7-9	10 и >
Девочки	Из положения сидя прямыми ногами наклон вперед	3и <	4-7	8-14	15 и >

1. По содержательной линии "Информационное обеспечение"					
Мальчики Девочки	Информирует о двигательной деятельности	Не может информировать об упражнениях на гибкость и его назначении	Поверхностно информирует об упражнениях на гибкость и его назначении	Информирует об упражнениях на гибкость и его назначении	Обстоятельно информирует об упражнениях на гибкость и его назначении

2. По содержательной линии "Умения и навыки"					
Мальчики Девочки	Умение выполнить	Не выполняет упражнения относящиеся к учебной единице гибкость	Выполняет с ошибками упражнения относящиеся к учебной единице гибкость	Выполняет упражнения с мелкими ошибками относящиеся к учебной единице гибкость.	Выполняет упражнения согласно образцам относящиеся к учебной единице гибкость

4. По содерж.й линии "Формирование морально-волевых особенностей"					
Мальчики Девочки	Морально - волевые особенности	Не соблюдает правила, с товарищами не может строить отношения	Двигательная деятельность неудовлетворительно,в трудных условиях демонстр. недоверие	Общителен с товарищами, проявляет уверенность в двигател. деятельности	Свою двигательную деятельность строит в пределах правил, демонстрирует смелость и боевитость

Çap üçün deyil

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость оценивается, как способность выполнять продолжительную нагрузку с различной интенсивностью. Выносливость проявляется в двух формах: общая и специальная выносливость. Общая выносливость – это способность продолжительно выполнять низко интенсивную работу. Специальная выносливость – это способность выполнять упражнения относящиеся к различным двигательным способностям с оптимальной интенсивностью .

Развитие выносливости возможно лишь при выполнении упражнений и комплексов упражнений с нижеследующими требованиями:

1. Упражнения выполняются продолжительно;
2. Повторное выполнение осуществляется на фоне незначительного утомления.

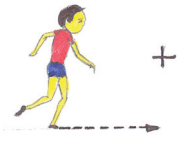
Для развития выносливости в 5-ом классе используются нижеследующие средства:

- длительный равномерный бег;
- командные игры;
- комбинированные эстафеты с этапом на 100 м, 200 м, 400м.
- бег на средние и длинные дистанции (600 м, 800 м, 1000 м) и т.д.

Для того, чтобы устранить монотонность на уроке, все игры и упражнения, направленных на развитие выносливости необходимо организовать в виде командных игр.

Стандарты : 1.1.1., 1.1.2., 1.3.3., 2.3.3., 3.1.6., 4.1.1.
Ресурсы: - кроссовый бег по пересечённой местности,
- многоэтапный эстафетный бег,
- комбинированные эстафеты,
- бег с преодолением искусственных и естественных препятствий,
- кроссовый бег на 1000м,
- кроссовый бег эстафетного типа с этапами 200м, 300м.
- командные игры.

Подготовительные упражнения:



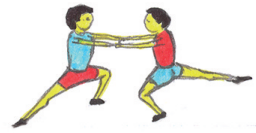
Ритмичный бег на 120м

Бег с захлестыванием голени назад

Бег с приставными шагами

Çap üçün deyil

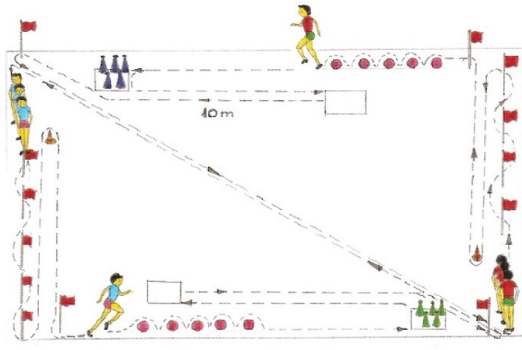
Пружинными шагами выпады



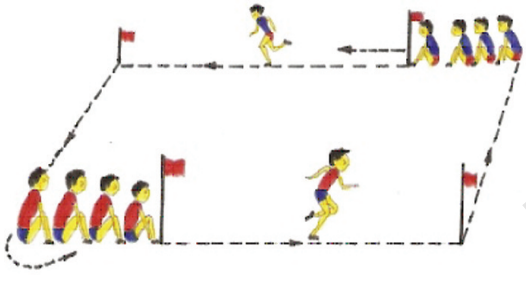
Из широкой стойки ноги врозь, пружинные выпады в стороны

Высоко поднимая колени бег

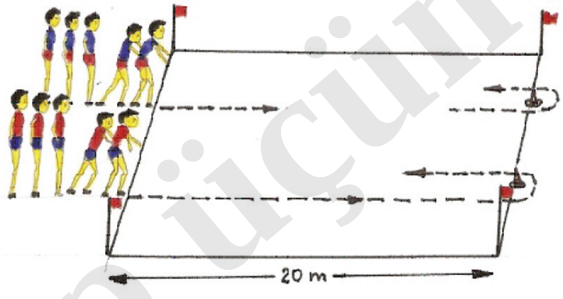
Основные упражнения:



Класс делится на две команды, по количеству и примерно равные по уровню подготовленности. Площадка размером 20х30м отмечается флажками. Эту площадь до диагонали разделяют линией на две равные площадки. Команды располагаются на противоположных сторонах диагонали. Как указано на рисунке перед каждой командой располагают по 5 флажков, мячей и булавы. По команде первые участники стартуют между флажками, обегая последний флажок, возвращаются к пирамиде, вновь обегая, проходят мимо флажка, расположенного в углу, прыжками преодолевая мячи, переносят булавы в противоположную сторону, на конце диагонали обойдя флажок, возвращается в сторону своей команды. Касается рукой, стоящего впереди товарища и становится в конце строя.



Выделенная для игры площадка отмечается флажками. Расстояние между флажками определяет учитель. Команды соперников садятся в строю на противоположных углах. По команде участник команды бежит по периметру площадки в сторону своей команды. Проходит мимо команды соперников и садится сзади товарища своей команды. Выигрывает команда быстрее преодолевшая дистанцию.



Площадка размером 20х10 м отмечается флажками. Рисуются линии старта и поворотов. Для каждой команды на линии поворота ставится пирамида. По команде первые участники, обойдя пирамиды, бегом возвращаются в сторону своей команды, кладут руки на плечи стоящего на старте товарища,

Çap üçün deyil

преодолевая дистанцию, возвращаясь, третий участник и т.д. присоединяются к ним. Таким образом, последний этап преодолевает вся команда вместе.

Малое суммативное оценивание 6
(После учебной единицы выносливость)

Урок № 54.

Оцениваемые стандарты (O.S.) 3.1.6., 1., 2., 4.

Табл. 18

3. По содержательным линиям двигательные способности О.С. 3.1.6. Демонстрирует выносливость при продолжительном и повторном выполнении.					
Контингент	Оцениваемый критерий	О.С. 1 "2"	О.С. 2 "3"	О.С. 3 "4"	О.С. 4 "5"
Мальчики	1000 м, кроссовый бег (мин. сек.)	6.50 >	6.40	6.20	6.00 <
Девочки	1000 м, кроссовый бег (мин. сек.)	7.20 >	7.10	6.50	6.30 <

1. По содержательной линии "Информационное обеспечение"					
Мальчики Девочки	Информирует о двигательной деятельности	Не можетин - формировать об упражнениях на выносли - вость и его назначении	Поверхностно информирует об упражнениях на выносли - вость и его назначении	Информирует об упражнениях на выносли - вость и его назначении	Обстоятельно информирует об упражнениях на выносли - вость и его назначении

2. По содержательной линии "Умения и навыки"					
Мальчики Девочки	Умение выполнить	Не выполняет упражнения относящиеся к учебной единице выносли - вость	Выполняет с ошибками упражнения относящиеся к учебной единице выносли - вость	Выполняет упражнения с мелкими ошибками относящиеся к учебной единице выносли - вость	Выполняет упражнения согласно образцам относящиеся к учебной единице выносли - вость

4. По содерж.й линии "Формирование морально-волевых особенностей"					
Мальчики Девочки	Морально - волевые особенности	Не соблюдает правила, с товарищами не может строить отношения	Двигательная деятельность неудовлетво - рительно,в трудных условиях демонстр. недоверие	Общителен с товарищами, проявляет уверенность в двигател. деятельности	Свою двигательную деятельность строит в пре-делах правил, демонстрирует смелость и боевитость

Çap üçün deyil

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

1-й комплекс

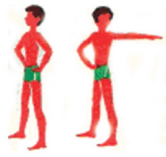
И.П. - О.С.
1. - отвести левую ногу назад на носок, руки за головой;
2. - И.П.
3-4. - тоже повторить правой ногой.

И.П. - широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.
1. - наклон влево, руки за головой;
2. - И.П.
3-4. - тоже повторить влево.

И.П. - О.С.
1. - упор присед;
2. - вставая, стойка руки в стороны;
3. - упор присев;
4. - О.С

И.П. - упор сидя сзади.
1. - сгибая левую ногу, руками подтянуть колено к груди;
2. - И.П.
3-4. - тоже повторить правой ногой.

И.П. - упор сидя сзади, ноги врозь.
1-3. - вперед пружинные наклоны, касаясь руками носков.
4. - И.П.

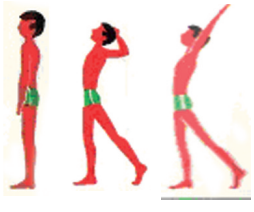


И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс.
1. - поворот налево, левая рука в сторону;
2. - И.П.
3-4. - тоже повторить в другую сторону.

И.П. - упор сидя сзади.
1. - поднимая туловище, упор лежа сзади;
2. И.П.

И.П. - О.С.
1. - прыжком стойка ноги врозь, руки на пояс;
2. - И.П.

2-ой комплекс



И.П. - О.С.
1. - отвести левую ногу назад на носок, руки за голову;
2. - руки вверх;
3. - руки за голову;
4. - И.П

И.П. - широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.
1. - наклон туловища влево, хлопок над головой;
2. - И.П.
3-4. - тоже упражнение вправо.

И.П. - упор присев.
1. - руки в стороны;
2. - И.П

И.П. - упор сидя сзади.
1. - сгибая ноги, подтянуть колени руками к груди;
2. - И.П.

Çap üçün deyil

И.П. - упор сидя сзади, ноги врозь.
1. - правой рукой коснуться левого носка, левую руку назад за спину;
2. - И.П.
3-4. - тоже упражнение, левой рукой

И.П. - упор сидя сзади.
1. - поднимая левую ногу, согнутую в колене, упор лежа сзади.
2. - И.П.
3-4. - тоже упражнение, правой ногой.

И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс.
1. - поворот туловища налево, руки в стороны;
2. - И.П.
3-4. - тоже упражнение, направо

И.П. - О.С.
1-32 счета - бег на месте, далее переходим на ходьбу.

КОМПЛЕКС ОРУ с малым мячом 1

И.П. - О.С., мяч внизу в левой руке.
1. - мяч внизу за спиной, руки вместе;
2. - мяч в сторону, правая рука в стороны;
3. - мяч внизу за спиной, руки вместе;
4. - мяч внизу в правой руке

И.П. - мяч перед грудью.
1. - поворот туловища вправо, мяч вправо;
2. - И.П.
3-4. - тоже, мяч влево.

И.П. - стойка ноги вместе, мяч в левой, руки в стороны.
1. - выпад левой ногой, мяч впереди;
2. - И.П.
3-4. - тоже, правой ногой.

И.П. - сед на пятках, мяч на полу, в правой руке.
1. - стойка на коленях, мяч в сторону, левая рука в стороны;
2. - наклон назад, мяч вверху;
3. - мяч в сторону, правую руку в стороны;
4. - И.П. мяч на полу, в левой руке

И.П. - сидя на полу, мяч в правой руке, руки в стороны.
1. - поднять правую ногу, передать мяч в левую руку.
2. - И.П.

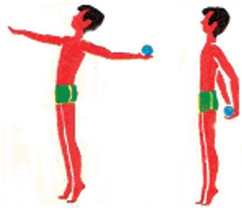
Çap üçün deyil

И.П. - упор сидя сзади, мяч на полу за спиной.
1- поворот туловища налево, коснуться мяча;
2. - И.П.
3-4. - тоже, с поворотом туловища направо.

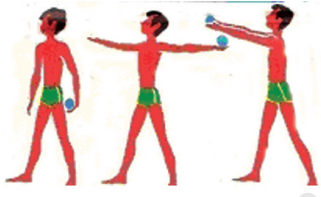
И.П. - стойка ноги вместе, мяч внизу.
1. - отведение ноги назад, мяч вверх;
2. - И.П.

И.П. - О.С.
1-32 счета - бег на месте, далее переходим на ходьбу.

КОМПЛЕКС ОРУ с малым мячом 2



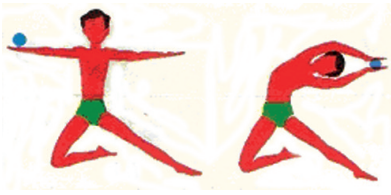
И.П. - стойка ноги вместе, мяч в левой, руки в стороны.
1. - подняться на носки, мяч за спиной внизу;
2. - мяч в правой, руки в стороны.



И.П. - стойка ноги врозь, мяч внизу, в правой руке.
1. - мяч в сторону, руки в стороны;
2.- поворот туловища направо мяч вперед;
3. - мяч в сторону, руки в стороны;
4. - мяч внизу в правой руке.

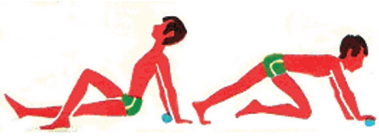
И.П. - стойка ноги вместе, мяч впереди в руках.
1. - выпад правой, мяч в стороне, руки в стороны;
2. - мяч сзади, прогнуться;
3. - мяч в сторону, руки в стороны;
4. - И.П.

Çap üçün deyil



И.П. - упор стоя на правом колене, мяч в правой руке руки в стороны.
1. - наклонить туловище влево, мяч вверху;
2. - И.П.
3-4. - тоже мяч в левой руке.

И.П. - упор сидя согнув ноги, в коленях держа мяч двумя руками под ногами.
1. - выпрямить колени;
2. - И.П.



И.П. - упор сидя сзади, правой ногой скрестно, мяч сзади на полу.
1. - поворот кругом в упор лежа одной ногой, опереться правой рукой на мяч;
2. - И.П.
3-4. - тоже с поворотом направо кругом.

И.П. - стойка ноги вместе, мяч в руках внизу.
1. - отвести правую ногу назад, мяч вверху;
2. - полуприсед на левой ноге;
3. - выпрямить ногу;
4. - И.П.

И.П. - стойка ноги вместе, мяч в левой руке, руки впереди.
1-32 счета. - прыжки на месте, перекладывая мяч с одной руки на другую.

КОМПЛЕКС ОРУ с малым мячом 3

И.П. - стойка ноги вместе, мяч внизу, в правой руке.
1. - мяч вверху;
2. - мяч внизу в левой руке.

Çap üçün deyil

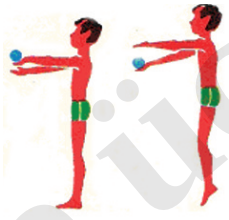
И.П. - стойка ноги врозь, мяч вверху в руках.
1. - поворот туловища направо, мяч в сторону, руки в стороны;
2. И.П.
3-4. - тоже, поворотом туловища налево.

И.П. - выпад левой ногой вперед, мяч впереди в руках.
1. - наклониться к ноге, мяч отвести назад;
2. - И.П.

И.П. - упор сидя сзади ноги врозь, мяч сзади на полу.
1. - Поворот туловища налево, коснуться мяча правой рукой;
2. - И.П.
3-4. - тоже, коснуться мяча левой рукой.

И.П. - стойка ноги вместе, мяч внизу в руках.
1. - отвести левую ногу назад, мяч вверху;
2. - присев мяч впереди;
3. - отвести ногу назад, мяч вверху;
4. - И.П.
5-8.- тоже, отведением правой ноги.

И.П. - стойка ноги вместе, мяч в правой руке, руки в стороны.
1. - согнув правую ногу в колене, передать мяч в левую руку;
2. - И.П.



И.П. - стойка ноги вместе, мяч в левой руке, руки впереди.
1-32 счета. - прыжки на месте, перекладывая мяч с одной руки на другую.

Çap üçün deyil

Используемая литература:

1. Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsilin Konsepsiyası (Milli Kurikulum). "Kurikulum" jurnalı, 2008, № 1.

2. Ümumtəhsil məktəblərinin V-XI sinifləri üçün fənn proqramlarının (kurikulumları) təsdiqi haqqında Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirinin əmri, 963 №-li, 2 iyun, 2011-ci il.

3. "Təhsil haqqında" Azərbaycan Respublikasının Qanunu. "Kurikulum" jurnalı, 2009, № 4.

4. Fiziki Tərbiyə (müəllimlər üçün vəsait) 4-cü sinif, F.A.Hüseynov, S.Bağırov, "XXI" YNE - 2011

5. "Bədən Tərbiyəsi müəllimlərinin və məşqçilərin pedaqoji ustalığının təkmilləşdirilməsi yolları" A.Əsgərov. Avtoreferat , Bakı - 2007

6. Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil sistemində qiymətləndirmə konsepsiyası. 13. 01. 2009

7. "Теория и Методика Физической культуры". Л.П.Матвеев,"Физкультура и Спорт". Москва - 1991.

8. Комплексная программа физического воспитания. Программа общеобразовательных учреждений. 1-11 кл. "Просвещение", Москва - 2010.

9. Физическая культура 5-6-7 классы. В.И.Лях. "Просвещение", Москва - 2010.

10. Физическая культура в школе. "Feniks"- 2009

Çap üçün deyil

Фират Гусейнов, Солтан Багиров, Илгар Алиев, Фархад Гусейнов

Физическое воспитание

5 класс

Методическое пособие для учителя
по предмету “Физическое воспитание”
для 5-го класса общеобразовательных школ

Перевод: С. Багиров
Редактор: С.Гусейн-заде
Художник: Н. Алиева
Дизайнер: С. Юзбашев

Формат 70x100 $^{1}/_{16}$
Офсетная бумага. Офсетная печать.
Физ. п. л. 5. Тираж 490.

Отпечатано в типографии ***Чашыоглу***
г. Баку, ул. М.Мушфига 2А, Тел.: 502-46-91

Çap üçün deyil