

**Фират Гусейнов, Солтан Багиров, Ильгар Алиев,
Фархад Гусейнов, Алим Нифтуллаев**

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

6

**Методическое пособие
учебника по предмету Физическое воспитание
для 6-го класса общеобразовательных школ**

Замечания и предложения, связанные
с этим изданием, просим отправлять на электронные
адреса: yndm21@day.az и derslik@edu.gov.az
Заранее благодарим за сотрудничество!

**XXI
YNE**

БАКУ 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Государственные стандарты	5
Годовое тематическое планирование уроков	7
Ресурсы, используемые на уроках физического воспитания	11
Организация деятельности ученика	13
Построения и перестроения	15
Оценивание деятельности учащихся	23
Структура оценивания в физическом воспитании ...	26
Диагностическое оценивание	27
Планирование учебных материалов по темам	29
Механизм формирования умений и навыков	30
Развитие скоростных способностей	32
Оценивание скоростной способности	40
Методика обучения учебной единицы “Сила”	42
Организация урока силовой направленности	43
Опорный прыжок	43
Упражнения на перекладине	48
Акробатические упражнения	51
Оценивание силовой способности	52
Методика организации урока на гибкость	53
Оценивание гибкости	57
Методика обучения учебной единицы “Ловкость”	60

Баскетбол	60
Приём мяча	61
Передача мяча	62
Ведение мяча	64
Бросок мяча в корзину	65
Защита	68
Футбол	71
Оценивание ловкости	81
Оценивание выносливости	82
Скоростно-силовые способности	83
Метания.....	90
Оценивание скоростно-силовых способностей	94
Список используемой литературы	95

Çap için değil

ВВЕДЕНИЕ

Проводимые преобразования, согласно утвержденному указу Президента Азербайджанской Республики "О реформах в области образования в республике", направлены на развитие учебного процесса и являются гарантом качественного улучшения системы образования.

Предмет физического воспитания в общеобразовательных школах, способствуя укреплению здоровья и гармонического развития учащихся, входит в число вопросов стратегического значения. В связи с реформами подготовлена и определена стратегия преподавания, взаимосвязь содержательных линий, стандартов и нормативов оценивания. Оценка результатов занятий по физическому воспитанию учащимися проводится по стандартам и нормативам. Оценивание проводится по **диагностическим и учебным нормативам**.

Диагностические нормативы – это мера измерения уровня физического и функционального развития учащегося в начале учебного года, его физической подготовки по шести двигательным способностям.

В отличие от учебных нормативов, диагностические нормативы включают в себя только одно короткое упражнение. Например, для диагностической оценки скоростных способностей достаточно пробежать 30 м, тогда как, для суммарной оценки при использовании учебных нормативов необходим бег 60 м. и эстафетный бег 4x50 м.

Для диагностической оценки силовых способностей применяется подтягивание на высоком турнике, для определения же малой суммарной оценки этих способностей применяются 4 упражнения для различных групп мышц.

Диагностическая оценка в физическом воспитании имеет важное значение.

Результаты данного оценивания дают возможность преподавателю:

- регулировать физическую нагрузку в процессе урока;
- обеспечить индивидуальный подход к каждому ученику с учетом физических нагрузок;
- перспективное развитие и определение порога физических возможностей;

- обеспечение назначения индивидуального домашнего задания каждому ученику;
- возможность осуществлять контроль за функциональным развитием.

Учебные нормативы – это мера измерения достижений учащегося по двигательным способностям в ходе учебного процесса.

Эти нормативы отражают основные особенности развития двигательных способностей, а также определяют слабые группы мышц в пределах исполнения какого-либо одного движения. Например, при оценке силовых способностей применение 4-х оценочных двигательных упражнений, позволяет определить слабое звено в какой-либо группе мышц.

Сегодня, в мире, для учащихся общеобразовательных школ и лицеев проводятся международные соревнования различного уровня.

Основной целью проведение этих соревнований является определение и оценивание уровня физической подготовки учащихся различных стран.

В этой связи следует отметить, что применяемые двигательные нормативы в системе физического воспитания в Азербайджане соответствуют оценочным нормативам стран Европы, Российской Федерации и других стран мира.

Государственные стандарты по предмету “Физическое воспитание” в 6-х классах общеобразовательных школ.

В конце 6-го класса учащийся:

- * применяет упражнения для повышения физической подготовки, для формирования и коррекции осанки;
- * во время двигательной деятельности применяет доступные способы его выполнения;
- * применяет упражнения по назначению;
- * используя упражнения, применяет рекомендуемые методы и режим;
- * демонстрирует двигательные способности соответственно возрастной группе;
- * стремится реализовать свой потенциал в двигательной деятельности.

1. Информационное обеспечение и теоретические знания

Ученик:

1.1. Демонстрирует знания о значении двигательной деятельности в укреплении здоровья.

1.1.1. Дает короткую информацию об упражнениях, влияющих на телосложение и коррекцию осанки.

1.1.2. Дает короткую информацию о правильном питании и оздоровляющих средствах.

1.2. Демонстрирует знания о способах выполнения упражнений, относящихся к разным видам спорта

1.2.1. Различает способы выполняемых упражнений;

1.2.2. В зависимости от назначения различает игры и упражнения;

1.2.2. Различает назначения комбинированных эстафет;

1.3. Демонстрирует знания, относящиеся к организации и управлению двигательной деятельностью.

1.3.1. Информировать о строевых упражнениях;

1.3.2. В зависимости от назначения различает общеразвивающие упражнения;

1.3.3. Информировать об играх и комплексах упражнений, развивающих двигательные способности;

1.3.4. Информировать о влиянии упражнений на ЧСС и частоту дыхания;

1.3.5. При выполнении упражнений информировать о соответствующих правилах первой медицинской помощи, самостраховки, безопасности.

1.4. Информировать о гармоничном развитии личности.

1.4.1 Информировать о бойцовских качествах, об уверенности, воспитании патриотизма;

1.4.2. Информировать об основных спортивных мероприятиях года.

2. Двигательные умения и навыки.

2.1. Ученик демонстрирует усвоенные двигательные умения.

2.1.1. Выполняет упражнения, корректирующие осанку и телосложение;

2.1.2. Для укрепления организма использует оздоровляющие средства.

2.2 Демонстрирует усвоение способа выполнения в двигательной деятельности.

2.2.1 Выполняет упражнения, относящиеся к различным видам спорта, соответствующими способами;

2.2.2 В играх строит свою деятельность соответственно правилам;

2.2.3. Участвует в простых и комбинированных эстафетах.

2.3 Демонстрирует организационные и управленческие умения в двигательной деятельности.

2.3.1 Строевые упражнения выполняет соответственно образцам;

2.3.2 Общеразвивающие упражнения выполняет соответственно образцам;

2.3.3 Выполняет игры, развивающие двигательные способности;

2.3.4 После выполнения упражнений проводит самоконтроль, основываясь на ЧСС;;

2.3.5 При выполнении упражнений следует правилам безопасности и самозащиты.

3. Двигательные способности

3.1 В двигательной деятельности демонстрирует соответствующие двигательные способности.

3.1.1 Демонстрирует ловкость во время игр и выполнении упражнений при изменяющихся условиях;

3.1.2	Во время двигательной деятельности демонстрирует подвижность суставов и эластичность мышц, связок;
3.1.3	Демонстрирует скорость для упражнений, требующих максимальную быстроту;
3.1.4	Демонстрирует скоростно-силовые способности при выполнении упражнений, требующих проявления силы в ограниченное время;
3.1.5	Демонстрирует силу при преодолении внешнего сопротивления и собственного веса;
3.1.6.	Демонстрирует выносливость при продолжительном выполнении упражнений.
4. Формирование морально-волевых способностей:	
4.1	Демонстрирует двигательную культуру.
4.1.1.	При двигат. деятельности демонстрирует одобрителное поведение;
4.1.2.	Двигат. деятельность строит в этических и нравственных нормах;
4.1.3.	Уверенность при реализации своего физического потенциала;
4.1.4.	Определяет свое место и роль в командной деятельности.

Годовое тематическое планирование уроков физического воспитания в 6 классе.

Таблица 1

№	Учеб- ная единица	Темы	час	Стандарты	Рекомендуемые ресурсы
1		Информационное обеспечение и теоретические знания	1	1.1.1., 1.1.2., 1.3.3., 1.4.2.	Влияние физической нагрузки на мышечную систему организма. Компоненты физической подготовки. Здоровье и режим дня. Двигательные способности и методы их развития.
2		Диагностическое оценивание. - Показатели физического развития	2		Рост, вес, росто-весовой индекс.
		- двигательные способности		3.1.2., 3.1.3., 3.1.4.	Скорость, скоростно-силовые способности, гибкость.
3		- функциональные показатели			ЧСС, жизненная емкость легких, ЖЕЛ
		- двигательные способности		3.1.1; 3.1.5; 3.1.6.	Ловкость, сила, выносливость. Нормативы диагностического оценивания.
Скоростные способности			12 ч.	Атлетика	
4-6		Развитие двигательной реакции	3	1.1.1., 1.2.3., 1.3.2., 2.2.3., 3.1.3., 4.1.1.	- старты из различных положений; - бег на 20-30м с изменением направления; - эстафеты;
7-8		Развитие частоты движения	2	1.2.2., 1.2.3., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.3., 4.1.1.	- эстафетный бег на короткие дистанции - различные многоэтапные комбинированные эстафеты;
9-11		Развитие максимальной скорости бега	3	1.3.3., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.2.	- специально подобранные комплексы упражнений; - бег на 60 м; - игры, командные соревнования.
12-14		Совершенство - вание скорости движения	3	1.2.3., 2.2.3., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.2.	на спринтские дистанции; - ускорения; - старты с форой на дистанции.

15		Малое суммативное оценивание. 1	1	1.3.3., 3.1.3., 4.1.	-бег на 30м; -эстафетный бег 4x50м; -информация о влиянии скоростных упражнений на здоровье; -умение правильно выполнять скоростные упражнения.
Силовые способности 11 ч.					Гимнастические или специально подобранные комплексы упражнений. - силовые упражнения на турнике, брусьях, канате, гимнастической стенке, скамейке и др.; - командные соревнования по силовым упражнениям; - индивидуальные силовые упражнения; - силовые упражнения в парах; -специальные силовые упражнения с применением кругового метода тренировки; - эстафеты, игры с элементами силовых упражнений.
16-17		Развитие силы мышц верхних конечностей	2	1.1.1.,1.3.3.,2.3.3., 3.1.5., 4.1.1.	
18-19		Развитие силы мышц нижних конечностей	2	1.3.3.,2.3.2.,2.3.3., 3.1.5., 4.1.1.	
20-21		Развитие силы передних групп мышц тела	1	1.3.3., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.5., 4.1.1.	
22-23		Развитие силы задних групп мышц тела	1	1.3.2., 2.3.2.,2.3.3. 3.1.5., 4.1.1.	
24-25		Совершенствование силовой способности		1.3.2., 2.3.2.,2.3.3. 3.1.5., 4.1.1.	
26		Малое суммативное оценивание 2	1	1.3., 2.2.3., 3.1.5., 4.1.	- подтягивание на высоком турнике - мальчики; на низком турнике - девочки; - лазание на канат - мальчики, девочки; - сгибание -разгибание рук в положении упор лежа мальчики; сгибание -разгибание рук в положении упор лежа на гимнастической скамейке - девочки.
Гибкость 8 ч					
27-29		Развитие гибкости нижних конечностей (подвижность суставов, эластичность мышц)	3	1.1.2.,1.3.5., 2.2.1., 2.3.3., 3.1.2., 4.1.2.	Гимнастические или специально подобранные комплексы упражнений. - строевые и общеразвивающие упражнения; -наклоны из различных исходных положений; -упражнения на гимнастической стенке. -динамические упражнения с широкой амплитудой. -положение "мост";
30-31		Развитие гибкости верхних конечностей.	2	1.3.3., 2.3.2., 2.3.5. 3.1.2., 4.1.2.	
32		Совершенствование гибкости.	2	1.3.5., 2.3.2., 3.1.2., 4.1.2.	

33		Малое суммативное оценивание 3	1	1.1.1., 2.2.3., 3.1.2., 4.1.	- наклон вперед из положения сидя; - положение "мост"; - умение правильно выполнять упраж. на гибкость.
34		Большое суммативное оценивание за I полугодие			- скорость - бег на 30м; - скоростно-силовые - прыжок в длину с места; - гибкость - результат полученный на 29-ом уроке
Ловкость 15 ч.					
35-37		Усвоение технико-тактических действий.	3	1.1.1., 1.3.3., 1.3.5. 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Спортивные игры. - элементы технических действий выполняемых с мячом; - эстафеты из технических элем.; - игры по упрощенным прав.; - совершенствование выполнения технических элементов. - эстафеты с применением "связки" элементов техники; - гимнастич. упражнения; - опорные и безопорные прыжки; - акробатические упражнения; - комплекс специально подобранных упражнений.
38-41		Усвоение технико-тактических действий.	4	1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	
42-45		Совершенствование технико-тактических действий.	4	1.3.3., 2.2.1., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	
46-48		Совершенствование гибкости	3	1.2.2., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	
49		Малое суммативное оценивание. 4	1	1.1.1., 2.2.1., 2.2.3., 3.1.1., 4.1.	- информация о спортивных играх; - бросок мяча в корзину или удар мячом по воротам или введение мяча в игру; - умение правильно выполнять упражнения; - поведение учащихся на уроке.
Выносливость 8ч					Атлетика, спортивные игры, плавание (в школах, где имеются условия)
50-51		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.	- комбинированные эстафетные игры; - кросс на длинные дистанции; - многоэтапный эстафетный бег;
52-53		Развитие общей выносливости, кроссовый бег	2	1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	- командные игры; - игры, командные соревнования на выносливость;
54-56		Развитие общей выносливости, бег на участке с препятствиями	3	1.3.3., 2.2.1., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	- кроссовый бег на 1000 м; - кроссовый бег эстафетного типа с этапами 200м, 300м; - спортивные игры.
57		Малое суммативное оценивание. 5	1	1.2.2., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	- информация об упражнениях на выносливость - бег на дистанцию 1500 м или плавание 25 м вольным стилем. - особенности поведения учащихся на уроке.

Скоростно-силовые способности 10ч					
58-59		Развитие скоростно-силовых способностей мышц нижних конечностей	3	1.1.1., 1.2.3., 1.3.3., 2.3.5., 3.1.4., 4.1.1.	Атлетика - скачки с преодолением препятствий с изменяемой высотой и расстоянием; - бег, эстафеты и игры с элементами скачка; - специально подобранные комплексы упражнений; - метание теннисного мяча; - прыжок в длину с разбега; - прыжок в высоту с разбега; - игры, командные соревнования.
60-61		Совершенствование скоростно-силовых способностей мышц нижних конечностей	2	1.1.1., 1.1.2., 1.3.3., 2.3.3., 3.1.4., 4.1.1.	
62-63		Развитие скоростно-силовых способностей мышц верхних конечностей	2	1.2.1., 1.2.3., 1.3.5., 2.2.1., 2.3.5., 3.1.4.	
64-65		Совершенствование скоростно-силовых способностей мышц верхних конечностей	2	1.2.1., 1.2.3., 1.3.5., 2.2.3., 2.1.5., 3.1.4.	
66		Совершенствование скоростно-силовых способностей	1	1.2.1., 1.2.3., 1.3.5., 2.2.3., 2.3.5., 3.1.4.	
67		Малое суммативное оценивание 6	1	1.2., 2.3.3., 3.1.4., 4.1.	- прыжок в длину с разбега; - прыжок в высоту с разбега; - метание теннисного мяча. - умение правильно выполнять скор.-силовые упражнения - особенности поведения учащихся на уроке.
68		Большое суммативное оценивание за 2 полугодие.		3.1.1., 3.1.4. 3.1.6.	- бег на 3х10м; - 6 минутный бег. - прыжок в длину с места;

Оценивание за 1 полугодие	Оценивание за 2 полугодие
$\text{ПГ 1} = \frac{\kappa 1 + \kappa 2 + \kappa 3}{3} \cdot \frac{40}{100} + \text{БСГ} \frac{60}{100}$	$\text{ПГ 2} = \frac{\kappa 4 + \kappa 5 + \kappa 6}{3} \cdot \frac{40}{100} + \text{БСГ} \frac{60}{100}$
Годовая оценка	$\text{ГО} = \frac{\text{ПГ 1} + \text{ПГ 2}}{2}$

Ресурсы, используемые на уроках физического воспитания и их предназначение.

Ресурсы, для реализации стандартов составляющие содержание урока, включают в себя упражнения различного назначения, использующиеся в разных этапах занятий. Эти упражнения подразделяются на нижеперечисленные группы:

Строевые упражнения – организация двигательной деятельности учащихся, их направление и регулирование, осуществляющееся в виде распоряжения или команды.

Подготовительные упражнения – это упражнения, используемые в начальной части урока и способствующие разогреву основных групп мышц для успешного выполнения упражнений.

Вспомогательные упражнения – это комплекс упражнений, использующихся в процессе обучения и способствующих усвоению технически сложных упражнений.

Общеразвивающие упражнения – это комплекс упражнений, применяемых с целью повышения общей физической подготовки организма, а также повышения подготовки уровня различных мышечных групп, отнесенных к разным видам спорта. Общеразвивающие упражнения по назначению могут подразделяться на несколько групп. Сюда включаются упражнения, используемые в подготовительной части урока и способствующие общему "разогреву" организма, комплекс утренней гимнастики, комплекс упражнений, формирующих осанку и т.д. Общеразвивающие упражнения на уроках по физическому воспитанию должны выбираться с точки зрения структурного назначения упражнений и планирования развития отдельных двигательных способностей учащихся. В связи с этим, используемые общеразвивающие упражнения, соответственно, должны быть направлены на развитие силы, скорости, скоростно-силовой способности, ловкости и т.д.

Специальные упражнения – это комплекс упражнений, направленных на развитие отдельных двигательных способностей, в заранее определенном режиме, последовательности и интенсивности выполнения. Эти упражнения в специальном режиме могут также применяться с реабилитационной целью, лицам с различными физическими отклонениями.

Основные упражнения – это комплекс упражнений, направленных на реализацию основной цели урока: обучению способам выполнения, развитию и совершенствованию двигательных способностей.

Восстановительные и релаксирующие упражнения — включают в себя комплекс упражнений, направленных на восстановление дыхания, и в тоже время на расслабление различных групп мышц после длительных или многократных повторных упражнений.

Оценочные (тестовые) упражнения — это оценка уровня физической подготовки учащихся (диагностика), а также степень развития различных двигательных способностей. Эти упражнения используются при диагностическом, малом и большом суммативном оценивании.

В связи с введением Государственных стандартов на физическое воспитание в общеобразовательных школах, в учебных пособиях для преподавателей распределение упражнений осуществлено в соответствии с вышеуказанной классификацией.

Использование ресурсов в физическом воспитании — наличие больших групп упражнений различного назначения создает необходимость использования технологий нижеследующей последовательности:

1. **Соответствие** упражнений целям и стандартам, реализуемым на уроке.

2. **Пригодность** упражнений к поставленным задачам урока.

3. **Необходимая интенсивность и объем упражнений** в ходе урока. При отсутствии необходимой интенсивности и объема физической нагрузки не может быть и речи о развитии.

Интенсивность физической нагрузки определяется нижеследующими методами:

– **использование активного метода обучения.**

Организация решения отдельных задач урока в виде соревнований между парами, небольшими группами, командами придает уроку динамичность, стремлению учащихся принять активное участие в этих маленьких, но значимых для них соревнованиях.

- **чередование физической нагрузки различной интенсивности на одном уроке.**

Этот фактор требует от преподавателя физического воспитания особого творчества и профессиональной компетенции.

Правильно организованные, многоэтапные, комбинированные игры, направленные на развитие любой двигательной способности для учащихся более привлекательны, чем монотонно проводимые уроки. Поэтому игры или малые соревнования по отдельным элементам урока для учащихся создают условия для демонстрации своих возможностей и стремлению к самоутверждению. Однако, такую интенсивную нагрузку целесообразно чередовать более умеренными, требующей точности, двигательными действиями.

Организация деятельности ученика.

Строевые упражнения.

Строевые упражнения применяются на уроках физического воспитания, при проведении спортивно-показательных выступлений, марш-парадов, смотров строя и песни и других организованных массовых мероприятий. Они являются средством воспитания у занимающихся дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, походки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их по времени и в пространстве. Для удобства использования строевых упражнений в гимнастическом зале устанавливаются условные точки: центр, середина и углы. Они определяются по первоначальному расположению строя. Сторона зала, вдоль которой учащиеся строятся перед началом урока, называется правой стороной. Правофланговый учащийся располагается ближе к правому верхнему углу, левофланговый – к правому нижнему углу. Половина зала, соединяющая верхние углы, называется верхняя половина, а нижние углы – нижняя половина. Стороны и половины зала имеют свои середины. Для пользования строевыми упражнениями введены основные понятия о строе.

Строй – установленное размещение учащихся для совместных действий.

Колонна – строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг другу.

Шеренга – строй, в котором учащиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

Фланг – правая и левая оконечности строя. При поворотах строя название флангов не меняется.

Фронт – сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом.

Интервал – расстояние по фронту между учащимися. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом учащихся.

Дистанция – расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне. Для сомкнутого строя нормой считается расстояние на вытянутую вперед руку.

Направляющий – учащийся, идущий в колонне первым.

Замыкающий – учащийся, идущий в колонне последним.

Строевые упражнения подразделяются на следующие группы: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.

Строевые приемы выполняются по следующим командам.

"Становись!" – команда, по которой учащиеся становятся в

указанный учителем строй и принимают строевую (основную) стойку. Основная стойка – термин, принятый в физическом воспитании, является синонимом строевой стойки и подразумевает положение, при котором учащийся стоит прямо; пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут; руки опущены; кисти сожатыми и согнутыми пальцами прижаты к средней линии бедра; голову держит прямо; смотрит вперед.

"Равняйся!" – по этой команде учащиеся выравниваются по носкам, принимают строевую стойку, поворачивают голову направо (налево) при команде **"Направо (налево) – равняйся!"** и видят грудь четвертого человека, считая себя первым.

По команде **"Смирно!"** учащиеся быстро принимают строевую стойку.

"Вольно!" – встать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать.

"Отставить!" – команда, при которой учащиеся принимают положение, предшествующее этой команде.

"Разойдись!" – команда, при которой учащиеся расходятся для самостоятельных действий.

Расчет группы учащихся может производиться по следующим командам. По команде **"По порядку – рассчитайся!"** каждый ученик поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, после завершения расчета левофланговый делает шаг вперед и произносит: **"Расчет окончен!"** Другие команды для расчета: **"На первый - второй – рассчитайся!"**, **"По три (четыре и т.д.) – рассчитайся!"**, **"На шесть, три, на месте – рассчитайся!"** Расчет колонны на месте и в движении производится с поворотом головы налево.

Повороты на месте и в движении выполняются по командам: **"Напра-во!"**, **"Нале-во!"**, **"Полповорота напра-во!"**, **"Полповорота нале-во!"**, **"Кру-гом!"** В движении исполнительная команда для поворота налево подается под левую, для поворота направо – под правую ногу. Учащийся делает шаг другой ногой и производит поворот в указанную сторону. Для поворота кругом подается команда **"Кругом"** (предварительная, подается под любую ногу) – **марш!"** (исполнительная, подается под правую ногу), после чего учащийся делает полный шаг левой, полшага правой и, поворачиваясь на носках (налево кругом), переносит тяжесть тела на правую ногу, поднимая левую вперед для передвижения в противоположном направлении.

Построения и перестроения

Для удобства размещения занимающихся в зале на площадке установлены следующие виды построения и перестроения.

Построение – действия учащихся по команде или распоряжению учителя для принятия определенного строя.

Построение в шеренгу осуществляется по команде **"Класс, в одну (две, три и т.д.) шеренгу – становись!"** Подавая команду, учитель становится лицом в сторону фронта в положение строевой стойки, а группа выстраивается слева от него.

Построение в колонну осуществляется по команде: **"В колонну по одному (два, три и т.д.) – становись!"** Учащиеся выстраиваются за учителем.

Перестроение - действия учащихся по команде или распоряжению учителя, связанные с переменной вида строя.

Перестроение из одной шеренги в две и обратно выполняется после предварительного расчета на первый-второй по команде: **"В две шеренги – стройся!"**

По этой команде вторые номера левую ногу ставят на шаг назад (счет "раз"), затем правую на шаг в сторону (счет "два") и, приставляя левую, встают в затылок первому (счет "три"). Перестроение из двух шеренг в одну производится по команде: **"В одну шеренгу – стройся!"**, при этом все действия выполняются в обратном порядке.

Перестроение из одной шеренги в три выполняется после предварительного расчета по три. Для этого подается команда: **"В три шеренги – стройся!"**

По этой команде вторые номера остаются на месте, первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счет "раз"), затем левую ставят на шаг в сторону (счет "два") и, приставляя правую ногу к левой (счет "три"), встают в затылок ко вторым номерам. Третьи номера ставят левую ногу на шаг вперед (счет "раз"), правую – на шаг в сторону (счет "два") и, приставляя к ней левую (счет "три"), становятся впереди вторых номеров.

Действие первых и вторых номеров происходит одновременно. Перестроение из трех шеренг в одну производится по команде: **"В одну шеренгу – стройся!"**, все действия выполняются в обратной последовательности.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два производится по команде: **"В колонну по два (по три) стройся!"** Действия учащихся при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в две (три).

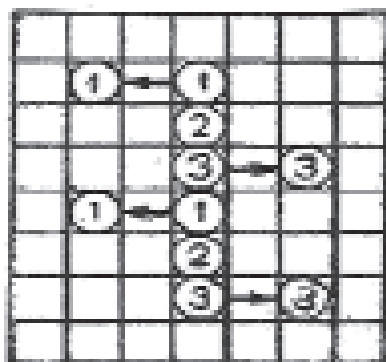


Рис. 1

Перестроение уступами из шеренги выполняется после предварительного расчета: **"Шесть, три, на месте!"** или **"Девять, шесть, три, на месте!"** Для этого подается команда: **"По расчету шагом – марш!"** Учащиеся выполняют соответствующее расчету число шагов и приставляют ногу. Обратное перестроение производится по команде: **"На свои места шагом – марш!"** Учащиеся поворачиваются кругом, идут на свои места и затем делают поворот кругом.

Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три (по четыре) производится также после предварительного расчета. Возможны такие же варианты расчета, как при перестроении уступами из одной шеренги в три (четыре), в этом случае используется команда: **"Влево (вправо) по расчету приставными шагами шагом – марш!"** При обратном перестроении подается команда: **"На свои места приставными шагами шагом - марш!"**(рис. 1).

Перестроение из шеренги захождением плечом производится после предварительного расчета по три (четыре и т.д.) по команде: **"Правое (левое) плечо вперед шагом – марш!"** Учащиеся продвигаются по радиусу круга до очередной команды. В момент, когда учащиеся перестроятся в нужном для учителя положении, могут подаваться следующие команды: **"Класс – стой!"**, **"На месте!"**

Для перестроения из колонны по одному в колонну по три (четыре и т.д.) одновременными поворотами налево (направо) подается команда: **"Налево (направо) в колонну по три (четыре и т.д.) – марш!"** (рис. 2). Исполнительная команда "марш!" подается под левую (правую) ногу.

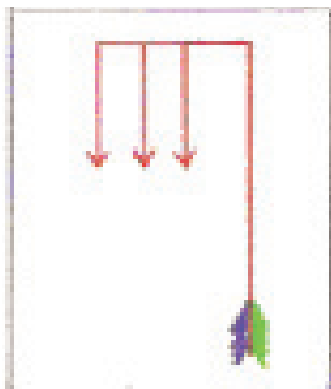


Рис. 2

После поворота первой тройки (четверки и т.д.) последующие выполняют его на том же месте; команду "марш!" подает замыкающий каждой тройки. При перестроении таким способом учитель может попутно дать указания об интервале и дистанции. Для обратного перестроения класс поворачивается налево (направо) и подается команда: **"Слева в обход налево (направо) в колонну по одному шагом – марш!"** ("марш!" – в движении) (рис. 3).

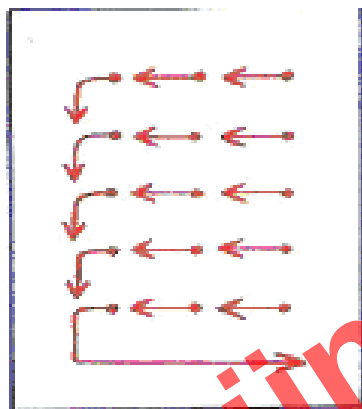


Рис. 3

Перестроение дроблением и сведением выполняется в движении. Для этого подается команда: **"Через центр – марш!"**, затем по мере приближения направляющего к верхней или нижней середине зала подается команда: **"В колонну по одному направо (налево) в обход – марш!"** (дробление) (рис. 4).

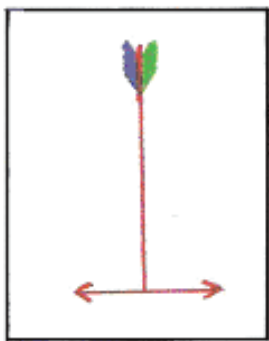


Рис. 4

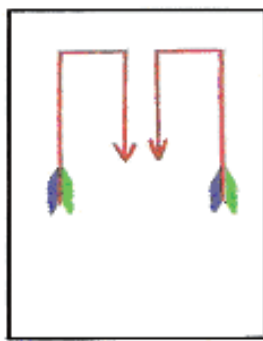


Рис.5

При встрече колонн подается команда: **"Через центр в колонну по два – марш!"** (сведение) (рис. 5).

Затем, повторяя дробление и сведение, можно построить учащихся в колонну по четыре, восемь и т.д. Обратное пере-строение разведением и слиянием производится по команде: **"В колонну по два направо и налево в обход – марш!"** (разве-дение). При встрече колонн подается команда: **"Через центр в колонну по два – марш!"** (слияние). Затем, повторяя разведение и слияние, можно перестроить учащихся в колон-ну по одному.

Для передвижения занимающихся в ходе занятий могут быть использованы следующие способы ходьбы.

Строевой шаг – шаг, при котором нога выносится прямая, с оттянутым носком на 15-20 см от пола, а ставится твердо на всю ступню. Движение руками выполняется вперед (сгибая в локтях) так, чтобы кисти поднимались выше пояса на ширину ладони и на расстояние ладони от тела, назад – до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты. В движении голову и туловище держать прямо, смотреть перед собой.

Походный шаг (обычный) отличается меньшим напряже-нием, нога выносится свободно, без оттягивания носка и ста-вится на пол без акцента, руками производятся свободные дви-жения около тела.

В процессе проведения урока учителю приходится приме-нять различные способы ходьбы – на носках, на пятках, при-ставными шагами, в полуприседе и приседе, выпадами, а так-же упражнения типа задания. Для перемены способа ходьбы или для выполнения упражнений в движении подается коман-да: **"На носках – марш!"** или **"С выполнением задания – марш!"** и т.д. Исполнительная команда подается под левую ногу, правой делается шаг вперед. Под левую ногу начи-

нается новое упражнение, для прекращения выполнения упражнения в движении подается команда: **"Без задания – марш!"** или **"Закончить упражнение"** (если не требуется согласованного выполнения).

Остановка строя осуществляется по команде: **"Класс – стой!"** Исполнительная команда подается с постановкой левой ноги, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.

Движение на месте выполняется по команде: **"На месте шагом (бегом) – марш!"** Для остановки строя в определенном месте: **"Направляющий – на месте!"** По этой команде направляющий выполняет шаг на месте, остальные продолжают двигаться вперед до дистанции в 1 шаг. Для того чтобы остановить занимающихся в разомкнутом строю, подается команда: **"Дистанция 2 - 3 - 4 шага. Класс – на месте!"** Для возобновления движения вперед при ходьбе на месте подается команда: **"Прямо!"** Для достижения большей согласованности движений может быть использована предварительная команда: **"Класс – прямо!"** Исполнительная команда подается под левую ногу, после чего делается шаг правой на месте и с левой начинается движение вперед.

Для изменения скорости, темпа и ритма передвижения используются команды: **"Шире – шаг!", "Короче – шаг!", "Чаще – шаг!", "Ре-же!", "Полный – шаг!"** Исполнительная команда подается под левую ногу. Для обеспечения большей согласованности в действиях учащихся учитель подсчетом задает темп и ритм выполнения.

Захождение плечом выполняется по команде: **"Правое плечо вперед шагом – марш!"** (в движении слово "шагом" опускается). При выполнении захождения плечом вперед до необходимого учителю положения могут быть использованы команды: **"На месте!", "Прямо!"**

Обход – передвижение вдоль границ зала, выполняется по команде: **"В обход налево (направо) шагом – марш!"** (в движении "шагом" опускается). Исполнительная команда подается в момент, когда направляющий подходит к границе в любой точке зала.

Диагональ – передвижение по диагонали зала, площадки выполняется по команде: **"По диагонали – марш!"** Исполнительная команда подается на одном из углов зала (рис. 6).



Рис. 6

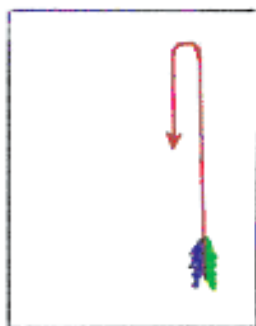


Рис. 7

Противоход – движение колонны за направляющим в противоположном направлении, выполняется по команде: **"Противоходом налево (направо) - марш!"** (рис. 7).

Змейка – ряд противоходов, соответствующих первому противоходу. По этой команде направляющий продвигается змейкой до новой команды учителя (рис. 8,9,10).

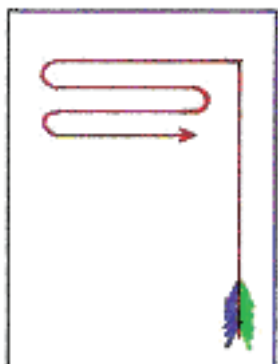


Рис. 8

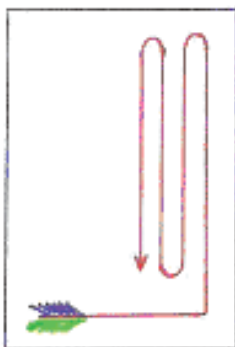


Рис. 9

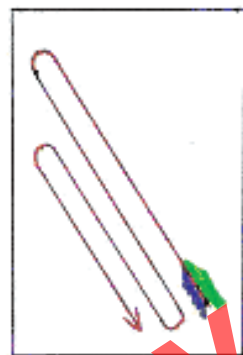


Рис. 10

Круг – движение занимающихся по кругу выполняется по команде: **"Направо (налево) по большому (среднему, малому) кругу – марш!"** В процессе продвижения учитель может дополнительно указывать дистанцию между занимающимися.

Скрещение – фигура, образованная в результате пересечения движения двух колонн в одной из точек зала. При скрещении учащиеся проходят поочередно определенную точку зала, не нарушая при этом темпа и ритма передвижения. Для выполнения скрещения подается команда: **"Через центр (или другую точку зала) со скрещением – марш!"**

Петля по форме может быть открытой (рис. 11) и закрытой (рис. 12). Она выполняется в любом направлении (поперечном, продольном, косом). Для выполнения подаются

команды: "Налево (направо) открытой петлей - марш!", "По диагонали открытой петлей – марш!", "Налево (направо) по диагонали закрытой петлей – марш!" (рис. 13).

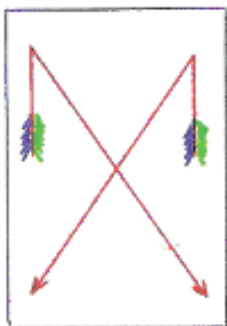


Рис. 11

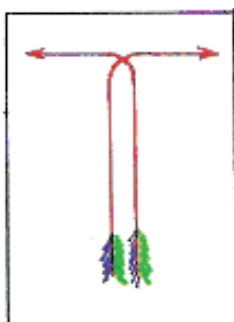


Рис.12

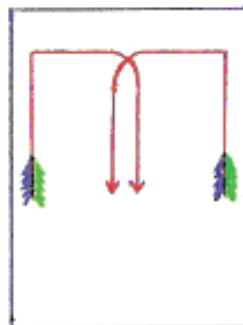


Рис. 13

Дробление – это перестроение на 2, 3, 4 и т.д. колонны учащихся, находящихся в одной колонне. Дробление может выполняться по прямой (рис. 14,15,16,17), диагонали (рис. 18,19) и по кругу (рис. 20).

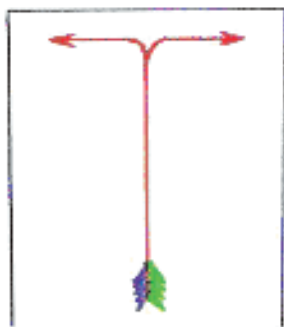


Рис. 14

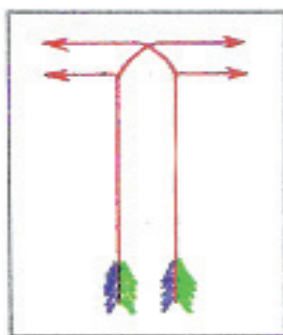


Рис.15

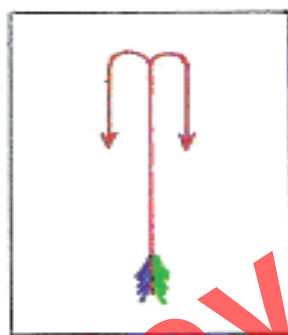


Рис. 16

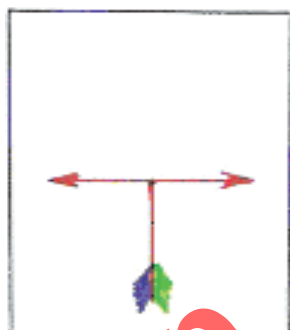


Рис. 17

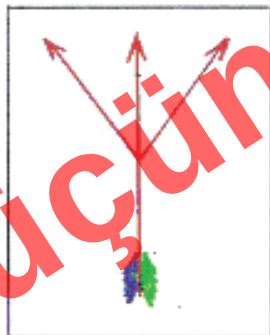


Рис.18

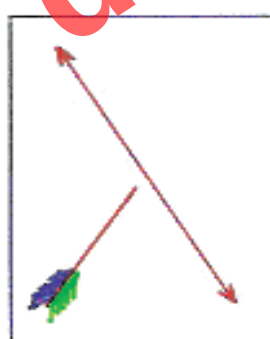


Рис. 19

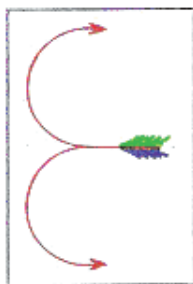


Рис. 20

Для рационального размещения занимающихся в спортивном зале или на площадке применяются размыкания и смыкания строя.

Размыкание – действия учащихся, связанные с увеличением интервала и дистанции.

Смыкание – уплотнение разомкнутого строя.

Размыкание приставными шагами по фронту из колонны по три выполняется по команде: **"Класс, от середины на два (три) шага приставными шагами разом-кнись!"** После исполнительной команды "-кнись!" учитель начинает подсчет до четырех при размыкании на 2 шага, до шести – при размыкании на 3 шага.

Из колонны по четыре размыкание осуществляется по команде: **"От середины на два (три) шага приставными шагами разомкнись!"** Движение начинают крайние колонны, затем через два шага вступают остальные и размыкаются так, чтобы между колоннами был указанный в предварительной команде интервал в шагах. Размыкание из колонны по три (четыре) в одну сторону выполняется по команде: **"Влево (вправо) приставными шагами на два (три) шага разом-кнись!"** Действия учащихся аналогичны тем, которые описаны выше.

Смыкание приставными шагами выполняется по команде: **"К середине (влево, вправо) приставными шагами сом-кнись!"** Действия выполняются одновременно всеми занимающимися.

Размыкание из колонны по три {четыре} от середины или в одну сторону с поворотами выполняется по команде: **"От середины (или влево, вправо) с поворотами на два (три) шага разом-кнись!"** Учитель производит подсчет с учетом количества колонн и интервала между учащимися в шагах. Для размыкания из колонны по три на два шага подсчет идет до семи: первые два счета - поворот, затем два шага вперед - счет "три", "четыре", на "пять" приставить ногу и на "шесть", "семь" - поворот лицом в первоначальное положение.

Оценивание деятельности учащихся

Формы оценивания.

В физическом воспитании двигательный потенциал и результаты обучения учащихся оцениваются в нижеследующих формах.

* **Первоначальная (диагностическая) оценка.**

* **Формативная оценка.**

* **Итоговая (суммативная) оценка.**

Диагностическая оценка проводится в начале учебного года с целью определения уровня подготовки двигательных способностей, физического и функционального развития.

Физическое развитие определяется ростом, весом и росто-весовым индексом. В таблице 6 даны показатели роста и веса учащихся 6 классов, обучающихся в общеобразовательной школе.

Функциональное развитие определяется показателями частоты пульса и жизненной емкостью легких. Частота пульса считается самым информативным показателем, отражающим влияние нагрузки на сердечно-сосудистую систему. Этот показатель, зависящий от количества выполняемой физической нагрузки (количества повторений) и интенсивности (скорости выполняемых упражнений) постоянно изменяется и считается основным при дозировании нагрузки в процессе урока. Сравнивая показатели частоты пульса в спокойном состоянии и после физической нагрузки можно определить диапазон изменений для каждого учащегося. В таблице 2 дан показатель частоты пульса учащихся общеобразовательных школ в спокойном состоянии. Учитывая то, что диапазон изменений показателей частоты пульса зависит от интенсивности физической нагрузки и отражает функциональные возможности организма учащегося, эти показатели представлены в таблице 3.

Показатели частоты пульса

Таблица 2

Возраст	Мальчики	Девочки
11	75	79
12	73	76

Таблица 3

Интенсивность физической нагрузки	Частота пульса, частота/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 %

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

Если КВП ниже 30%, то это показывает хорошую приспособляемость организма к физической нагрузке и к восстановлению.

При оценке функционального развития школьника показатель жизненной емкости легких имеет большое значение. Этот показатель, который представлен в таблице 4, является основой проявления выносливости школьника при длительном и повторном выполнении упражнений.

Жизненная емкость легких

Таблица 4

<i>Возраст</i>	<i>Жизненная емкость легких, мл.</i>	
	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
11	1800-2400	1400-1600
12	2450-2550	1650-1800

Формативное оценивание определяет степень усвоения учебного материала на каждом уроке в физическом воспитании. Однако, необходимо учитывать, что в основном на каждодневных занятиях оценивается поведение и умение учащегося выполнять упражнения, участвовать в играх, эстафетах. Потому, что способность выполнять в процессе физического воспитания является количественным показателем усвоенного учебного материала. В процессе уроков по учебным единицам, выполняемые упражнения (умения выполнить) соответственно развиваясь, переходят в качественные показатели, т.е. приводят к улучшению уровня двигательных способностей.

И поэтому на каждом уроке, умение выполнять (четыре оценочные уровни) является одним из основных показателей

при формативном оценивании. Урок физического воспитания представляет собой совместную деятельность учащихся. Одним из основных и необходимых компонентов при ежедневной оценке учащихся является общение, поведение и сотрудничество в личной и командной борьбе, отношения к сопернику, а также соблюдение в этом процессе правовых и этических норм. Таким образом, на уроках физического воспитания умение выполнить и особенности поведения учащихся являются основными показателями формативного оценивания.

Применение прогрессивной формы с использованием игрового и соревновательных методов в физическом воспитании создает условия для оценивания определенного количества учащихся. Выполнение подготовительных и основных упражнений между командами в форме соревнований и наличие победителей в участвующих командах, расширяет возможности учителя для оценивания. Такой подход позволяет определить относительно физически слабых учащихся, а также направление домашнего задания и индивидуальных занятий.

Суммативное оценивание в физическом воспитании осуществляется как малое суммативное оценивание, проводимое после прохождения уроков по шести двигательным способностям в отдельности, и большого суммативного оценивания в первом полугодии и в конце учебного года.

Малое суммативное оценивание - проводится после прохождения цикла уроков для каждой учебной единицы. И при этом учитывается нижеследующее:

1. Информированность учащегося об учебной единице (двигательные способности);
2. Умение выполнять упражнения;
3. Демонстрация двигательных способностей;
4. Поведение учащихся на уроке.

Оценивание умения учеником дать информацию и теоретические знания, проводится учителем: устно, способом вопроса-ответа или письменно (рекомендуется для старших классов) с помощью тестов.

При выполнении учащимся упражнений оценивание умения осуществляется путем наблюдения и способом сравнения (реального исполнения с модельным).

Уровни подготовки двигательных способностей учащихся определяются путем измерения, в соответствии нормативам для каждой возрастной группы.

Морально-волевые особенности учащихся оцениваются путем наблюдения и сравнения.

Большое суммативное оценивание проводится в конце первого полугодия (скорость, скоростно-силовая способность, гибкость) и в конце учебного года (ловкость, сила, выносливость) на основании диагностических нормативов. При этом суммарная оценка учащихся определяется по среднему показателю 3-х двигательных способностей.

Структура оценивания в физическом воспитании

Таблица 5

<i>Содержательные линии</i>	<i>Информация о обеспечении и теоретические знания</i>	<i>Умения и навыки</i>	<i>Двигательные способности</i>	<i>Формирование морально-волевых особенностей</i>
<i>Оценивание</i>				
O.Y.2 "3"	Поверхностно информирует об упражнениях и играх.	Выполняет упражнения с ошибками.	Нормативы в разделе, соответствующие учебным единицам	Ведет себя с товарищами положительно.
O.Y.3 "4"	Подробно информирует об играх и упражнениях	Упражнения выполняет с мелкими неточностями		Двигательные действия и поведение с товарищами убедительны
O.Y.4 "5"	Различает назначение упражнений.	Выполняет упражнения соответственно образцам.		Действия решительны, поведение не вызывает сомнений.
<i>Оцениваемый критерий</i>	<i>Информирует соответственно теме</i>	<i>Выполнение</i>	<i>Демонстрирует:</i> - скорость - гибкость - ловкость - силу - выносливость	-отношения -поведение -сотрудничество -вера в свои силы -борьба -лидерство -решительность
<i>Способ оценивания</i>	Устно, письменно	Наблюдение	Измерение	Наблюдение
<i>Средство оценивания</i>	Вопрос-ответ, тесты	Сравнение	Нормативы сек., см, м, кол-во раз.	Сравнение

Диагностическое оценивание физической подготовки учащихся в 6 классе.

Урок №2

Физическое развитие:

рост, вес, рост-весовой индекс

Двигательные способности:

скорость, скоростно-силовые
способности, гибкость

Показатели нормального веса

(в зависимости от возраста и роста)

В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, 2003

Мальчики:

Таблица 6

Возраст	Ниже среднего роста, см.	Вес тела, кг..	Средний рост, см..	Вес тела, кг..	Выше среднего роста, см.	Вес тела, кг.
11	132-137	22,6-40,7	138-149	32,1-40,9	150-155	37,0-55,1
12	135-142	24,9-46,0	143-158	36,7-49,1	159-165	44,8-65,1

Девочки:

11	131-137	21,9-39,7	138-152	31,5-42,5	153-159	38,0-56,7
12	139-145	28,1-46,5	146-160	38,4-50,0	161-167	46,3-64,8

Двигательные способности

Таблица 7

				0.У.1 "2"	0.У.2 "3"	0.У.3 "4"	0.У.4 "5"	0.У.1 "2"	0.У.2 "3"	0.У.3 "4"	0.У.4 "5"
1	11	3.1.3 Скорос.	Бег на 30 м,сек.	6,9 и >	6,8- 6,1	6,0- 5,4	5,3 и <	7,1 и >	7,0- 6,4	6,3- 5,6	5,5 и <
2	11	3.1.5 Сила	Подтяги- вание на высоком турнике из виса Подтяги- вание на низком турнике из виса лежа	1	2	3-5	6	5	6	7-11	12
3	11	3.1.2 Гиб- кость	Из положе- ния сидя наклон вперед, см	1 и <	2-7	8-9	10 и >	4 и <	5-8	9-15	16,0 и >

Урок № 3

Физическое развитие:

частота сердечных сокращений,

таблица 2, 3

жизненная емкость легких

таблица 4

Двигательные способности: ловкость, скорость-сила, выносливость.

Ф.В. VI. Двигательные способности.

Таблица 8

4	11	3.1.1 Лов- кость	Челноч- ный бег. (3x10 m), сек	10,4 и >	10,3- 9,7	9,6- 8,9	8,8 и <	11,5 и >	11,4- 10,9	10,8- 9,5	9,4 и <
5	11	3.1.4. Скор.- сила	Прыжок с места в длину	120 и <	121- 144	145- 169	170 и >	110 и <	111- 135	136- 155	156 и >
6	11	3.1.6 Вынос- ливость	6 минутный бег, м.	940 и <	950- 1090	1100- 1340	1350 и >	740 и <	750- 890	900- 1140	1150 и >

При диагностическом оценивании показатели физического и функционального развития не входят в оценивание, однако, как основной показатель здоровья учащегося, для сравнения с результатами итоговой суммативной оценкой, протоколируется и остается у учителя.

Планирование учебных материалов по темам.

Учебные материалы по предмету “Физическое воспитание” в VI-х классах, как и в других классах общеобразовательных школ, запланированы на развитие двигательных способностей. В таблице годового планирования уроков, показаны учебные единицы, темы, стандарты, реализуемые на уроках, с применением рекомендуемых ресурсов (комплексы упражнений).

Выбор стандартов – выбирается соответственно теме урока, служит логическому построению его содержания. Государственные стандарты в физическом воспитании, одни – один раз, другие – несколько раз вводятся в тему урока. Например, (1.1.1. Коротко информирует о влиянии упражнений на построение тела и коррекцию осанки) подстандарт входит на первых уроках для всех учебных единиц (двигательные способности). Потому, что комплексы упражнений, направленные на развитие отдельных двигательных способностей, отличающиеся друг от друга по структуре, интенсивности, по количеству выполнения и др. показателям, различны, и, из-за отличия, влияние этих упражнений на организм, мышечной и на другие функциональные системы, будут разными. Другими словами, влияние на организм физической нагрузки силовой направленности или физической нагрузки на выносливость в значительной мере будут отличаться. И поэтому, влияние на организм физической нагрузки различной направленности (1.1.1. информирует о влиянии упражнений на построение тела и коррекцию осанки.) при изучении каждой двигательной способности возникает необходимость информационного обеспечения. В общем, при выборе стандартов, рекомендуется нижеследующая последовательность.

Таблица 9

Информационный блок	Исполнительный блок		
1. Информация, разъяснение о способах выполнения упражнений. 2. Оздоровляющее влияние упражнений.	Умения и навыки 1. Освоение способов выполнения упражнений. 2. Выполнение упражнений.	Двигательные способности 1. Развитие соответствующей способности. 2. Влияние упражнений на органы и системы организма.	Морально-волевые особенности 1. Поведение в индивидуальной и командной деятельности. 2. Ответственность при выполнении заданий.

Как видно из таблицы стандарты выбираются по схеме: **Получаю информацию** → **выполняю** → **демонстрирую** → **сотрудничаю**. Каждое практическое занятие должно включать в себя стандарты 4-х содержательных линий.

Теоретические сведения – на каждом уроке по указанной структуре планируется передача учащимся необходимой информации и теоретические знания по физическому воспитанию. 1-й урок в целом посвящен этой цели. На этом уроке излагается влияние физической нагрузки на организм, мышечную систему, на компоненты физической подготовки, составление режима дня и т.д.. а также необходимо информировать о двигательных способностях, их назначении, особенности учебного процесса в данной возрастной группе, о методах их развития и ресурсах. В вводной части каждого практического занятия 3-5 минут отводится на информацию и теоретические знания. Информация, выдаваемая во вводной части урока по возможности должна быть короткой, но по смысловому содержанию объемной, отражающей общую картину урока.

Механизм формирования умений и навыков

Умения и навыки – способность овладеть способами выполнения (умения) упражнений и их соответствующие модельные параметры (навыки). Формирование умений и навыков в общеобразовательной школе является достаточно продолжительным процессом и зависит от нескольких факторов. Это в первую очередь:

- структурная сложность упражнения;
- способ (способы) выполнения упражнений;
- простое и доступное объяснение педагогом способов выполнения упражнений;
- рациональное использование вспомогательных упражнений для усвоения заданий;
- методов обучения и др.

Ниже приводится таблица, отражающая формирование физической подготовки и процесс усвоения навыков учащимся.

Таблица 11



В процессе формирования и совершенствования различных навыков на каждом уроке физического воспитания (способы выполнения движения, освоение элементов техники) используются упражнения в виде игр или в форме соревнований (из усвоенных элементов), что создает благоприятные условия для развития двигательных способностей. Этот процесс показан в таблице №11. Механизмы формирования двигательного умения в навык основывается на многократном правильном способе выполнения упражнений. По мере формирования первичных навыков скорость повторного выполнения упражнений увеличивается, что способствует развитию двигательных способностей, и, как следствие, создает условия для повышения уровня физической подготовки учащегося.

Формирование двигательных умений и навыков проходят 3 последовательные стадии: **формирование (первичных навыков выполнения)**, **развитие и совершенствование** на уроках для каждой учебной единицы и составляющих его компонентов. Это, в свою очередь относится и к процессу развития двигательных способностей.

Развитие скоростных способностей

Например, в теме "Развитие скоростных способностей" у учащегося, формирование умения, а затем и навыков осуществляется в следующей последовательности: низкий старт, эффективное стартовое действие (приспособление к интервалам стартовых сигналов), стартовое ускорение и т.д. Это помогает при 10-15м стартовом забеге, как парами, так и малыми группами учащихся, и способствует, как выполнению, так и развитию двигательных способностей.

Формирование перехода умения в навыки в первую очередь зависит от того, в какой степени педагог владеет информацией о структурной модели упражнений.

Основными ресурсами, используемыми в учебном процессе для развития скоростных способностей, составляют: упражнения, выполняемые повторно и повторно-серийно с максимальной скоростью на коротких дистанциях, ускорения, выполняемые в соревновательном режиме, в парах, группами, рывки по наклонной дорожке, скоростные упражнения с использованием резиновых амортизаторов и т.д.

Спринтерский бег является основным средством развития максимальной скорости, быстроты выполнения упражнений и комплексов упражнений и скоростных способностей.

Умения и навыки. С точки зрения выполнения, спринтерский бег условно состоит из старта, стартового ускорения, бега по дистанции и финиширования. Конечный результат спринтерского бега учащегося зависит от того, как успешно выполняются вышеуказанные фазы. Способность учащегося овладеть в учебном процессе умением и его целенаправленным формированием, целиком зависит от правильного представления параметров фаз модели (образцово выполненная модель) спринтерского бега каждым преподавателем физического воспитания. Рассмотрим это на нижеследующем примере.

Стартовая поза спринта. Для успешного старта она считается наиболее важной фазой. Овладение идеальной стартовой позой процесс довольно длительный, поэтому для каждого учащегося, хоть и незначительно, но индивидуально отличается. И поэтому, при формировании стартового положения учащегося, необходимо учитывать антропометрические данные, которые должны реализоваться при беге на короткие дистанции. Это положение должно соответствовать общепринятым модельным параметрам.



Старт Внимание ← Отталкивание → ← Ускорение →

Положение "на старт"

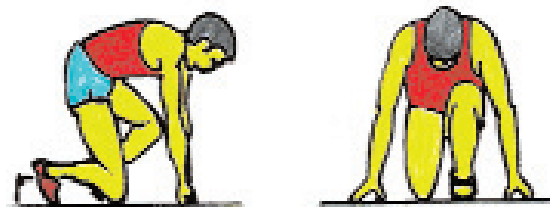


Рис. 21

Цель: Ознакомление с соответствующим стартовым положением

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

1. Обе стопы соприкасаются с колодками и дорожкой.
2. Колено, расположенной сзади ноги, опирается на дорожку.
3. Руки расположены несколько шире плеч, опираются на дорожку. Пальцы вместе.
4. Шея расположена на уровне спины, а глаза смотрят вниз.
5. Центр тяжести равномерно распределяется между руками и вперед выставленной ногой (21).

Положение "внимание"



Рис. 22

Цель: Приспособиться к удобному стартовому положению для начала бега.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

1. Стопы расположены над колодкой (при отсутствии колодок на старте – на поверхность дорожки) и давят на них.
2. Передняя нога согнута в колене под углом 90° .
3. Задняя нога, согнута в колене под углом 120° - 140° (для правильного выполнения второго и третьего пунктов достаточно обеспечить параллельность расположения голени).
4. Тазобедренный сустав располагается чуть выше плечевого пояса, тело наклонено вперед.
5. Плечи, несколько выдвинуты вперед.
6. Тяжесть тела распределяется между двумя руками и передней ногой (рис.22).

Фаза толчка



Рис. 23

Цель: Успешно выполнять отталкивание от колодок и первый беговой шаг.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

1. Тело выпрямляется, в это время обе стопы оказывают на колодки (дорожку) мощное давление.
2. Руки, с началом первых беговых шагов, одновременно убираются с дорожки и выполняют маховые движения.
3. Кратковременный, мгновенный и мощный толчок задней ногой, передняя совершает еще более мощное и продолжительное отталкивание.
4. Задняя нога, выносится вперед, как можно ближе к беговой поверхности и быстро ставится на опору. Тело двигается вперед.
5. Во время выполнения отталкивания бедро и голень полностью выпрямляются (рис.23).

СТАРТОВОЕ УСКОРЕНИЕ



Рис. 24

Цель: Добиться увеличения скорости и перейти к эффективному бегу по дистанции.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

1. Во время первого шага, стопа, расположенная впереди выполняет быстрое отталкивание.
2. Стремиться вперед, сохраняя чувство "броска".
3. Голень выносится вперед параллельно дорожке.
4. На каждом беговом шаге частота и длина шага увеличивается (рис.24).
5. Наклон тела постепенно выпрямляется после 20-30 м (у учащихся это дистанция меньше, приблизительно 15-20 м).

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.

РЕСУРСЫ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЙ ПРИ СТАРТОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

Эти ресурсы в зависимости от последовательности применения подразделяются на несколько групп. Они нижеследующие:

1. СТАРТЫ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ИСХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ



Рис. 25

По сигналу примите стартовое положение и, как можно быстро, наберите скорость.

Эти упражнения, выполняемые в парах или малым числом команд, считаются наиболее целесообразными.

Цель: Сосредоточить внимания и улучшить быстроты реакции учащихся (рис.25).

2. СТАРТОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЕСТА ПО СИГНАЛУ

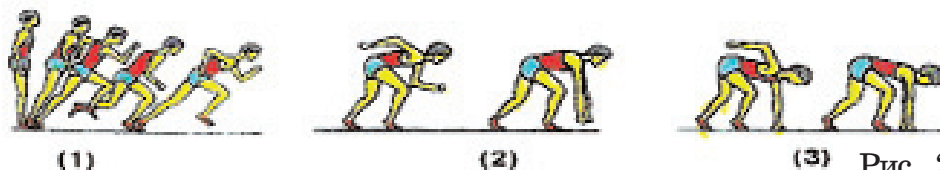


Рис. 26

Используются различные стартовые сигналы: звуковые, световые, выстрел и др.(рис.26).

Цель: сосредоточение внимания и развитие двигательной реакции.

3. СТАРТЫ С МЕСТА И ИЗ РАЗЛИЧНЫХ СТАРТОВЫХ ПОЛОЖЕНИЙ



Старты из положения "падающий". (1)

Старты с места, из положения "с наклоном" .(2)

Старты с места, касанием беговой поверхности 3-мя или 4-мя частями тела. (3)

Цель: обучить подниманию тела и ускорению.

4. ПОЛОЖЕНИЕ "НИЗКОГО СТАРТА!"

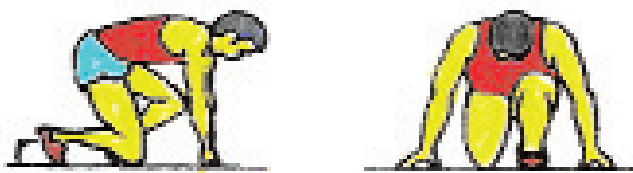


Рис.28

Учащийся устанавливая стартовые колодки или без колодок принимает положение низкого старта.

Демонстрируется и объясняются основные элементы низкого старта.

Цель: "Почувствовать" положение "низкого старта" (рис.28).

5. ПОЛОЖЕНИЕ "ВНИМАНИЕ!"



Рис.29

Демонстрируйте и объясните положение "Внимание!".

Потренируйтесь в изменении положений "На старт!" и "Внимание!" без подачи сигнала.

Цель: Освоить положение "Внимание!"(рис.29).

6. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ВСЕХ СТАРТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ И СТАРТОВЫХ УСКОРЕНИЙ



Рис.30

Учащиеся парами или малым числом команд выполняют стартовый бег на дистанцию 10-15 метров соответственно стартовому сигналу.

Повторные старты, изменяя временные интервалы между командами "Внимание!" и "Марш!" (рис.30).

Цель: освоить все фазы стартового бега.

ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ

Эстафетный бег считается самым эффективным средством скоростных способностей. С методической точки зрения правильно организованный эстафетный бег или комбинированные эстафеты вызывают у учащихся большой интерес к соперничеству и желание соревноваться. Эстафеты могут проводиться по правилам соревнований или по упрощённым правилам. Однако, учащиеся вначале должны освоить технику выполнения классической эстафеты. Школьный стадион вполне пригоден для освоения элементов техники эстафетного бега (рис.30).



Подготовка

Ускорение

Передача

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНАЯ ПЕРЕДАЧА ЭСТАФЕТНОЙ ПАЛОЧКИ



Рис.31

Цель: Объяснить последовательность передачи эстафетной палочки.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

1. Участник команды на первом этапе эстафетную палочку держит в правой руке и приближается к товарищу по команде, находящемуся на втором этапе по внутренней стороне беговой дорожки.

2. Бегущий на втором этапе принимает палочку левой рукой и приближается к товарищу по команде третьего этапа по внешней стороне беговой дорожки.

3. Бегущий на третьем этапе принимает палочку правой рукой и по внутренней стороне правой беговой дорожки приближается к товарищу по команде стоящему на четвертом этапе.

4. Бегущий на четвертом этапе принимает палочку левой рукой и бежит к финишу.

Эстафетный бег с точки зрения техники исполнения делится на подготовку, ускорение и передачу.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ФАЗА



Рис. 32

Цель: Сохранение максимальной скорости бега (учащийся передающий эстафету), выгодной стартовой позиции и обеспечение оптимального старта (учащийся принимающий эстафету) (рис.32)

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

1. Учащийся, передающий эстафету, приближается с максимальной скоростью.

2. Учащийся, принимающий эстафету, поднимает пятки, ноги слегка согнуты в коленях, тело наклонено вперед.

3. Учащийся, принимающий эстафету, смотрит на контрольную разметку и стартует, когда его товарищ по команде, передающий эстафету, поравняется с контрольной отметкой.

ФАЗА УСКОРЕНИЯ



Рис. 33

Цель: Сохранение максимальной скорости бега и своевременной подачи команды для передачи эстафетной палочки (задача для ученика передающего палочку). Правильное выполнение ускорения (задача для ученика принимающего палочку) (рис.33).

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

1. Стабильное ускорение у принимающего эстафету.
2. Передающий эстафету при приближении к зоне передачи дает команду принимающему эстафету.
3. Принимающий эстафету отводит назад руку для принятия эстафеты (соответственно технике передачи).

ФАЗА ПЕРЕДАЧИ



Рис. 34

Цель: Научиться надежно и быстро передавать эстафетную палочку.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

1. Ученик, передающий эстафету, все свое внимание сосредотачивает на руке принимающего эстафету.
2. Ученик, передающий эстафету, вкладывает палочку на руку принимающего.
3. Ученик, принимающий эстафету, при ощущении касания палочкой руки, тотчас сжимает руку.
4. Оба ученика во время передачи остаются в своей зоне беговой дорожки.
5. Ученик, передающий эстафету, до конца передачи остается на своей беговой дорожке (рис.34).

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ СПОСОБНОСТИ.

Необходимые ресурсы для развития скоростной способности показаны в годовой таблице планирования для уроков физического воспитания в 6 классе. Использование этих ресурсов осуществляется с внедрением методов, отражающих в себе закономерности развития скорости. В общеобразовательных школах, особенно в 6 классах, в первую очередь предусматривается развитие максимальной скорости учащихся. С этой целью ресурсы применяются с внедрением "повторного" и "интервального" методов. Другими словами, для целенаправленного развития скорости, на уроке используются следующие упражнения:

- старты из различных исходных положений;
- соревнования между парами и командами с ограниченным количеством участников на дистанции 20-25 м;
- старты с уступкой на дистанции;
- ускорения в форме соревнований;
- двухэтапные эстафеты на короткие дистанции;
- ускорения по наклонной беговой дорожке и выполняемые в повторном, повторно-серийном режиме. Уроки для развития скоростной способности в зависимости от цели подразделяются на 4 группы: развитие двигательной реакции, частоты, скорости и совершенствование скорости.

На что надо обратить внимание

Для развития скорости при использовании вышеуказанных ресурсов в центре внимания должно быть нижеследующее:

1. Соответствие ресурсов цели урока (скоростной способности).
2. Обеспечение выполнения упражнений в необходимом **объеме** и **интенсивности**.
3. Выбор целесообразных **методов** при использовании ресурсов.
4. Правильный выбор **последовательности** выполняемых упражнений.
5. Обеспечение стабильного способа выполнения скоростных упражнений.

Оценивание скоростной способности

Формативное оценивание

При оценивании скоростной способности учащихся основным критерием считается умение выполнить упражнение и их поведение во время урока. Результаты формативного оценивания 4-мя уровнями отмечаются в классном журнале.

Образец: – неправильно выполняет скоростные упражнения, не соблюдает правила; – скоростные упражнения выполняет с ошибками, сотрудничает с товарищами; – при скоростных упражнениях допускает неточности, поведение одобрительное; – скоростные упражнения выполняет соответственно образцам, поведение похвальное;

Примечание: в оцениваемом поведении учащегося обязательно отражается его реальное поведение, даже если упражнения на скорость выполняются согласно образцам, а поведение неудовлетворительно.

Малое суммативное оценивание:

Таб. 11

3. Двигательные способности

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

КОНТИНГЕНТ	Оцениваемые критерии	О.У. 1 "2"	О.У. 2 "3"	О.У. 3 "4"	О.У. 4 "5"
Мальчики	Бег на 60 м,сек.	11,4 и >	11,3-10,8	10,7-10,1	10,0 и <
Девочки	Бег на 60 м,сек.	11,8 и >	11,7-11,1	11,0-10,6	10,5 и <
Мальчики	Эстафета 4x50m	44,0 и >	43,9-40,5	40,4-39,1	39,0 и <
Девочки	Эстафета 4x50m	47,2 и >	47,1-45,2	45,1-42,6	42,5 и <

1. Информационное обеспечение.

Мальчики Девочки	Сведения о двигательной деятельности	Не может дать сведений об играх, упражнениях на скорость, их назначении	Дает поверхностные сведения об играх, упражнениях и их назначении	Дает сведения об играх, упражнениях на скорость, их назначении	Дает подробные сведения об играх, упражнениях на скорость, их назначении
-----------------------------	--------------------------------------	---	---	--	--

2. Умения и навыки.

Мальчики Девочки	Умение выполнить	Неправильно выполняет упражнения на скорость	С ошибками выполняет упражнения на скорость	Допускает некоторые неточности при выполнении упражнений	Согласно образцам выполняет упражнения на скорость
-----------------------------	------------------	--	---	--	--

3. Формирование морально-волевых особенностей.

Мальчики Девочки	Морально-волевые особенности	Не соблюдает правила, отношения с товарищами не может строить	Двигательная деятельность удовлетворительная, в трудных условиях демонстрирует неуверенность	В двигательной деятельности уверен, с товарищами строит отношения	Двигательную деятельность строит в пределах правил, демонстрирует смелость и бойцовские качества
-----------------------------	------------------------------	---	--	---	--

Методика обучения учебной единицы “Сила”

Развитие силовой способности для выделенных уроков претворяются в жизнь по четырем направлениям: развитие силы мышц верхних, нижних, передней и задней поверхности тела. Для развития этих способностей применяются нижеследующие методы: "до отказа", "повторный", "повторно-серийный", "пирамида".

Для развития силовых способностей учащихся для 6-х классов общеобразовательной школы запланировано 10 учебных часов. С этой целью используемые на уроках ресурсы можно условно подразделить на нижеследующие группы.

1. Индивидуальные упражнения:

- силовые упражнения, выполняемые своим весом;
- силовые упражнения, выполняемые с использованием снарядов, предметов, отягощений и резиновых амортизаторов.

2. Упражнения, выполняемые парами и малыми группами:

- используя сопротивление противника;
- переноска груза.

3. Командные упражнения:

- игры, эстафеты, многоэтапные комбинированные эстафеты, состоящие из силовых упражнений;
- соревнования различных команд на гимнастических снарядах состоящие из силовых упражнений.

Физическое развитие учащихся 6-х классов относительно предыдущего периода носит более интенсивный характер. В этой связи создаются благоприятные возможности для развития силовой способности. Силовая способность является базовой для всех двигательных способностей и потому ей придают особое значение. В выделенном учебном времени, для претворения в жизнь, более дифференциальной силовой подготовки учащихся, запланировано развитие способностей:

- нижних конечностей;
- верхних конечностей;
- мышц передней поверхности тела;
- мышц задней поверхности тела.

Развитие силы различных групп мышц, создают основы всей двигательной деятельности учащихся, в том числе предпосылки для удачного исполнения выполняемых на гимнастических снарядах упражнений. И поэтому, до выполнения на снарядах классических упражнений, методически считается более правильным развитие силы для отдельных групп мышц.

Организация урока силовой направленности

Для класса с числом учащихся до 20-25 человек выполнение индивидуально силовых упражнений по очереди приводит к монотонности и снижению моторной плотности урока. Самым рациональным средством для предотвращения возникшего положения считается организация соревнований между небольшими командами. При выполнении упражнения результат каждого учащегося считается для его команды. Такой подход создает сильную мотивацию у учащихся.

С целью развития общей силовой подготовки учащихся, при выполнении упражнений должны быть использованы методы "повторный", повторно-серийный" и "до отказа". Выбранный метод должен создавать условия для достаточно многократного выполнения силовых упражнений. При такой направленности в конце урока, в группах мышц учащихся предполагающих развитие силовой способности должно возникнуть ощущения локальной усталости.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Опорные прыжки - это сложные по координации кратковременные движения, требующие концентрации мышечных усилий, ориентировки в пространстве, внимания, решительности и смелости.

Как правило, выполняются с разбега, толчком обеих ног о гимнастический мостик и обязательной промежуточной опорой руками о снаряд. Опорные прыжки делятся на три группы: прямые, с переворотом, боковые. Прыжки "ноги врозь" и прыжки "согнувшись" относятся к группе прямых прыжков.

Для облегчения основ техники опорных прыжков каждый из них условно делится на следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление.

Разбег – важная фаза опорного прыжка и определяет качество прыжка. Он характеризуется длиной беговых шагов, скоростью и частотой шага. Длина разбега зависит от личностных особенностей ученика и вида прыжка. Для прыжков "ноги врозь" и "сгибая ноги" достаточно 7-9 беговых шагов. При правильном разбеге длина беговых шагов постепенно увеличивается и обычно последний шаг перед наскоком бывает на 20-30 см короче.

Частота беговых шагов постепенно увеличивается, увеличение частоты согласуется с длиной шага. При не правильном разбеге (прыжками, скачками, рывками) длина бегового шага меняется неравномерно.

Наскок на мостик — выполняется в момент приобретения учащимся наибольшей горизонтальной скорости. Наскок выполняется сильнейшей ногой. Во время наскака туловище наклоняется вперед ($5-26^{\circ}$), ноги несколько обгоняют его, обеспечивая "стопорящий" наскок на мостик. Во время прыжка траектория прыжка играет важную роль. Слишком высокий наскок уменьшает горизонтальную скорость, и тем самым уменьшает дистанцию во время полета. При низкой траектории наскака учащийся не справляется с инерцией движения и проскакивает толчок. Поэтому при изменении скорости разбега необходимо корректировать траекторию наскака. Во время наскака руки находятся внизу, а это очень необходимый элемент для выполнения взмаха.

Толчок ногами считается одной из основных фаз техники опорных прыжков. Во время толчка учащийся должен обратить особое внимание на постановку ног к месту отталкивания. Это создает благоприятные условия для активного разгибания тазобедренного, коленного и голеностопных суставов. Своевременный и быстрый взмах руками эффективно влияет на отталкивание и способствует увеличению высоты полета на 20-25 %. Движение руками завершается на уровне головы. Завершение взмаха руками и отталкивание происходит одновременно.

Полет. Полет до толчка руками зависит от эффективности разбега и толчка от мостика. Траектория полета зависит от структуры прыжка, от длины и высоты снаряда, а также определяется расстоянием между мостиком и снарядом.

Толчок руками. Оказывает влияние на количество фаз при последующих движениях. Руки ставятся на опору под острым углом впереди туловища. Это создает благоприятные условия для полетной фазы после отталкивания руками. Руки ставятся на поверхность снаряда параллельно четырем пальцам вперед. Учащийся упирается на снаряд ладонями и завершает отталкивание движением пальцев. Отталкивание завершается в течение короткого времени, когда плечи обгоняют площадь опоры и руки отрываются от поверхности снаряда.

Полет после толчка руками. Высота и длина полета после отталкивания руками зависит от горизонтальной и вертикальной скоростей движения. При прямых прыжках после толчка руки выносятся назад-вверх. Время полетной фазы и приземление после отталкивания руками приблизительно 1 сек.

Приземление является из основных факторов определяющих качество прыжка. Это сложное и ответственное упражнение для учащихся. Технически правильно выполненное

приземление препятствует возникновению травматизма. При правильном приземлении угасается кинетическая энергия движения и создаются условия для выполнения положения устойчивого равновесия. Угасание кинетической энергии движения происходит за счет амортизационных особенностей опорно-двигательного аппарата. Для устойчивого приземления еще в полете необходимо выпрямить туловище и чуть согнуть тазобедренный сустав. В это время ноги выпрямлены, носки вытянуты, пальцы ног согнуты, руки располагаются вверх-сторону.

Всклок в упор присев, соскок прогнувшись через гимнастический козел в ширину (h - 80-100 см)



Рис. 35

НА ЧТО НАДО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

1. Из упора лежа на полу толчком ног, упор присев и прыжок вверх прогибаясь.
2. Из упора лежа на гимнастической скамейке, толчком ног упор присев и соскок прогибаясь.
3. То же самое, соскок в начерченный мелом круг (рис.35).
4. Помощь и страховка оказывается под спину и грудь.

Прыжок ноги врозь через козла в ширину (h – 80-100см)

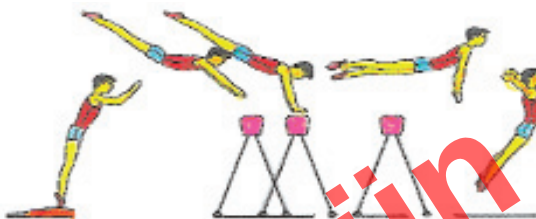


Рис. 36

НА ЧТО НАДО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

1. Прыжки на месте с разведением и сведением ног;
2. Из положения упора лежа толчком переход в положение упора ноги врозь, вставая в положение ноги врозь и прыжок вверх прогнувшись и приземление.
3. Из упора сидя на коленях, толчком ног и взмахом рук, соскок ноги врозь (рис.36).

УПРАЖНЕНИЯ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ БРУСЬЯХ

На параллельных брусьях выполняются маховые, статические, динамические упражнения силового характера. Простые статические и динамические упражнения включаются в уроки по физическому воспитанию.

К статическим упражнениям относят смешанные и постые висы и упоры.

Смешанные висы в основном выполняются на одной жерди.

В простые висы входят висы на согнутых руках, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади, горизонтальный вис сзади и спереди.

Смешанные упоры: сед ноги врозь, сед на левом (правом) бедре на одной жерди внутри и снаружи, упор лежа и упор лежа сзади, ноги на жердях, упор стоя на одном и двух коленях, упор лежа продольно на одной и двух ногах, упор стоя согнувшись.

К простым упорам относятся: упор, упор на предплечьях, упор на руках, упор углом, горизонтальный упор на локте, упор согнувшись, стойка на предплечьях, стойка на руках, горизонтальный упор на руках.

К простым динамическим упражнениям относятся кувырки, разновидности размахивания, подъемы и соскоки.

Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь
Техника выполнения.

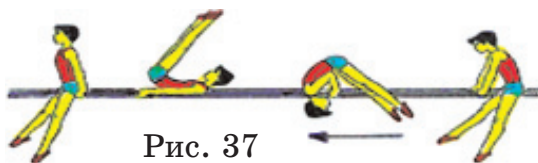


Рис. 37

Для выполнения кувырка вперед из седа ноги врозь надо перехватиться руками вперед, вплотную к бедрам, затем, сгибаясь и поднимая таз, локти широко развести в стороны, плечи подставить ближе к кистям, голову наклонить вперед и, не отпуская рук, начать кувырок. Уравновесив тело в положении упора согнувшись и соединив ноги, перехватиться руками вперед и после этого, активным движением ног вперед, завершить кувырок в сед ноги врозь.

НА ЧТО НАДО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Из широкой стойки ноги врозь, наклониться вперед, руками упереться о пол и, сгибая руки приземлиться на спину.

Наклонив голову вперед, перейти в положение переката на спину.

Соединив ноги, упираясь руками о пол перекатиться в положение упор ноги врозь сзади.

Выполнение на параллельных брусьях вначале осуществляется с помощью, затем самостоятельно. При обучении необходимо использовать гимнастические маты. Помощь и

страховка учащемуся оказывается, находясь сбоку, держась двумя руками под спину и таз.

К маховым упражнениям относят: размахивание в упоре, в упоре на предплечьях и на руках, в висе; повороты и круги; соскоки на махе вперед и назад; подъемы разгибом из виса и упора на руках; поемы махом вперед и назад; кувырки вперед и назад.

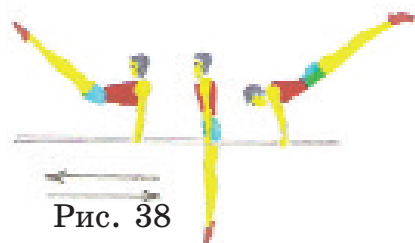


Рис. 38

вертикальном положении туловища ноги выпрямлены. Мах назад совершается за счет мышц задней поверхности тела. После прохождения телом вертикали плечи подаются вперед, спина слегка опережает движение ног, а в конце маха ноги обгоняют туловище.

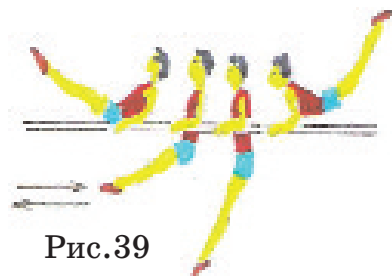


Рис.39

Размахивание в упоре представляет собой маятникообразное движение тела. Мах вперед выполняется незначительным сгибанием тела в тазобедренных суставах за счет напряжения мышц рук и передней поверхности туловища. При махе вперед плечи слегка отводятся назад. В нижнем

Размахивание на предплечьях по технике исполнения сходно с размахиванием в упоре. При его выполнении не следует проваливаться в плечевых суставах, особенно при больших махах с большой амплитудой.

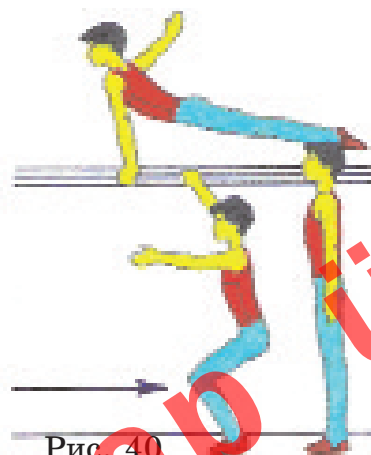


Рис. 40

Из размахивания в упоре соскок махом назад. Проходя махом назад вертикаль, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и послать ноги назад-вверх и в сторону соскока. В конце маха, затормозив движение ног, слегка прогнуться и вывести тело из середины брусьев, быстро переставить руки из дальней жерди на жердь, через которую выполняется соскок, а другую руку отвести в сторону.

НА ЧТО НАДО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

1. Размахивание в упоре с постепенным увеличением амплитуды махов и соскок махом назад внутрь брусьев.
2. Размахивание в упоре с разведением ног на махе назад и их сведением перед махом вперед, соскок махом назад внутрь брусьев.
3. Из положения лежа ноги на гимнастической скамейке, поставить правую руку перед левой и, опираясь на правую руку, левую поднять в сторону.
4. Из размахивания на концах жердей соскок махом назад.
5. То же, но со смещением тела в сторону соскока и перехватом рук.
6. То же, но на середине брусьев.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

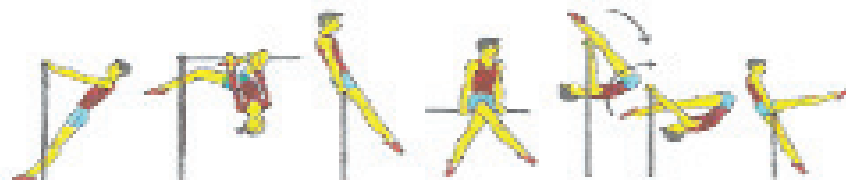


Рис. 41

На перекладине выполняются висы, упоры, подъемы, перевороты, обороты, размахивания, повороты и соскоки. Эти упражнения располагают большими возможностями для развития у учащихся координации движений, мышечной силы, гибкости, ориентировки в пространстве, эмоциональной устойчивости, решительности и смелости, а также формирования правильной осанки (рис.41).

На уроках по физическому воспитанию используются низкая и высокая перекладина. На этих снарядах учащиеся 6-х классов осваивают нижеследующие умения и навыки.



Рис. 42

Вис — является исходным и промежуточным элементом в системе элементов движения.

Вис на согнутых руках — характеризуется максимальным сгибанием в локтевых суставах.

Вис прогнувшись — выполняется спереди, сзади, ноги врозь левой (правой), на подколенках. При этом тело учащегося висит вниз головой.

Вис согнувшись — при котором его тело максимально согнуто в тазобедренном суставе, ноги находятся между рук.

Вис сзади — выполняется из положения виса согнувшись, и прогнувшись опусканием ног и таза до предела вниз (рис.42).

К смешанным висам относятся: вис стоя; вис вприсед; вис лёжа; вис, лёжа ноги назад; вис, лёжа боком продольно и поперёк; вис на одной и двух ногах.

Упоры на перекладине чаще всего являются смешанными, к упорам относятся: упор, упор сзади, упор присев; упор - правая (левая) нога в сторону, с опорой ступней о перекладину, упор ноги врозь правой (левой), тоже вне; упор стоя согнувшись, тоже ноги врозь. Техника исполнения изучается сначала на низкой, а потом на высокой перекладине.

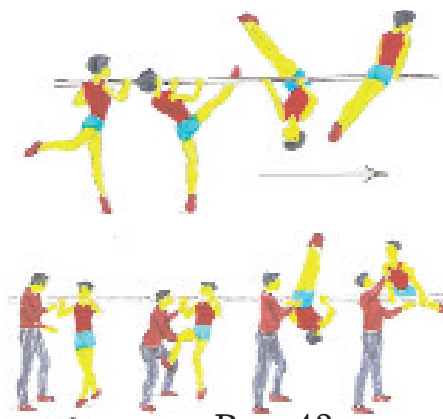


Рис. 43

Подъём переворотом махом одной, толчком другой.

И.п. — вис стоя. Поставив ногу под перекладину, подтянувшись грудью к ней и оттолкнувшись опорной ногой, одновременно выполняя мах другой ногой вперед-вверх. Соедините ноги и поднимите их до касания перекладины животом. Одновременно опустите голову и плечи вниз-назад. Энергично согнитесь в тазобедренных суставах, опуская ноги до горизонтали, затем выпрямите руки, поднимите спину и придите в упор.

На что надо обратить внимание

1. В висе на согнутых руках поднимание прямых ног в вис согнувшись и возвращение в и.п.

2. Из положения стоя спиной к гимнастической стенке толчком одной и махом другой поднимание ног вверх и возвращение в и.п.

3. Из виса стоя на согнутых руках с помощью, толчком одной и махом другой подъем переворотом и соскок назад.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ

Статические и силовые упражнения на разновысоких брусьях используются, как правило, на начальной стадии обучения. Они выполняются в простых и смешанных висах и упорах. К ним относятся различные висы и упоры, подъемы, спады, опускания, перемахи и круги ногами, простейшие соскоки. Успешное формирование умений и навыков этих упражнений способствует развитию силы рук, плечевого пояса и туловища, координации движений, гибкости, решительности и смелости учащихся. Вышеперечисленные упражнения планируются как ресурсы для развития силы для учащихся 6-х классов.



Рис.44

Из виса на верхних жердях (в/ж) размахивание изгибами. В виси на в/ж приподнять прямые ноги вперед и, не задерживая их в конечном положении, легким броском отвести назад, подавая плечи вперед. Прodelать это несколько раз подряд, постепенно увеличивая амплитуду движений.



Рис.45

Вис присев на нижней жерди (н/ж). Это такое положение учащихся на брусьях р/в, при котором ученица висит на в/ж и носками согнутых ног опирается о н/ж.

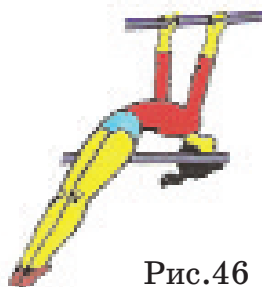


Рис.46

Вис лежа на нижней жерди (н/ж) выполняется:

а) из виса стоя на в/ж толчком ног с последующим перемахом через жердь согнутыми или разведенными в стороны ногами;

б) из размахивания изгибами на в/ж перемахом согнутыми, разведенными врозь или прямыми (согнувшись) ногами.

Соскок махом вперед из упора сзади на н/ж. Для его выполнения надо предварительно прогнуться, затем энергичным махом поднять ноги вперед и, отталкиваясь руками от жерди, прогнуться и приземлиться.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Для обучения акробатическим упражнениям необходимо освоить простые умения: группировки и перекаты. Группировка для переката и выполнения кувырка являются подготовительными упражнениями.



Рис.47

Перекаты — это движения с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты выполняются вперед, назад, в сторону, в сторону и назад из положения стойки на руках.



Рис.48

Группировка — это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени. Группировка выполняется из положения сидя, полусидя.

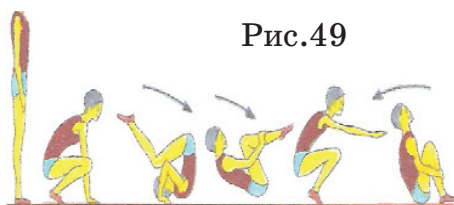


Рис.49

Кувырки — это упражнения переворачиванием тела через голову с последовательным касанием пола частями тела.

Эти упражнения выполняются из различных исходных положений в различных направлениях: вперед, назад, с поворотами, с шага, длинный кувырок, прыжком и согнувшись, с разбега, с опорой и без опоры руками.



Рис.69

"Мост" выполняется наклоном назад с последующей опорой на руки или переворотом вперед с последующей опорой на ноги.

На что надо обратить внимание

1. Выполнить "мост" из положения лёжа на спине.
2. Стоя перед гимнастической стенкой, прогибаясь назад держаться за рейку.
3. Тоже, но стоя несколько дальше, только держась за нижнюю рейку.

Оценивание силовой способности

Формативное оценивание:

Образец: - неправильно выполняет силовые упражнения, не соблюдает правила;

- с ошибками выполняет силовые упражнения, сотрудничает с товарищами;

- допускает неточности при выполнении силовых упражнений, поведение одобрительное;

- согласно образцам выполняет силовые упражнения, поведение похвально.

Малое суммативное оценивание:

Таблица 15

Оцениваемые критерии	Контингент	О.У. 1 "2"	О.У. 2 "3"	О.У. 3 "4"	О.У. 4 "5"
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Мальчики	1	2	3-5	6 и >
Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	Девочки	5 и <	6	7-11	12 и >
Лазание на канате с помощью ног (м)	Мальчики и девочки	1	2	3	5
Из упора лежа сгибание, разгибание рук (кол-во раз)	Мальчики	6 и <	7-8	9-11	12 и >
Из упора лежа на гимнаст. скамейке сгибание, разгибание рук (кол-во раз)	Девочки	5 и <	6	7-8	9 и >
Стоя на одной ноге, другую вперед-книзу, хват на уровне плеча за опору: присесть-встать (кол-во раз)	Мальчики	5 и <	6-9	10-11	12 и >
	Девочки	4 и <	5	7	8 и >
Лежа на спине: одновременное поднимание туловища и ног (кол-во раз)	Мальчики	6 и <	7-10	11-15	16 и >
	Девочки	4 и <	5-9	10-11	12 и >

1. Информационное обеспечение

Мальчики Девочки	Сведения о двигательной деятельности	Не может дать сведений об играх, упражнениях на силу, их назначении	Дает поверхностные сведения об играх, упражнениях на силу, их назначении	Дает сведения об играх, упражнениях на силу, их назначении	Дает подробные сведения об играх, упражнениях на силу, их назначении
---------------------	--------------------------------------	---	--	--	--

2. Умения и навыки

Мальчики Девочки	Умение выполнять	Неправильно выполняет упражнения на силу	С ошибками выполняет упражнения на силу	Допускает некоторые неточности при выполнении упражнений на силу	Согласно образцам выполняет упражнения на силу
---------------------	------------------	--	---	--	--

3. Морально-волевые особенности

Мальчики Девочки	Формирование морально-волевых особенностей	Не следует правилам, с товарищами не может строить отношения	Двигательная деятельность положительна, в трудных условиях демонстрирует уверенность	В двигательной деятельности уверен, с товарищами строит отношения	Двигательную деятельность в пределах правил, демонстрирует смелость и бойцовские качества
---------------------	--	--	--	---	---

Методика организации урока на гибкость

Учебное время, отведённое на развитие гибкости в 6-ом классе предусматривает развитие эластичности мышц и сухожилий, а также подвижности суставов учащихся. В развитии этой способности больше всего используются динамические, статические, пассивные и активные упражнения с применением "повторного", повторно-серийного" методов. Для развития гибкости целесообразно использовать, упражнения на широкой амплитуде, с вращениями, поворотами, а также пассивные упражнения.

Для развития гибкости учащимся в 6-ом классе предусмотрено 8 уроков.

В подготовленном пособии для учителя в 5-ом и начальных классах, было дано достаточно информации о гибкости и методике его развития, ресурсах. Однако надо отметить, что развитие этой способности, связано с возрастными особенностями организма. С возрастом возможности развития этой способности постепенно уменьшается. Период начального образования считается наиболее благоприятным периодом развития гибкости. Наряду с этим, в 11-15-летнем возрастном периоде, проблемы развития этой способности решаются. После указанного возрастного периода развитие гибкости требует специальную методику и режим питания.

Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, а также подвижности суставов, организующих опорно-двигательный аппарат тела. Учащийся, обладающий достаточной гибкостью, отличается точностью и согласованной последовательностью движений, широкой и свободной амплитудой. Качественное выполнение двигательной деятельности свидетельствует о взаимосвязи гибкости с ловкостью и скоростной способностью. Для развития этой способности у учителя физического воспитания достаточно ресурсов. Однако, применяя нижеследующую методическую последовательность использования этих ресурсов, можно достигнуть желаемых результатов в развитии гибкости:

1. Достаточное разогревание для всего тела и мышечно-связочного аппарата с применением динамических упражнений.
2. Повторное выполнение упражнений (сгибание, повороты, вращения) с постепенным увеличением амплитуды.
3. Сохранение определенных суставов и конечностей в положении растяжения в течении 5-10 сек.
4. Выполнение пассивных упражнений учителем или с помощью товарища дает возможность растянуться и делает мышечно-связочный аппарат и суставы подвижнее.

Практика показывает, что динамические и статические упражнения оказывают влияние на развитие гибкости. Однако удельный вес специальных динамических упражнений должен быть больше. Считается целесообразным выполнение динамических и статических упражнений в соотношении 2:1. В 6-ом классе для этой учебной единицы выделено три урока:

- развитие мышц нижних конечностей, туловища и суставов;
- развитие мышц верхних конечностей, туловища и суставов;
- совершенствование гибкости.

Прежде чем начать обучение для развития этой способности, необходимо обратить внимание на результаты диагностического оценивания. От учителя требуется системная и длительная работа, чтобы учащихся с недостаточной гибкостью приблизить к средним показателям для данной возрастной группы. У учащихся с неточностями при выполнении упражнений и отсутствия свободы в двигательной деятельности развитие гибкости при 2-х разовых занятиях в неделю проблематично. В этой связи возникает необходимость определить индивидуальные задания на дом с проверкой этих заданий учителем на последующих занятиях.

Использование ресурсов – использование их для развития как гибкости, так и других двигательных способностей, необходимо во всех классах и для различного контингента. Из класса в класс меняется методика использования ресурсов, а не упражнения. Другими словами, изменяется интенсивность, объем и структура движения, которая определяет характер влияния упражнений на организм. Урок, где упражнения для развития гибкости выполняются монотонно и индивидуально, качественно отличается от урока, где эти упражнения выполняются в виде игр и соревнований между группами. Несмотря на то, что в обоих случаях используются одни и те же упражнения, первый вариант урока является монотонным и не вызывает интереса у учащихся, а второй вариант – интересен, так как присутствует дух борьбы и соперничества. В связи с этим, форма и методика организации урока по физвоспитанию является значительным фактором по определению качества проводимых уроков.

Упражнения, развивающие гибкость, делятся на следующие группы:

Динамические упражнения – могут проводиться индивидуально, малыми группами, в соревновательной форме между командами. Эти упражнения создают условия для развития эластичности в мышечно-связочном аппарате, подвижность в суставах.

Статические упражнения — это упражнения, которые внедряются с целью повышения степени эластичности и большей подвижности в одной связке с охватом всего мышечно-связочного аппарата определенного сустава.

Пассивные упражнения — это упражнения, выполняемые с посторонней помощью с целью повышения степени подвижности в суставах (с грузом, товарищем, учителем и т.д.).

Дополнительно рекомендуемый комплекс упражнений для развития гибкости



Рис. 51



Рис. 52

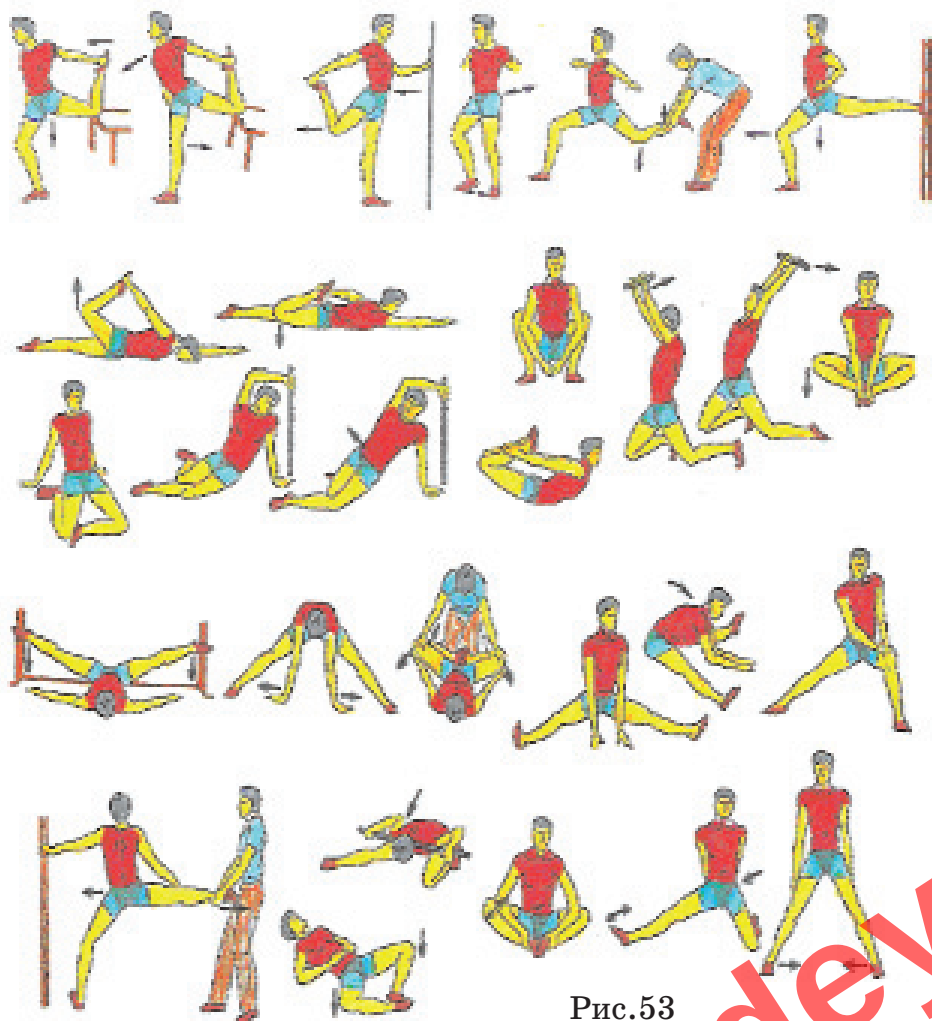


Рис.53

Оценивание учебной единицы “гибкость”

Формативное оценивание:

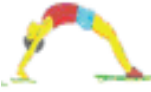
- Образец:** – неправильно выполняет упражнения на гибкость, не соблюдает правила;
- с ошибками выполняет упражнения на гибкость, с товарищами сотрудничает;
 - допускает мелкие ошибки при выполнении упражнений на гибкость, поведение одобрительное;
 - упражнения на гибкость выполняет согласно образцам, поведение достойно поощрения.

Малое суммативное оценивание:

Таблица 13

3. Двигательные способности

О.У. 3.1.2. В двигательной деятельности демонстрирует гибкость согласно нормативам.

Контингент	Оцениваемые критерии	О.У. 1 "2"	О.У. 2 "3"	О.У. 3 "4"	О.У. 4 "5"
Мальчики	Наклон вперед: из седа ноги вместе, см	1 и <	2-7	8-9	10 и >
Девочки	Наклон вперед: из седа ноги вместе, см	4 и <	5-8	9-15	16 и >
Мальчики Девочки	Положение "мост"	Не может			
Мальчики Девочки	Из основной стойки наклон вперед	Не может			
Мальчики Девочки	Из стойки ноги врозь – перевести гимнастическую палку выкрутом назад	Не может	 1м 20см	 1м 10см	 1м

1. Информационное обеспечение

Мальчики Девочки	Сведения о двигательной деятельности	Не может дать сведений об упражнениях на гибкость и их назначении	Дает поверхностные сведения об упражнениях на гибкость и их назначении	Дает сведения о движениях, играх на гибкость и их назначении	Дает подробные сведения об упражнениях на гибкость и их назначении
---------------------	--------------------------------------	---	--	--	--

2. Умения и навыки

Мальчики Девочки	Умение выполнить	Неправильно выполняет упражнения на гибкость	С ошибками выполняет упражнения на гибкость	При выполнении упражнений на гибкость, допускает мелкие ошибки	Упражнения на гибкость выполняет согласно образцам
---------------------	------------------	--	---	--	--

3. Морально-волевые особенности

Мальчики Девочки	Морально-волевые особенности	Не соблюдает правила, не может строить отношений с товарищами	Удовлетворительная двигательная деятельность, в трудных условиях проявляет неуверенность	Уверен в своих действиях, сотрудничает с товарищами	Двигательную деятельность строит в пределах правил, демонстрирует смелость, бойцовские качества
---------------------	------------------------------	---	--	---	---

Большое суммативное оценивание в конце I-го полугодия

Примечание: это оценивание проводится согласно нормативам диагностического оценивания. "4" О.У.4

Таблица 14

№	Воз. раст.	Станд. и дви- гател. способ- ности	Оценива- емые упражнения	Н О Р М А Т И В Ы							
				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 Ско- рость	Бег на 30 м, сек.	6,9 и >	6,8- 6,2	6,0- 5,4	5,3 и <	7,2 и >	7,0- 6,4	6,3- 5,6	5,5 и <
2	11	3.1.5. Сило- вой	Прыжок в длину с места, см	120 и <	121- 144	145- 169	170 и >	110 и <	111- 135	136- 155	156 и >
3	11	3.1.2 Гиб- кость	Наклон вперед: из седа ноги вместе, см	1 и <	2-7	8-9	10 и >	4 и <	5-8	9-15	16,0 и >

Результаты итогового суммативного оценивания в конце I полугодия определяются нижеследующей формулой:

$$ИСО = \frac{K_1 + K_2 + K_3}{3} \cdot \frac{40}{100} + БСО \frac{60}{100}$$

Где:

ИСО – итоговая суммативная оценка.

K₁ – результаты малого суммативного оценивания по скоростной способности.

K₂ – результаты малого суммативного оценивания по скоростно-силовой способности.

K₃ – результаты малого суммативного оценивания для гибкости.

БСО – результаты большого суммативного оценивания:

скорость – бег на 30 м;

скоростно-силовая – прыжок в длину с места;

гибкость – наклоны вперед из седа .

II ПОЛУГОДИЕ

Методика обучения учебной единицы “Ловкость”

Для развития ловкостных способностей в 6-м классе предусматривается использование уроков состоящих из игровых видов спорта, таких как баскетбол, футбол и их составляющих элементов. (16 учебных часов).

БАСКЕТБОЛ

Умения и навыки

В баскетболе передвижения осуществляются ходьбой, бегом, прыжками, остановками, поворотами и т.д. Передвижения выполняются как с мячом, так и без мяча. Основная цель их выполнения является обойти противника, выйти на открытую зону для получения мяча и занять выгодную наступательную позицию и т.д.

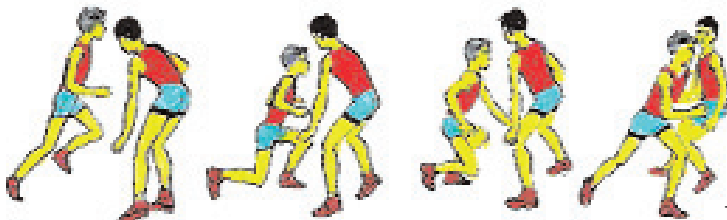


Рис. 54



Рис. 55

Остановка прыжком (без мяча). Игрок во время движения, выполняет скользящий прыжок с небольшой высоты. После толчка одной ногой, полусогнутые ноги, опережая тело, принимают неподвижное положение. Приземление может осуществляться одновременно на две ноги или сначала толчковую, затем другую, приближая к ней. Ноги сгибаются из-за инерции движения и центр тяжести тела опускается. Способ приземления на толчковой ноге считается распространенным, потому что дает возможность игроку быстро остановиться. В этом положении толчковая нога располагается сзади и во время поворотов считается осевой ногой (рис.55).

Повороты с мячом



Рис. 56

Движение с мячом вперед и с поворотом кругом применяется с целью контроля над мячом. Это движение выполняется на носке согнутой опорной ноги, шагом другой ноги вперед, назад и с поворотом туловища (рис.56).

Упражнения: 1. Скоростной бег с поворотами. 2. Бег с ведением мяча и поворот. 3. Поворот после ведения мяча с передвижением спиной по направлению движения.



Рис. 57

Нападающий, для контроля над мячом применяет повороты. Повороты с мячом выполняются ногой, находящейся сзади, в этих случаях, нога служит опорой и осью для поворота. Опорной ногой (выполняющей функции оси) выполняются повороты на носке или на пятке. Ноги располагаются чуть шире плеч и слегка согнуты. Для защиты мяча и равновесия, тело несколько наклонено вперед. Сохраняя тяжесть тела над ногой выполняющей функции оси, тем самым осуществляется шаг другой ногой и поворот. Во время поворота носок опорной ноги поворачивается в сторону свободной ноги. Направление движений свободной ноги и тела выполняются вперед и кругом. Движение вперед с поворотом связано с движением свободной ноги по кругу. Движение с поворотом кругом в противоположном направлении выполняется за счет движения свободной ноги по кругу.

Прием мяча



Рис.58

Прием мяча — это остановка мяча пальцами рук. Для приема мяча руки вытягиваются вперед в сторону идущего мяча. Широко раскрытые пальцы создают как будто воронку для попадания мяча. В момент касания мячом рук, он ловится кончиками пальцев, руки сгибаются, мяч притягивается к груди, одновременно сгибаются ноги.

Упражнения: 1. Бросок мяча о стенку с разных расстояний. 2. Ловля мяча от стены. 3. Ловля мяча передающего с противоположной стороны (рис.58).

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

1. Внимание должно сосредоточиться на мяче.
2. Необходимо развести впереди руки чуть больше размера мяча в форме воронки и держать пальцы в расслабленном состоянии.
3. При касании пальцев мяча, руки сгибаются в локтях и притягиваются к груди (для гашения скорости движения мяча).
4. После приёма мяча, для защиты от противника, необходимо локти несколько раздвинуть.
5. Для опережения противника необходимо прыжком выйти вперёд на приём мяча.

* Необходимо быть готовым к быстрому броску в корзину или передачи при приёме мяча в движении. Для этого необходимо овладеть приемами техники двух шагов.

Для приёма мяча летящего по верху, необходимо сделать прыжок вверх вытянутыми руками широко раскрывая пальцы. В момент касания пальцами мяча, необходимо согнуть руки в локтях и потянуть их к груди.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА

Передача мяча двумя руками от груди с места



Рис. 59

Передача мяча двумя руками от груди с места начинается с замаха и кругового движения мячом, сначала вниз, затем вверх. Затем одновременным разгибанием рук и ног мяч направляется вперед. Если дистанция передачи короткая, (противоположные стороны расположены близко) то мяч передается только кистью, без полного разгибания рук, так как нет необходимости прилагать большое усилие (рис.59).

Упражнения: 1. Подбросить мяч вверх и поймать их двумя руками 2. Одновременно подбросить вверх два мяча, одновременно и поймать. 3. Поймать мяч после передачи партнера. 4. Бросок разной силы и высоты.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

1. При ловле мяча перед грудью, широко раскрыть локти.
2. Остановка мяча с широко раскрытыми пальцами.
3. Передачи, выполняемые движением рук и кисти.
4. Руки должны быть полностью выпрямлены.
5. Передача должна быть со стойки баскетболиста.

Передача мяча из-за головы двумя руками



Рис. 60

Передача мяча снизу двумя руками

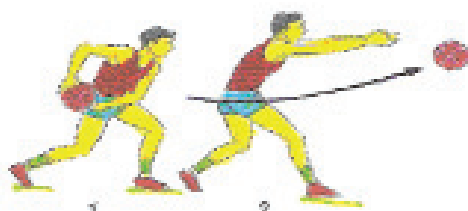


Рис. 61

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

1. Во время передачи мяч выбрасывается из-за головы.
2. При обучении передачи мяч должен приниматься точно на уровне груди.
3. При совершенствовании передачи в зависимости от расположения защитника, необходимо обратить внимание на точность передачи мяча из-за головы.
4. Не эффективно передавать низкорослому над головой высокорослого игрока.
5. В зависимости от расположения противника передачу двумя руками над головой можно выполнить назад в противоположном направлении.

* Этот вид передачи в основном выполняется на длинные расстояния. Передачу мяча с боковой линии важно выполнить быстро и точно. Потому что, на все передачи в игре, на соревнованиях во время близкой опеки, на введение мяча с боковой линии отводится всего 5 сек. Поэтому важно совершенствовать виды передач в условиях сопротивления противника (защитника) во время тренировок.

Передача мяча одной рукой с плеча



Рис. 62

Передача мяча одной рукой над головой



Рис. 63

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

1. Для точной передачи правой рукой необходимо нахождение правой ноги впереди (можно сделать шаг) (рис.62).
2. Полное выпрямление руки выполняющей передачу (рис.63).
3. Участие кисти при передаче.
4. Во время передачи направить пальцы в сторону игрока.
5. Передачу проводить на уровне груди.

Передача мяча снизу одной рукой



Рис. 64

Передача мяча сбоку одной рукой



Рис. 65

Ведение мяча



Рис.66

Ведение мяча правой и левой рукой, выполняется толчкообразными движениями кисти, за счет сгибания и разгибания руки в локтях и мягкими направляющими движениями пальцев.

Мяч ведется сбоку-спереди, дальней рукой от защитника. Игрок с мячом может вести мяч только вперед. Это дает ему возможность обойти защитников, приблизиться к корзине и выполнить бросок (рис.66).

Упражнения: 1. Ведением правой и левой рукой толчкообразными движениями кисти поднять мяч с пола.

2. Ведение мяча на месте и в движении.

3. Ведение мяча в положениях сидя, полусидя, лежа.

4. Ведение двух мячей поочередно и одновременно.

5. Ведение мяча через препятствие и сбоку.

Ведение мяча с изменением направления

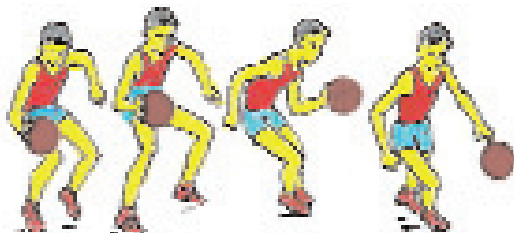


Рис. 67

Ведение мяча с изменением направления движения, рука ставится на боковую поверхность мяча в различных точках, затем в нужном направлении открывается (выпрямляется). Тело с мячом в перемещении наклоняется в новом направлении. Например: если есть необходимость изменить направление в левую сторону, игрок ставит правую руку в правую сторону мяча и сжимая пальцами мяч, отводит руку в левую сторону. Одновременно с движением руки тело наклоняется влево, тяжесть тела переходит на левую ногу. Изменяя направление, игрок продолжает вести мяч левой рукой (рис.67).

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

1. При ведении мяч должен располагаться несколько впереди и сбоку (чтобы не мешать бегу).

2. При ведении важным является движения рук, пальцев (широко раскрытые) и кисти. Ноги и колени в согнутом положении.

3. В процессе усвоения необходимо обучение правой и левой руками.

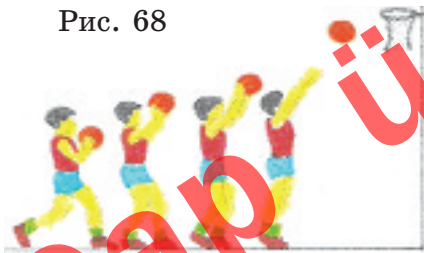
4. При ведении важно не терять контроль над мячом (не смотреть на мяч) и защищать мяч другой рукой и телом.

5. При ведении не поворачивать спину к сопернику, наоборот, держа под контролем определить его действия, и быть готовым к противоположным действиям.

* При ведении игрок должен оберегать мяч, находясь между мячом и соперником. При ведении мяча правой рукой с правой стороны соперника, при ведении левой рукой необходимо проходить с левой стороны.

БРОСОК МЯЧА В КОРЗИНУ

Рис. 68



Бросок мяча двумя руками в корзину с груди. Бросок мяча в корзину двумя руками с груди имеет сходство с передачей мяча с груди. Мяч находится между ладонями. Мягким круговым движением мяч притягивается к груди снизу-вверх. Затем, выпрямляя ноги и руки впе-

ред-вверх, мяч мягким толчком пальцев по высокой дуге направляется в корзину (рис.68).

.НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

1. Держа мяч двумя руками перед грудью, ноги должны быть слегка согнуты.

2. Руки одновременно выпрямляются вперед-вверх в направлении корзины. Необходимо в прыжке, одновременным движением ног и рук, выполнить бросок.

3. Обратить внимание на поднятие локтей при броске.

4. Выполняя бросок, необходимо целиться на четырехугольный рисунок щита.

5. В завершающей фазе броска, важно пальцами дать мячу противоположное движение.

* При выполнении бросков с различных точек необходимо использовать четырехугольный рисунок на щите как метку.

Бросок с плеча одной рукой



Рис. 69

При броске правой, мяч держат над плечом двумя руками. Мяч удерживается у плеча на кисти бросающей руки, другая придерживает его сбоку-спереди. Бросок выполняется одновременным выпрямлением ног и руки вперед-вверх, мягким толчком кисти. Движение начинается выпрямлением двух рук вперед-вверх. Движением правой руки одновременно выпрямляются: удерживающая мяч левая рука, тело и ноги. При выпрямлении правой руки, левая, удерживающая мяч, отделяется от мяча.

Бросок мяча над головой двумя руками



Рис. 70

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

1. Удерживая мяч над головой, контролировать нахождение локтей наверху.
 2. В зависимости от направления использовать четырехугольную мишень.
 3. Одновременным выпрямлением рук и ног, участие кистей в броске.
 4. При броске ноги располагаются параллельно друг другу на ширине плеч или одна нога чуть впереди (пол ступни).
- * При броске с различного расстояния сила рук и ног возрастает.

Бросок мяча двумя руками снизу, прыжком



Рис. 71

Бросок мяча одной рукой сверху



Рис. 72

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

1. Игрок, прыгая, в движении ловит мяч в прыжке, приземляясь делает два шага (левша – первый шаг левой ногой), и бросает в корзину сверху одной рукой (рис.71).
 2. Первый шаг (левой, правой ногой) должен быть большим, второй – до половины первого шага (для остановки скорости, для прыжка вверх). Делая первый шаг, рука выполняющая бросок сгибается в локтях и прицеливается. Во втором шаге руки выпрямляются, затем в прыжке мяч направляется в корзину движением пальцев и кисти (рис.72).
 3. У этого броска есть несколько видов. Эти виды зависят от расстояния и особенностей действий противников в защите.
 4. Мяч, покидая пальцы, должен совершать движения в противоположном направлении.
 5. Левая рука отходит от мяча при выполнении броскового движения правой рукой.
- * При выполнении бросков слева и справа по щиту маленькая четырехугольная метка используется как цель.

Защита

Основная стойка защитника. Защитник должен находиться в положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Он должен всегда держать в поле зрения, мяч и игроков команды соперника (рис. 73).

Параллельная стойка защитника. Это положение позволяет защитнику выполнить быстрых движений в соответствии с условиями игры, и препятствовать проходу слева или справа сопернику. Эта стойка спиной к корзине чаще всего используется для препятствия центральному нападающему, также от соперника без мяча. (Рис. 74)



Рис. 73



Рис. 74

Отбор мяча

Отбор мяча – сюда входят: выбивание мяча у соперника, отбор при ведении и при передаче, вырывание мяча у соперника и т.д.

Выбивание мяча из рук соперника. Приближаясь к нападающему защитник в активной форме препятствует его движению. Для этого он шагом приближается в сторону нападающего и вытягивает руку в сторону мяча. В удобный момент выбивание осуществляется резким, коротким движением кисти, плотно прижатыми пальцами. Удар по мячу снизу-вверх считается наиболее целесообразным выбиванием (рис.75).

Выбивание мяча при ведении



Рис. 75

Защитник движется соответственно скорости ведущего мяча нападающего, определяет ритм его движения и в момент подъема мяча с пола ударом по мячу сбоку, отдаляет мяч от нападающего (рис. 76). Этот технический прием можно выполнить приближаясь к нападающему со стороны спины (рис. 77).

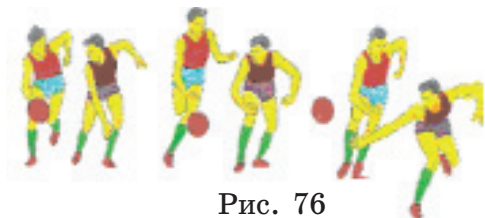


Рис. 76



Рис. 77

Передача и прием мяча двумя руками с груди и одной рукой с плеча после перемещения

1. Построение в 2-х шеренгах на расстоянии 6-8 м друг против друга. Игрок делает передачу на один шаг игроку, стоящему в шеренге с противоположной стороны. Тот принимает мяч в движении, останавливается на два шага и возвращает мяч игроку в противоположной шеренге. После передачи мяча игрок бежит и становится в конце противоположной шеренги.

2. Как и 1-м примере, однако передача и ловля мяча должна быть в движении. Игрок бегом выходит из строя, ловит мяч в прыжке, делает один шаг прыжком (с мячом), во время второго прыжкового шага игрок выполняет заданную передачу и приземляется. Затем бегом становится в конце противоположной шеренги.

Ловля и передача мяча назад и в стороны с перемещением

3. Выполняется также как в 1-м и во 2-м примере, однако с каждой стороны справа колонны ставятся предметы (флажки, стул, булавы и т.д.) (рис. 78). Учащийся принимая мяч в движении и после передачи мяча, пробегает вокруг флажка и возвращается в конец своего строя.

4. Выполняется как в 3-м, однако прием и передачу мяча необходимо выполнять в движении.

5. Как в 4-м, однако учащийся после пробежки вокруг флажка возвращается в конец противоположного строя.



Рис. 78

6. Учащиеся располагаются в трех колоннах в виде треугольника на расстоянии 6-7 метров друг от друга (рис. 79). Прием, передача мяча в движении и бег в противоположную колонну. Например, игрок в правой колонне после передачи мяча очередному игроку, бежит в конец левой колонны. Остальные игроки, как правило, продолжают движение.

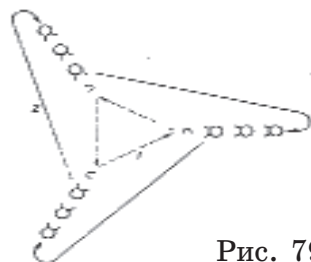


Рис. 79

7. Игрок стоит между колоннами (в середине). С первой колонны игрок передает мяч игроку в середине и бегом занимает его место. Игрок в середине ловит мяч и делает поворот, передает мяч игроку второй колонны и бегом возвращается в конец своей колонны.

Остановка прыжком и на два шага после скоростного ведения

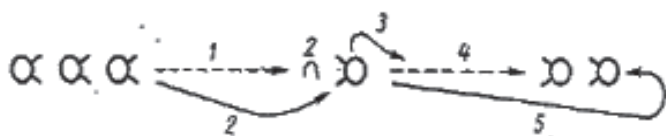


Рис. 80

8. Учащиеся строятся в две колонны на расстоянии 6-8 м друг против друга. Игрок быстро ведет мяч к центру, останавливается в два шага, передает мяч очередному игроку и бегом становится в конец противоположного строя (рис.81).



Рис. 81

9. Как и 8-м примере, только быстрое ведение завершается прыжком.

10.Учащийся быстро ведет мяч к флажку, возвращается, передает мяч очередному игроку и бегом возвращается в конец своего строя (рис.82).

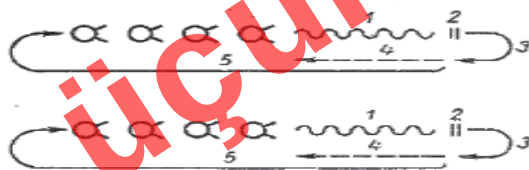


Рис. 82

11.Как и в 10-м, однако после быстрого ведения мяча остановка завершается прыжком.

ФУТБОЛ

Футбол является одним из эффективных средств развития ловкости. Насыщенность содержания и формы двигательной деятельности, эмоциональность этой игры способствует тому, что футбол находится в центре внимания у учащихся общеобразовательных школ. Для развития ловкости, при выборе футбола как средства обучения, формирование умений и навыков на отдельных уроках будет осуществляться в нижеследующей последовательности.

Таблица 15

Уроки	Стандарты	Умения и навыки
№ 41 (1)	1.1.1., 1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Удары по мячу и ведение мяча. 1. Внутренней стороной стопы. 2. Носком стопы. 3. Верхней частью стопы. 4. Передача мяча на различные расстояния в парах и малых группах вышеперечисленными способами. Игры и эстафеты.
№ 42 (2)	1.1.1., 1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Удары по мячу и ведение мяча. 1. Удары верхней частью стопы. 2. Удары внутренней частью стопы. 3. Удары внешней частью стопы. 4. Передача мяча на различные расстояния в парах и малых группах вышеперечисленными способами. Игры и эстафеты.
№ 43 (3)	1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Удары по мячу и ведение мяча. 1. Удары отдаляющегося мяча по земле от игрока. 2. Удары по мячу идущему навстречу игроком. 3. Удары по мячу приближающемуся со стороны. 4. Передача мяча на различные расстояния в парах и малых группах вышеперечисленными способами. Игры и эстафеты.
№ 44 (4)	1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Удары по мячу и ведение мяча. 1. Передача мяча с использованием двух способов удара по мячу. 2. Передача мяча с использованием двух и трех способов удара по мячу. 3. Удар по мячу опускающемуся перед игроком. 4. Передача мяча на различные расстояния в парах и малых группах вышеперечисленными способами. Игры и эстафеты.
№ 45 (5)	1.3.3., 2.2.1., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Удары по мячу и ведение мяча. 1. Удары головой по мячу. 2. Удары головой по мячу в прыжке. 3. Передача мяча на различные расстояния в парах и малых группах вышеперечисленными способами. Игры и эстафеты.
№ 46 (6)	1.3.3., 2.2.1., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Остановка и передача мяча. 1. Остановка мяча внутренней стороной стопы идущего навстречу. 2. Остановка мяча нижней стороной стопы идущего навстречу. 3. Остановка мяча и удары по мячу различными способами на определенные расстояния. Игры и эстафеты.

№ 47 (7)	1.3.3., 2.2.1., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Остановка и передача мяча. 1. Остановка мяча грудью. 2. Остановка мяча бедром. 3. Остановка мяча и удары по мячу различными способами на определенные расстояния. Игры и эстафеты.
№ 48 (8)	1.3.3., 2.2.1., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Остановка и передача мяча. 1. Ведение мяча по прямой линии. 2. Ведение мяча по кругу. 3. Ведение мяча между стойками. 4. Игры, эстафеты, соревнования с использованием способов удара по мячу, ведение и остановка.
№ 49 (9)	1.2.2., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Ведение и вбрасывание мяча из-за боковой линии. 1. Игры и эстафеты с применением различных способов ведения мяча, соревнования в парах. 2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии в игру. 3. Освоение способов ударов по мячу, в зависимости от расстояния и ведения. 4. Игры, эстафеты, соревнования с использованием способов удара по мячу, ведение и остановка.
№ 50 (10)	1.2.2., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Технико-тактическая деятельность. 1. Защита по зонам. 2. Зона полузащиты. 3. Зона нападения. 4. Игры, эстафеты, соревнования с использованием способов удара по мячу, ведение и остановка.
№ 51 (11)	1.2.2., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Совершенствование элементов техники и тактической деятельности.
№ 52 (12)	1.2.2., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Совершенствование элементов техники и тактической деятельности.
№ 53 (13)	1.2.2., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Совершенствование элементов техники и тактической деятельности.
№ 54 (14)	1.2.2., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	Совершенствование элементов техники и тактической деятельности.
№ 55 (15)	1.1.1., 2.2.3., 3.1.1., 4.1.	Совершенствование элементов техники и тактической деятельности.

Как и в других видах спорта, так и перед футболом, для развития ловкости стоят нижеследующие задачи:

1. Развитие ловкости.
2. Информация о влиянии на организм человека игры в футбол, правила игры, командная деятельность в футболе и его особенности.
3. Формирование в футболе умений выполнить технические приемы и совершенствование их до навыка.
4. Формирование сотрудничества, соблюдение правил игры, ("справедливая игра") во время командной деятельности.

В учебном пособии образцы уроков по футболу включают в себе вышеуказанные задачи. Например, в таблице планирования (таб. 1) для развития ловкости предполагаемые темы уроков (41-42) и структура должны быть нижеследующими.

Образцы уроков

Урок №41 (1)

Тема: Освоение технических умений в футболе.

Цель: Развитие ловкости.

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

Задачи урока: 1. Дать объяснение о влиянии футбола и элементов техники на развитие ловкости. 2. Информировать об элементах техники, эстафетах и связок элементов техники. 3. Организация и регулирование двигательной деятельности учащихся и оценивание.

Ресурсы: ОРУ, специально-подготовительные упражнения, элементы техники футбола, соединения из элементов техники.

Проводимое место: Спортивный зал, площадка для футбола.

Инвентарь и оборудование: мячи, фишки, флажки.

Вводная часть: 3-5 мин. Построение в одну шеренгу.

Информационное обеспечение: объявление цели и задач, объяснение об используемых упражнениях и способах их выполнения, информация об упрощенных правилах игры. Дать краткую информацию о влиянии упражнений футбола на функции и системы организма.

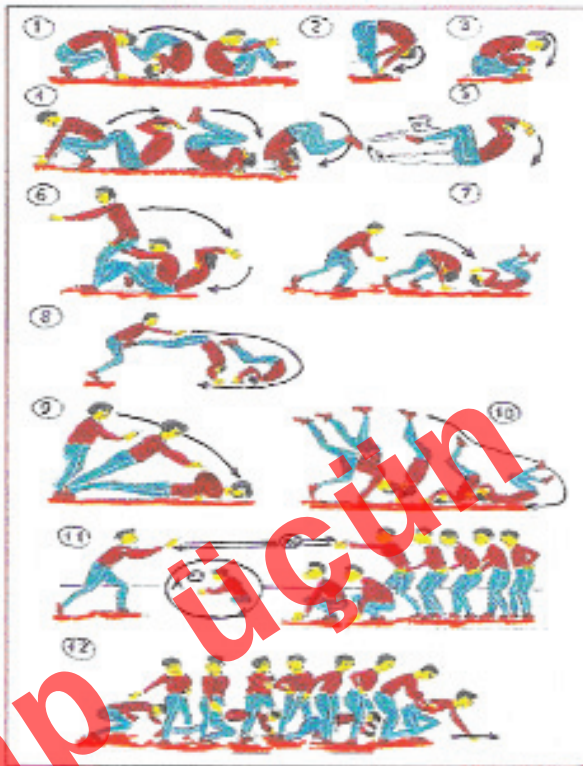


Рис.83

Подготовительная часть: 8-10 мин. Ходьба, бег, ускорение, общеразвивающие упражнения, **специально подготовительные упражнения** (пронумерованные рисунки).

1. И.п. - упор присев. Кувырок вперед в положение седа.
2. И.п. - широкая стойка ноги врозь. Наклон вперед хватом за носки, кувырок вперед.
3. И.п. - сед на коленях. Кувырок вперед.
4. И.п. - упор присев. Кувырок назад.
5. И.п. - сед ноги вместе. Наклон вперед, коснуться носков, махом рук назад, кувырок назад.
6. И.п. - основная стойка. Кувырок назад.
7. И.п. - о.с. кувырок вперед с ходьбы (с разбега).
8. И.п. - полуприсев. Прыжком кувырок вперед.
9. И.п. - о.с. Падение в упор лежа на руки, отжаться.
10. И.п. - о.с. Кувырок вперед.

Выполнение подготовительных упражнений малыми командами, группами.

11. Учащиеся делятся на 2 команды. Один участник каждой команды становится лицом к своей команде на расстоянии 5 м. Мяч передается впереди стоящему, он возвращает мяч и садится. Выигрывает команда, раньше завершившая упражнение.

12. Учащиеся делятся на две команды. В положении широкая стойка ноги врозь, две команды выстраиваются параллельно друг другу. На расстоянии 10 метров перед каждой командой чертят финишную линию. По команде, последний в строю, ползком проходит между ногами и занимает свое место в строю. Побеждает команда, раньше преодолевшая расстояние.

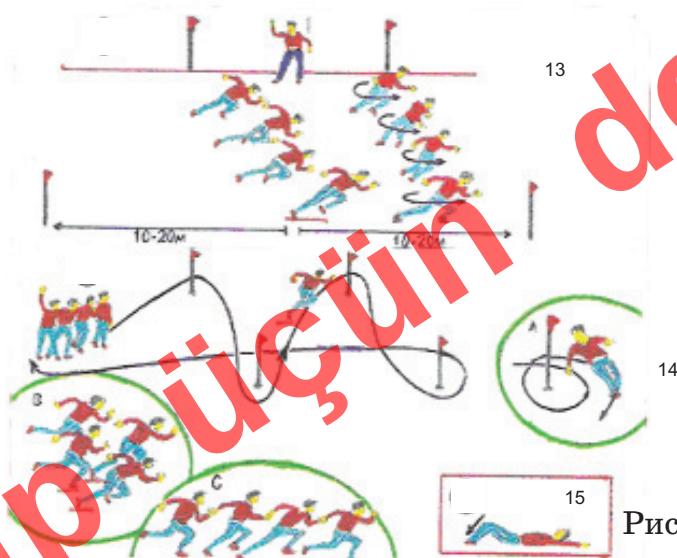


Рис. 84

13. Класс делят на равные по количеству две команды. Команды в положении старта выстраиваются в две колонны, параллельно друг против друга на расстоянии 3-4 метров. По команде первая колонна поворачивается кругом и бежит, вторая колонна старается на дистанции 20 м их догнать. Меняя места команд, упражнение повторяется 6-8 раз. Каждый раз участник догнавший впереди бегущего получает очко для команды (рис.84-13).

14. Класс разделенный на две команды занимают у стоек положение старта. По команде участники начинают бег вокруг стойки, касаются товарища, стоящего на старте и становятся в конце строя. Команда, преодолевшая дистанцию раньше, считается победителем (рис.84-14).

Вариант А – вращается вокруг стоек.

Вариант В – в команде кто лучше стартует.

Вариант С – выполняется как в цепи, взявшись за руки.

15. На расслабление мышц. В положении лежа на спине. Слегка согнув ноги (рис.84-15).

Основная часть: 20-25 мин.

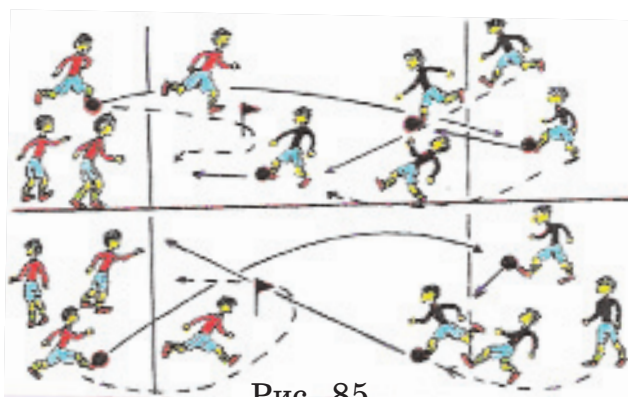


Рис. 85

Первая игра: Класс делится на равные по количеству участников команды. На площадке для каждой команды, размеры по усмотрению учителя, чертят параллельными линиями "дом" и игровое поле. Перед каждым "дом"ом на расстоянии 8-10 м ставят флажки или

стойки. В свою очередь, каждая команда делится на две части и как указано на рисунке располагается друг против друга. Команда, владеющая мячом, определяется по жеребьевке. Игрок команды с мячом из линии своего "дом"а ногой направляет мяч в "дом" соперника. Затем быстро обегает стойку (флажок) и возвращается к себе "дом"ой. Игрок, получивший мяч либо индивидуальной техникой, либо передачей мяча товарищу пытается попасть в игрока, оббегающего стойку (флажок). Команда, попавшая в игрока, зарабатывает очко. Игра двух команд продолжается 5 минут, затем команды или меняются местами или другие команды продолжают игру. Игрок соперника, сразу после овладения мячом (в начале игры нельзя) может приблизиться к стойке (флажку) (рис.85).

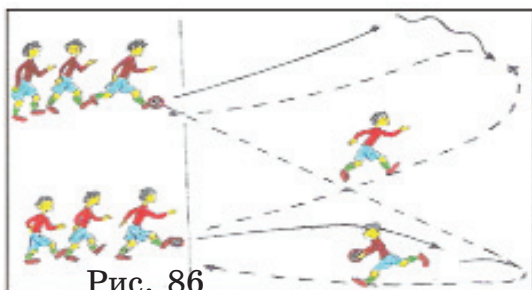


Рис. 86

Вторая игра "За мячом соперника". Класс делят на равные, парные команды. Соревнующиеся пары определяются по жеребьевке. На площадке, рисуется линия старта и на расстоянии 15-20 метров от него, определяется игровое поле. Сорев-

нующиеся пары команд выстраиваются за линией старта. По команде учителя первые игроки команд выбрасывают мяч в игровое поле, а сами бегом направляются за мячом соперника. Овладев мячом возвращаются обратно. Первый зарабатывает 1 очко, второй — 0 очков. Затем соревнуются вторые пары. Выигрывает команда с наибольшим числом очков (рис.86).

Заключительная часть: 3-5 мин. Восстановительные и дыхательные упражнения. Учитель объявляет команды победительницы (в зависимости от количества учащихся, с одинаковым количеством набранных очков команд), награждает наиболее отличившихся участников, дает домашнее задание.

В последующей части пособия будут представлены образцы упражнений, входящие в подготовительные и основные части уроков футбола.

УРОК № 44(4)

Подготовительная часть: ходьба, бег с ускорениями, обще-развивающие упражнения, специально подготовительные упражнения (даны в пронумерованных рисунках).

1. И.п. — стоя лицом к лицу на носках, упираясь один в другого руками. Сгибание и разгибание рук (туловище держать прямо).



Рис. 87

2. И.п. — полуприсед лицом друг другу, взявшись один за другого скрещенными руками. Повороты туловища перетягиванием.

3. И.п. — сидя спиной друг другу, взявшись за поднятые вверх руки. Наклон вперед с подниманием товарища на спину.

4. И.п. — лицом друг другу, стойка ноги врозь, руки на плечах товарища. Одновременно пружинящие наклоны туловища вперед.

5. И.п. — первый лежит на спине,

ноги подняты на 90° ; держит за щиколотки другого, который стоит у него за головой. Попеременные движения прижатыми одна к другой ногами влево и вправо.

6. И.п. – сидя на бедрах товарища, ноги врозь, руки за головой. Наклоны вперед и назад. Второй в упоре на коленях придерживает ноги первого.

7. И.п. – первый лежит на спине выполняет ногами "ножницы" с помощью второго, стоящего в положении ноги врозь.

8. И.п. – лицом друг-другу взявшись за руки. Одновременный переброс ног через сомкнутые руки, разворот, "нырок" под сомкнутые руки. Затем перебросить ноги через руки снизу, продолжение разворота до исходного положения.

9. И.п. – сидя лицом друг-другу, ноги прямые. Слегка приподнять ноги над полом, руки в стороны. Круговые движения ногами вокруг ног товарища.

10. И.п. – стоя вплотную один за другим. Первый обхватывает шею второго, повисает, поднимает ноги, повторно поджимает и вытягивает их вперед.

11. И.п. – в приседе, держась за руки друг друга. Одновременное, резкое отведение левой (правой) ноги в сторону.

12. И.п. – стоять лицом друг другу, держась за руки. Кто больше наступит на ногу другого.

Методическое указание: упражнения повторить 10-15 раз.

Основная часть:

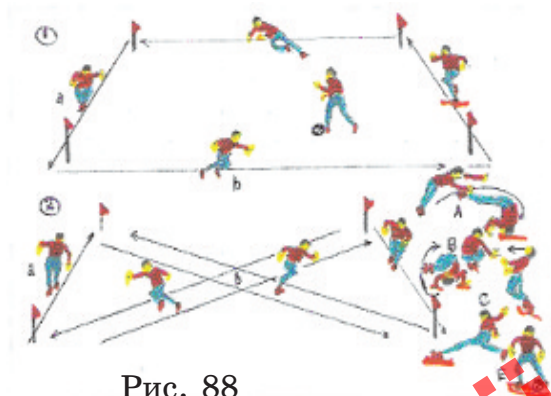


Рис. 88

1. Бег "цепью" по сторонам квадрата. По сторонам квадрата выполнить 4 круга. Из них: по 1-ой стороне – легкий, по 2-ой – скоростной бег. Отдых 2 мин. (отдых при ведении мяча внутри квадрата). Вариант: упражнение выполнять ведением мяча (рис.88 - 1).

2. Бег "цепью" по сторонам и диагонали квадрата. Из них: по 1-ой стороне – легкий, по 2-ой скоростной бег. Круги повторить 4 раза. Отдых 2 мин (рис.88 - 2).

Варианты:

до старта выполнить – кувырок вперед, назад, имитировать движение удара головой, представить скольжение.

Игровые упражнения.

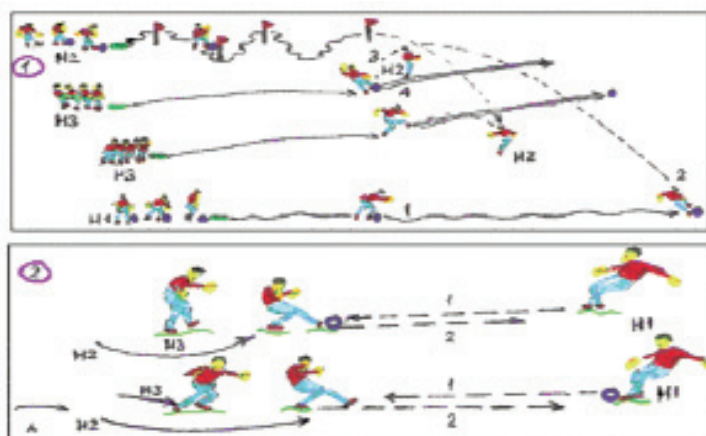


Рис. 89

1. Как видно из рисунка игроки: 1-й с правого и левого плеча выполняет ведение и передачу мяча в направлении штрафной площадки; между стойками и изменяя направление, к центру; по воздуху и по земле. 2-й - возвращает головой, 3-й - делает удар. В 2-м рисунке - безостановочно выполняет удар (рис.89 -1).

2. И.п., как указано на рисунке: 1-й делает передачу третьему, второй опережает его и возвращает мяч. Второй и третий после каждой попытки меняются местами (рис.89 -2).

Урок № 45 (5)

Подготовительная часть: ходьба, бег, бег с ускорениями, общеразвивающие упражнения, **специально подготовительные упражнения** (даны в нижеследующих пронумерованных рисунках).

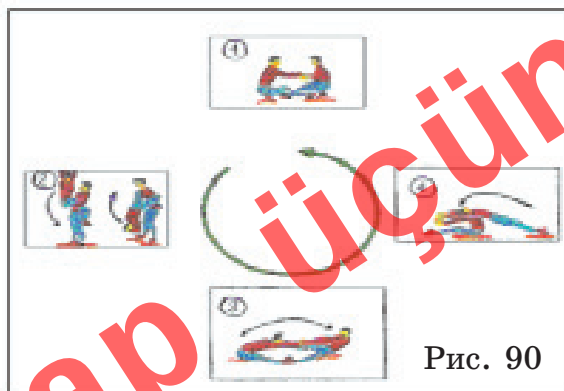


Рис. 90

Общеразвивающие упражнения. Бег: различной направленности, скорости, формы.

1. И.п. - правая нога вытянута вперед, полуприсед лицом к лицу захватом за руки. Прыжком изменить положение ног.

2. И.п. - первый стоит на ногах, второй обхватывает ногами туловище. Второй ногами держит первого. Второй наклоняется назад. Первый его держит и помогает вернуться в И.п. Игроки меняются местами.

3. И.п. - сед ноги врозь, лицом к лицу, ступни ног касаются друг друга. Поочередно, с наклоном назад, тянуть товарища к себе.

4. И.п. - сед спиной друг другу, держась руками вверх. Поочередно, наклоном вперед тянуть товарища к себе.

Методическое указание: все упражнения повторять 10-15 раз с интервалом отдыха 2-4 мин, число подходов 2-4.

Основная часть:

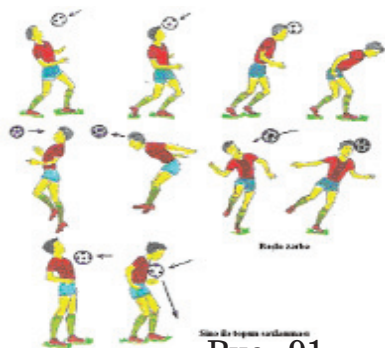


Рис. 91

1. Подбросив мяч вверх над собой согнуть одну ногу в колене, отвести тело назад, резким движением туловища произвести удар передней частью головы. Удар головой повторить в форме, указанный на рисунке.

2. Остановка приближающегося мяча грудью и туловищем. Грудь вперед, голову относительно отвести назад. Игрок, втягивая живот во внутрь вместе с туловищем направляет мяч вниз (рис.91).

Урок № 48 (8)

Подготовительная часть: ходьба, бег, бег с ускорениями, общеразвивающие упражнения, специально подготовительные упражнения (даны на рисунках) (рис. 92).

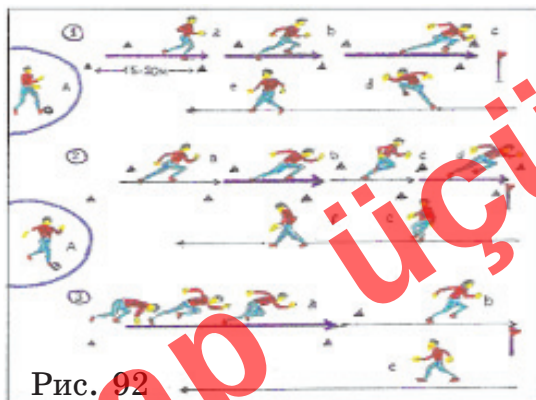


Рис. 92

1. Вдвоем: бег с различной скоростью на расстояние 15-20 м. а) легкий бег; б) со скоростью приближенный к максимальному; в) с максимальной скоростью. Выполняя дыхательные упражнения легким бегом возвратиться к стартовой позиции. Повторить 4-6 раз. Вариант: выполнить упражнения с мячом.

2. В двоём: бег стартовой скоростью на расстояние 15-20 м. а) легкий бег; б) спринтерский бег; в) легкий бег; г) вновь спринт. Выполняя дыхательные упражнения легким бегом возвратиться к стартовой позиции. Повторить 4-6 раз. Варианты: выполнить с ведением мяча.

3. В двоём: старты на расстояние 15-20 метров. После быстрого старта перейти на легкий бег, возвратиться к стартовой позиции шагом и легким бегом, с дыхательными упражнениями. Варианты: а) старт из седа; б) с низкого старта; в) из положения лежа на спине; г) из положения лежа лицом в направлении бега и т.д..

Основная часть:

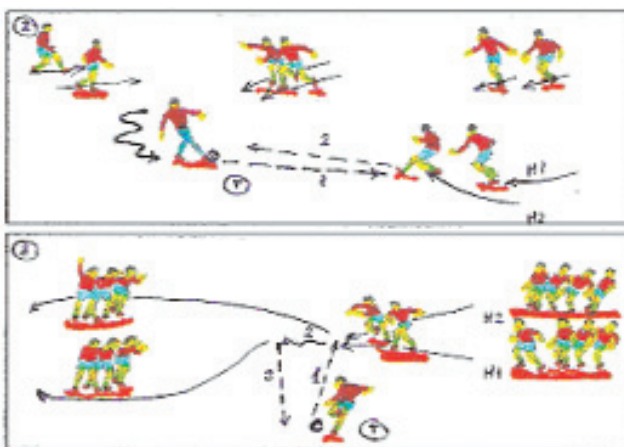


Рис. 93

1. Исходное положение – пары. Передвижения по всему полю – передача мяча одному из пары для ведения мяча рис. №2. Опережая, захватить мяч и вернуть тренеру-преподавателю. №1 активно двигаться к мячу. Варианты: пары еще быстрее возвращают мяч учителю (рис.93 -1).

2. И.п. – две группы. Построение как указано на рисунке: тренер делает передачу на заранее определяемую позицию №1, №2 борется за владение мячом, овладев мячом, возвращает его учителю. Игроки, вышедшие из различных групп, возвращаются в другие группы. Варианты: старты из различных положений: из седа, лежа и т.д. (рис.93 -2).

Оценивание ловкости

Формативная оценка:

Образец: – неправильно выполняет упражнения на ловкость, не соблюдает правила;

– с ошибками выполняет упражнения на ловкость, с товарищами сотрудничает;

– допускает мелкие ошибки при выполнении упражнений на ловкость, поведение одобрительное;

– согласно образцам выполняет упражнения, поведение похвально.

Малое суммативное оценивание:

Таблица 16

3. Двигательные способности					
О.У. 3.1.1. Демонстрирует ловкость в игре, выполняя упражнения в изменяющихся условиях.					
Контингент	Оцениваемые критерии	О.У. 1 "2"	О.У. 2 "3"	О.У. 3 "4"	О.У. 4 "5"
Маль- чики Девочки	Бросок мяча в корзину (5 раз) (баскетбол)	1	2	3	5-4
	Удар мяча по воротам (5 раз) (футбол, гандбол)	1	2	3	5-4
	Подача мяча в иг- ру (с 3-х м. -5 раз)	1	2	3	5-4
1. Информационное обеспечение					
Маль- чики Девочки	Сведения о двигательной деятельности	Не может дать све- дений об упражне- ниях, играх на ловкость и их назначении	Дает поверх- ностные све- дения об упражнениях, играх на ловкость и их назначении	Дает сведения о движениях, играх на ловкость и их назначении	Дает под- робные све- дения об упражнениях, играх на ловкость и их назначении
2. Умения и навыки					
Маль - чики Девочки	Умение выпол- нить	Неправильно выполняет упражнения, относящиеся к ловкости	С ошибками выполняет упражнения, относящиеся к ловкости	Допускает мелкие ошибки при выполнении упражнений	Выполняет упражнения на ловкость согласно образцам
3. Формирование морально-волевых особенностей					
Маль - чики Девочки	Морально- волевые особен- ности	Правила не соблюдает, с товарищами не может строить отношений	Двигательная деятельность не удовлет- воряет, в трудных условиях проявляет не уверенность	В своих дейст- виях уверен, с товарищами строит отношения	Двигательную деятельность строит в преде- лах правил, демонстр- рует смелость и бойцовские качества

Методика преподавания уроков на выносливость.

Эту способность предполагается развивать путём использования многоэтапного эстафетного бега, кросса по пересеченной местности, преодоления во время бега искусственных и естественных препятствий. При этом, предполагается использовать "медленный", "интервальный", "без остановок", "фальтрек" (игра на скорость) методы.

Оценка выносливости.

Формативная оценка:

Образец – неправильно выполняет упражнения на выносливость, не соблюдает правила;

– с ошибками выполняет упражнения на выносливость, с товарищами сотрудничает;

– допускает мелкие ошибки при выполнении упражнений на выносливость, поведение одобрительное;

– согласно образцам выполняет упражнения на выносливость, поведение похвальное.

Таблица 17

3. Двигательные способности

О.У. 3.1.6. При повторном и продолжительном выполнении демонстрирует выносливость.

Контингент	Оцениваемые критерии	О.У. 1 "2"	О.У. 2 "3"	О.У. 3 "4"	О.У. 4 "5"
Мальчики	Кросс на 1500 м, (мин, сек)	8,50 >	8,49-8,26	8,25-8,01	8,00<
Девочки	Кросс на 1500 м, (мин, сек)	9,30 >	9,29-9,01	9,00-8,21	8,20<

1. "Информационное обеспечение"

Мальчики Девочки	Сведения о двигательной деятельности	Не может дать сведений об упражнениях, играх на вынослив. и их назначении	Дает поверхностные сведения об упражнениях, играх на вынослив. и их назначении	Дает сведения о движениях, играх на вынослив. и их назначении	Дает подробные сведения об упражнениях, играх и их назначении
---------------------	--------------------------------------	---	--	---	---

2. "Умения и навыки"

Мальчики Девочки	Умение выполнить	Неправильно выполняет упражнения на выносливость	С ошибками выполняет упражнения на выносливость	Допускает мелкие ошибки при выполнении упражнений на выносливость	Согласно образцам выполняет упражнения, на выносливость
---------------------	------------------	--	---	---	---

3. "Формирование морально-волевых особенностей"

Мальчики Девочки	Морально-волевые особенности	Правила не соблюдает, с товарища не может строить отношений	Двигательная деятельность удовлетворительная, в трудных условиях проявляет неуверенность	В своих действиях уверен, с товарищами строит отношения	Двигательную деятельность строит по правилам, демонстрирует смелость и бойцовские качества
---------------------	------------------------------	---	--	---	--

Малое суммативное оценивание:

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

В 6 классах общеобразовательных школ, отведенное учебное время для скоростно-силовых способностей предусматривает развития этой подготовки для мышц нижних и верхних конечностей. В таблице планирования для развития этих способностей показаны рекомендуемые ресурсы. Однако, конечный результат этих используемых ресурсов демонстрируется учащимися в нескольких классических упражнениях: прыжок в длину и в высоту с разбега и метание малого мяча.

Прыжок в длину с разбега



Разбег

Толчок

Полёт

Приземление

Рис. 94

Фазы прыжка

Прыжок в длину с разбега подразделяется на фазы: **РАЗБЕГ, ОТТАЛКИВАНИЕ, ПОЛЕТ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ.**

1. В фазе разбега учащийся за счет ускорения приобретает оптимальную скорость бега.

2. В фазе отталкивания учащийся создает вертикальную скорость и старается минимизировать потерю горизонтальной скорости.

3. В фазе полета учащийся готовится к приземлению. При этом можно использовать способы "прогнувшись", "согнув ноги", "сгибаясь" ("перешагивание") и их комбинации.

4. В фазе приземления учащийся доводит полетную траекторию до максимальной длины и во время приземления доводит его потерю до минимума.

Фаза разбега



Рис. 95

Цель: Приобретение оптимальной скорости разбега.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

1. Дистанция разбега может быть с 10 шагов (для начинающих) и более 20 шагов (для старшеклассников).
2. Техника бега схожа со спринтом.
3. Скорость бега до отталкивания постоянно растет.

Фаза отталкивания

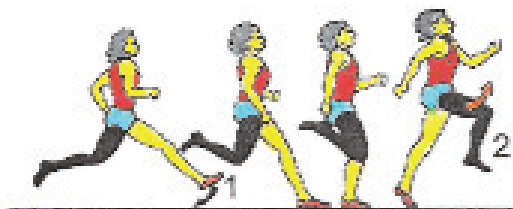


Рис. 86

Цель: Довести вертикальную скорость до возможного максимума и минимизировать потерю горизонтальной скорости

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

1. Стопа ставится на опору активно и быстро с движением вниз-назад (1).
2. Время отталкивания снижается до минимума, толчковая нога сгибается минимально.
3. Бедро свободной ноги (выносится вперед) выполняет движение (2) – в горизонтальное положение.
4. Голеностоп, коленный и тазо-бедренный суставы полностью выпрямляются.

Полётная фаза Техника "согнувшись"

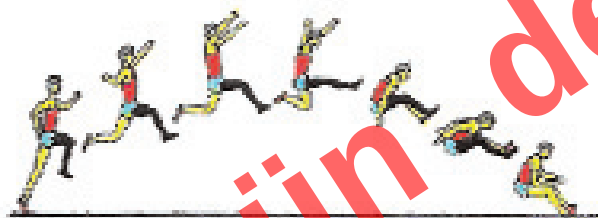


Рис. 87

Комментарий: эффективная техника для начинающих.

Цель: Рациональная подготовка к приземлению.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

1. В положении отталкивания свободная нога запаздывает.
2. Тело продолжает вертикально подниматься.

3. Толчковая нога большую часть полета отстает.
4. Толчковая нога к концу полета сгибается, переносится вперед и вверх.
5. Обе ноги выпрямляются вперед для приземления (рис.88).

Фаза приземления



Рис. 88

Примечание: цветной – правильное выполнение, черный – неправильное выполнение. Большой наклон головы вперед в начале фазы привлекает внимание.

Цель: Довести до минимума потери в траектории полета.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

1. Можно сказать, что туловище полностью выпрямлено (цветной, в начале фазы).
2. По мере движения тело наклоняется вперед.
3. Руки выносятся снизу назад.
4. Колени притягиваются к груди, голень выносится вперед.
5. После касания носками песка бедрами выполняется движение вперед.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

1. Последовательные прыжки через препятствия.



Рис. 89

Используйте короткие дистанции для бега.

4-5 м

Приземляйтесь на свободную ногу.

Дистанция увеличивается в связи со скоростью.

Используйте 3-х ритмовые прыжки.

Высота 30-40 см (рис.89).

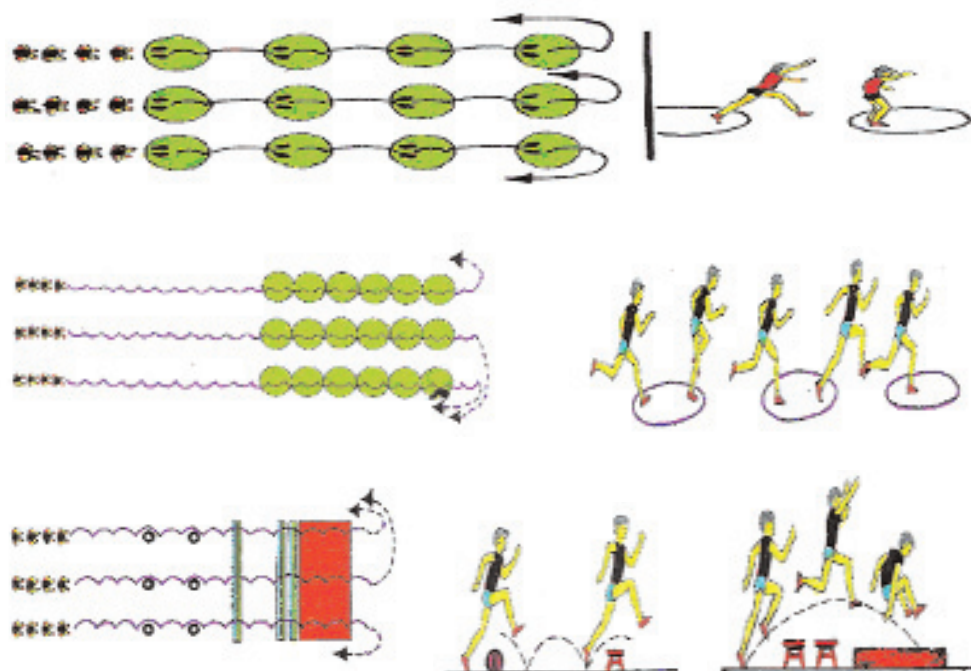


Рис. 90

Цель: совершенствование отталкивания и улучшение позиции для отталкивания.

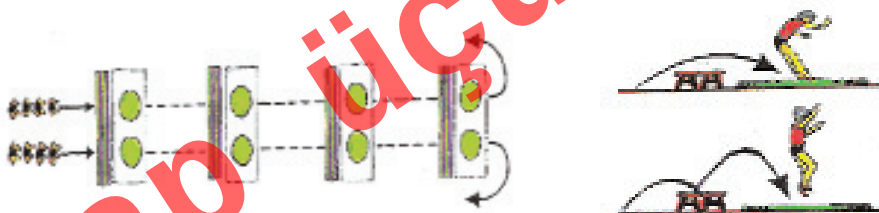
2. Отталкивание с платформы



Используйте бег длиной в 5-7 шагов. Высота платформы 15-25 см.

Сохраняйте позу отталкивания в полете.

Приземление в позе шага.



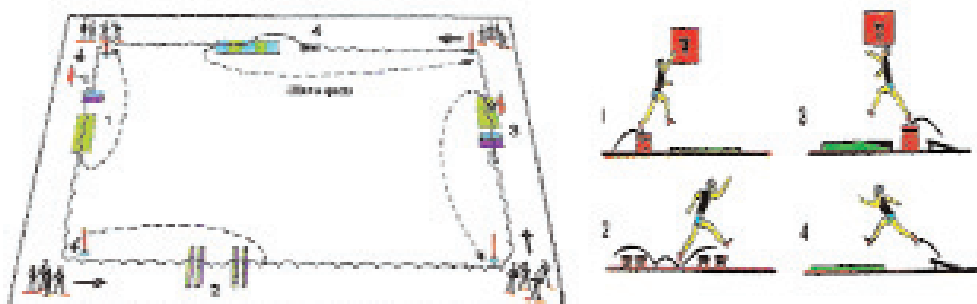


Рис. 91

Цель: научиться увеличивать время в полете.

3. Отталкивание после короткого разбега



Используйте 5-7 шаговый бег. Приземлитесь в положении шага. Сохраняйте позу толчка в полете. Используйте активное отталкивание.

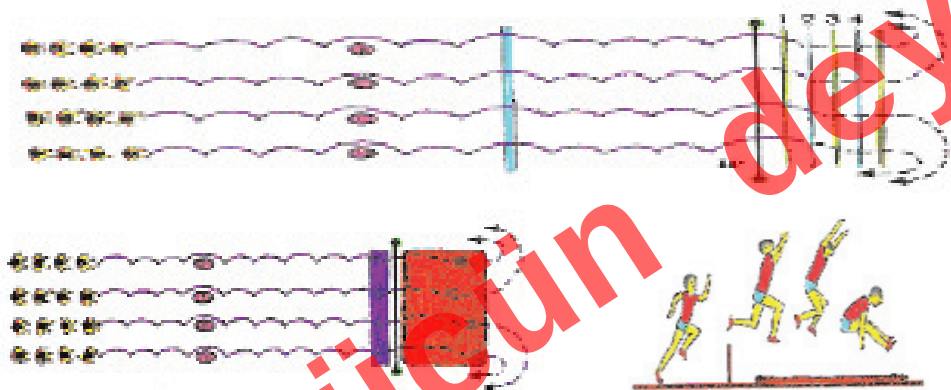


Рис. 92

Цель: совершенствование отталкивания и фиксация его в полете.

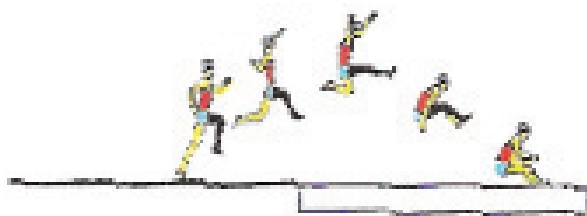
4. Техника отталкивания с платформы "согнув ноги"



Используйте разбег 5-7 шагов. Перенесите толчковую ногу вперед-вверх. Сохраните в полете положение толчка. Приземлитесь при параллельном положении ног. До приземления вынести свободную ногу вперед.

Цель: обучение технике толчка в облегченных условиях.

5. Техника прыжка "сгибая ноги" после короткого бега



Используйте разбег из 5-7 шагов. Дайте преимущество отталкиванию и активной постановке стопы на опору. Сохраните положение отталкивания в полете.

Цель: освоить технику прыжка способом "согнув ноги"

6. Последовательность обучения прыжкам с разбега



Рис. 43

Бегите обратно с бруска отталкивания. Не меняйте длину шага при первой попытке. Совершайте прыжок с удобной вам

дистанции (20-30м). Уточните стартовую беговую точку для разбега. Начните разбег с этой точки.

Цель: определить длину беговой дистанции и соединить все элементы упражнения.

ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА

Одним из средств для развития скоростно-силовых способностей мышц нижних конечностей учащихся общеобразовательных школ является прыжок в высоту с разбега. Среди самых простых способов выполнения этого упражнения является способ "перешагиванием". Техника выполнения этого способа представлена в учебном пособии для учителей в 5-ом классе. В 6 классе осуществляется совершенствование способа "перешагивание". Вместе с тем, внизу на рисунках показаны способы выполнения упражнений, направление бега в сторону планки, угол разбега и способы определения (измеряется стопой) места отталкивания.

Вид прыжка с боку



Рис. 94

Вид прыжка спереди



Рис. 95



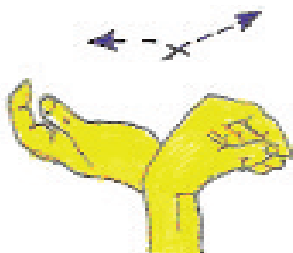
Рис. 96

Общеразвивающие, специально подготовительные упражнения, используемые для прыжков в высоту с разбега, аналогичны упражнениям 5 класса.

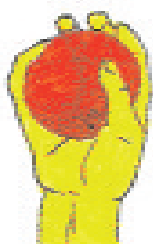
МЕТАНИЕ

Для развития скоростно-силовых способностей верхних конечностей учащиеся в общеобразовательной школе используют упражнения на метание. Бросок малого мяча на дальность, в цель, толкание медбольных мячей и др. входят в число метательных упражнений для учащихся. Самым важным средством, для развития скоростно-силовой способности верхних конечностей, являются метание, толкание мячей различного веса, игры, эстафеты и комбинированные эстафеты с элементами толкания и бросков. Методически правильно организованные и применяемые в учебном процессе упражнения на метание позволяют каждому ученику в среднем выполнять 25-30 бросковых упражнений и это, как было отмечено выше, является достаточной физической нагрузкой для развития этой способности.

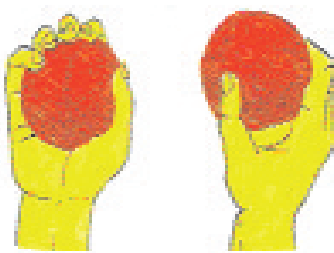
Учитывая, что техника и методика обучения упражнениям в метании представлены в учебном пособии для учителя в 5-ом классе, здесь ограничиваемся только представлением рисунков, подводящих, вспомогательных упражнений по метанию. Указанные ниже упражнения успешно применяются при организации игр, эстафет и комбинированных эстафет.



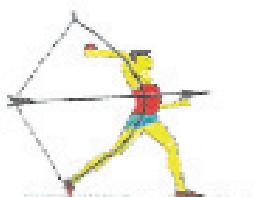
Движение кисти



Правильный хват



Неправильный хват



Положение
"натянутого лука"

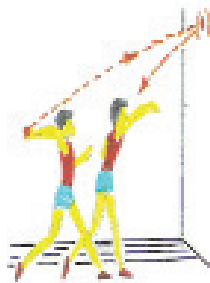


Рис. 97



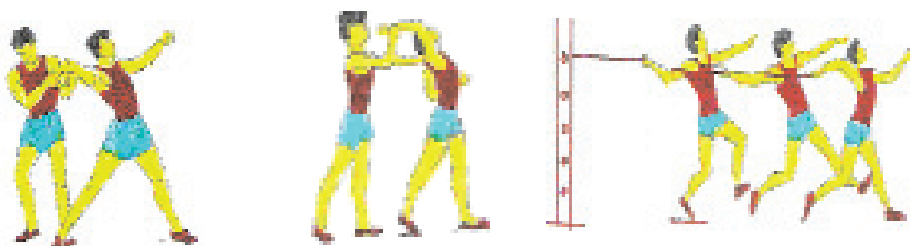
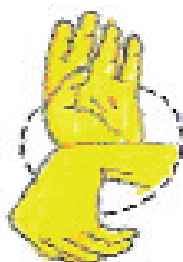


Рис. 98

Упражнения выполняемые медболом.



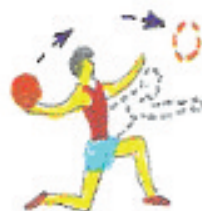
Движение
кисти во время
броска.



1



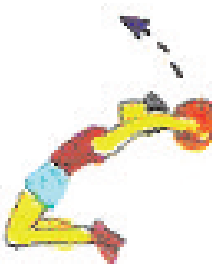
2



3



4



5



6



7



8



9



10



11

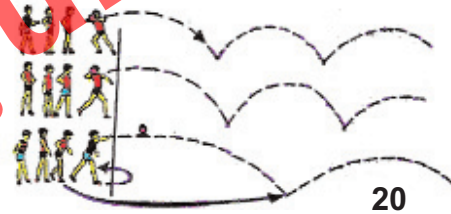
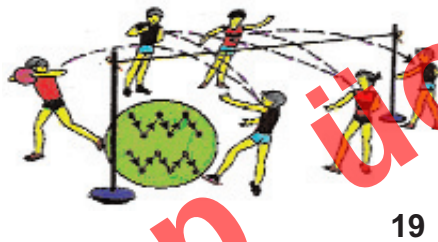
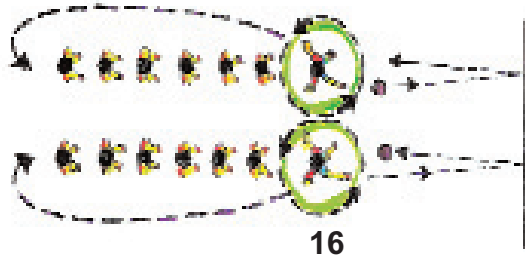
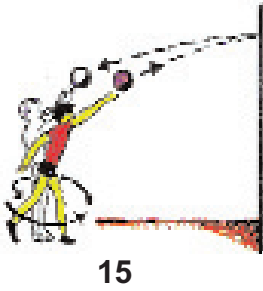
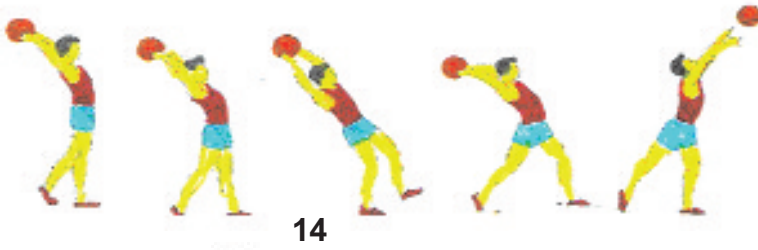
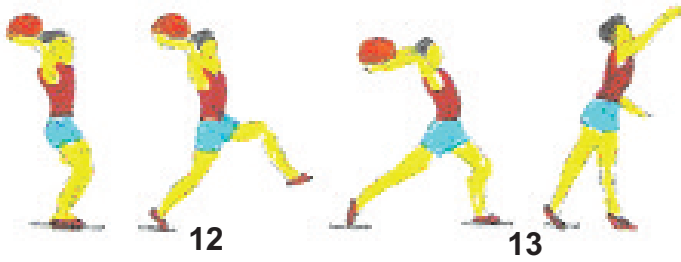


Рис.99

ОЦЕНИВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ УЧЕБНОЙ ЕДИНИЦЫ

Малое суммативное оценивание:

Таблица 18

3. Двигательные способности

О.У. 3.1.4. При выполнении упражнений, требующих максимальную силу в ограниченное время, соответственно нормативам демонстрирует скоростно-силовые способности.

Контингент	Оцениваемые критерии	О.У. 1 "2"	О.У. 2 "3"	О.У. 3 "4"	О.У. 4 "5"
Мальчики	Прыжок в длину с разбега (см).	279 <	280-299	300-324	325 >
	Прыжок в высоту с разбега (см).	89 <	90-99	100-104	105 >
	Метание 150 гр. мяча (м)	22 <	23-27	28-33	34 >
Девочки	Прыжок в длину с разбега (см).	229 <	230-259	260-284	285 >
	Прыжок в высоту с разбега (см).	74 <	75-84	85-94	95 >
	Метание 150 гр. мяча (м)	16 <	17-18	19-21	22 >

1. Информационное обеспечение

Мальчики Девочки	Сведения о двигательной деятельности	Не может дать сведений о скоростно-силовых упражнениях, играх и их назначении	Дает поверхностные сведения о скоростно-силовых упражнениях, играх и их назначении	Дает сведения о скоростно-силовых движениях, играх и их назначении	Дает подробные сведения о скор.-сил. упражнениях, играх и их назначении
-----------------------------	--------------------------------------	---	--	--	---

2. Умения и навыки

Мальчики Девочки	Умение выполнить	Не правильно выполняет скоростно-силовые упражнения	С ошибками выполняет скоростно-силовые упражнения	При выполнении скоростно-силовых упражнений допускает мелкие ошибки	Скоростно-силовые упражнения выполняет согласно образцам
-----------------------------	------------------	---	---	---	--

3. Морально-волевые особенности

Мальчики Девочки	Морально-волевые особенности	Правила не соблюдает, с товарищами не может строить отношений	Двигательная деятельность удовлетворительная, в трудных условиях проявляет неуверенность	Уверенный в своих действиях, общителен с товарищами	Двигательную деятельность строит в пределах правил, демонстрирует смелость и боевитость
-----------------------------	------------------------------	---	--	---	---

Большое суммативное оценивание за 2 полугодие

Таблица 19

№	лет	станд и двиг. способ- ности	Оценивае- мые упражнения	Н О Р М А Т И В Ы							
				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. Лов- кость	Бег 3x10 м , сек.	10,4 və >	10,3- 9,7	9,6- 8,9	8,8 və <	11,5 və >	11,4- 10,9	10,8- 9,5	9,4 və <
2	11	3.1.4. Ско- рость- сила	Прыжок в длину с места, см	120 və <	121- 144	145- 169	170 və >	110 və <	111- 135	136- 155	156 və >
3	11	3.1.6. Вынос- ливость.	6 минутный бег, м	949 və <	950- 1050 110	1051- 1200	1201 və >	749 və <	750- 899	900- 1050	1051 və >

Итоговая оценка за год.

$$Г.О. = \frac{П_1 + П_2}{2}$$

Здесь:

П₁ – итоговая оценка за 1 полугодие.

П₂ – итоговая оценка за 1 полугодие.

Г.О. – годовая итоговая оценка

Список используемой литературы.

1. Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsilin konsepsiyası (Milli Kurikulum). "Kurikulum" jurnalı, 2008, № 1
2. Ümumtəhsil məktəblərinin V-XI sinifləri üçün fənn proqramlarının (kurikulumların) təsdiqi haqqında Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirinin 963 №-li əmri, 2 iyun 2011-ci il
3. "Təhsil haqqında" Azərbaycan Respublikasının Qanunu. "Kurikulum" jurnalı, 2009, № 4
4. Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil sistemində qiymətləndirmə konsepsiyası, 13. 01. 2009
5. Ümumtəhsil məktəblərinin V-XI siniflərində Fiziki tərbiyə, "Müəllim" nəşriyyatı, Bakı, 2012
6. "Теория и Методика Физической Культуры". Л.П.Матвеев, "Физкультура и спорт", М. 1991
7. Комплексная программа Физического воспитания. Программа общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. М. 2010
8. Физическая культура 5-6-7 классы. В.И.Лях, М., 2010
9. Физическая культура в школе. Феникс, 2009
10. Уроки по баскетболу. С.Башкин. "Физкультура и спорт", М. 1991
11. Футбол для юных. Джон Джармен. Лондон, 1982

Fiziki tərbiyə 6

*Ümumtəhsil məktəblərinin 6-cı sinfi üçün
Fiziki tərbiyə fənni üzrə dərsliyin
metodik vəsaiti*

Tərtibçi heyət:

Müəlliflər: **Firat Hüseynov
Soltan Bağirov
Fərhad Hüseynov
İlqar Əliyev
Alim Niftullayev**

Elmi redaktor: **Ç.Hüseynzadə**
filologiya elmləri doktoru

Tərcümə F.Hüseynov
Redaktor: T. Əliyeva
Rəssamlar N. Əliyeva, Q. Əhmədov
Dizayner: S. Yüzbaşov
Korrektor: E. Tofiqqızı

*Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin
qrif nömrəsi 2017 - 071*

© **Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi - 2017**

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

Formatı 70x100 $\frac{1}{16}$. Ofset kağızı 70 qr. Ofset çapı.
Səhifə sayı 96. Fiziki çap vərəqi 6. Tirajı 490

“XXI” Yeni Nəşrlər Evi
Bakı şəhəri, Mətbuat prospekti, 529 məhəllə