



Гос

УЧЕБНИК

С

П

О

В. И. Лях

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ  
БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

• • • Методическое пособие  
к учебно-методическому  
комплекту «Физическая культура.  
Базовый уровень» В. И. Ляха



УЧЕБНИК

С

П

О

**В. И. Лях**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Методическое пособие  
к учебно-методическому комплекту  
«Физическая культура. Базовый уровень» В. И. Ляха

Москва  
«Просвещение»  
2026

УДК 377.016:796  
ББК 74.267.5  
Л98

*Серия «Учебник СПО» основана в 2023 году.*

**Лях, Владимир Иосифович.**

Л98 **Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности. Физическая культура : базовый уровень : методическое пособие к учебно-методическому комплексу «Физическая культура. Базовый уровень» В. И. Ляха / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2026. — 239 с. — (Учебник СПО).**

**ISBN 978-5-09-139263-0.**

Методическое пособие разработано в комплекте с учебником В. И. Ляха «Физическая культура. Базовый уровень» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в редакции Приказа Министерства просвещения № 732 от 12.08.2022 г. и предназначено для реализации образовательных программ среднего профессионального образования или интегрированных с образовательными программами основного общего и среднего общего образования, при освоении учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) основного общего образования и (или) среднего общего образования.

В пособие включены пример рабочей программы по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура», рекомендации по планированию и контролю занятий, методике формирования знаний по дисциплине и контролю за теоретической подготовленностью обучающихся, обучению двигательным умениям и развитию физических способностей в базовых видах спорта, а также даны методические рекомендации по организации занятий футболом — одной из самых популярных в России спортивных игр.

**УДК 377.016:796  
ББК 74.267.5**

**ISBN 978-5-09-139263-0**

© АО «Издательство «Просвещение», 2026  
© Художественное оформление.  
АО «Издательство «Просвещение», 2026  
Все права защищены

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Предисловие .....	5
<b>Глава 1. Общая характеристика Примерной рабочей программы образовательной дисциплины «Физическая культура» .....</b>	<b>10</b>
1.1. Пояснительная записка .....	10
Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура» .....	10
Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» .....	13
Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане .....	14
1.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» .....	15
Личностные результаты .....	15
Метапредметные результаты .....	17
Предметные результаты .....	19
1.3. Содержание учебного предмета «Физическая культура» .....	21
10 класс .....	21
11 класс .....	24
1.4. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» .....	32
10 класс (104 ч) .....	32
11 класс (104 ч) .....	48
<b>Глава 2. Планирование и контроль занятий .....</b>	<b>66</b>
2.1. Планирование занятий .....	66
2.2. Контроль: содержание, виды, методы .....	72
<b>Глава 3. Методики формирования знаний и контроль за теоретической подготовкой обучающихся .....</b>	<b>81</b>
3.1. Целевые установки и содержание знаний, которыми должны овладеть обучающиеся .....	81
3.2. Основы методик формирования знаний .....	82
3.3. Контроль степени усвоения знаний .....	84
<b>Глава 4. Методики обучения двигательным умениям и развития физических способностей в базовых видах спорта .....</b>	<b>97</b>
4.1. Особенности методик обучения двигательным действиям и развития физических способностей .....	97
4.2. Спортивные игры .....	110
4.3. Лёгкая атлетика .....	130
4.4. Гимнастика с элементами акробатики .....	140
4.5. Лыжная подготовка .....	147
4.6. Элементы единоборств .....	150
4.7. Плавание .....	155

<b>Глава 5. Методика проведения внеклассных занятий по физической культуре</b> .....	157
5.1. Целевые установки и основные требования .....	157
5.2. Группы общей физической подготовки .....	157
5.3. Спортивные секции .....	158
5.4. Подготовка и сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» .....	161
<b>Глава 6. Методика проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий</b> .....	164
6.1. Целевые установки и основные требования .....	164
6.2. Дни здоровья и спорта .....	164
6.3. Туристские походы и слёты .....	166
6.4. Физкультурные праздники .....	167
<b>Глава 7. Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями</b> .....	170
7.1. Целевые установки и основные правила .....	170
7.2. Утренняя гимнастика .....	171
7.3. Особенности и методика проведения самостоятельных занятий .....	172
<b>Глава 8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса</b> .....	182
8.1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) и демонстрационные учебные пособия .....	182
8.2. Экранно-звуковые пособия и технические средства обучения .....	183
8.3. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование .....	184
8.4. Спортивные залы (кабинеты) и пришкольный стадион (площадка) .....	185
<b>Глава 9. Образовательный модуль «Футбол для всех» по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего общего образования</b> .....	186
9.1. Пример рабочей программы .....	186
Пояснительная записка .....	186
Планируемые результаты освоения модуля «Футбол для всех» .....	189
Содержание модуля «Футбол для всех» .....	192
Тематическое планирование модуля «Футбол для всех» .....	195
9.2. Методические рекомендации .....	203
Возрастные особенности обучающихся старшего школьного возраста ...	203
Организация занятий футболом .....	211
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса .....	226
Примерные темы проектно-исследовательской деятельности .....	227
<b>Литература</b> .....	229

## ПРЕДИСЛОВИЕ

**Основная концептуальная идея** изучения предмета «Физическая культура» вытекает из требований Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС). В нём определена совокупность требований к результатам освоения Основной образовательной программы на трёх уровнях: личностном, метапредметном и предметном. Личностные, метапредметные и предметные результаты по физической культуре, которые должны быть достигнуты обучающимися, подробно изложены в главе 1 методического пособия. Ориентируя свою профессиональную деятельность на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре, педагог в итоге достигает решения главной цели физического воспитания: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В совокупности с учебником В. И. Ляха «Физическая культура. Базовый уровень» данное методическое пособие поможет педагогу в его деятельности, направленной на формирование личности, готовой к активной самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура», а также занятия во второй половине дня с обучающимися старшего школьного возраста направлены на решение следующих конкретных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противодействия стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности хорошего здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты

перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональные возможности организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня.

Решая задачи физического воспитания, педагог должен направлять свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Занимающихся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, проведения самостоятельных занятий, ведения здорового и безопасного образа жизни.

В содержание курса входят разделы «Общетеоретические и исторические сведения», «Базовые виды спорта», «Самостоятельные занятия физическими упражнениями». Материал этих разделов подробно раскрыт в главе 1 методического пособия. В них также дана характеристика видов деятельности обучающихся.

Основные принципы, которые целесообразно принять во внимание преподавателю при построении учебно-воспитательного процесса

по физической культуре, — это идея развития, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация. Кроме того, необходимо обратить внимание ещё на такие новые тренды в теории и методике физического воспитания, как непрерывное физическое воспитание, самообразование, перспективность, интеллектуализация.

*Непрерывное физическое воспитание* понимается как постоянный процесс дальнейшего физического совершенствования, не останавливающийся после окончания основной и средней школы. Он должен органически сливаться с совокупной системой физической культуры общества.

*Самообразование* заключается в том, чтобы освободить обучающихся от элементов дрессуры в процессе обучения, повысить их статус, сделать деятельностными субъектами занятий, соавторами собственного развития, перенести акцент с воспитания педагогом на самовоспитание, отойти от обязательного контроля в сторону самоконтроля и от обязательной отметки к самооценке. На пути самообразования обучающийся приобретает уверенность, что он в состоянии приложить усилия для повышения своих компетенций в области двигательной (телесной) культуры не только во время организованных занятий, но и самостоятельно. Во время проведения занятий рекомендуется шире применять проблемные, исследовательские и другие творческие и активные методы и формы обучения. Занимающихся следует привлекать к вопросам планирования занятий, определения их содержания, самостоятельному проведению отдельных занятий (особенно по вариативной части программы) или отдельных фрагментов занятия. Обучающимся нужно чаще давать возможность реализовывать свои замыслы и решать возникающие проблемы.

*Перспективность* тесно связана с идеей непрерывного физического воспитания. Педагог должен стремиться выработать у обучающихся прочные навыки, которые позволяли бы им поддерживать уровень физической подготовки и сопротивляемость организма заболеваниям до глубокой старости. Выпускник должен уметь владеть телом и из совокупности приобретённых умений выбирать те, которые ему интересны и которые он мог бы использовать в течение всей жизни. Самообразование должно привести к формированию компетенций, полезных для самореализации индивида, а перспективность — обеспечить их прочность.

*Интеллектуализация* физического воспитания заключается в том, что занятия по физической культуре должны быть насыщены активной умственной деятельностью. Они должны помогать обучающемуся понять самого себя и свои потребности. Речь здесь идёт не о проведении

чисто теоретических занятий, а о необходимости умелого ведения диалога между педагогом и обучающимся во время выполнения последним двигательных заданий.

Если делать это систематически на каждом занятии, то таким образом создастся своеобразный обмен мыслями, позволяющий педагогу понять смысл предпринимаемых усилий, а обучающемуся познать себя. Интеллектуализации, несомненно, способствует чтение учебника во время самостоятельных занятий.

Учебник «Физическая культура» разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО). В нём нашли отражение традиционные подходы и современные тенденции как российской, так и зарубежной методики обучения основам физической культуры обучающихся старшей школы.

**Отличительной особенностью методического пособия** является системный характер изложения материала, который должны осваивать обучающиеся не только на занятии, но и в процессе других форм обучения и во время самостоятельных занятий. В нём в сочетании с учебником по физической культуре педагог найдёт рекомендации, каким образом ему следует решать вопросы организации занятий и повышения своей квалификации, как осуществлять контроль занятий и общий контроль физического воспитания в образовательной организации (глава 2); как формировать необходимые знания по физической культуре (глава 3). Для педагога даны также рекомендации по методикам обучения базовым видам двигательных действий (видам спорта), методикам развития физических способностей (выносливости, гибкости, силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных) с учётом возраста, пола и индивидуальных различий занимающихся 16—18 лет (глава 4). Педагог найдёт также советы по содержанию и организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и во второй половине дня, методике и содержанию внеклассной работы по физической культуре, материалы по организации и методике физкультурно-массовых и спортивных мероприятий (главы 5, 6). В главе 7 представлена методика организации самостоятельных занятий по физической культуре. В главе 8 указано, какое учебно-методическое и материально-техническое обеспечение надо иметь педагогу, чтобы полноценно обеспечить учебно-воспитательный процесс. В главе 9 дана краткая характеристика образовательного модуля «Футбол для всех» по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего общего образования.

Сегодня становится всё очевиднее, что, как бы хорошо ни проводились уроки физической культуры, решить на них все задачи весьма трудно. Если же это делать в единой системе физического воспитания, которая объединяет урочные, внеклассные и самостоятельные формы занятий физическими упражнениями и спортом, проявлять инициативу, творческий подход, обходиться без шаблонного копирования приёмов и проводить занятия на основе доброжелательной двусторонней коммуникации (педагог — обучающийся), то успех обязательно придёт. На это и нацелен материал данного методического пособия.

Основные идеи, отражённые в пособии, изложены также в многочисленных публикациях многих уважаемых авторов, на которые мы ссылаемся и которые приводим в списке литературы, в том числе в статьях автора данной книги, прежде всего на страницах журнала «Физическая культура в школе». Эти статьи помогут педагогу лучше представить тенденции и направления становления системы физического воспитания в современных образовательных организациях.

# **ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

---

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Примерная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе:

- требований к результатам освоения Основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования (ФГОС СОО);
- характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020);
- ориентиров, содержащихся в Примерной рабочей программе, разработанной Институтом стратегии развития образования РАО в 2022 г.

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

При создании Примерной рабочей программы по предмету «Физическая культура» были учтены требования ФГОС СОО, которые представлены в виде конкретного содержания учебного материала для освоения обучающимися.

Примерная рабочая программа даёт представление о цели и задачах, стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета «Физическая культура». Содержание материала, обязательное для освоения обучающимися, распределено по классам, разделам и темам. Указано примерное количество учебных часов по тематическим разделам и даны рекомендации по последовательности изучения теоретического, инструктивно-методического и практического материала с учётом логики учебного процесса, возрастных, половых и индивидуальных особенностей обучающихся, межпредметных и внутрипредметных связей.

В Примерной рабочей программе определены возможности предмета для реализации требований к результатам освоения Основной образовательной программы среднего общего образования, а также требований к результатам образования по предмету «Физическая культура»

на уровне целей и задач изучения предмета и учебных действий обучающихся по освоению содержания учебного материала.

Примерная рабочая программа составлена с учётом задач, сформулированных в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. Основными национальными приоритетами развития Российской Федерации являются: сохранение населения, здоровье и благополучие людей, дееспособное подрастающее поколение. Дети, подростки и молодёжь должны активно вовлекаться в разнообразные формы здорового образа жизни, среди которых занятия физической культурой и спортом занимали бы одно из главных мест и способствовали формированию таких важных составляющих личности, как её самоопределение, саморазвитие и самореализация.

В Примерной рабочей программе нашли отражение разработанные учёными и методистами современные технологии и методики обучения, воспитания и развития обучающихся, которые рекомендованы для использования в учебно-воспитательном процессе, а также учтены требования учителей и методистов к совершенствованию содержания образования по предмету «Физическая культура» в основной школе.

В целом содержание материала и планируемые результаты образования по физической культуре в средней школе направлены на всестороннее и гармоничное развитие личности. Реализация этой идеи обеспечивается благодаря освоению содержания учебного предмета «Физическая культура», который охватывает три базовых компонента деятельности: информационный (знания о физической культуре), операционный (способы физкультурной деятельности) и мотивационно-процессуальный (физическое совершенствование), представленный в виде физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Примерная программа построена в соответствии со следующими принципами:

- *принцип систематичности и последовательности*: регулярность занятий физическими упражнениями, последовательность их освоения с учётом чередования нагрузок и отдыха; разделение материала на логически завершённые части и его последовательное освоение на протяжении дней недели, четверти, учебного года и больших циклов;
- *принцип непрерывности*: между занятиями физическими упражнениями должна быть преемственность с учётом определённой частоты занятий и общей протяжённости времени на освоение того или иного учебного материала программы;

- *принцип цикличности*: занятия последовательно повторяются с постепенным повышением физических нагрузок, благодаря чему обучающиеся улучшают свою физическую подготовленность и повышают тренированность организма;
- *принцип адекватности предлагаемого учебного материала*: учёт возрастно-половых и индивидуальных особенностей подростков, их возможности усваивать материал соответствующей координационной сложности; регулярное обновление всё более сложных заданий с более высокими физическими нагрузками;
- *принцип наглядности*: широкое использование зрительных ощущений и восприятий осваиваемых двигательных действий и их последующее представление в виде зрительных, а впоследствии кинестетических и логических образов, что способствует выработке у обучающихся таких общих восприятий, как чувство времени и пространства, степень развиваемых усилий, темп движений, их ритмическая последовательность, а также таких специализированных восприятий, как чувство мяча, чувство воды, чувство снаряда, чувство снега и т. п.;
- *принцип доступности и индивидуализации*: учёт физической, психической и координационной готовности и её согласование с возможностями обучающихся для освоения предлагаемого материала;
- *принцип осознанности и активности*: обучающиеся активно и осознанно приступают к освоению и выполнению предлагаемых упражнений; с пониманием обучаются технике соответствующих двигательных действий; осознают оздоровительное воздействие физических упражнений на различные системы организма и их влияние на развитие физических и психических качеств. В итоге обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи, осознанно самостоятельно тренироваться и соблюдать основные правила здорового образа жизни;
- *принцип вариативности*: многообразие и гибкость планирования материала программы с учётом реальной спортивной базы образовательной организации, региона проживания, возможностей преподавателя физической культуры, индивидуальных и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в учебнике. Кроме этого, программа ориентирует педагога на возможность выбора и использования им многообразных и гибких форм, средств и методов обучения, воспитания и развития обучающихся при решении одной и той же и разных педагогических задач. Примерная рабочая программа обеспечивает единство образовательного пространства

на всей территории Российской Федерации и тем самым даёт равную возможность получения качественного среднего общего образования на государственном уровне. Это положение особенно актуально в случаях, когда обучающийся вынужден переезжать из одной российской территории в другую, то есть учебные занятия с ним проводят разные педагоги.

Содержание материала, представленного в данной Примерной рабочей программе, обеспечивает преемственность с Примерными рабочими программами начального общего и основного общего образования.

## **Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»**

**Целями** изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- формирование устойчивых мотивов, потребностей и привычек обучающихся бережно относиться к своему здоровью, вести здоровый образ жизни;
- приобретение обучающимися умений планировать и организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом с использованием средств оздоровительной физической культуры, прикладной физической и спортивной подготовки, строить индивидуальные программы оздоровления, физического развития и улучшения физической подготовленности;
- приобретение обучающимися умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями и видами спорта с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

Главной идеей создания Примерной рабочей программы и достигаемых результатов при её выполнении является формирование у обучающихся индивидуальной физической культуры, ориентированной на гуманистические идеалы и ценности, а именно:

- формирование всех компонентов физической культуры: культуры здоровья, включая здоровый образ жизни, культуры телосложения и культуры движений;
- соответствие физического развития и физической подготовленности критериям гармонии и красоты;
- искусное владение своим телом в различных жизненных ситуациях;
- постоянный прогресс в физическом совершенствовании с учётом индивидуальных возможностей и условий, создаваемых обществом на данном этапе его исторического развития;

- стремление обучающегося к развитию и совершенствованию не только физических возможностей, но и других свойств личности — волевых, нравственных, эстетических, психических (интеллекта, памяти, внимания, воображения и др.), а также к формированию экологической культуры и культуры общения.

Реализация этой идеи происходит в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура», которое в Примерной рабочей программе и учебнике для учащихся представлено в трёх компонентах: информационном (знания о физической культуре); операциональном (способы самостоятельной деятельности в виде освоенных двигательных умений и навыков) и мотивационно-процессуальном (физическое совершенствование).

Содержание Примерной рабочей программы имеет две части: базовую и вариативную.

В базовую часть входит освоение базовых видов спорта: спортивных игр, лёгкой атлетики, гимнастики, зимних видов спорта (лыжная подготовка), плавания и атлетических единоборств. В соответствии с освоением данных инвариантных модулей обучающиеся приобретают умения и навыки владения техникой названных видов спорта, расширяют свой двигательный опыт, достигают оптимального уровня физической подготовленности. Вариативная часть разрабатывается на региональном и местном уровнях образования исходя из традиций конкретного региона Российской Федерации, образовательной организации, спортивных интересов обучающихся, спортивной специализации преподавателя.

## **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общий объём часов, отведённых на изучение физической культуры в средней общеобразовательной школе, составляет 208 ч (3 ч в неделю в каждом классе), из которых на вариативные модули, главный из которых «Базовая физическая подготовка», рекомендуется отводить около 1/3 от общего объёма часов.

Вариативные модули могут реализовываться не только в пределах образовательной организации, но и на спортивных площадках и в залах, являющихся муниципальной или региональной собственностью.

Для бесснежных районов Российской Федерации допускается заменять раздел «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других разделов базовой или вариативной части программы. Желательно, однако, чтобы больший акцент был сделан на выполнении длительных

циклических движений, направленных на повышение аэробной выносливости обучающихся.

## 1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### Личностные результаты

**В области гражданского воспитания должны отражать:**

- сформированность активной гражданской позиции обучающегося;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации и детско-юношеских организациях.

**В области патриотического воспитания должны отражать:**

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- уважительное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; готовность к служению Отечеству и его защите, ответственность за его судьбу.

**В области духовно-нравственного воспитания должны отражать:**

- осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе понимания ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

**В области эстетического воспитания должны отражать:**

- эстетическое отношение к миру, включая быт, научное и техническое творчество, спорт, труд, общественные отношения;

- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; понимание значимости отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

- стремление проявлять качества творческой личности.

**В области физического воспитания должны отражать:**

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

**В области трудового воспитания должны отражать:**

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность выбирать, планировать и самостоятельно осуществлять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- приобретение обучающимися умения оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- обеспечение возможности обучающимся познавать свои физические (двигательные) способности и выработку умения целенаправленно их развивать;
- понимание обучающимися роли и значения мирового и российского олимпийского движения как явления мировой культуры, приобщение к его ценностям, истории и современному развитию;
- формирование у обучающихся умений проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдать за динамикой развития своих физических способностей, оценивать состояние своего организма и определять тренирующее влияние занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- приобретение обучающимися умения повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нор-

мативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- дальнейшее обучение занимающихся основам техники базовых видов спорта, входящих в программный материал, и использованию освоенных технических приёмов в игровой и соревновательной деятельности.

**В области экологического воспитания должны отражать:**

- понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности.

**В области ценностей научного познания должны отражать:**

- сформированность мировоззрения, основанного на научном подходе, позволяющем объективно оценивать и анализировать происходящие в мире события;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

## Метапредметные результаты

**Овладение универсальными познавательными действиями:**

*базовые логические действия:*

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её с разных точек зрения; устанавливать существенный признак для сравнения, классификации и обобщения какого-либо явления; определять цели деятельности и способы их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях и понятиях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

*базовые исследовательские действия:*

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; обладать способностью

и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- формировать научный тип мышления, владеть научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

*работа с информацией:*

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам.

### **Овладение универсальными коммуникативными действиями:**

*общение:*

- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

*совместная деятельность:*

- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цель совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада — своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям.

### **Овладение универсальными регулятивными действиями:**

*самоорганизация:*

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- самоконтроль:*
- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принятие себя и других:*
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки.

## Предметные результаты

### 10 класс

**По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:**

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

**По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:**

- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

- демонстрировать прирост показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях комплекса ГТО.

**По разделу «Способы самостоятельной двигательной деятельности» отражают умения и способности:**

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм комплекса ГТО.

## **11 класс**

**По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:**

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

**По разделу «Способы самостоятельной двигательной деятельности» отражают умения и способности:**

- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

**По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:**

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодный прирост качества выполнения тестовых заданий комплекса ГТО.

### **1.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**10 класс**

#### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Физическая культура как социальное явление.* Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для обучающихся 16—17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан при занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

***Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.*** Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и о развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их направленности и содержании.

## СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.*** Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как организация занятий оздоровительной физической культурой; планирование и содержание физических нагрузок.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондици-

онной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Упражнения оздоровительной гимнастики для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании занятий кондиционной тренировкой.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

*Модуль «Спортивные игры».*

**Футбол.** Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

**Баскетбол.** Техника передвижений, ловли и передач, ведения и бросков мяча, вбрасывания из-за лицевой линии. Техника защитных действий. Способы овладения мячом при «спорном мяче». Тактика игры в нападении и защите. Выполнение правил 3—8—24 секунд в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

**Волейбол.** Техника выполнения игровых действий: постановки блока, атакующего удара (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

### ***Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.***

*Модуль «Плавательная подготовка».* Спортивные и прикладные упражнения в плавании брассом на спине; плавании на боку; прыжках в воду вниз ногами.

*Модуль «Спортивная и физическая подготовка».* Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

***Здоровый образ жизни современного человека.*** Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни; характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разные возрастные периоды.

***Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.*** Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударе.

## СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.*** Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона; аутогенная тренировка И. Шульца; дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

**Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.** Организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; для снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Содержание и планирование физических нагрузок кондиционной тренировкой с учётом индивидуальных особенностей.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Модуль «Спортивные игры».*

**Футбол.** Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

**Баскетбол.** Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

**Волейбол.** Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

### **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

*Модуль «Атлетические единоборства».* Атлетические единоборства в системе профессионально ориентированной двигательной деятельности: цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

*Модуль «Спортивная и физическая подготовка».* Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных

условиях. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА ВАРИАТИВНОГО МОДУЛЯ «БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

### *Общая физическая подготовка.*

*Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке в максимальном темпе. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины; повороты; обеган-

ние различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координационных способностей.* Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами, гимнастической палкой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и движущуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность воспроизведения дифференцирования пространства, силы и времени движений руками, ногами, туловищем. Упражнения на согласование движений, быстроту перестройки двигательных действий и ориентирование в пространстве на основе использования упражнений подвижных и спортивных игр.

*Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Упражнения для развития подвижности суставов (плечевого пояса, коленного, голеностопного, бедренного).

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

### ***Специальная физическая подготовка.***

*Модуль «Гимнастика».* Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов и для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.

*Развитие координационных способностей.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем.

Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силовых способностей.* Подтягивание в висячем положении и отжимание в упоре. Передвижения в висячем положении и упоре на руках на перекладине (юноши); подтягивание в висячем положении стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимания в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висячем положении на гимнастической стенке; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики; приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

*Развитие выносливости.* Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

*Развитие силовых способностей.* Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание на препятствия (тумбу) с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой

ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Бег в горку и с горки с максимальной скоростью. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Бег с ускорением, переходящий в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие координационных способностей.* Специализированные комплексы упражнений на основе беговых, прыжковых и метательных движений.

*Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости.* Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности; с соревновательной скоростью.

*Развитие силовых способностей.* Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в транспортировке.

*Развитие координационных способностей.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

*Модуль «Спортивные игры».*

*Баскетбол. Развитие скоростных способностей.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Бег с ускорением с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения приставными шагами левым и правым боком с максимальной скоростью. Ведение баскетбольного мяча с максимальной скоростью передвижения. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Передачи мяча освоенными способами в максималь-

ном темпе при разном построении. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание на тумбы и спрыгивание с них с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений (стоя, сидя, в полуприседе) с различной траекторией полёта одной и двумя руками.

*Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игры (в баскетбол, футбол) продолжительностью не менее 12 минут.

*Развитие координационных способностей.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад) с последующей ловлей мяча от партнёра. Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну с ловлей и передачей мяча партнёру. Прыжки на точность приземления по разметкам, установленным на разных расстояниях. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся скоростью и направлением передвижения. Игровые упражнения индивидуально и в группах при совершенствовании основных технических приёмов и тактических взаимодействий.

Футбол. *Развитие скоростных способностей.* Старты из различных исходных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе на дистанции от 5 до 80 м. Бег с максимальной скоростью с выполнением поворотов на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стойками, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями,

с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силовых способностей.* Поочерёдные прыжки через препятствия. Напрыгивание и спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением. Прыжки в высоту с места и с разбега с доставкой головой подвешенного мяча. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

## 1.4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 10 класс (104 ч)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
<p>Знания о физической культуре (8 ч)</p> <p><b>Физическая культура как социальное явление</b></p>	<p>Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.</p> <p>Организация физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-дистанционная).</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ.</p> <p>Организация комплекса ГТО в современном обществе; нормативные требования пятой ступени для обучающихся 16—17 лет.</p>	<p><i>Круглый стол</i> (доклады, фиксированные выступления и сообщения с использованием материала учебника и ресурсов Интернета).</p> <p>Тема «Физическая культура как социальное явление»:</p> <p>— распределяются по группам и определяют выступающих по предлагаемому вопросу круглого стола:</p> <p>1) Истоки возникновения физической культуры как социального явления.</p> <p>2) Физическая культура как способ развития человека.</p> <p>3) Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека;</p> <p>— составляют план выступления по избранному вопросу и определяют деятельность каждого члена группы в подготовке выступления;</p> <p>— обсуждают содержание доклада, проводят его апробацию в рабочей группе;</p> <p>— принимают участие в проведении круглого стола, обсуждают доклады каждой рабочей группы и отвечают на вопросы.</p>

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.

Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан при занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

*Коллективная дискуссия* (проблемные доклады с использованием материала учебника и ресурсов Интернета).

Тема «Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе»:

— готовят индивидуальные доклады по вопросам:

- 1) Роль и значение оздоровительной физической культуры в жизни современного человека и общества.
- 2) Роль и значение профессионально ориентированной физической культуры в жизни современного человека и общества.
- 3) Роль и значение соревновательно-достиженческой физической культуры в современном обществе;

— проводят коллективное обсуждение каждого доклада, выработывают представления о роли и значении развития основных направлений физической культуры в современном обществе.

*Беседа с педагогом* (информация педагога, фиксированные выступления по теме с использованием материала учебника, ресурсов Интернета и дополнительных литературных источников).

Тема «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс „Готов к труду и обороне“ (ГТО)»:

— обсуждают рассказ педагога и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурно-спортивного комплекса ГТО в период СССР, дополняют его материалом из ресурсов Интернета и иных источников;

— формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите Отечества;

— рассматривают и обсуждают материал учебника о целях и задачах комплекса ГТО на современном этапе развития РФ, выявляют связь его базовых положений с основами комплекса ГТО периода СССР;

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
		<p>— обсуждают и анализируют целесообразность комплекса ГТО для развития обучающихся, его роль и значение в жизни современного человека;</p> <p>— знакомятся с основами организации и проведения мероприятий по сдаче нормативных требований комплекса ГТО, правилами оформления нагрудных знаков.</p> <p><i>Тематическое занятие</i> (информация педагога, статьи законов, касающиеся основ развития физической культуры и спорта в современном российском обществе; использование материала учебника и ресурсов Интернета).</p> <p>Тема «Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации»:</p> <p>— обсуждают с педагогом статьи Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», анализируют основные принципы и ценностные ориентации развития физической культуры в обществе;</p> <p>— обсуждают права и правила поведения зрителей во время официальных спортивных соревнований, делают заключение о целесообразности их обязательного выполнения;</p> <p>— обсуждают с педагогом статьи Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», рассматривают обязанности образовательных организаций в развитии физической культуры, проведении обязательных и дополнительных занятий, спортивных соревнований и оздоровительных мероприятий среди обучающихся;</p> <p>— анализируют выполнение статей указанного Федерального закона в своей образовательной организации, высказывают предложения по совершенствованию деятельности системы физического воспитания</p>

<p><b>Физическая культура как средство укрепления здоровья человека</b></p>	<p>Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. ЗОЖ старшеклассника. Общие представления об истории и о развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их направленность и содержание</p>	<p><i>Проектная деятельность исследовательского характера</i> (проект по избранной теме с использованием материала учебника и ресурсов Интернета, дополнительных литературных источников, фиксированные выступления).</p> <p>Тема «Современные представления о здоровье человека, его связи с занятиями физической культурой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— распределяются по группам и определяются с темой проекта;</li> <li>— определяют цель проекта и формулируют его результат;</li> <li>— намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа;</li> <li>— распределяются по видам проектной деятельности и согласовывают средства достижения планируемых результатов (поиск необходимой литературы; анализ и обобщение литературных данных; составление доклада и выбор докладчика; оформление доклада и презентации выступления);</li> <li>— разрабатывают проект и готовят текст доклада, проводят его апробацию в группе;</li> <li>— организуют обсуждение проекта с обучающимися класса, отвечают на вопросы.</li> </ul> <p><i>Круглый стол</i> (рефераты и фиксированные выступления с использованием материала учебника и ресурсов Интернета, видеоматериалов).</p> <p>Тема «Основные направления оздоровительной физической культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с общими представлениями о фитнесе как массовом движении в системной организации оздоровительной физической культуры, его историей и ценностными ориентациями, основными направлениями и целевыми задачами;</li> </ul>
---	---	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
<p>Способы самостоятельной двигательной деятельности (10 ч)</p> <p><b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в учреждениях</b></p> <p><b>активного отдыха и досуга</b></p>	<p>Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая).</p> <p>Основные типы и виды активного отдыха, их предназначение и содержательное наполнение.</p> <p>Кондиционная тренировка в системе индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой.</p>	<p>— выбирают одну из предлагаемых тем и готовят реферат;</p> <p>1) Ритмическая гимнастика: история и целевое предназначение.</p> <p>2) Аэробная гимнастика: история и целевое предназначение.</p> <p>3) Шейпинг: история и целевое предназначение.</p> <p>4) Атлетическая гимнастика: история и целевое предназначение.</p> <p>5) Стретчинг: история и целевое предназначение;</p> <p>— организуют проведение круглого стола, делают доклады по темам рефератов и задают вопросы, обсуждают и дополняют содержание сделанных докладов</p>
		<p><i>Тематическое занятие</i> (информация педагога, использование материала учебника и ресурсов Интернета, фиксированные выступления).</p> <p>Тема «Основы организации образа жизни современного человека»:</p> <p>— знакомятся с понятием «образ жизни человека» и обсуждают его, анализируют содержание его основных направлений и компонентов образа жизни, приводят примеры из своего образа жизни;</p> <p>— знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современного человека;</p>

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания.

Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировки, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Кондиционная тренировка как организация занятий оздоровительной физической культурой: особенности планирования содержания и физических нагрузок

— знакомятся с понятием активного отдыха как оздоровительной формы организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья.

*Индивидуальная проектная деятельность педагога* (образец проекта педагога, индивидуальные проекты обучающегося, фиксированные выступления, использование материала учебника и ресурсов Интернета, литературных источников по теме проекта).

Тема «Проектирование индивидуальной досуговой деятельности»:

— определяют цель проекта и формулируют его результат;

— намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа;

— осуществляют поиск необходимой литературы, проводят её анализ и обобщение, составляют план доклада по результатам проектной деятельности;

— разрабатывают индивидуальные проекты, осуществляют их оформление и готовят тексты выступлений;

— организуют обсуждение проектов с обучающимися класса, отвечают на вопросы.

*Беседа с педагогом* (рассказ педагога, использование материала учебника и ресурсов Интернета).

Тема «Основы контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой»:

— обсуждают рассказ педагога о целевом назначении ежегодного медицинского осмотра, его содержанием наполнения, связи с организацией и проведением регулярных занятий физической культурой и спортом;

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
		<p>— знакомятся с правилами распределения обучающихся по медицинским группам и перечнем ограничений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</p> <p>— обсуждают роль и значение контроля за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнений и индивидуальной нагрузки.</p> <p><i>Мини-исследование</i> (средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и ресурсов Интернета по теме исследования).</p> <p>Тема «Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье»:</p> <p>— обсуждают способы профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, устанавливают их связь с организацией регулярных занятий физической культурой и спортом;</p> <p>— анализируют целевое назначение пробы Руфье и других подобных проб, обсуждают правила и приёмы их проведения;</p> <p>— обучаются проводить пробу Руфье в парах, оценивают индивидуальные показатели и сравнивают их с данными стандартной таблицы;</p> <p>— делают выводы об индивидуальном состоянии сердечно-сосудистой системы, учитывают их при выборе величины и направленности физической нагрузки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</p>

	<p><i>Мини-исследование</i> (средства регистрации деятельности сердца-сосудистой системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и ресурсов Интернета по теме исследования).</p> <p>Тема «Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей»: — знакомятся с субъективными показателями текущего состояния организма, анализируют способы и критерии их оценивания (настроение, самочувствие, режим сна и питания);</p> <p>— проводят наблюдение за субъективными показателями в течение учебной недели и оценивают их по соответствующим критериям;</p> <p>— анализируют динамику показателей состояния организма в недельном режиме;</p> <p>— знакомятся с объективными показателями индивидуального состояния организма и критериями их оценивания (измерение артериального давления, проба Штанге и Генча);</p> <p>— обучаются проводить процедуры измерения объективных показателей и оценивают текущее состояние организма в соответствии со стандартными критериями.</p> <p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (образец педагога; использование материала учебника и ресурсов Интернета, дополнительных литературных источников).</p> <p>Тема «Организация и планирование занятий в кондиционной тренировкой»: — знакомятся с понятием «кондиционная тренировка» и основными формами организации занятий;</p> <p>— знакомятся с образом контекста тренировочного занятия кондиционной направленности, обсуждают его структуру и содержательное наполнение;</p>
--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
		<p>— анализируют особенности динамики показателей пульса при разных по направленности занятиях кондиционной тренировки;</p> <p>— обсуждают правила оформления учебных заданий, подходы к индивидуализации дозировки физической нагрузки с учётом показателей состояния организма;</p> <p>— разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают их с обучающимися класса.</p> <p><i>Мини-исследование</i> (информация педагога; средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и ресурсов Интернета по теме исследования).</p> <p>Тема «Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятий кондиционной тренировки»:</p> <p>— обсуждают информацию педагога о роли и значении оценки физического состояния при организации самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, знакомятся с процедурами его измерения;</p> <p>— обучаются проводить процедуру измерения и определение индивидуального уровня физического состояния с помощью специальных формул;</p> <p>— определяют индивидуальные особенности в уровне физического состояния и выявляют различия с помощью сравнения с показателями таблицы стандартов</p>

<p><b>Физическое совершенствование (54 ч)</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Упражнения оздоровительной гимнастики для профилактики перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.</p> <p>Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.</p> <p>Способы индивидуализации физических нагрузок при планировании занятий кондидионной тренировки</p>	<p><i>Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала ресурсов Интернета).</i></p> <p>Тема «Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки»:</p> <p>— определяют индивидуальную форму осанки и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики её нарушения:</p> <p>1) Упражнения для закрепления навыка правильной осанки.</p> <p>2) Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища.</p> <p>3) Упражнения локального характера на развитие корсетных мышц;</p> <p>— знакомятся с корригирующими упражнениями на восстановление правильной формы и снижение выраженности сколиотической осанки и разучивают их;</p> <p>— разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей формы осанки.</p> <p><i>Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала ресурсов Интернета).</i></p> <p>Тема «Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером»:</p> <p>— составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной гимнастики, разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня;</p> <p>— составляют индивидуальные комплексы упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника;</p> <p>— разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня.</p>
---	--	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
		<p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала ресурсов Интернета).</p> <p>Тема «Комплекс упражнений атлетической гимнастики»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками;</li> <li>— знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы);</li> <li>— разучивают комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют их выполнение с подобранным режимом физической нагрузки.</li> </ul> <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала ресурсов Интернета).</p> <p>Тема «Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с основными направлениями аэробной гимнастики и их функциональной направленностью на физическое состояние организма;</li> <li>— знакомятся с упражнениями аэробной гимнастики и составляют из них комплексы упражнений с предметно-ориентированной направленностью;</li> <li>— разучивают комплексы упражнений аэробной гимнастики и планируют их выполнение с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки</li> </ul>

Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.  
Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности

*Практические занятия* (образцы педагога, использование материала учебника, видеофрагментов из ресурсов Интернета).  
Тема «Техническая и тактическая подготовка в футболе»:  
— знакомятся с образцами техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях и анализируют их;  
— разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах);  
— знакомятся с образцами техники углового удара в игровых и соревновательных условиях и анализируют их;  
— разучивают технику углового удара в стандартных условиях, анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах);  
— знакомятся с образцами техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях и анализируют их;  
— разучивают технику удара от ворот в разные участки футбольного поля, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников;  
— знакомятся с образцами техники штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки и анализируют их;  
— разучивают штрафной удар с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот;  
— закрепляют технику разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
Баскетбол	<p>Техника выполнения игровых действий: вбрасывания мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3—8—24 секунд в условиях игровой деятельности.</p> <p>Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности</p>	<p><i>Практические занятия (образцы педагога, использование материала учебника, видеофрагментов из ресурса Интернета).</i></p> <p>Тема «Техническая и тактическая подготовка в баскетболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с образцами техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях и анализируют их;</li> <li>— разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах);</li> <li>— знакомятся с образцами техники овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча» в игровых и соревновательных условиях и анализируют их;</li> <li>— разучивают способы овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча», анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах);</li> <li>— знакомятся с образцами выполнения техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях и анализируют их;</li> <li>— разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах);</li> <li>— знакомятся с выполнением правил 3—8—24 секунд в условиях соревновательной деятельности, обучаются исползовать правила в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>— закрепляют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности</li> </ul>

<p><u>Волейбол</u></p>	<p>Техника выполнения игровых действий: постановки блока, атакующего удара (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности</p>	<p><i>Практические занятия</i> (образцы педагога, использование материала учебника, видеофрагментов из ресурсов Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в волейболе»: — знакомятся с техникой постановки блока, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения; — разучивают подводящие упражнения и анализируют их технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; — разучивают технику постановки блока в стандартных и вариативных условиях; — закрепляют технику постановки блока в учебной и игровой деятельности; — знакомятся с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения; — разучивают технику нападающего удара в стандартных и вариативных условиях, анализируют технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; — совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки; — совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности</p>
<p><i>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</i> Модуль «Плавание»</p>	<p>Спортивные и прикладные упражнения в плавании брассом на спине, плавании на боку, прыжках в воду вниз ногами</p>	<p><i>Практические занятия</i> (образцы педагога, использование материала учебника, видеофрагментов из ресурсов Интернета). Тема «Плавание брассом на спине»: — совершенствуют технику плавания способом «брасс на груди» (выполняют упражнения в скольжении на груди после отталкивания от бортика; в скольжении с последующим выполнением гребка руками; в сколь-</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
		<p>жени с удержанием плавательной доски на прямых руках и последующим выполнением толчка ногами);</p> <p>— знакомятся с техникой плавания способом «брасс на спине», находят общие особенности с техникой плавания брассом на груди и различия;</p> <p>— обучаются плаванию брассом на спине по учебной дистанции.</p> <p><i>Практические занятия</i> (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагменты из ресурса Интернета).</p> <p>Тема «Плавание на боку»:</p> <p>— знакомятся с техникой плавания на боку, выделяют трудные элементы при выполнении гребковых движений руками и движений ногами;</p> <p>— обучаются выполнению подводящих упражнений на скольжение;</p> <p>— обучаются технике плавания на боку в полной координации по учебной дистанции.</p> <p><i>Практические занятия</i> (образцы педагога, использование материала учебника, видеофрагменты из ресурса Интернета).</p> <p>Тема «Прыжки в воду вниз ногами»:</p> <p>— знакомятся с техникой прыжка в воду вниз ногами, обсуждают особенности его выполнения;</p> <p>— обучаются спрыгиванию с горки матов с сохранением биомеханической структуры прыжка в воду вниз ногами;</p> <p>— обучаются прыжку в воду ногами вниз со стартовой тумбы;</p>

		<p>— осуществляют контроль техники прыжка других занимающихся, находят ошибки и предлагают способы их устранения;</p> <p>— обучаются прыжку в воду ногами вниз с небольшой прыжковой вышки; контролируют выполнение другими занимающимися</p>
<p><b>Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (32 ч)</b></p>	<p>Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (примерные рабочие программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Вид спорта»), рекомендуемые Министерством просвещения Российской Федерации; рабочие программы по базовой физической подготовке, разрабатываемые педагогами на основе требований ФГОС).</p> <p>Тема «Спортивная подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта;</li> <li>— развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки;</li> <li>— готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют прирост показателей развития физических качеств;</li> <li>— участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.</li> </ul> <p>Тема «Базовая физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта (спортивных игр, гимнастики, акробатики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки);</li> <li>— демонстрируют прирост показателей физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;</li> <li>— участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований комплекса ГТО</li> </ul>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
<p><b>Знания о физической культуре (10 ч)</b></p> <p><b>Здоровый образ жизни</b> <b>современного человека</b></p>	<p>Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристик основных этапов адаптации.</p> <p>Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.</p> <p>Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек.</p> <p>Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.</p> <p>Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Понятие «профессионально ориентированная физическая культура»: цель и зада-</p>	<p><b>Круглый стол</b> (проблемные доклады, фиксированные выступления и сообщения с использованием материала учебника и ресурсов Интернета).</p> <p>Тема «Адаптация организма и здоровье человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— распределяются по группам и выбирают тему для выступления из числа предлагаемых;</li> <li>1) Адаптация организма к физическим нагрузкам как фактор укрепления здоровья человека.</li> <li>2) Характеристика основных этапов адаптации и их связь с функциональными возможностями организма.</li> <li>3) Правила (принципы) планирования занятий кондиционной тренировкой с учётом особенностей адаптации организма к физическим нагрузкам;</li> </ul> <p>— анализируют источники, составляют содержание выступления по избранному вопросу и распределяют задания между членами группы (анализ и обобщение литературных источников; подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.);</p> <p>— обсуждают содержание и ход подготовки выступления, организуют проведение круглого стола и дискуссию по обсуждаемым вопросам.</p> <p><i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе с использованием материала учебника и ресурсов Интернета).</p> <p>Тема «Здоровый образ жизни современного человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— выбирают темы для дискуссии из числа предлагаемых и обосновывают причины выбора;</li> <li>1) Здоровый образ жизни как объективный фактор укрепления и сохранения здоровья.</li> <li>2) Рациональная организация труда как компонент здорового образа жизни.</li> </ul>

чи, содержательное наполнение.  
Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности.  
Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека.  
Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разные возрастные периоды

- 3) Занятия физической культурой как средство профилактики и искоренения вредных привычек.  
4) Личная гигиена как компонент здорового образа жизни.  
5) Роль и значение закаливания в повышении защитных свойств организма.  
6) Банные процедуры и их оздоровительное влияние на организм человека;  
— подбирают и анализируют необходимый для сообщения материал, формулируют вопросы для дискуссии;  
— обсуждают с одноклассниками подготовленное сообщение, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения.  
*Мини-исследования* (использование материала учебника и ресурсов Интернета).  
Тема «Определение индивидуального расхода энергии»:  
— разрабатывают индивидуальную таблицу суточного расхода энергии;  
— рассчитывают суточный расход энергии исходя из содержания индивидуального режима дня и сопоставляют его со стандартными показателями энергозатрат;  
— рассчитывают индивидуальный расход энергии в недельном учебном цикле, соотносят его с требованиями должного объёма двигательной активности.  
*Беседа с педагогом* (информация педагога, использование материала учебника и ресурсов Интернета; выступления по теме).  
Тема «Физическая культура и профессиональная деятельность человека»:  
— знакомятся с понятием прикладно-ориентированной физической культуры, её целью и задачами, современными направлениями, формами организации;  
— обсуждают информацию учителя о роли и значении профессионально-прикладной физической подготовки в системе общего среднего и профессионального обра-

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Профилактика травматизма и оказание</b>	Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профи-	<p>зования, рассматривают примеры её связи с предполагаемой будущей профессией;</p> <p>— рассматривают вопросы организации и содержания занятий профессионально-прикладной физической культурой в режиме профессиональной деятельности, их роль в оптимизации работоспособности и профилактике профессиональных заболеваний.</p> <p><i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе с использованием материала учебника и ресурсов Интернета).</p> <p>Тема «Физическая культура и продолжительность жизни человека»:</p> <p>— распределяются по группам и выбирают вопросы для дискуссии:</p> <p>1) Влияние занятий физической культурой на физическое состояние человека в разные возрастные периоды.</p> <p>2) Влияние занятий физической культурой на продолжительность жизни современного человека.</p> <p>3) Измерения биологического возраста в процессе организации и проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой;</p> <p>— анализируют литературные источники, готовят сообщения, обосновывают личные взгляды и представления по рассматриваемым вопросам;</p> <p>— делают сообщения, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения</p>
<b>Беседа с педагогом</b>	Информация педагога, использование материала учебника и ресурсов Интернета).	

<p><b>первой помощи во время занятий физической культурой</b></p>	<p>лактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударе</p>	<p>Тема «Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с информацией учителя об основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>— обсуждают и анализируют примеры из личного опыта возникновения травм, предлагают возможные способы их предупреждения;</li> <li>— обсуждают общие правила профилактики травматизма и целесообразность их выполнения во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</li> </ul> <p>Тема «Оказание первой помощи при ушибах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с видами ушибов и выявляют их характерные признаки; знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при ушибах;</li> <li>— распределяются по группам и в каждой группе изучают действия по оказанию первой помощи при ушибах определённой части тела: носа, головы, живота; сотрясении мозга;</li> <li>— в каждой группе участники тренируются в выполнении необходимых действий, контролируют выполнение друг друга, помогают действиями и советами;</li> <li>— каждая группа выделяет своего участника, который показывает учащимся класса разученные им действия и рассказывает о них, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при ушибе определённой части тела;</li> <li>— участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения.</li> </ul> <p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (информация педагога; использование материала учебника и ресурсов Интернета, видеороликов и дополнительных литературных источников).</p>
---	---	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
		<p>Тема «Оказание первой помощи при вывихах и переломах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с видами переломов и вывихов и выявляют их характерные признаки;</li> <li>— знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при вывихах и переломах;</li> <li>— распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при переломах конкретной части тела: бедра; голени; плеча и предплечья; вывихах ключицы и кисти;</li> <li>— каждая группа выделяет своего участника, который показывает учащимся других групп разученные им действия и рассказывает о них, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при вывихах, переломах.</li> </ul> <p><i>Беседа с педагогом</i> (информация педагога, использование материала учебника и ресурсов Интернета):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения.</li> </ul> <p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (информация педагога; использование материала учебника и ресурсов Интернета, видеороликов и дополнительных литературных источников).</p> <p>Тема «Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с видами обморожения, проявлениями солнечного и теплового удара;</li> <li>— знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударе;</li> </ul>

<p><b>Способы самостоятельной деятельности (8 ч)</b></p> <p><b><i>Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни</i></b></p>		<p>— распределяются по группам и в каждой группе тренируются в действиях по оказанию первой помощи при определённых видах обморожения, солнечном и тепловом ударе;</p> <p>— каждая группа выделяет своего участника, который показывает учащимся других групп разученные им действия по оказанию первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударе и рассказывает о них;</p> <p>— участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения</p>
<p><b>Учебное занятие с практической направленностью (образец педагога; использование материала учебника и ресурсов Интернета, дополнительных литературных источников).</b></p> <p><b>Тема «Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни»:</b></p> <p>— знакомы с понятием релаксации, её оздоровительной и профилактической направленностью, основными методами и процедурами;</p> <p>— знакомятся с методом Э. Джекобсона, его оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и основными приёмами;</p> <p>— тренируются в использовании метода Э. Джекобсона, обсуждают состояние организма после его применения с одноклассниками;</p> <p>— знакомятся с методом аутогенной тренировки, обсуждают его оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и использования;</p> <p>— разучивают текстовки аутогенной тренировки и упражняются в проведении её сеансов разной направленности;</p> <p>— проводят сеансы аутогенной тренировки и обсуждают с одноклассниками состояние, которое вызывает каждый из сеансов;</p>	<p>Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона; аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; синхронимнастика по методу «Ключ»).</p> <p>Массаж как средство оздоровительной физической культуры; правила организации и проведения процедур массажа.</p> <p>Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.</p> <p>Банные процедуры, их значение и правила проведения, основные способы парения</p>	<p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (образец педагога; использование материала учебника и ресурсов Интернета, дополнительных литературных источников).</p> <p>Тема «Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни»:</p> <p>— знакомы с понятием релаксации, её оздоровительной и профилактической направленностью, основными методами и процедурами;</p> <p>— знакомятся с методом Э. Джекобсона, его оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и основными приёмами;</p> <p>— тренируются в использовании метода Э. Джекобсона, обсуждают состояние организма после его применения с одноклассниками;</p> <p>— знакомятся с методом аутогенной тренировки, обсуждают его оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и использования;</p> <p>— разучивают текстовки аутогенной тренировки и упражняются в проведении её сеансов разной направленности;</p> <p>— проводят сеансы аутогенной тренировки и обсуждают с одноклассниками состояние, которое вызывает каждый из сеансов;</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
		<p>— знакомятся с сеансом дыхательной гимнастики, её оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и проведения;</p> <p>— разучивают дыхательные упражнения, контролируют технику выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения;</p> <p>— выполняют сеансы дыхательной гимнастики и обсуждают с однокурсниками состояния, которые они вызывают;</p> <p>— знакомятся с основами синхрогимнастики по методу «Ключ», обсуждают её оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения;</p> <p>— разучивают упражнения синхрогимнастики и контролируют технику их выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения, выполняют комплекс синхрогимнастики и обсуждают с однокурсниками состояние, которое он вызывает.</p> <p><i>Учебное занятие с практической направленностью (образец педагога; использование материала учебника и ресурсов Интернета, дополнительных литературных источников).</i></p> <p>Тема «Методы и приёмы самомассажа в системе занятий кондиционной тренировкой»:</p> <p>— знакомятся с видами и разновидностями массажа, их оздоровительными свойствами, правилами проведения процедур массажа и гигиеническими требованиями.</p> <p><i>Учебное занятие с практической направленностью (информация педагога; фиксированные выступления</i></p>

		<p>учащихся, использование материала учебника и ресурсов Интернета, дополнительные литературных источников).</p> <p>Тема «Организация и проведение банных процедур»: — знакомятся с информацией учителя об оздоровительных свойствах банных процедур, обсуждают их целесообразность в организации здорового образа жизни;</p> <p>— делятся опытом проведения банных процедур, рассказывают об устройствах парильных комнат, расположении каменки и пологов, гигиенических требованиях к помещению;</p> <p>— знакомятся с правилами поведения в парильной комнате и подготовке к парению;</p> <p>— анализируют основные этапы парения, их продолжительность и содержательную направленность</p>
<p><b>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований ГТО комплекса ГТО</b></p>	<p>Организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО, способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле.</p> <p>Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.</p> <p>Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки</p>	<p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (информация педагога; фиксированные выступления учащихся, использование материала учебника и ресурсов Интернета, дополнительные литературных источников).</p> <p>Тема «Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»:</p> <p>— знакомятся с правилами организации и планирования тренировочных занятий самостоятельной подготовки, анализируют особенности планирования их содержания и распределения по учебным циклам (четвертям);</p> <p>— знакомятся со способами определения функциональной направленности тренировочных занятий, обсуждают роль и место педагогического контроля в планировании их содержания;</p> <p>— знакомятся с техникой выполнения обязательных и дополнительных тестовых заданий комплекса ГТО, обсуждают и выявляют их сложные элементы и структурные компоненты;</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
		<p>— составляют план технической подготовки, определяют объём необходимого времени для разучивания и совершенствования каждого тестового задания;</p> <p>— обучаются технике выполнения тестовых заданий и совершенствуют её, сравнивают её с требованиями комплекса ГТО;</p> <p>— демонстрируют технику выполнения тестовых заданий друг другу, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p><i>Индивидуальная проектная деятельность</i> практического характера (образец индивидуальной формы проекта, использование материала учебника и ресурсов Интернета, литературных источников по теме проекта).</p> <p>Тема «Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО»:</p> <p>— определяют цель и конечный планируемый результат физической подготовки, формулируют приrost показателей в физических качествах по учебным четвертям;</p> <p>— знакомятся с основными мышечными группами и приёмами их массирования;</p> <p>— обучаются приёмам самомассажа основных мышечных групп, контролируют их выполнение другими обучающимися, предлагают им способы устранения ошибок;</p> <p>— проводят процедуры самомассажа в системе тренировок занятий, отработывают отдельные его приёмы;</p>

		<p>— подбирают средства и методы достижения запланированного прироста показателей физических качеств, планируют их в системной организации тренировочных занятий в годичном цикле;</p> <p>— проводят тренировочные занятия по развитию запланированных физических качеств, вносят коррекцию в содержание и направленность физических нагрузок;</p> <p>— демонстрируют результаты в тестовых испытаниях в условиях учебной и соревновательной деятельности</p>
<p><b>Физическое совершенствование (54 ч)</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; для снижения массы тела.</p> <p>Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании занятий кондационной тренировки</p>	<p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала ресурсов Интернета).</p> <p>Тема «Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний»:</p> <p>— разучивают упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний и подбирают для них индивидуальную дозировку;</p> <p>— объединяют упражнения в комплекс и выполняют его в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий.</p> <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала ресурсов Интернета).</p> <p>Тема «Упражнения для снижения массы тела»:</p> <p>— знакомятся с популярными системами снижения массы тела, определяют их общность и различия, устанавливают правила подбора и дозирования физических нагрузок;</p> <p>— знакомятся с методикой расчёта индекса массы тела (ИМТ), определяют его индивидуальные значения и сравнивают со стандартными показателями;</p>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
		<p>— разучивают технику упражнений для снижения массы тела и подбирают их дозировку в соответствии с показателями ИМТ;</p> <p>— разрабатывают индивидуальный комплекс упражнений, включают его в систему оздоровительных мероприятий и выполняют под контролем измерения ИМТ.</p> <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала ресурсов Интернета).</p> <p>Тема «Упражнения для профилактики целлюлита»:</p> <p>— знакомятся с проявлениями целлюлита, причинами его появления и практикой профилактики;</p> <p>— разучивают упражнения для профилактики целлюлита и выполняют их в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий.</p> <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала ресурсов Интернета).</p> <p>Тема «Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)»:</p> <p>— знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системы, обсуждают различия и общность шейпинга с атлетической гимнастикой, выясняют его цель и содержательное наполнение;</p> <p>— обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья;</p> <p>— разучивают комплексы упражнений силовой гимнастики и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой.</p>

		<p><i>Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала ресурсов Интернета).</i></p> <p>Тема «Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомится с историей стретчинга как оздоровительной системы, выясняют его цель и содержательное наполнение;</li> <li>— обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья;</li> <li>— разучивают комплексы упражнений по программе стретчинга и включают их в содержание занятий кондидиционной тренировкой</li> </ul>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>  <b>Модуль «Спортивные игры»</b>  <b>Футбол</b></p>	<p>Повторение правил игры в футбол и соблюдение их в процессе игровой деятельности.</p> <p>Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности</p>	<p><i>Практические занятия (использование материала учебника, видеофрагментов из ресурсов Интернета).</i></p> <p>Тема «Техническая и тактическая подготовка в футболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с выполнением технических приёмов известных футболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира;</li> <li>— закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности;</li> <li>— соблюдают правила игры в процессе игровых соревнований, принимают участие в спортивных соревнованиях.</li> </ul>

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
<p><u>Баскетбол</u></p>	<p>Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.</p> <p>Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	<p><i>Практические занятия</i> (использование материала учебника, видеофрагментов из ресурсов Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в баскетболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с выполнением технических приёмов известных баскетболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира;</li> <li>— закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности;</li> <li>— соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях.</li> </ul>
<p><u>Волейбол</u></p>	<p>Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.</p> <p>Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности</p>	<p><i>Практические занятия</i> (использование материала учебника, видеофрагментов из ресурсов Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с выполнением технических приёмов известных волейболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира;</li> <li>— закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности;</li> <li>— соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях</li> </ul>

<p><b>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b></p> <p>Модуль «Атлетические единоборства»</p>	<p>Атлетические единоборства в системе прикладно-ориентированной двигательной деятельности: их цели и задачи, формы организации тренировок и задач, формы организации тренировок и задачи, формы организации тренировок и задачи.</p> <p>Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (стойки, захваты, броски)</p>	<p><i>Практические занятия</i> (образец педагога, использование материала учебника, видеофрагментов из ресурсов Интернета).</p> <p>Тема «Техника самостраховки в атлетических единоборствах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомятся с содержанием атлетических единоборств и их прикладной направленностью, обсуждают требования к уровню общей физической подготовки и развитию специальных физических качеств;</li> <li>— рассматривают образцы техники самостраховки, выделяют в них общие и отличительные движения, определяют трудности в их выполнении;</li> <li>— знакомятся с основными этапами обучения технике самостраховки, определяют их содержание для каждого вида самостраховки;</li> <li>— разучивают общеподводящие упражнения для освоения техники основных приёмов самостраховки;</li> <li>— разучивают технику падения вперёд и тренируются в ней, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения;</li> <li>— разучивают технику падения назад и тренируются в ней, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения;</li> <li>— разучивают технику падения на бок и тренируются в ней, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.</li> </ul> <p><i>Практические занятия</i> (образец педагога, использование материала учебника, видеофрагментов из ресурсов Интернета).</p> <p>Тема «Техника стоек и захватов в атлетических единоборствах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— рассматривают образцы техники основных стоек и захватов в атлетических единоборствах, выделяют в них общие и отличительные движения, определяют трудности в их выполнении;</li> </ul>
---	---	--

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
		<p>— разучивают в парах технику захвата одежды соперника под локтем и тренируются в ней, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения;</p> <p>— разучивают в парах технику захвата одежды атакующего на плечах и тренируются в ней, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения;</p> <p>— разучивают в парах технику захвата одной рукой одежды под локтем соперника, другой — его пояса спереди и тренируются в ней, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения;</p> <p>— разучивают в парах технику захвата одной рукой одежды под локтем соперника, другой — его пояса на спине одежды и тренируются в ней, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p>— разучивают в парах технику захвата одной рукой одежды под локтем соперника, другой — его пояса на спине одежды и тренируются в ней, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (образец педагога, использование материала учебника, видеофрагментов из ресурсов Интернета).</p> <p>Тема «Техника бросков и удержаний в атлетических единоборствах»:</p> <p>— знакомятся с образцами бросков и удержаний, наблюдают за их выполнением, выделяют общие и отличительные признаки;</p> <p>— наблюдают за выполнением броска рывком за пятку, анализируют его технику и выделяют основные фазы, определяют трудные элементы и особенности их выполнения;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>— подбирают подводящие упражнения и разучивают их в парах, анализируют технику выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения;</li> <li>— разучивают в парах технику броска по фазам, анализируют их выполнение друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения;</li> <li>— разучивают в парах и закрепляют технику целостного выполнения броска рывком за пятку;</li> <li>— совершенствуют технику выполнения броска рывком за пятку с последующим удержанием партнёра;</li> <li>— наблюдают за выполнением броска задней подножкой, анализируют его технику и выделяют основные фазы, определяют трудные элементы и особенности их выполнения;</li> <li>— подбирают подводящие упражнения и разучивают их в парах, анализируют выполнение друг у друга и находят ошибки, предлагают способы их устранения;</li> <li>— разучивают в парах технику броска задней подножкой по фазам, анализируют его выполнение друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения;</li> <li>— разучивают и закрепляют в парах технику целостного выполнения броска задней подножкой;</li> <li>— совершенствуют технику выполнения броска задней подножкой с последующим удержанием партнёра;</li> <li>— наблюдают за выполнением задней подсежки, анализируют её технику и выделяют основные фазы, определяют трудные элементы и особенности их выполнения;</li> <li>— подбирают подводящие упражнения и разучивают их в парах, анализируют выполнение друг у друга и находят ошибки, предлагают способы их устранения;</li> <li>— разучивают в парах технику задней подсежки по фазам, анализируют её выполнение друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения;</li> <li>— разучивают и закрепляют в парах технику выполнения задней подсежки в целом;</li> </ul>
--	---

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
<p><b>Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (32 ч)</b></p>	<p>Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных</p>	<p>— совершенствуют технику выполнения задней подсежки с последующим удержанием партнёра.  <i>Практические занятия</i> (образец педагога, использование материала учебника, видеофрагментов из ресурсов Интернета).  <b>Тема «Защитные действия от удара кулаком в голову»:</b>  — знакомятся с образом защитных действий от удара кулаком в голову, наблюдают за их выполнением, выделяют основные фазы и трудные элементы;  — разучивают в парах технику защитных действий по фазам, анализируют её выполнение друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения;  — разучивают в парах и закрепляют технику выполнения защитных действий от удара кулаком в голову;  — совершенствуют технику выполнения защитных действий от удара кулаком в голову с последующим удержанием партнёра</p>
		<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (примерные рабочие программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Виды спорта»), рекомендуемые Министерством просвещения Российской Федерации; рабочие программы по базовой физической подготовке, разрабатываемые педагогами физической культуры на основе требований ФГОС).  <b>Тема «Спортивная подготовка»:</b>  — осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта;  — развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки;</p>

систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

— готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют прирост показателей развития физических качеств;  
— активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

Тема «Базовая физическая подготовка»:

— готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжная подготовка);  
— демонстрируют прирост показателей физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;

— активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований комплекса ГТО

## ГЛАВА 2. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ЗАНЯТИЙ

### 2.1. ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Педагог должен уметь планировать виды своей деятельности, а впоследствии реализовывать их. Напомним, что планом называется осмысленный выбор предвидимых действий и их реализация в процессе работы. В современных условиях можно говорить о трёх типах документов планирования: первый тип планирования — основной, касающийся главным образом урочных занятий, второй охватывает реализацию внеклассных занятий, а третий тип связан с собственным совершенствованием.

Перед тем как приступить к планированию, особенно учебных и внеклассных занятий, нужно принять во внимание психофизическое развитие и состояние здоровья обучающихся, уровень их физической и технической подготовленности, знания и интересы конкретного класса, материально-технические условия образовательной организации, условия окружающей среды, традиции и др.

#### Типы планирования

<b>Планирование урочных занятий</b>	Общешкольный план учебно-воспитательной работы школы по физической культуре
	Годовой план-график распределения программного материала
	Поурочный четвертной план
	План отдельного урока по физической культуре (конспект)
<b>Планирование внеклассных занятий</b>	Занятия в группах ОФП и спортивных секциях
	Факультативные и консультативные занятия
<b>Планирование профессионального совершенствования учителя</b>	В области специальных знаний, методов обучения двигательным действиям и развития физических способностей
	В области взаимодействия с родителями учащихся
	В сфере познания мотивов, интересов, анатомо-физиологических особенностей старшеклассников
	В области развития у учащихся навыков самостоятельной работы
	В другой области

Планирование каждой области педагогической деятельности является весьма сложным делом. Это связано с различными факторами, которые не всегда зависят от педагога, например: от выделения финансовых средств на покупку необходимого инвентаря и оборудования, от места нахождения образовательной организации и спортивных сооружений и т. п.

К важнейшим видам планирования относится план учебно-воспитательной работы образовательной организации. Он может создаваться одним преподавателем физической культуры или группой педагогов. В нём должны найти отражение цели, которые определяют Министерство просвещения Российской Федерации, совет учителей района, педагогический совет. Следующим пунктом является конкретизация приоритетных задач, которые ставятся с учётом возможностей и условий образовательной организации и потребностей обучающихся. Планируемые задачи должны затрагивать многие стороны учебно-воспитательной работы образовательной организации в области физической культуры:

- материально-техническую базу (построение, расширение, модернизацию) спортивных объектов и технических средств (тренажёров);
- организацию спортивных и рекреационных мероприятий (соревнований, фестивалей, экскурсий и т. д.);
- реализацию внеклассных и факультативных занятий;
- охрану здоровья детей и молодёжи (во взаимосвязи со службой здоровья, учебным предметом «Здоровый образ жизни», коррекционной гимнастикой, спортивными занятиями на удлинённой перемене и др.);
- совершенствование компетентности педагога (повышение квалификации, самообразование и т. д.).

После окончания учебного года рекомендуется провести тщательный анализ степени выполнения плана. С таким анализом следует выступить на педагогическом совете образовательной организации. Анализ выполненных или невыполненных задач не только расширит опыт преподавателя, который составлял план, но и станет прежде всего основой модификации очередных задач в будущем.

Годовой (полугодовой, на четверть) график распределения программного материала предполагает планирование очередности прохождения материала программы для каждой параллели классов. С учётом возможностей обучающихся, условий занятий и в соответствии с программными требованиями вначале намечается количество часов, которое будет отведено в данном учебном году на изучение материала каж-

дого раздела курса, другими словами, составляется сетка часов. Предусмотренное программой распределение учебного времени на прохождение разделов программы является примерным. В зависимости от конкретных условий педагог по согласованию с руководством образовательной организации может менять объём времени, рекомендованный для освоения отдельных тем программы. Например, в образовательной организации, где в силу местных условий может быть пройден раздел «Лыжная подготовка» и имеются условия для занятий спортивными играми, лёгкой атлетикой, гимнастикой, элементами единоборств, годовая сетка часов при трёхразовых занятиях в неделю для обучающихся (юношей) может быть такой: «Знания о физической культуре» — 7 ч; «Способы физкультурной деятельности» — 7 ч; «Физическое совершенствование» — 74 ч; материал, связанный с региональными и рациональными особенностями, — 6 ч; материал по выбору педагога, обучающихся и определяемый самой образовательной организацией — 8 ч. Сведения теоретического характера планируются как на отдельных самостоятельных уроках, так и в рамках прохождения базовых видов спорта школьной программы при использовании материала учебника по физической культуре (В. И. Лях, 2023). Отдельно планируется также материал программы, касающийся способов физкультурной деятельности. В процессе уроков такого типа обучающимся даются необходимые знания, и на них же закрепляется умение проводить самостоятельные занятия, осуществлять самонаблюдение, самоконтроль и оценку эффективности занятий.

Следующий этап относится к распределению часов и учебного материала (номеров упражнений из соответствующих разделов программы) по учебным четвертям. Педагог приступает к составлению поурочного четвертного плана. Он составляется на основании годового графика прохождения программного материала и исходя из проведённой учебной работы в предыдущих четвертях.

**Примерное распределение учебного времени  
на различные виды программного материала (сетка часов)  
учащихся старшей школы**

№ п/п	Вид программного материала	Количество уроков		
		Класс		
		10	11	Итого
1	Базовая часть			
1.1	Знания о физической культуре			

1.1.1	Социокультурные основы	3	3	6
1.1.2	Психолого-педагогические основы	3	3	6
1.1.3	Медико-биологические основы	3	3	6
	<b>Итого</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>18</b>
1.2	<b>Способы физической деятельности</b>			
1.2.1	Самостоятельные занятия	3	3	6
1.2.2	Самонаблюдение и самоконтроль	2	2	4
1.2.3	Оценка эффективности занятий	2	2	4
	<b>Итого</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>14</b>
1.3	<b>Физическое совершенствование</b>			
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	4
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:			
	— гимнастика с элементами акробатики	12	12	24
	— лёгкая атлетика	12	12	24
	— спортивные игры	12	12	24
	— лыжная подготовка	18	18	36
	— плавание	10	10	20
	— элементы единоборств	6	6	12
	— прикладно-ориентированная подготовка	2	2	4
	<b>Итого</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>148</b>
2	<b>Вариативная часть</b>			
2.1	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями	6	6	12
2.2	Материал по выбору педагога, обучающихся, определяемый самой образовательной организацией	8	8	16
	<b>Итого</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>28</b>
	<b>Всего</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>208</b>

Эффективность планирования зависит от умения педагога соразмерить сложность изучаемого двигательного действия с возможностями обучающихся и условиями, в которых будет протекать учебный процесс. Рекомендации по распределению учебного материала по урокам сводятся к следующим:

- разучивание (совершенствование) конкретного двигательного действия следует осуществлять на смежных уроках;

- на одном уроке не рекомендуется разучивать плохо взаимодействующие навыки;
- используемые для совершенствования средства должны быть достаточно вариативными и оказывать разностороннее воздействие на психическое и физическое развитие обучающихся;
- количество и содержание задач, решаемых на одном уроке, должны быть оптимальными.

Поурочные четвертные планы целесообразно составлять в виде графиков на отдельном листе. В левой стороне графика перечисляются общие задачи, пронумерованные в порядке очерёдности, а в правой — в колонках, обозначающих номера уроков, проставляются номера конкретных задач и учебных заданий.

План отдельного урока оформляется в виде конспекта урока. Вначале уточняется комплекс учебно-воспитательных и оздоровительных задач. Затем определяется состав учебного материала. Сначала разрабатывается содержание основной части, а затем — вводной и заключительной. В конспекте урока указывается номер урока по четвертному плану, дата его проведения и класс. Далее перечисляются общие задачи урока. Указывается также место проведения занятия, необходимый инвентарь, пособия, учебники и технические средства обучения.

В конспекте в одной колонке должны быть отражены конкретные задачи в той последовательности, в которой они будут решаться, в другой колонке — средства их решения (комплексы физических упражнений, игр, эстафет, полос препятствий, теоретические сведения). В третьей колонке под названием «Дозировка» обозначается количество повторений, интенсивность и продолжительность заданий.

Начинающим педагогам полезно составлять более подробный конспект, чтобы лучше осознавать закономерности учебно-воспитательного процесса. Опытные преподаватели могут ограничиваться менее подробными конспектами. Формы примерных конспектов уроков учителя имели возможность видеть и составлять во время учёбы в вузе, при прохождении педагогических практик.

Рекомендации по планированию внеклассных занятий, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, самостоятельных занятий педагог найдёт в соответствующих главах методического пособия (см. главы 5—7).

Не менее серьёзно педагог должен подойти также к планированию своего профессионального совершенствования. На весь период занятий ему следует запланировать систематическое повышение своих знаний и умений. Способствуют повышению квалификации педагога его уча-

стие в семинарах и курсах повышения квалификации, организованных ИПК, открытые уроки, дискуссии, круглые столы с коллегами и учёными. Поистине, нет пределов совершенствованию в нашем благородном деле.

В настоящее время, когда на решение задач физического воспитания обучающихся выделено три обязательных урока физической культуры в неделю, когда имеются государственные программы, учебники по физической культуре и учебные пособия для преподавателей, появилась реальная возможность полноценно проводить не только один вид уроков — практический, но и ещё два вида уроков — теоретические и инструктивно-методические, которые, как справедливо заметил В. П. Лукьяненко (2007), не вписывались «в логику и закономерности практических занятий». Предложим наше видение возможного варианта организации и проведения данного вида уроков.

Теоретические и инструктивно-методические занятия направлены на формирование интеллектуального компонента физической культуры. На таких занятиях педагог решает образовательные задачи, благодаря которым обеспечиваются условия для организации и наиболее эффективного использования всех других форм физического воспитания, и прежде всего самостоятельных занятий.

Рассмотрим примерный годовой план-график распределения программного материала для обучающихся образовательных организаций со спортивным залом и отсутствием условий для обучения плаванию (104 ч в год). Занятия теоретического характера мы рекомендуем проводить в начале и в конце каждой четверти. На таких занятиях педагог разъясняет цели и задачи изучения предмета в течение года, четверти, полугодия, осуществляет сообщение сведений более общего и более специализированного характера в соответствии с материалом рабочей программы и учебника.

Так, в первой четверти на первом теоретическом уроке в 10 классе мы предлагаем обучающимся познакомиться с тремя темами: темой 1 «Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразовательной деятельностью человека»; темой 2 «Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации»; темой 3 «Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями». На каждую тему предлагается выделять примерно по 15 мин урока. На уроках инструктивно-методического характера (уроки такого типа учитель может планировать, на наш взгляд, в любой другой последовательности, с учётом погодных условий, базы и др.) рекомендуем осваивать темы о способах физкультурной деятельности: тему 4 «Формы индивидуальных занятий физиче-

скими упражнениями»; тему 5 «Утренняя гимнастика (зарядка): вольные упражнения»; тему 6 «Способы контроля физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями». На каждую тему предлагается выделять примерно по 15 мин урока.

Во второй четверти (один теоретический урок) обучающиеся осваивают теоретический материал по следующим трём темам: теме 7 «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений (слайд-аэробика, велоаэробика, аквааэробика)»; теме 8 «Основные направления развития физической культуры и формы организации занятий»; теме 9 «Способы регулирования массы тела человека». На занятиях инструктивно-методического характера (способы физкультурной деятельности) ученики овладевают материалом по теме 10 «Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики (общий вариант и упражнения с гантелями)» и теме 11 «Баня как средство закаливания и оздоровления человека». На каждую тему выделяется примерно по 20 мин урока.

В третьей четверти на первом уроке обучающиеся знакомятся с тремя темами: темой 12 «Физическая культура и спорт в укреплении здоровья»; темой 13 «Основные типы и виды активного отдыха»; темой 14 «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО». На уроке инструктивно-методического характера учащиеся овладевают темой 15 «Самостоятельные занятия с использованием лыж, коньков и роликовых коньков» и темой 16 «Оздоровительный бег, подвижные игры и развлечения в зимнее время».

В четвёртой четверти на первом теоретическом занятии обучающиеся знакомятся со следующими темами: темой 17 «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений»; темой 18 «Адаптивная физическая культура»; темой 19 «Требования к одежде и обуви во время занятий ритмической гимнастикой и занятий с использованием роликовых коньков». На уроке инструктивно-методического характера обучающимся можно предложить для освоения тему 20 «Предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями» и тему 21 «Контроль физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями на основании внешних и внутренних признаков утомления».

## **2.2. КОНТРОЛЬ: СОДЕРЖАНИЕ, ВИДЫ, МЕТОДЫ**

Важной составляющей деятельности преподавателя физической культуры (и органов образования в целом) является организация и осуществление интегративного (комплексного) контроля всех сторон про-

цесса физического воспитания обучающихся. Функция контроля заключается в том, чтобы, во-первых, собрать по возможности полную информацию о физическом состоянии обучающихся и, во-вторых, сравнить полученную информацию (данные) с возрастными, индивидуальными и/или должными нормами. В результате появляется возможность объективного управления этим состоянием, что проявляется, в частности, во внесении соответствующих изменений в содержание урочных, внеклассных и самостоятельных занятий.

В физическом воспитании выделились следующие виды контроля: предварительный; текущий; итоговый. Цель **предварительного** контроля состоит в определении уровня готовности обучающихся (психической, координационной, кондиционной, технико-тактической) к усвоению нового учебного материала. Этот вид контроля педагог осуществляет, как правило, на вводных уроках перед изучением конкретной темы или раздела учебной программы.

**Текущий** контроль осуществляется на каждом занятии (уроке) с целью определения эффективности процесса обучения. В случае если обнаружатся какие-либо недостатки, педагог оперативно вносит изменения в содержание, методику или организацию учебного процесса.

Благодаря итоговому контролю выясняется эффективность освоения обучающимися определённой темы, раздела программы. На его основании подводятся также результаты обучения обучающихся за четверть, полугодие, год.

Содержание контроля в физическом воспитании охватывает следующие составные части: контроль учения; контроль преподавания; контроль обучения; методика контроля.

**Контроль учения** — это оценка успеваемости обучающихся. Она выставляется на основе качественно-количественных критериев овладения учащимися конкретной темой, разделом учебной программы. В число этих критериев включают также владение способами осуществления физкультурной и соревновательной деятельности, сформированные мотивы занятий физическими упражнениями, особенно во время самостоятельных занятий, и др.

**Контроль преподавания** — это оценка непосредственной деятельности педагога, его подготовленности в таких областях, как методика преподавания, уровень двигательной и речевой культуры, умение обеспечить индивидуальный подход, чувство нового в работе, умение развивать у обучающихся навыки самостоятельных занятий и др.

**Контроль обучения** осуществляется по обобщённым, интегральным показателям постановки учебного процесса по физической культуре,

которые характеризуют эффективность проведения отдельного занятия (1-я группа показателей) и постановку физкультурной и спортивной деятельности в образовательной организации в целом (2-я группа показателей).

**Методика контроля** — совокупность методов (путей, способов), используемых для получения необходимых данных о состоянии обучающихся, о ходе и результатах учебного процесса по физической культуре.

К наиболее часто используемым методам контроля относят: анализ документов; методы опроса; метод наблюдения; методы измерения морфофункциональных показателей; методы контроля за физической (кондиционной и координационной) подготовленностью; методы контроля за технической подготовленностью; методы контроля за теоретической подготовленностью.

**Анализ документов** даёт первичную информацию о состоянии обучающихся. К числу документов относятся:

- классный журнал, в котором должны находиться сведения о содержании проводимых уроков физической культуры, посещаемости данных уроков конкретным занимающимся или классом в целом, успеваемости обучающихся и др.;
- рабочие тетради педагога, в которых он осуществляет записи о ходе и результатах учебно-воспитательного процесса;
- отчёты о состоянии тех или иных разделов физкультурной и спортивной деятельности в образовательной организации;
- протоколы спортивных соревнований, в которых отражены результаты обучающихся, принимавших в них участие;
- индивидуальные и групповые протоколы тестирования различных сторон физической подготовленности обучающихся;
- дневники самоконтроля обучающихся физической культуре, в которых содержится информация о двигательной активности, собственном физическом состоянии, уровне физического развития, физической работоспособности и т. п.

**Методы опроса** также используются довольно часто. Существуют устные и письменные формы опросов. Чаще всего педагог прибегает к устным формам в виде беседы, интервью или коротких вопросов и получаемых на них ответов. Педагог, как правило, задаёт наводящие вопросы, а его оценка основывается на собственной трактовке учебного материала.

Письменные задания основаны на использовании соответствующих анкет. На их выполнение и последующую проверку необходимы относительно большие затраты времени.

Объективность методов устного и письменного опроса повышается при предварительной проработке содержания задаваемых вопросов и сравнении их с заранее подготовленными образцами ответов. Кроме этих традиционных способов проверки знаний, в настоящее время всё большее значение приобретает тестирование (Н. Н. Чесноков, А. А. Красников, 2002; В. Ф. Балашова, Н. Н. Чесноков, 2007). Сведения о тестовом контроле знаний по предмету «Физическая культура» для учащихся 10—11 классов содержатся в главе 3.

**Методы наблюдения** за соответствующими параметрами деятельности и поведения учащихся и преподавателя также принадлежат к методам контроля. Объектами педагогических наблюдений могут быть следующие стороны процесса физического воспитания (Б. А. Ашмарин, 1973):

- задачи обучения и воспитания;
- средства физического воспитания (например, физические упражнения для развития силовых способностей юношей);
- методы обучения и воспитания (например, метод слова и метод показа, интервальный или соревновательный метод и др.);
- поведение обучающихся и преподавателя;
- характер и величина тренировочной нагрузки;
- внешняя сторона техники выполнения движений;
- тактические действия;
- продолжительность (длительность) выполнения комплекса упражнений, время пробегания дистанции и т. п.;
- величины пространственных перемещений учащихся или снарядов: длина разбега, дальность полёта диска и т. п.;
- количественные характеристики совершаемых двигательных действий: число гребков пловца, число шагов бегуна и т. п.;
- характер пространственного перемещения (по внешнему впечатлению): напряжённое, резкое, расслабленное и т. п.;
- внешние условия: температура, осадки, сила и направленность ветра, освещённость и т. п.

Качество педагогического наблюдения повышается, если точно определены задачи наблюдения, намечены стороны педагогического процесса (объекты наблюдения), которые будут контролироваться, определён способ проведения наблюдений, установлены приёмы фиксации (схема наблюдения) полученных данных и методы анализа собранного материала (Б. А. Ашмарин, 1973).

Ценность наблюдения возрастает, если оно ведётся в сочетании с методом хронометрирования, т. е. определением времени, затрачиваемого

на выполнение каких-либо действий, и его графическим изображением. Может вестись хронометрирование одного элемента целостного двигательного действия, например времени разбега при прыжках. Можно хронометрировать поэтапно сравнительно длительное выполнение действия, являющееся частью урока, например время пробегания 60-метровых отрезков. Хронометрировать можно также всё занятие. Для хронометрирования предварительно заготавливаются специальные протоколы. Оно осуществляется путём наблюдения за деятельностью обучающегося, который по своим качествам лучше всех отвечает задачам контроля.

По сравнению с описанными методами контроля (анализ документов, методы опроса и наблюдения) методы измерения морфофункциональных показателей, способы контроля физической подготовленности позволяют получить объективную информацию о состоянии занимающихся.

На практике контроль за технической подготовленностью педагог осуществляет на основании визуального наблюдения, прежде всего по показателям эффективности и освоенности техники. Делает он это субъективно, опираясь на анализ качественных признаков выполненного двигательного действия (в баллах):

- «отлично»: двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко;
- «хорошо»: движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движений;
- «удовлетворительно»: обучающийся совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений, или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения;
- «неудовлетворительно»: двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

**Контроль за теоретической подготовленностью (проверку знаний)** обучающихся можно осуществлять двумя способами: устно и письменно. Этими способами мы проверяем знания по определённым разделам учебного предмета. Если это делать устно, то локальность (или точность) ответов, например по медико-биологическим основам физической и спортивной деятельности, мы можем проверить с помощью дополнительных вопросов экзаменатора. Письменный способ такой возможности не даёт (Н. Н. Чесноков, А. А. Красников, 2002).

Для оценки освоения теоретической подготовленности педагог также может использовать пятибалльную систему:

- «отлично»: экзаменуемый понимает сущность изучаемого материала, логично и полно его излагает с использованием конкретных примеров;
- «хорошо»: в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при объяснении сущности теоретического материала;
- «удовлетворительно»: имеет место искажение сущности материала, обучающийся отвечает непоследовательно и нелогично, не может использовать знания на практике;
- «неудовлетворительно»: обучающийся не понимает сущности изучаемого материала, плохо владеет теоретическими сведениями в целом.

Разновидностью письменных и устных ответов, как мы уже отмечали ранее, является тестирование — контрольные задания стандартной формы, которые выполняются в равных для всех учащихся условиях. Ответы поддаются количественной оценке, на основании которой устанавливается уровень сформированности знаний по трём основным разделам:

- социальным и психолого-педагогическим аспектам физкультурной и спортивной деятельности;
- медико-биологическим основам этих видов деятельности;
- основам теории и методики физической культуры.

Существует большое разнообразие форм тестовых заданий (Н. Н. Чесноков, А. А. Красников, 2002):

- задания закрытой формы, когда нужно выбрать один правильный ответ из нескольких предложенных (которые могут быть близки по содержанию, тематике и даже частично по смыслу к правильному ответу);
- задания открытой формы, когда необходимо самостоятельно сформулировать ответ;
- задания на соответствие, заключающиеся в установлении соответствия между элементами двух множеств, которые представлены в двух списках;
- задания на установление правильной последовательности, суть которых — выбрать определённый порядок действий, событий, выполнения операций.

Тесты для проверки знаний, как и другие контрольные испытания, должны соответствовать критериям валидности, надёжности, доступности инструкций и содержания заданий. Опыт разработки таких тестов для учащихся 10—11 классов в области физической культуры

представлен в двух учебно-методических пособиях (Н. Н. Чесноков, А. А. Красников, 2002; В. Ф. Балашова, Н. Н. Чесноков, 2007). Практические сведения о тестовом контроле знаний представлены в главе 3.

**Контроль за физическим воспитанием в образовательной организации** предполагает учёт интегральных, обобщённых показателей постановки учебного процесса по физической культуре. Как уже отмечалось, такой контроль ведётся по двум группам показателей.

Первая группа показателей характеризует эффективность проведения отдельного занятия. Используя такие методы контроля, как педагогическое наблюдение, тестирование, измерение функциональных показателей и др., проверяющий осуществляет педагогический анализ проведённого урока физической культуры.

Уже относительно давно схема педагогического анализа включает в себя следующие части: подготовленность преподавателя к уроку; проведение урока; заключение.

При проверке подготовленности преподавателя к уроку рассматриваются конспект урока, точность постановки общих и частных задач, средства освоения учебного материала, методы обучения двигательным действиям, методы развития физических (кондиционных и координационных) способностей.

Проведение преподавателем урока предполагает анализ: организации урока; учебно-воспитательной деятельности педагога; деятельности обучающихся. При оценке организационного обеспечения урока учитывается рациональность использования мест занятий, распределения учебного инвентаря, использования методов организации деятельности обучающихся. Оценка учебно-воспитательной деятельности педагога включает в себя анализ реализации им дидактических принципов, создания рабочей обстановки отношений преподавателя с обучающимися, качества руководства учебно-воспитательным процессом. Деятельность обучающихся оценивается по их отношению к заданиям учителя, на основании эффективности их выполнения, по поведению на уроке в целом и степени заинтересованности материалом.

Заключения составляются на основании степени выполнения поставленных задач, определения положительных сторон проведённого занятия, обсуждения отрицательных моментов, которые имели место, общей оценки проведённого урока.

Качественный педагогический анализ урока полезно осуществлять параллельно с применением количественных критериев, к числу которых относят определение общей и моторной плотности урока с использованием основного для этой цели метода контроля — хронометрирования.

Плотность урока — это не что иное, как рациональность использования учебного времени. Различают общую и моторную плотность урока. Под общей плотностью понимают отношение педагогически оправданных затрат времени ко всей продолжительности урока. К педагогически оправданным затратам времени относят: объяснение и демонстрацию упражнений педагогом, выполнение обучающимися упражнений, слушание, ожидание своей очереди, приготовление и уборку снарядов.

Моторная плотность урока — это отношение времени, затраченного на выполнение двигательных действий, ко всей продолжительности урока.

Общая и моторная плотность оценивается либо в условных единицах, либо в процентах. С общей плотностью ситуация ясная. Необходимо стремиться к величине 100 %.

Моторная плотность урока может иметь разные диапазоны. Она зависит от задач урока, содержания учебного материала, возраста и пола учащихся, частей урока и др. В частности, большая моторная плотность имеет место во время развития физических способностей, а меньшая — при первоначальном обучении движениям. В свою очередь, при закреплении и совершенствовании двигательных умений и навыков моторная плотность должна быть выше. Максимальная моторная плотность обычно бывает в подготовительной части урока, достигая подчас 80 %. Более низкой она бывает в основной и заключительной частях.

Показатели моторной плотности урока зависят от содержания учебного материала. Например, моторная плотность значительно выше при изучении и использовании циклических движений (бег, бег на лыжах, коньках, плавание и др.), игровых упражнений, чем при освоении гимнастических упражнений на снарядах. В целом моторная плотность урока увеличивается также с возрастом и повышением физической подготовленности обучающихся.

В качестве объективного показателя воздействия физической нагрузки на организм обучающихся чаще всего используется определение частоты сердечных сокращений (пульсометрия). ЧСС бывает низкой даже при достаточно высокой моторной плотности. Это не оказывает должного влияния на организм учащегося. ЧСС должна возрастать постепенно — от подготовительной части к основной, достигая в ней 110—160 уд./мин. Затем снова должна снижаться к заключительной части урока. Лучше всего это видно, когда динамика пульса занимающегося изображается на графике. Естественно, в зависимости от решаемых задач и содержания материала урока показатели ЧСС могут колебаться в сторону либо повышения, либо понижения.

Перейдём к рассмотрению второй группы показателей — обобщённых, интегральных критериев контроля постановки физкультурной и спортивной деятельности в школе в целом. В число этих критериев входят:

- качество освоения обучающимися основных разделов базового и вариативного содержания учебной программы по физической культуре;
- показатели успеваемости по предмету «Физическая культура»: отношение отличных, хороших, удовлетворительных и неудовлетворительных отметок в процентах;
- сравнение показателей физической подготовленности учащихся в начале и в конце учебного года;
- количество обучающихся, регулярно посещающих физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, в процентах;
- количество обучающихся, занимающихся в спортивных секциях, группах ОФП при образовательной организации, в процентах;
- участие обучающихся во внутришкольных, районных и других соревнованиях, конкурсах и т. п.;
- подготовка инструкторов-общественников, судей и их участие в организации и проведении физкультурной и спортивной деятельности;
- проведение лекций, бесед, открытых уроков для педагогов и обучающихся;
- наличие и состояние средств наглядной агитации, тренажёров, приспособлений, спортивного инвентаря, спортивных площадок и мест занятий.

С определённой условностью к критериям второй группы постановки физкультурной и спортивной работы в образовательной организации можно также отнести:

- количество обучающихся, допущенных к занятиям по физической культуре, в процентах;
- количество обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, охваченных занятиями по физической культуре, в процентах;
- определение уровня физического здоровья обучающихся по методикам количественной экспресс-оценки, изложенным в учебном пособии (В. И. Лях, 2012).

На основании вышеприведённых интегральных показателей можно вывести общую оценку постановки физкультурной и спортивной деятельности в образовательной организации в целом. Выведение данной оценки заключается не в механическом суммировании отдельных показателей и определении среднего арифметического, а в глубоком качественном анализе с учётом значимости каждого из них (В. В. Пономарёв, Е. В. Лыков, 2007).

## **ГЛАВА 3. МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ И КОНТРОЛЬ ЗА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

---

Проблема выбора методик, их вариантов, способов планирования и реализации задач по формированию знаний общетеоретического, исторического, инструктивно-методического характера и знаний, связанных с выполнением осваиваемых двигательных действий, уже достаточно давно относится к разряду наиболее обсуждаемых и дискуссионных проблем школьной физической культуры. Действительно, как и когда формировать эти знания? Возможно ли это делать во время практических занятий? Если да, то как избежать сокращения времени, отведённого на двигательную активность, которая, как показывают многочисленные наблюдения и исследования, в старшей школе в 2—3 раза ниже уровня, необходимого для поддержания нормального физического развития и полноценного здоровья?

В данной главе мы предоставляем педагогу информацию о том, какие знания он должен сформировать у обучающихся, какие методики, по нашему мнению, можно использовать в этих целях, каким образом преподаватель может и должен контролировать уровень теоретической подготовленности обучающихся (или интеллектуальный компонент физической культуры).

### **3.1. ЦЕЛЕВЫЕ УСТАНОВКИ И СОДЕРЖАНИЕ ЗНАНИЙ, КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ОБУЧАЮЩИЕСЯ**

Содержание знаний по общетеоретическим и историческим вопросам, знаний инструктивно-методического характера, связанных с физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью, самостоятельными занятиями физическими упражнениями, освоением соответствующих двигательных действий разных видов спорта, включённых в рабочие программы, в соответствии с индивидуальными интересами и склонностями девушек и юношей достаточно обширно. Их объём закономерно и последовательно увеличивается. В старшей школе эти знания должны вести к глубокому пониманию и закреплению теоретического багажа, накопленного на предыдущей ступени образования.

В объём знаний входят информация по истории, теории и методике физического воспитания, урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями, спортивных занятий, знания об укреплении

здоровья средствами и методами физической культуры, о здоровом образе жизни, об адаптивной физической культуре и о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений. К этому же типу знаний относятся сведения о способах регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий разными физическими упражнениями, о способах регулирования массы тела человека, об основах организации двигательного режима. В первом разделе учебника по физической культуре рассматриваются также такие важные и актуальные вопросы, как личная гигиена, вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры, формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности и др.

На занятиях с обучающимися педагог должен обеспечить глубокое усвоение знаний инструктивно-методического характера. В их число входят знания о методиках обучения, самообучения двигательным навыкам и умениям, методам и средствам развития физических способностей. К этой же группе относятся знания, связанные с организацией самостоятельных занятий, в том числе занятий с оздоровительной, тренировочной и соревновательной направленностью по наиболее популярным видам спорта.

Следующую группу составляют знания, связанные непосредственно с выполнением собственно практической деятельности — формированием конкретных двигательных умений, навыков, развитием соответствующих физических способностей при освоении базовых видов спорта примерной программы, а также спортивных дисциплин, выбираемых учениками для самостоятельного освоения.

Содержание и объём данных трёх групп знаний — собственно теоретических, инструктивно-методических и практических, которыми должны овладеть обучающиеся, подробно изложены в учебнике.

### 3.2. ОСНОВЫ МЕТОДИК ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ

Основные требования, которым должны удовлетворять методики формирования знаний на уроках физической культуры разного типа по признаку решаемых на них задач, подробно изложены нами в методическом пособии для 8—9 классов (В. И. Лях, 2022). Поэтому в данном пособии они описываются без подробного комментария.

**Первое требование** заключается в том, что методика должна обеспечивать полноценное усвоение знаний без ущерба для двигательной активности обучающегося.

**Второе требование:** знания на уроках должны передаваться в виде конкретных учебных задач.

**Третье требование** к методикам сообщения знаний на уроках физической культуры вытекает из необходимости реализации межпредметных связей.

**Четвёртое требование** основано на включении в процесс передачи теоретических сведений, методов и форм активизации учебно-познавательной деятельности самих обучающихся.

**Пятое требование** к методикам преподавания теоретического материала заключается в необходимости обеспечения оперативного контроля, который позволяет внести своевременные коррективы в действия занимающегося и используемую методику.

В соответствии с классификацией уроков с преимущественно образовательной направленностью, рекомендованной К. Х. Грантынем, предлагаем следующие методики сообщения знаний обучающимся.

Информацию по общетеоретическим и историческим темам лучше всего давать на вводных уроках, проводимых в начале учебного года, четверти, до начала изучения нового раздела программы. На вводных занятиях педагог знакомит обучающихся также с основными задачами и содержанием учебной работы на предстоящий период, определяет способности к освоению нового материала. При этом он опирается на следующие методы: объяснение, как правильно пользоваться учебником по физической культуре, рассказ, беседу, выполнение учащимися конкретных заданий, дающих представление об их подготовленности.

Большинство знаний инструктивно-методического характера следует формировать также во время «классических», чисто теоретических уроков (как это делается на других общеобразовательных предметах) до начала изучения нового раздела программы или темы. Учитывая хорошую память и высокие интеллектуальные способности обучающихся, их стремление к самостоятельному поиску оптимального решения поставленной задачи, ряд сведений общетеоретического и инструктивно-методического характера нужно и полезно давать в виде коротких рассказов, реплик, ссылок, конкретных примеров на сугубо практических занятиях. Формирование интеллектуального компонента — дело очень тонкое, а умелое, ненавязчивое, доходчивое объяснение, поведение и личный пример учителя играют важную роль.

Знания, связанные с освоением учебного материала, представленного конкретным набором двигательных действий (физических упражнений), лучше сообщать во время практических занятий. Таким образом они лучше и эффективнее усваиваются и запоминаются.

Усвоение перечисленных групп знаний происходит успешнее, если обучающиеся закрепляют освоенные на уроке теоретические сведения во время домашних тренировок. Наиболее приемлемые варианты заключаются в чтении учебника по физической культуре и рекомендованной литературы. Другими вариантами закрепления усвоенных знаний могут быть составление и выполнение комплекса упражнений для развития одной или нескольких физических способностей, комплекса упражнений для самостоятельной разминки в связи с предстоящими задачами урока, упражнений для устранения недостатков в физическом развитии или для исправления дефектов осанки. Качество выполнения домашних заданий следует периодически проверять с фиксацией результатов на индивидуальных карточках или в специальных протоколах. Естественно, домашняя работа должна соответствующим образом оцениваться и поощряться.

Наконец, на контрольных (проверочных, учётных, оценочных) уроках выявляются поэтапные и конечные результаты и оценки качества учебной работы по теме или разделу программы, включая теоретическую подготовку учащихся.

### **3.3. КОНТРОЛЬ СТЕПЕНИ УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ**

Опыт разработки тестов для проверки знаний в области физической культуры учащихся старших классов представлен в двух учебно-методических пособиях (Н. Н. Чесноков, А. А. Красников, 2002; В. Ф. Балашова, Н. Н. Чесноков, 2007), а также в ряде статей журнала «Физическая культура в школе».

Авторы пособий при составлении тестовых заданий приняли во внимание требования к знаниям учащихся, изложенные в образовательном минимуме содержания образовательной программы учебного предмета «Физическая культура».

Из них мы позаимствовали два варианта тестовых заданий (№ 1, 2), ключ для проверки этих тестовых заданий и инструкцию по их выполнению.

#### **ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ**

Вам предлагаются тестовые задания, соответствующие учебному материалу предмета «Физическая культура» для учащихся 10—11 классов.

К большинству заданий предложены варианты ответов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также отве-

ты, частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может быть только один ответ — тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного из четырёх вариантов, который, по вашему мнению, является правильным. Если используется бланк ответов, заполните анкету: напишите свою фамилию, имя, отчество, группу. Выбранные варианты отмечайте в соответствующих квадратах любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном вами выборе. Если вы на первый вопрос выбрали ответ «а», то в бланке ответов поставьте знак в квадрате «а» первого вопроса. Если бланк ответов не используется, на отдельном листе напишите свою фамилию, имя, отчество, группу. Ниже отмечайте выбранные вами ответы. Например, если вы на первый вопрос выбрали ответ «а», то запишите «1 — а».

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления оцениваются как неправильный ответ.

Желаем успеха!

## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ 10—11 КЛАССОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### Вариант 1

**1. Кто из древнегреческих философов считал движение «целительной частью медицины»?**

- а) Аристотель
- б) Платон
- в) Пифагор

**2. В чём заключалась особенность физической культуры в условиях первобытного строя?**

- а) связь с трудом и бытом, доступность для всех членов рода
- б) разделение на два направления: физическое воспитание для господствующего класса и для народных масс
- в) разделение физического воспитания по сословно-классовому признаку

**3. В каком году и где состоялись первые Олимпийские игры современности?**

- а) в 1796 году в Париже
- б) в 1986 году в Риме
- в) в 1896 году в Афинах

**4. Принятие какого положения внесло порядок в систему организации и проведения учебной, внеклассной и внешкольной форм работы по физическому воспитанию и имело важное значение для совершенствования системы физического воспитания детей школьного возраста?**

а) «О физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы» (1970)

б) «О единой трудовой школе» (1917)

в) «О специальных медицинских группах» (1966)

**5. Какое знаменательное событие состоялось в Москве в 1998 году?**

а) XXII Олимпиада

б) 1-я Спартакиада народов СССР

в) Первые Всемирные юношеские игры под патронажем МОК

**6. Физическая культура — это вид культуры человека и...**

**7. В чём заключается основной смысл физической культуры как компонента культуры общества?**

а) в укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей

б) в обучении двигательным действиям и повышении работоспособности

в) в совершенствовании природных, физических свойств человека

**8. Что является основным специфическим средством физического воспитания?**

а) естественные свойства природы

б) физическое упражнение

в) санитарно-гигиенические факторы

**9. Где наиболее ярко выражены специфические образовательные функции физической культуры?**

а) в профессионально-прикладной физической деятельности

б) в системе образования и воспитания (детский сад, школа, колледж, вуз и др.)

в) в сфере спорта высших достижений

**10. Способность своевременно принимать обоснованные и устойчивые решения, без лишних задержек переходить к их выполнению называется**

а) выдержкой

б) решительностью

в) самообладанием

**11. Что входит в содержание интеллектуальных ценностей физической культуры?**

а) знание о методах и средствах развития физического потенциала человека

б) комплексы методических руководств, практических рекомендаций, пособий

в) способность к рациональной организации времени, собранность

**12. Какой вид здоровья определяет текущее состояние органов и систем организма человека?**

а) соматическое здоровье

б) психическое здоровье

в) физическое здоровье

**13. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей.**

а) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы

б) нарушения в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение

в) всё перечисленное

**14. Какова конечная цель приобретения знаний?**

а) применение их на практике

б) успешная государственная аттестация

в) повышение профессиональной компетентности

**15. Какими факторами продиктовано самоопределение личности в физической культуре?**

а) биологическими, социально-психологическими, возрастными, духовными, материальными, физиологическими

б) целями и уровнем притязаний, склонностью к определённой деятельности, особенностями нервной системы, типом телосложения, характером

в) интересом к физкультурно-спортивной деятельности, осознанием человеком потребности в занятиях физическими упражнениями

**16. Какой возраст считается оптимальным для формирования осознанной потребности в физической культуре, ЗОЖ; приобретения определённых основ образования через освоение необходимых в жизни и предстоящей трудовой деятельности знаний и навыков в области физической культуры?**

а) 7—10 лет

б) 11—15 лет

в) 15—18 лет

**17. Процесс морфофункциональных, физиологических и биохимических преобразований, которые последовательно проходит организм в течение всей жизни от его зарождения, называется...**

**18. По какому показателю можно судить о функциональных возможностях внешнего дыхания?**

- а) по величине жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ)
- б) по частоте сердечных сокращений (ЧСС)
- в) по максимальному потреблению кислорода (МПК)

**19. Какие правила рационального питания вам известны?**

- а) оптимальное соотношение в суточном рационе белков, жиров, углеводов, незаменимых компонентов (витаминов, минеральных веществ и др.)
- б) определённое время приёма пищи и определённое количество пищи при каждом приёме
- в) баланс энергии; сбалансированность пищевых веществ в суточном рационе; соблюдение режима питания

**20. Как называется зафиксированная система из условных и безусловных рефлексов, объединённых в функциональный единый комплекс?**

- а) динамическим стереотипом
- б) привычкой
- в) доминантой

**21. Какие методы исследования, применяемые в процессе врачебно-педагогического контроля, относятся к сложным?**

- а) биохимические, инструментальные, радиотелеметрические
- б) анамнез, визуальное наблюдение, измерение ЧСС, АД, ЖЕЛ
- в) методы, не требующие специальной медицинской подготовки

**22. При освоении приёмов массажа и самомассажа необходимо руководствоваться следующими правилами:**

- а) движения выполнять по ходу лимфатических путей, по направлению к ближайшим лимфатическим узлам; поза расслаблена, тело чистое, нет боли
- б) массажные движения выполняются против хода лимфатических путей, в области живота — против часовой стрелки
- в) каждый комплекс массажа и самомассажа необходимо начинать и заканчивать ударными приёмами

**23. Что относится к средствам физического воспитания?**

- а) подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка
- б) солнце, воздух, вода; соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха; личная гигиена
- в) физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы

**24. Что характерно для малых форм занятий физической культурой?**

а) узкая направленность деятельности, незначительная продолжительность, отсутствие чётко выраженной структуры, невысокий уровень нагрузок

б) умеренное повышение тонуса и ускорение вработывания систем организма при переходе от состояния покоя к повседневной деятельности

в) оптимизация текущей работоспособности во время работы и профилактика неблагоприятных влияний на организм

**25. Система физических упражнений (преимущественно силовых), направленных на коррекцию фигуры и регуляцию функционального состояния организма женщины, называется...**

а) калланетикой

б) шейпингом

в) аэробной гимнастикой

**26. В каких разновидностях представлены фоновые виды физической культуры?**

а) гигиеническая и рекреативная физическая культура

б) туризм, охота, рыболовство

в) физкультурно-спортивные развлечения и оздоровительно-массовые мероприятия

**27. При воспитании какого физического качества продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы скорость его выполнения не снижалась?**

а) выносливости

б) быстроты

в) силы

**28. Процесс, направленный на формирование физических качеств в соответствии с требованиями специфики конкретного вида спорта и особенностями соревновательной деятельности, носит название...**

**29. В каких видах спорта тактическая подготовка сведена к минимуму?**

а) в циклических видах спорта продолжительного характера

б) в циклических видах спорта спринтерского характера, прыжках, метаниях

в) в спортивных играх, многоборьях

**30. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике?**

а) ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких)

б) МПК (максимальное потребление кислорода)

в) ЧСС (частота сердечных сокращений)

## Вариант 2

**1. Кому из русских писателей принадлежат слова: «Надо непременно встряхнуть себя физически, чтобы быть здоровым нравственно»?**

- а) А. П. Чехову
- б) Л. Н. Толстому
- в) И. А. Бунину

**2. Существенное значение в происхождении тех или иных видов физических упражнений и игр в условиях первобытно-общинного строя имели:**

- а) географическое расположение и климатические условия жизни
- б) уровень мышления первобытных людей
- в) орудия труда и оружие

**3. Назовите ведущую организацию международного олимпийского движения.**

- а) НОК
- б) SOI
- в) МОК

**4. Кому из русских физиологов принадлежат слова: «Без мышечного движения невозможно познать окружающую среду, познать самого себя, через упражнения познаются законы движения»?**

- а) И. П. Павлову
- б) К. М. Быкову
- в) И. М. Сеченову

**5. После какого события наша страна стала полноправным членом международного олимпийского движения?**

а) после вновь созданного в СССР в 1951 году Олимпийского комитета, признанного МОК

б) после проведения XXII Олимпийских игр в Москве

в) после создания в 1911 году Российского Олимпийского комитета

**6. Адаптивная физическая культура — это вид (область) физической культуры для людей с отклонениями в состоянии здоровья, ...**

**7. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на:**

- а) преобразование собственных возможностей
- б) изменение внешнего мира, окружающей природы
- в) физическое воспитание

**8. Двигательные действия представляют собой:**

а) систему произвольных (приобретённых) и произвольных (врождённых) движений

б) совокупность движений, посредством которых человек удовлетворяет свои потребности

в) перемещение тела в пространстве относительно точки опоры

**9. Какие задачи умственного воспитания учащихся решаются в процессе физического воспитания?**

а) расширение и углубление специальных знаний в сфере физической культуры; формирование осмысленного отношения к занятиям физической культурой

б) обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры и спорта; развитие познавательных и творческих способностей

в) содействие творческим проявлениям личности, в том числе в самопознании и самовоспитании средствами физической культуры и спорта

**10. Сознательное изменение и (или) столь же сознательное стремление сохранить в неизменности своё «Я» характеризует:**

а) самовоспитание

б) самоуважение

в) саморазвитие

**11. Назовите категории образа жизни.**

а) труд, быт и формы использования свободного времени

б) уровень жизни, качество и стиль жизни

в) участие в общественной и политической жизни, нормы и правила поведения

**12. Какие принципы необходимо соблюдать при проведении закаливающих процедур?**

а) постепенное повышение силы раздражителя

б) систематичность закаливающих процедур и их правильная дозировка

в) всё перечисленное

**13. Осознанная нужда человека в чём-либо, которая возникает как при дефиците чего-то, так и при избытке, отражает:**

а) убеждения человека

б) потребности человека

в) мотивы человека

**14. Какие факторы влияют на индивидуальное развитие человека?**

а) экологические и социальные

б) наследственные и генетические

в) эндогенные и экзогенные

**15. Каких величин может достигать ЖЕЛ у высококвалифицированных спортсменов?**

- а) 2—4 литров
- б) 3—5 литров
- в) 8—9 литров

**16. Основными источниками энергии для организма являются:**

- а) белки и минеральные вещества
- б) углеводы и жиры
- в) жиры и витамины

**17. Злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние человека (курение табака, употребление алкоголя, ингаляторов), но не доводящими его до физической зависимости от указанных веществ, специалисты называют:**

- а) асоциальным поведением
- б) аддиктивным поведением
- в) вредной привычкой

**18. Регулярные наблюдения занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью, их изменением под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом называют...**

**19. Какие мероприятия способствуют профилактике заболеваемости спортсменов?**

- а) физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные
- б) санитарно-гигиенические и противоэпидемические
- в) соблюдение правил личной гигиены и рационального распорядка дня

**20. Система психологических приёмов и формул самовнушения, направленных на укрепление здоровья, регуляцию психических функций и вегетативных систем, расслабление мышц, восстановление работоспособности, называется:**

- а) мышечной релаксацией
- б) идеомоторной тренировкой
- в) аутогенной тренировкой

**21. Какое средство физического воспитания является основным?**

- а) естественные силы природы
- б) гигиенические факторы
- в) физические упражнения

**22. Раскройте содержание понятия «спорт» в широком понимании.**

а) социокультурный феномен, собственно соревновательная деятельность, противоборство, выявление, сопоставление и оценка человеческих возможностей

б) собственно соревновательная деятельность, процесс подготовки к достижениям в ней, а также специфические отношения и поведенческие нормы, возникающие в этом процессе

в) обширная область самовыражения, проявления и формирования определённых способностей, дарований, таланта, подготовки людей к практике

**23. Программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп, называется:**

- а) бодибилдингом
- б) стретчингом
- в) калланетикой

**24. Процесс, направленный на формирование двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется:**

- а) тренировочным процессом
- б) учебным процессом
- в) физической подготовкой

**25. Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро перестраиваться в соответствии с изменяющимися условиями называется:**

- а) гибкостью
- б) быстротой
- в) ловкостью

**26. Какие факторы необходимо учитывать при подборе физических упражнений, способствующих качественному решению задач специальной физической подготовки?**

- а) уровень физической подготовленности, особенности конкретного вида спорта, период спортивной подготовки
- б) цель занятий данным видом спорта; задачи, решаемые на определённом этапе спортивной подготовки
- в) положительный и отрицательный перенос физических качеств, уровень развития физических качеств, возрастные особенности, вид спорта

**27. Процесс объединения всех видов подготовки спортсмена в единую систему для реализации стратегических задач индивидуальной или командной спортивной борьбы представлен в...**

**28. Какие задачи решаются в процессе профессионально-прикладной физической подготовки?**

- а) развитие физических качеств и способностей, освоение двигательных умений и навыков

б) обучение специальным знаниям, повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятным факторам трудовой деятельности

в) обеспечение активной адаптации человека к избранному виду трудовой деятельности

**29. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека?**

а) образ жизни

б) наследственность

в) климат

**30. Эмоциональное состояние, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия, называется...**

### КЛЮЧ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОГО ЗАДАНИЯ

№ вопроса	Варианты ответов	
	Вариант 1	Вариант 2
1	б	б
2	а	а
3	в	в
4	а	в
5	в	а
6	общества	с ограниченными физическими и умственными возможностями (инвалидов)
7	в	а
8	б	б
9	б	б
10	б	б
11	а	в
12	а	в
13	в	б

14	а	в
15	б	в
16	в	б
17	онтогенезом	б
18	а	самоконтролем
19	в	б
20	а	в
21	а	в
22	а	б
23	в	в
24	а	в
25	б	в
26	а	в
27	а	интегральной подготовке
28	специальной физической подготовки	в
29	б	а
30	в	стрессом

В соответствии с рекомендациями Н. Н. Чеснокова, А. А. Красникова (2002) при использовании теста, каждый вариант которого включает 50 заданий, оценка «неудовлетворительно» может быть выставлена испытуемым, правильно выполнившим менее 13 заданий, «удовлетворительно» — 14—25 заданий, «хорошо» — 26—38 заданий, «отлично» — 39—50 заданий. При другом числе заданий оценка «неудовлетворительно» выставляется, если учащийся правильно выполнит менее 25 % тестовых заданий, оценка «удовлетворительно» — от 25 до 50 %, «хорошо» — от 51 до 75 %, оценка «отлично» — более 75 %.

Время выполнения заданий, которое требуется обучающимся, колеблется от 50 до 80 мин (Н. Н. Чесноков, А. А. Красников, 2002).

Предложенные специалистами тестовые задания позволяют сделать вывод об уровне компетентности в области физической культуры — совокупности знаний, обуславливающих подготовленность к организации самостоятельных занятий (Н. Н. Чесноков, А. А. Красников, 2002).

Учебным материалом для подготовки к выполнению тестовых заданий в первую очередь должны являться:

- учебник «Физическая культура. Базовый уровень» В. И. Ляха;
- публикации в журнале «Физическая культура в школе».

Вышеприведённые материалы могут использоваться также для создания собственных вариантов тестовых заданий, используемых для контроля знаний по социальным, психологическим и педагогическим характеристикам физкультурной и спортивной деятельности, их медико-биологическим основам и по теории и методике физической культуры. Кроме этого, на основании изложенной методики тестирования можно осуществлять контроль за теоретической частью ЕГЭ по физической культуре, о необходимости которого, структуре и методике расчёта оценок уже относительно давно ведут дискуссии учёные и учителя (см.: В. В. Куцаев, 2002; И. А. Соловьёва, 2003; С. А. Масленников, Т. Н. Леонтьева, 2006, 2007; В. П. Лукьяненко, 2007; Б. Х. Ланда, 2007, 2009 и др.).

Для выставления итоговой оценки в конце каждого года обучения проводится защита итогового индивидуального проекта. Его выполнение обязательно для всех, а невыполнение равноценно получению неудовлетворительной оценки по предмету «Физическая культура».

## **ГЛАВА 4. МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ УМЕНИЯМ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ В БАЗОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**

---

### **4.1. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ**

Организация, выбор средств и методов обучения двигательным действиям и методики развития двигательных способностей обучающихся старшего школьного возраста имеют свою специфику. Эта специфика определяется возрастными и половыми особенностями девушек и юношей.

Интенсифицировать обучение в этом возрасте можно путём усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, метода алгоритмических предписаний, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей. Цель применения этих методических подходов состоит в том, чтобы воспитывать у обучающихся стремление к самопознанию, усилить мотивацию и развить познавательный интерес к занятиям физическими упражнениями.

На занятиях со студентами продолжается работа по освоению новых специальных подготовительных упражнений и адекватному применению их в различных условиях. Данное методическое положение относится к материалу всех разделов программы. В этой связи на занятиях широко применяют сначала подводящие, а затем развивающие упражнения, способствующие дальнейшему освоению и закреплению техники и тактики видов спорта, включённых в программу. К обучению двигательным действиям, особенно сложным в координационном отношении, рекомендуется приступать только тогда, когда соответствующие подводящие упражнения в достаточной степени отработаны.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специальные подготовительные упражнения, целенаправленно и часто меняя отдельные параметры движения или их сочетания, условия выполнения этих

упражнений, постепенно повышая объём и интенсивность физической нагрузки. Таким путём достигается разностороннее развитие двигательных способностей и обеспечивается связь с углублённым техническим и тактическим совершенствованием, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания обучающихся старшего школьного возраста.

Обучающиеся способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целенаправленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому на занятиях с ними рекомендуется чаще применять специализированные средства, методы и методические приёмы: наглядные пособия; схемы; модели, раскрывающие особенности биомеханики движений; видеозапись; метод идеомоторного упражнения; приёмы лидирования, ориентирования и избирательной демонстрации; приёмы и условия направленного «прочувствования» движений; методы срочной информации.

В работе с обучающимися используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. При этом значительно шире, чем в предыдущих классах, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности. Для точного контроля за индивидуальной переносимостью физической нагрузки рекомендуется применять варианты круговой тренировки.

При организации занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, с различными помехами, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках.

Прохождение учебного материала должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных занятий. Педагог должен правильно связывать темы между собой, определять объём учебного материала на каждое занятие, учитывать этап обучения двигательному действию, вести обучение в соответствии с положительным переносом двигательных навыков, уровнем технической и физической подготовленности ученика.

Методика обучения навыкам данного раздела в принципе одинакова и для юношей, и для девушек, но есть ряд особенностей, на которые необходимо обращать внимание.

Для юношей нужно планировать повышенные нагрузки в тех видах деятельности, которые их интересуют в большей степени. Предпочтительнее метод индивидуального или в крайнем случае группового обучения навыкам. В этом возрасте юноши очень чувствительны к своим недостаткам и часто преувеличивают их значимость. Поэтому индивидуальная работа позволит, во-первых, подобрать оптимальный режим для каждого и, во-вторых, воспитать такие качества, как самостоятельность, активность, целеустремленность, самоуважение.

При обучении девушек педагогический процесс строится иначе. Предпочтителен метод группового обучения или даже выполнения упражнений фронтальным способом. Это объясняется особенностями их психического и физического развития. В этом возрасте у девушек обостряется интерес к своей личности, малейшие недостатки они воспринимают очень болезненно. Нагрузка в процессе обучения девушек существенно ниже, чем нагрузка юношей.

Для девушек важен эмоциональный контакт с преподавателем, доверительные отношения. В процессе обучения навыкам физкультурно-оздоровительной деятельности педагог обязан исключить повелительные интонации, резкие замечания, не говоря уже о насмешливом тоне и язвительных комментариях.

Иногда полезно обучать навыкам физкультурно-оздоровительной деятельности юношей и девушек совместно. К таким навыкам относятся: организация досуга средствами физической культуры, выработка привычек здорового образа жизни (правила купания, использования водных процедур для закаливания), а также саморегуляция психических состояний.

В процессе обучения и закрепления навыков физкультурно-оздоровительной деятельности очень важно, чтобы обучающиеся по очереди выполняли функции организатора изучаемых мероприятий. Во-первых, от этого большую пользу получает студент, проводящий такое занятие. Во-вторых, наиболее подготовленные обучающиеся наглядно видят ошибки в проведении или организации занятия, которых следует избегать.

Отдельно остановимся на проблеме чувства тревожности у занимающихся. Выявлено, что постоянно это чувство сопровождает около половины обучающихся старшего школьного возраста. Тревожность наблюдается как у успевающих, так и у слабо подготовленных обучающихся. Для успевающих особую ценность приобретает высокий уровень овладения программным материалом. Подготовленные студенты, предъявляя к себе повышенные требования, не всегда адекватно оценивают

свои возможности и поэтому могут не справиться с простым учебным материалом.

В этом случае педагог должен помочь им, поставив перед ними сложные задачи. Обучающиеся с низкой успеваемостью не всегда могут достичь удовлетворительного уровня подготовленности, и это также вызывает тревогу. Для них необходимо подбирать индивидуальные упражнения из разряда подводящих. Только после этого можно ставить перед ними задачи, связанные с дальнейшим освоением основного раздела программного материала.

При организации процесса обучения важно руководствоваться основными дидактическими принципами (сознательности и активности, доступности, систематичности, наглядности, индивидуализации).

Простые упражнения (общеразвивающие, ходьба, бег, упражнения в равновесии, в смешанных висах и упорах) часто усваиваются обучающимися сразу после показа, объяснения и практического выполнения. Более сложные (прыжки, метания, лазанье по канату, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах) требуют применения различных методов и приёмов обучения.

Двигательный навык успешно формируется на основе ранее выработанных навыков. При этом в обучении важна строгая последовательность — от известного к неизвестному, от простого к сложному. Заинтересовать студентов, пробудить у них творческую активность позволяет использование игрового и соревновательного методов.

Для освоения сложных двигательных навыков полезно опираться на программированное обучение, которое включает в себя:

- тщательный анализ учебного материала и оформление его в логическую и методическую последовательность актов обучения, которые воплощаются в обучающую программу;
- повышение самостоятельности и активности обучающихся в процессе усвоения материала;
- эффективное управление учебной деятельностью и непосредственную связь дальнейшего обучения с успешным усвоением материала;
- индивидуализацию обучения в сочетании с коллективной работой обучающихся;
- применение и использование современного оборудования для рационализации и интенсификации деятельности обучающихся и педагога.

Из различных способов программированного обучения наиболее эффективный — алгоритмизация двигательных действий. Этот

способ предусматривает разделение учебного материала на серии, части (дозы, порции или учебные задания) и обучение в определённой последовательности. Только овладение первой серией учебных заданий даёт возможность перейти ко второй и последующим сериям под строгим контролем педагога или самих занимающихся.

Предписания алгоритмического типа могут быть составлены как для одного двигательного действия из учебной программы, так и для группы действий, сходных по структуре.

Для использования принципа алгоритмических предписаний педагогу необходимо уяснить сущность метода, усвоить правила составления предписаний и хорошо знать структуру физических упражнений школьной программы.

При составлении обучающих программ используется следующая форма:

- название изучаемого упражнения;
- описание техники изучаемого упражнения;
- проверка готовности обучающегося к обучению двигательному действию. Она включает знания и умения, которыми должен владеть студент.

Планирование процесса обучения старших школьников имеет свои специфические особенности. В частности, меньше времени требует обучение навыкам коррекции физического состояния, поскольку упражнения, которые используются для этой цели, уже должны быть хорошо усвоены обучающимися. Меньше внимания также можно уделять навыкам самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни. Однако навыки организации самостоятельных занятий требуют прочного усвоения и регулярного совершенствования. Планировать использование навыков самоконтроля и саморегуляции очень важно на каждом уроке физической культуры при систематическом контроле за их освоением.

**Развитие двигательных способностей** обучающихся старшего школьного возраста является одной из основных задач физического воспитания.

В старшем школьном возрасте наблюдается некоторое снижение темпов роста и развития кондиционных и координационных способностей. Однако и в этот период ещё сохраняются резервы для их улучшения, особенно если это делать систематически и направленно.

Используя материал программы, педагог должен стремиться развивать все основные кондиционные и координационные способности. Вместе с тем в старшем школьном возрасте в первую очередь следует позаботиться о развитии силовых и скоростно-силовых возможностей, различных видов выносливости (силовой, аэробной, статической и др.).

Среди координационных способностей особое внимание надо уделить воспитанию быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способности произвольно расслаблять мышцы и вестибулярной устойчивости.

Как уже отмечалось, на занятиях с обучающимися старшего школьного возраста увеличивается доля упражнений сопряжённого воздействия на кондиционные и координационные способности, а также упражнений, при выполнении которых одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки и физические способности.

Направленность развития двигательных способностей определяется прежде всего материалом программы, который осваивается на занятиях. Например, при совершенствовании прыжка в длину или в высоту с разбега преподавателю следует запланировать упражнения для воздействия на скоростно-силовые, координационные способности и на гибкость. Они необходимы при энергичном отталкивании, в полёте при переходе через планку и для согласования отдельных движений, для осуществления маха свободной ногой. Для многих гимнастических упражнений (висов, упоров) важен высокий уровень развития силовых и координационных способностей. Выполнение большинства двигательных действий во время спортивных игр связано, как правило, с комплексным проявлением всевозможных кондиционных и координационных способностей. Педагогу следует подбирать такие упражнения для развития двигательных способностей, которые связаны с техническими деталями осваиваемого двигательного действия.

Полезно включать материал для развития двигательных способностей в занятия с некоторым опережением, до того, как начинает осваиваться соответствующее двигательное действие. Так, в содержание последних занятий по лёгкой атлетике рекомендуется включать специальные упражнения, направленные на развитие физических качеств, необходимых для освоения гимнастических упражнений. В содержание последних занятий по гимнастике — специальные упражнения из раздела зимних видов спорта и т. п. Такое планирование учебного материала позволяет строить процесс обучения конкретному двигательному

действию после повышения функциональных возможностей и способности организма к осуществлению данной двигательной деятельности.

Большое значение при развитии двигательных способностей имеют подбор и применение подготовительных упражнений. По своей структуре они могут быть близкими к разучиваемым действиям. В их числе движения типа многоскоков, бега с высоким подниманием бедра, бега с доставанием высоко подвешенных предметов и др. Целесообразно использовать и такие упражнения, которые были бы одновременно подводящими и содействовали развитию основных двигательных способностей.

**Прирост показателей кондиционных способностей  
у обучающихся 15—17 лет в ходе нормального роста и развития  
и целенаправленных воздействий (обобщённые данные авторов)**

Двигательные способности	Пол	Прирост, %	
		Естественное развитие	В ходе целенаправленных воздействий
Силовые	ю	28,0	40,0—110,0
	д	18,0	36,0—54,0
Скоростные	ю	6,0	9,0—17,8
	д	-1,4	5,0—16,2
Выносливость	ю	12,0	24,3—120,0
	д	5,6	9,0—80,0
Гибкость	ю	-13,0	10,0—50,0
	д	-4,0	20,0—70,0

Занятия должны носить выраженную тренировочную направленность и способствовать повышению физической подготовленности обучающихся. Педагогу следует учитывать специфику физического воспитания девушек и включать в урок упражнения, содействующие укреплению мышц живота, а также формированию изящности, грациозности и пластичности движений.

Для юношей старшего школьного возраста развитие силовых способностей становится одной из главных задач. Наиболее эффективны такие виды упражнений, как единоборства, подтягивание, выход силой из виса в упор на перекладине, поднимание тяжестей и др. Для девушек используются упражнения, содействующие укреплению мышц живота и спины, малого таза. Упражнения не должны вызывать сильных натужных движений.

Для развития мышечной силы юношей используются упражнения с отягощением массой 16 кг, включая 3—4 серии по 6—12 повторений с интервалами отдыха 60—85 с в темпе 12—15 движений в 1 мин. Полезно сочетать упражнения с отягощениями с беговыми нагрузками средней и большой интенсивности продолжительностью до 3—6 мин.

Как правило, скоростно-силовые упражнения выполняются однократно с таким усилием, чтобы не замедлить скорость движения. Это условие особенно важно соблюдать при выполнении финального усилия в метаниях, прыжках.

Для развития скоростно-силовых способностей используются прыжки на одной и двух ногах, со скакалкой, в длину и высоту с разбега, в глубину с высоты, с поворотами на 90°, с максимальной высотой подскока, многоскоки, метание набивных мячей, бег с высокого старта, упражнения с набивными мячами, приседание на одной и двух ногах с акцентом на быстроту, бег на короткие дистанции, метание мячей и гранаты, беговые и прыжковые упражнения, игровые задания по сигналу, эстафеты, подвижные игры.

Выносливость — базовое качество в физической подготовленности обучающихся. Она имеет большое значение для жизнедеятельности человека, следовательно, и для работоспособности организма. Повысить выносливость можно, применяя специальные упражнения, а также увеличивая интенсивность занятий. Особенно эффективны беговые упражнения, передвижение на лыжах и коньках, плавание, кроссы, в том числе кроссы по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования, подвижные и спортивные игры.

**Прирост показателей координационных способностей  
у обучающихся 15—17 лет в ходе нормального роста и развития  
и в ходе целенаправленных воздействий**

Координационные способности	Пол	Прирост, %	
		Естественное развитие	В ходе целенаправленных воздействий
В беге	ю	5,6	6,0—10,8
	д	4,6	4,5—8,0
В прыжках	ю	9,6	10,5—13,7
	д	2,4	4,8—9,6
В акробатических упражнениях	ю	5,9	6,7—8,2
	д	7,1	11,1—13,2
В метаниях на дальность	ю	16,5	33,4—42,8
	д	7,9	13,7—22,4
В метаниях на меткость	ю	18,2	49,7—90,0
	д	10,0	62,0—81,4
В спортивно-игровых двигательных действиях	ю	8,6	22,6—35,8
	д	11,8	36,2—48,4

Во время развития силовой и скоростно-силовой выносливости важно научиться противостоять утомлению. В этом случае следует подбирать нагрузку такой продолжительности, чтобы обучающийся проявил значительное волевое напряжение.

Для развития аэробной выносливости у обучающихся старшего возраста используют бег на 400 м, бег на 100—200 м по 3—4 раза, бег на 300—400 м по 1—2 раза, бег в переменном темпе на 1200—1500 м, прохождение дистанции до 5 км с переменной интенсивностью и несколькими ускорениями по 400—500 м, передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 10 км, повторное прохождение на лыжах на скорость отрезков по 500 м 2—3 раза, прохождение на лыжах дистанции до 6 км с переменной интенсивностью и несколькими ускорениями, плавание изученными способами и на дистанциях до 30 м с равномерной и переменной скоростью, повторное проплывание отрезков (6—8 раз по 10—15 м, 5—6 раз по 25 м, 4—5 раз по 50 м, 3—4 раза по 100 м).

В развитии гибкости следует учитывать возрастные особенности занимающихся. Для развития гибкости в плечевых суставах применяют метания, акробатические упражнения, лыжи, теннис, плавание; тазобедренных — прыжки, бег, акробатику, футбол; коленных — акробати-

ку, лыжи, борьбу, футбол, баскетбол; голеностопных — бег, прыжки, метания, гимнастику, лыжи, борьбу, коньки, плавание.

Улучшать скоростные способности следует не только в младшем и среднем, но и в старшем школьном возрасте. Чтобы достичь лучших результатов в их развитии, надо включать в занятия упражнения, связанные с необходимостью быстро реагировать на различные сигналы, преодолевать короткие расстояния за минимальное время, а также все виды действий, в которых можно регулировать скорость движения.

Примерный перечень упражнений для развития скоростных способностей: бег в максимальном темпе на 15, 20, 30 м, метание малого мяча на дальность, упражнения с мячом, прыжки на месте и с поворотами, через скакалку, бег на месте в максимальном темпе 3—7 с по 3—5 раз с интервалами отдыха 15—20 с.

В методике развития координационных способностей важно систематически и последовательно обучать студентов разнообразным и всё более сложным двигательным действиям, образуя на этой основе усложнённые формы координации движений. Для этого используются общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мячами, палками, скакалками, обручами, лентами, булавами), упражнения на снарядах, акробатические упражнения, лёгкая атлетика, всевозможные разновидности ходьбы, бега, прыжков, метаний на дальность и точность, освоение техники лыжного и конькобежного спорта, плавания, элементы борьбы, эстафеты, подвижные и спортивные игры. По мере овладения двигательными действиями следует постепенно повышать требования не только к точности и скорости двигательных действий, но и к целесообразности и экономичности, стабильности и вариативности их осуществления в изменяющейся обстановке.

В целях контроля за физической подготовленностью обучающихся 2 раза в год (осенью и весной) проводится проверка уровня развития основных двигательных способностей с помощью следующих контрольных испытаний: бег на 30 м с высокого старта — для контроля за скоростными способностями; прыжок в длину с места — для оценки скоростно-силовых способностей; бег в течение 6 мин — для выявления выносливости; подтягивание в висе (юноши) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) — с целью определения силовых способностей; челночный бег 3 × 10 м — для контроля за координационными способностями; наклон вперёд из положения стоя — для оценки гибкости.

**Уровень физической подготовленности обучающихся 16—17 лет**

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и больше	5,1—4,8	4,4 и меньше	6,1 и больше	5,9—5,3	4,8 и меньше
		17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
Координационные	Челночный бег 3 × 10 м, с	16	8,2 и больше	8,0—7,7	7,3 и меньше	9,7 и больше	9,3—8,7	8,4 и меньше
		17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и меньше	195—210	230 и больше	160 и меньше	170—190	210 и больше
		17	190	205—220	240	160	170—190	210
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и меньше	1300—1400	1500 и больше	900 и меньше	1050—1200	1300 и больше
		17	1100	1300—1400	1500	900	1050—1200	1300
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16	5 и меньше	9—12	15 и больше	7 и меньше	12—14	20 и больше
		17	5	9—12	15	7	12—14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки)	16	4 и меньше	8—9	11 и больше	6 и меньше	13—15	18 и больше
		17	5	9—10	12	6	13—15	18

Развитие двигательных способностей обучающихся на занятиях следует осуществлять с помощью различных организационно-методических форм: упражнений-заданий, контрольных упражнений (экспресс-тестов), подвижных и спортивных игр, дополнительных упражнений, стационарных занятий, круговых занятий, на основе круговой тренировки.

Упражнения-задания могут носить как циклический, так и ациклический характер. Это могут быть: бег в умеренном и быстром темпе во вводной и основной частях урока, прыжки, метания в основной части урока. Выполняются они различными способами — фронтально, поточно, по группам, индивидуально.

Контрольные упражнения проводятся для того, чтобы определить уровень развития двигательных способностей обучающихся, а также темпы их прироста под влиянием целенаправленных занятий на уроке или в процессе выполнения домашних заданий. Их целесообразно проводить групповым способом, который позволяет всем обучающимся поочередно продемонстрировать свои двигательные возможности.

Используя игры, следует учитывать их преимущественную направленность на развитие определённого двигательного качества.

Эта форма занятий открывает большие возможности не только для развития двигательных способностей, но и для повышения волевых качеств обучающихся.

Дополнительными называются упражнения, выполняемые занимающимися самостоятельно по заданию преподавателя в связи с главным упражнением. Благодаря им можно успешно осуществлять развитие двигательных способностей. Суть этого приёма заключается в том, что, помимо основного упражнения, которое обучающиеся выполняют по очереди (например, прыжок в высоту), они в промежутках между подходами выполняют определённое количество раз упражнения, направленные на развитие двигательных качеств (в данном случае скоростно-силовых).

Дополнительные упражнения применяют, как правило, в тех случаях, когда основные задания связаны с многоочередностью выполнения (например, прыжки в высоту и длину с разбега). Дополнительные упражнения должны быть хорошо знакомы обучающимся, доступны для самостоятельного выполнения, разнообразны по воздействию.

Каждое дополнительное упражнение проводится в специально отведённом месте, с использованием определённых снарядов или спортивного инвентаря. Продолжительность дополнительных упражнений рассчитывают так, чтобы обучающиеся после их выполнения своевременно приступи-

ли к основному упражнению. Количество дополнительных упражнений и снарядов зависит от физической подготовленности класса.

Станционные занятия являются разновидностью так называемого крайстренинга (круговой тренировки) и направлены главным образом на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков. В связи с тем что каждое упражнение повторяется относительно большое количество раз, создаются благоприятные условия для развития двигательных способностей. Суть этой формы занятий состоит в следующем: класс разделяется на несколько групп так, чтобы в каждой группе было не более 3—5 занимающихся. Группы по указанию педагога расходятся по местам занятий (станциям). Это могут быть снаряды или специально оборудованные места. На станциях очередность выполнения упражнений планируется так, чтобы упражнения по направленности на развитие различных мышечных групп сменяли друг друга.

Круговые занятия — следующая разновидность крайстренинга. Движение обучающихся происходит, как и в станционных занятиях, по кругу с последовательным выполнением на каждом месте (их обычно бывает 6—10) заданных педагогом упражнений.

Однако, в отличие от станционных, круговые занятия направлены главным образом на развитие двигательных способностей, и здесь к обучающимся предъявляются новые, повышенные требования: повторить заданное упражнение возможно большее количество раз или определённое количество повторений выполнять как можно быстрее.

Существуют различные способы учёта результатов выполнения упражнений на станциях. Например, каждый занимающийся сам называет число повторений на данной станции, а в дальнейшем суммирует итоговое число повторений после прохождения по кругу всех станций. Другой способ заключается в том, что каждого занимающегося сопровождает контролёр, затем они меняются местами. Не рекомендуется результаты круговых занятий оценивать по балльной системе. Уже с первых занятий педагог должен стремиться к тому, чтобы поручать всю организационную сторону дела самим занимающимся. Это позволит ему делать попутные замечания и указания в перерывах между станциями и в конце занятия.

Осуществляя обучение двигательным действиям и развитие двигательных способностей на занятиях физической культурой, педагогам целесообразно использовать опыт работы Б. Ф. Гладенко (2000), И. И. Должикова (2006), Н. М. Грушниковой и П. И. Туркунова (2004), В. М. Горшкова (2003), И. В. Стрельниковой (2007), А. Г. Капустина (2005) и других специалистов.

## 4.2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

С обучающимися старшего школьного возраста продолжается углублённое изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Увеличивается значимость и удельный вес упражнений сопряжённого воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Этому же способствует использование игрового и соревновательного методов.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приёмов и взаимодействий продолжается овладение более сложными техниками игры, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий рекомендуется чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приёмами при развитии тех или иных двигательных способностей. Среди способов организации деятельности обучающихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование техники основных приёмов игры.

На занятиях увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям рекомендуется приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями.

**Баскетбол.** Основными задачами, стоящими перед обучающимися, являются увеличение эффективности применения ранее изученных технических приёмов в нападении и защите на базе повышения уровня развития двигательных способностей, совершенствование приёмов в усложнённых условиях, приближающихся к игровым, лучшая организация игры. Обучающиеся должны получить сведения по правилам проведения разминки, углублённого знакомства с правилами игры. Лучших из них следует привлекать к судейству. Основным критерий итоговой оценки — степень овладения игровой деятельностью, эффек-

тивность и целесообразность игры в нападении и защите. В дополнение к этому в качестве зачётных итоговых упражнений необходимо предложить связки технических приёмов в стандартных условиях. Примерно половину времени занятия следует отводить на различные виды игровых упражнений и непосредственно игру, варьируя условия игровой деятельности с конкретной постановкой задач. Предпочтение следует отдавать упражнениям, повышающим интенсивность игровой деятельности. Педагогу следует чётко продумывать организацию игровых упражнений, чтобы избежать травм и столкновений.

При совершенствовании техники передвижений, остановок, поворотов, стоек применяются комбинации из освоенных элементов техники передвижений, при совершенствовании ловли и передач мяча — варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Для совершенствования техники ведения мяча рекомендуется использовать варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; для совершенствования техники бросков мяча — варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, для развития техники защитных действий — действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Техника перемещений, владения мячом совершенствуется с применением различных комбинаций из освоенных элементов, тактика игры — с применением индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Для овладения баскетболом и комплексного развития психомоторных способностей используется игра по упрощённым или обычным правилам.

Перейдём к анализу техники и методики обучения отдельным техническим и тактическим действиям в баскетболе.

***Передача мяча одной рукой снизу.*** Применяется в тех случаях, когда защитник находится в высокой стойке и готов перехватить верхнюю передачу. Для выполнения передачи мяч держат двумя руками, ноги сгибают, одну ногу выставляют вперёд, туловище также наклоняют вперёд. Если защитник находится слева, игрок должен передать мяч правой рукой; левая нога при этом находится впереди, укрывая мяч от защитника. Игрок отводит мяч к правому бедру, левой кистью захватывает мяч спереди, а правой придерживает мяч сзади. С одновременным переносом тяжести тела на левую ногу он выпускает мяч. Правой рукой сопровождает мяч.

***Передача одной рукой сбоку.*** Замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону — назад и поворотом туловища. Далее рука вы-

носится вперёд в плоскости, параллельной площадке. Направление передачи определяется заключительным движением кисти и пальцев.

#### *Упражнения для совершенствования*

- Построение во встречные колонны по 3—4 человека на расстоянии 5—6 м. Передачу одной рукой снизу выполняют так, чтобы мяч катился по полу.
- То же, но передачу выполняют с шагом вперёд и мяч передают партнёру на грудь.
- То же, но передачу делают одной рукой снизу при выходе партнёра навстречу.
- Передачи с сопротивлением 1—2 защитников при построении во встречных колоннах или в кругу.

**Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций** выполняются преимущественно одной и двумя руками от головы. После их освоения в относительно стандартных условиях без сопротивления защитника броски целесообразно применять при плотной опеке. В такой ситуации мяч перед выпуском держится высоко. Это заставляет защитника подходить ближе к нападающему, что даёт возможность последнему легче уходить от соперника с проходом под щит.

#### *Упражнения для совершенствования*

- Два игрока становятся в 3—4 шагах один от другого на расстоянии 5—6 м от щита. Напротив них находится защитник. Передавая мяч друг другу, нападающие выбирают удобный момент для броска в корзину. За попадание нападающий получает очко, а за промах теряет его. Игрок с минусовым балансом становится защитником.
- Перед щитом колонна из 3—5 человек. Направляющий бросает мяч в корзину, бежит, чтобы его подобрать и добить. За чистое попадание засчитывается 3 очка, за попадание после касания щита или корзины — 2 очка и за добивание мяча из-под щита — 1 очко. Выигрывает тот, кто наберёт больше очков за определённое время.
- Трое образуют треугольник по границам области штрафного броска. Защитник располагается в середине. Каждый нападающий, получив мяч, прицеливается для броска по корзине и, если защитник не мешает ему, производит бросок. После неудачного броска происходит борьба за мяч. Если мячом овладевает защитник, то он меняется местами с нападающими.
- Броски с разных точек. На площадке отмечается 5 точек в 5—6 м от щита. Упражнение выполняется в парах, каждый игрок должен быстрее забросить мяч в кольцо с каждой из этих точек.

**Штрафной бросок.** Выполняется преимущественно одной рукой от головы. Может выполняться также и другими способами. Перед броском рекомендуется опустить руки, 1—3 раза ударить мячом в пол, глубоко вдохнуть и выдохнуть, сосредоточить внимание на передней точке дужки корзины и выполнить бросок. Туловище и руки при броске как бы тянутся к корзине. Бросок заканчивается движением кистей и пальцев.

#### *Упражнения для совершенствования*

- Броски сериями (по 5—10 в каждой).
- Броски до промаха. Варианты: кто попадёт больше при определённом числе попыток; кто быстрее сможет попасть определённое количество раз; каждый игрок выполняет по одному штрафному броску, тот, кто промахнулся, выбывает из игры.
- В парах, тройках — командные броски. Игроки каждой команды выполняют броски сериями (по 2 броска). Побеждает команда, первой набравшая условное количество очков, например 20. Условие: в случае двух промахов подряд любым игроком ранее набранные командой очки сгорают, и всё начинается сначала.

#### *Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом*

- Игроки делятся на тройки. В каждой тройке выделяются защитник, нападающий и разыгрывающий. Нападающий должен забросить мяч в корзину со средней дистанции или после прохода под щит. Разыгрывающий подыгрывает нападающему, он не имеет права совершать броски в корзину. Защитник препятствует выходу нападающего на свободное место, получению мяча, ведению, броску. В случае овладения мячом он становится нападающим. Игра идёт до условного количества очков или на время, после чего игроки меняются функциями.
- Игроки делятся на пятёрки. В каждой пятёрке разыгрывающий, два защитника и два нападающих. Нападающие стремятся выбрать свободное место и забросить мяч в корзину. В случае овладения мячом защитники становятся нападающими.
- 3 × 3 на один щит. Нападающие располагаются треугольником. Игрок с мячом образует вершину треугольника и находится несколько дальше от щита, чем двое его партнёров. Игроки передают мяч по треугольнику, стараясь выбрать свободное место, получить мяч и забросить его в корзину. После неудачного броска мяч передаётся другой команде. Правило: команда имеет право на бросок только после 3—4 передач между своими игроками.

**Взаимодействие с заслоном.** Сущность таких взаимодействий заключается в том, что один из нападающих становится вблизи защитника, опекающего одного из партнёров, чтобы преградить защитнику кратчайший путь преследования уходящего игрока. Это вынуждает его двигаться по более длинному пути, в результате чего нападающий на короткое время освобождается от опеки и атакует корзину. Игрок, поставивший заслон, чаще всего выходит к щиту для поддержания атаки.

**Комбинация трёх игроков — «восьмёрка».** В основе комбинации лежит пересечение — способ взаимодействия, при котором два нападающих (один из них с мячом) бегут навстречу друг другу, стремясь к тому, чтобы опекающие их защитники столкнулись. В этом случае мяч передаётся в руки в момент встречи двух игроков. Игрок, получивший мяч, должен предпринять попытку прохода под щит или атаку средней дистанции. Пересечение может повторяться 2—4 раза подряд, пока не появится благоприятная возможность для атаки корзины. Взаимодействие сначала разучивается без защитников, потом с их неполным составом, с ограничением активности защитников и в учебных играх  $3 \times 3$ .

**Личная система защиты.** Взаимодействие защитников должно быть направлено на помощь партнёру, опекающему игрока с мячом. Одним из способов взаимодействия игроков в защите является подстраховка. Суть её состоит в том, что игроки выбирают то место, с которого они будут готовы оказать помощь партнёру в опеке активного игрока с мячом, угрожающего корзине. Подстраховку применять как против быстрых, техничных нападающих, так и против высокорослого центрального игрока вблизи щита, чтобы не дать ему возможность получить мяч. Если центральной всё же получил мяч, страхующий должен попытаться выбить у него мяч из опущенных рук, помешать проходу или броску. Подстраховка может осуществляться, например, за счёт ослабления опеки малоактивного, нерешительного игрока, который резко атакует корзину.

Одной из предпосылок осуществления подстраховки является правильный выбор места защитником. Он должен располагаться между своим щитом и подопечным и всегда видеть мяч. Дистанция между нападающим и защитником зависит от индивидуальных особенностей нападающего, его активности и результативности. Если нападающие взаимодействуют с помощью заслона, например приёмом пересечения, то основным способом взаимодействия защитников должно быть переключение.

Подстраховкой и переключением овладевают сначала в играх  $2 \times 2$ ,  $3 \times 3$  на один щит и далее в учебных играх  $5 \times 5$ .

**Гандбол.** На занятиях с обучающимися старшего школьного возраста продолжается закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий. Более сложным и разнообразным становится набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите.

Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, нравственных и волевых качеств. Широко применяются упражнения без мяча, с мячом, включая различные технические приёмы. Целесообразно применение принципа круговой тренировки и интервального метода.

Разучивание нового учебного материала осуществляется с помощью метода целостного обучения в сочетании с подводящими упражнениями. Внимание занимающегося теперь надо фиксировать на решающих звеньях всего движения.

При совершенствовании ведения, передачи, броска целесообразно использование приёма симметричного переключения — выполнения движений правой и левой рукой.

Овладеть техническим арсеналом можно только при условии эффективного применения материала, изученного в игровой обстановке. Поэтому совершенствование техники и тактики происходит при выполнении упражнений, максимально приближенных к игре. Всё больше времени на уроках отводится учебной игре. Овладение техникой позволяет повысить требования к тактически правильному ведению игры.

Совершенствование тактики следует вести в двух направлениях: разучивание конкретных схем действий в групповых упражнениях и подбор упражнений, которые вынуждают ученика творчески подходить к решению задач. Основное направление подготовки — воспитание тактического мышления на базе систематически получаемых новых знаний.

Для совершенствования техники остановок, поворотов и стоек можно применять комбинации из освоенных элементов техники передвижений, ловли и передач мяча (их варианты без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), техники ведения мяча (их варианты без сопротивления и с сопротивлением защитника), техники бросков мяча (их варианты без сопротивления и с сопротивлением защитника), техники защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват), перемещений

и владения мячом, тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Для овладения техникой игры и комплексного развития психомоторных способностей применяют игру по упрощённым или обычным правилам гандбола.

Подробнее опишем некоторые технико-тактические действия в гандболе.

Совершенствование техники *передвижений* проводится при изучении и закреплении других технических действий — бросков мяча, ведения, передач, ловли мяча.

#### *Упражнения для совершенствования*

- Рывки до определённого ориентира с возвращением на исходную позицию.
- Бег с перепрыгиванием препятствий, отталкиваясь одной и двумя ногами.
- Рывки из исходного положения лёжа, сидя (из любой принятой позы).
- Прыжки в чередовании с бегом.
- Бег от одного ориентира к другому с остановкой у каждого.
- Бег с обеганием препятствий.
- Бег с перекладыванием различных предметов.

При закреплении и совершенствовании *ловли и передач мяча* постепенно увеличивается скорость передвижения, вводятся усложнения (стойки, стенки, мишени), появляется движущийся партнёр, а затем сначала малоактивный, а потом и активный защитник.

При выполнении упражнений используются различные построения: во встречных колоннах, в шеренгах, кругах, треугольниках, квадратах и др. Выбор построения зависит от количества занимающихся, а также от характера предлагаемого упражнения.

#### *Упражнения для совершенствования*

- Игроки образуют круг диаметром 10—20 м. Мяч передаётся через круг от одного партнёра к другому без определённого порядка. После передачи мяча игрок бежит на место того, кому он передал мяч.
- Построение в колонны на углах треугольника. Игроки передают мяч в соседнюю колонну, перемещаются за мячом или в направлении, противоположном передаче.
- Игроки построены в круг в затылок друг другу. Очередной игрок передаёт мяч бегущему впереди. Ловить и передавать мяч надо, не меняя ритма бега.
- Передача мяча бегущему сзади партнёру в прыжке с поворотом.

- Игроки разделены на две группы, расположенные в колонны лицом друг к другу. По команде один игрок передаёт мяч бегущему навстречу партнёру. После передачи игрок уходит в конец противоположной колонны.
- Две группы игроков передвигаются по кругам в противоположных направлениях. Мяч передаётся из круга в круг.
- Игроки выполняют передачу между стойками, затем стойки заменяются малоактивными противниками, которые пытаются помешать передаче.
- Передача во встречную колонну. Игрок, передавший мяч бегущему навстречу партнёру, пытается помешать ему сделать следующую передачу и после этого убегает в конец противоположной колонны. Закрепление и совершенствование техники *ведения мяча* можно проводить как в основной части занятия, так и в подготовительной, одновременно решая задачу подготовки организма обучающегося к последующей нагрузке.

#### *Упражнения для совершенствования*

- В парах. Один ведёт мяч, другой старается его выбить.
- Два игрока ведут мячи руками и передают третий мяч ногами друг другу.
- На двоих один мяч. Каждый знает своего партнёра. Все ученики хаотически перемещаются по площадке. Те, у кого мяч, осуществляют ведение. По сигналу тренера игрок, ведущий мяч, должен найти своего партнёра, обвести мяч вокруг него 2—3 раза и отдать ему. Игра продолжается, но ведут мяч уже другие игроки.
- Построение в две шеренги. У всех по мячу. Каждый ученик имеет порядковый номер. Учитель называет номера. Соответствующие им игроки с ведением мяча обегают свою шеренгу. Ученик, прибежавший первым, получает очко.

**Бросок с места.** Проводится из различных исходных положений руки с мячом: с замахом, с полузамахом, от плеча, из-за головы, сбоку.

#### *Упражнения для совершенствования*

- Бросок в различные «окна», установленные около 6-метровой линии, с обязательным попаданием в определённую цель.
- Бросок справа и слева от стойки, ширмы, имитатора защитника с обязательным попаданием в определённую цель.
- Броски с вариативной подготовительной фазой броска (с разбега после ведения мяча, с разбега после ловли мяча, с разбега под углом к направлению броска, с разбега в 1, 2, 3 шага после ловли, с различными способами разбегов).

- Бросок в ворота, которые защищает вратарь.
- Ведение с сопротивлением малоактивного, а затем активного защитника (блокирование).
- Броски в игре.

**Бросок в прыжке.** При совершенствовании этого броска необходимо добиваться небольшой задержки в воздухе (зависания). Перед броском целесообразно использовать подводящие упражнения: различные выпрыгивания с хода, прыжки с высокой опоры с имитацией броска, прыжки через препятствия, то же с имитацией броска или передачей. Закрепление броска сначала выполняется после ведения мяча бросающим, а затем и после ловли мяча от партнёра — перед выпрыгиванием на бросок. Варианты подготовительной фазы броска: с прямого разбега и под разными углами к воротам ( $45^\circ$ ,  $90^\circ$ ), с различных расстояний, отталкиваясь одной или двумя ногами, с пассивным, а затем активным сопротивлением, в игровых упражнениях и в игре.

**Бросок в падении.** При его освоении наибольшую сложность представляет отработка координации движений различных двигательных актов, составляющих бросок с падением: разбег, толчковый шаг, выпрыгивание, собственно бросок, полёт, приземление, кувырок и т. д. Совершенствование броска проводится преимущественно с защитником, опекающим данного нападающего. На начальном этапе опека ведётся лишь с имитацией защитных действий.

Следующий этап — сочетание с другими действиями. Чаще всего бросок с линии сочетается с применением заслона, иногда — с пробеганием в линии, со сменой мест нападающих передней и задней линий, с отыгрыванием в линию, после скоростных и параллельных перемещений, набеганий.

Заключительный этап изучения броска с падением — выполнение приёма в условиях противодействия. Закрепление и совершенствование техники различных бросков в игре проводится в учебных, товарищеских играх и различных игровых упражнениях. Необходимо, чтобы приём выполнялся на фоне разнообразных действий, в условиях внезапно меняющейся обстановки, эмоционального подъёма.

**Выбивание и отбор мяча.** Обучение этим действиям проводится вместе с обучением ведению и броску. Успешность техники выполнения этих приёмов во многом зависит от того, насколько занимающийся обладает достаточной быстротой, точностью и сообразительностью.

#### *Упражнения для совершенствования*

- Упражнение в парах. Один ведёт мяч на месте, другой выбивает. Затем это упражнение выполняется, когда выбивание нужно произве-

сти у партнёра, ведущего мяч шагом или бегом. Сначала партнёр ведёт мяч по прямой, потом произвольно, пытаюсь укрыть его от соперника.

- Игра. У каждого из играющих есть мяч, кроме водящего. Все участники произвольно передвигаются с мячами по площадке, прерывать ведение нельзя. Водящий старается выбить мяч у любого из них. Потерявший мяч становится водящим.
- Защитник пытается отобрать мяч у нападающего, который бросает его с утрированно длинным замахом сначала в опорном положении, а потом в прыжке с места.
- Нападающий ведёт мяч к воротам, защитник бежит со стороны бросающей руки. В момент броска защитник пытается отобрать мяч.

**Индивидуальная и коллективная тактика нападения.** Тактика является средством повышения и совершенствования техники в условиях, максимально приближенных к игровым, а усложнение условий не что иное, как решение задач тактической подготовки. Простейшими упражнениями технико-тактического плана будут сочетания в передачах, ведении, перемещениях игроков, бросках в ворота, финтах.

*Примеры упражнений, предусматривающих единоборство:* нападающий владеет мячом, применив финт, совершает уход от защитника и бросает в ворота; нападающий не владеет мячом, применив финт, делает уход, ловит мяч и производит бросок.

*Примеры групповых действий:* учащиеся стоят в расстановке нападения 6—0 и передают мяч друг другу с края на край; задача — провести мяч с фланга на фланг как можно быстрее (через каждого игрока, через одного, с обратным пасом, через две передачи и т. д.). То же проводится в расстановке 3—3 и 2—2—2.

Следующий этап обучения и совершенствования — отработка взаимодействия между *игровыми парами нападающих* (край — линия, полусредний — центр и т. д.). Различные передачи и перемещения игроков рассматриваются как подготовительные (для исполнения определённой игровой связки, заканчивающейся броском в ворота). Условия выполнения упражнений и игровые места учеников постоянно должны меняться.

**Индивидуальная и коллективная тактика защиты.** При удачном освоении основных технических действий можно переходить к выполнению специальных упражнений для освоения индивидуальных тактических действий защитника. Для этого применяются следующие упражнения: защитник движется за нападающим по всему полю, точно повторяя все движения последнего и не давая ему уйти; игра

в салки; несколько нападающих передают мяч друг другу, два-три защитника стремятся перехватить мяч; игра в защите при численном меньшинстве. Обучение коллективной тактике защиты начинается с пассивных, замедленных действий нападающей стороны, выполняющей одни и те же стандартные действия.

**Волейбол.** На занятиях совершенствуются ранее изученные игровые приёмы и осваиваются новые, дающие возможность обучающимся вести игру в соответствии с существующими правилами: приём мяча сверху (и снизу) двумя руками с последующим падением-перекатом на спину, верхняя прямая подача из-за лицевой линии, блокирование одиночное и групповое (двойное), нападающий удар из зон 4, 2, 3 с изменением направления полёта мяча (с переводом). В ходе уроков необходимо закреплять приём подачи снизу двумя руками и первую передачу в зоны 3 и 2, совершенствовать ранее изученные и изучать новые тактические действия в нападении и защите — индивидуальные, групповые и командные (системы игры).

Для совершенствования техники передвижений, остановок, поворотов и стоек применяются комбинации из освоенных элементов техники передвижений, техники приёма и передач мяча (их различные варианты), техники подач мяча (их разнообразные варианты), техники нападающего удара (варианты нападающего удара через сетку), техники защитных действий (варианты блокирования нападающих ударов, страховка), тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Для овладения игрой и комплексного развития психомоторных способностей — игра по упрощённым и обычным правилам.

Остановимся подробнее на описании техники самых сложных технико-тактических элементов волейбола и методики обучения им.

***Приём мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину.*** Игрок, находящийся в средней или низкой стойке, приставным или обычным шагом перемещается к предполагаемому месту падения мяча, делает выпад в сторону летящего мяча и одновременно опускает туловище к бедру опорной ноги. Далее смещает туловище за опору, подбивает мяч и, отталкиваясь стоящей сзади ногой, приземляется на бедро-таз с последующим перекатом на спину.

*Упражнения для совершенствования*

- Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину.
- Шагом вперёд принять низкое исходное положение — падение назад с перекатом на спину.

- Из средней стойки выпад в сторону с последующим падением-перекатом на спину.
- После медленного бега принять низкое исходное положение с последующим падением-перекатом на спину.

#### *Упражнения в парах*

- Занимающиеся в парах стоят напротив друг друга. Один принимает низкое исходное положение для передачи мяча сверху двумя руками, другой набрасывает ему мяч. Первый возвращает мяч партнёру передачей мяча сверху с последующим падением-перекатом на спину.
- Расположение то же. Один ученик стоит в средней стойке, другой набрасывает мяч. Первый принимает исходное положение для нижней передачи и выполняет её с последующим падением-перекатом на спину.
- Расположение занимающихся то же. Один ученик набрасывает мяч перед другим или в сторону от него.

**Верхняя прямая подача.** Может выполняться в двух вариантах: с вращением мяча и без вращения (планирующая). Последняя передача по технике выполнения очень сложна и может осваиваться лишь на этапе углублённого совершенствования в условиях тренировочного процесса.

Техника выполнения верхней прямой подачи с вращением заключается в следующем: и. п. — стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди (для правой), мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. Правую (бьющую) руку игрок отводит назад для замаха, локоть направлен в сторону и вверх. Тяжесть тела переносится на правую ногу, туловище слегка прогибается. Движением левой руки вверх занимающийся подбрасывает мяч перед собой на 0,6—0,8 м выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на стоящую впереди ногу, туловище незначительно сгибает вперёд, выпрямляя руку, производит удар. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз.

#### *Упражнения для совершенствования*

- Многократное принятие исходного положения для верхней подачи мяча, расположение — фронтально вдоль всей лицевой линии.
- Многократное подбрасывание мяча левой рукой вверх и замах бьющей рукой.
- Многократное подбрасывание мяча и ловля его в момент удара (левая рука преграждает путь мячу).
- Верхняя прямая подача в стенку с расстояния 7—9 м не ниже линии, проведённой на уровне верхнего края сетки.

- Поддача мяча через сетку с расстояния 7—9 м от неё.

**Блокирование.** Блокирование, выполненное одним игроком, называют индивидуальным (одиночным), а двумя или тремя игроками — групповым (двойным или тройным).

Техника *индивидуального блокирования* заключается в следующем: находясь перед сеткой (ноги на ширине плеч, несколько согнуты в коленях, руки полусогнуты, локти опущены вниз, кисти расположены параллельно сетке, пальцы разведены) и определив предполагаемое место нападающего удара, игрок быстро перемещается приставными или обычными шагами и, останавливаясь стопорящим шагом, принимает исходное положение, из которого он выполняет последующее блокирование: активным разгибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением рук блокирующий выпрыгивает вверх, вынося вверх перед грудью согнутые в локтевых суставах руки, затем выпрямляет их. Пальцы разведены, кисти расположены над сеткой так, чтобы между ними не мог пролететь мяч после нападающего удара соперника. После постановки блока игрок опускает руки так, чтобы не задеть сетку, и приземляется на обе полусогнутые ноги.

#### *Упражнения для совершенствования*

- В парах. Занимающиеся располагаются по обе стороны сетки. Один, стоя на полу, набрасывает мяч выше верхнего троса сетки. Другой, стоя на скамейке, выносит руки над сеткой и отталкивает мяч на противоположную площадку.
- Занимающиеся парами располагаются по обе стороны сетки. Один находится на линии нападения, другой, стоящий у сетки, — на противоположной площадке. Он определяет место и время прыжка по разбегу нападающего, перемещается и имитирует блок, закрывая воображаемое направление полёта мяча после удара, имитируемого первым занимающимся.
- В тройках. Занимающиеся располагаются около сетки: двое — с одной стороны, один — с другой. Первый подбрасывает мяч перед собой на 1 м выше сетки; второй, прыгая вверх с места, выполняет нападающий удар; третий ставит блок. После 3—5 ударов занимающиеся меняются местами.

Техника и методика обучения *групповому (двойному) блокированию* аналогична индивидуальному. Главное в групповом блокировании заключается в согласованности действий двух игроков. Сначала лучше обучить зонному блокированию, при котором двумя блокирующими игроками одной команды закрывается определённая зона своей площади. Так, при выполнении нападающего удара из зоны 4 игроки защи-

щающейся команды осуществляют групповое блокирование, стараясь при этом закрыть самое опасное направление прямого нападающего удара — зону 5. Соответственно при атаке из зоны 2 в групповом блокировании, как правило, участвуют игроки зон 3 и 4 противоположной команды, задача которых — закрыть блоком зону 1 своей площадки.

#### *Упражнения для совершенствования*

- Двое занимающихся стоят на расстоянии 2 м друг от друга с одной стороны сетки, с другой находится партнёр с мячом. Он набрасывает мяч на верхний край сетки между ними, а занимающиеся согласованно перемещаются к месту постановки блока, одновременно прыгают и отбивают мяч на противоположную площадку.
- То же, но мяч набрасывается напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему, и они вместе прыгают на блок.
- Выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 4, в блоке участвуют игроки зон 3 и 2, стараясь закрыть при этом зону 5.
- Выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 2, в блоке участвуют игроки зон 3 и 4, стараясь закрыть при этом зону 1.

***Нападающий удар с переводом.*** В нём направление полёта мяча после удара не совпадает с направлением разбега. Такие удары могут выполняться с поворотом туловища и без поворота (с переводом рукой). В обоих вариантах перевод мяча может происходить как в левую, так и в правую сторону.

В технике *нападающего удара с поворотом туловища* выделяют три фазы: первая — выполнение подготовительных действий (разбег, прыжок, замах), осуществляемых как и при обычном ударе. Особенности их таковы, что при ударе с переводом вправо игрок оставляет мяч с правой стороны ударной зоны (он не долетает до игрока); при выполнении удара с переводом влево мяч должен быть с левой стороны ударной зоны (игрок немного пропускает его). Вторая — поворот тела в безопорном положении вправо или влево. Третья фаза — выполнение нападающего удара в направлении, не совпадающем с продолжением направления разбега.

При *нападающем ударе без поворота туловища (с переводом рукой)* подготовительная фаза такая же, как и при ударе по ходу. В ударном движении при переводе вправо руку ведут по дуге влево-вперёд так, чтобы кисть ложилась на мяч с левой стороны. Правое плечо при этом несколько поднимается, левое — опускается.

В ударном движении при переводе влево рука движется по дуге вперёд-вправо так, чтобы кисть ложилась на мяч сверху-справа. Основную роль играет нанесение удара по мячу кистью сверху-справа (слева).

#### *Упражнения для совершенствования*

- Выполнение нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) с собственного подбрасывания при наличии стационарного, одиночного блока.
- Выполнение нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 против одиночного зонного блока.
- Нападающие удары с переводом из зоны 3 с передачи из зоны 2 (4) против одиночного блокирования.
- Нападающие удары с переводом из зон 4, 2, 3 против группового (двойного) блокирования.

**Групповые тактические действия** опираются на индивидуальные и входят в состав командных тактических действий. Центральное место в групповых тактических действиях в нападении занимает взаимодействие игрока, выполняющего передачу на удар (вторую передачу), с нападающими игроками в рамках той или иной системы игры в нападении (например, через игрока передней или задней линии).

#### *Упражнения для совершенствования*

- В зонах 4, 2, 6 располагаются по 2—3 учащихся. В зоне 3 — связующий, на противоположной половине — блокирующий. Блокирующий меняет своё положение у сетки, и поэтому связующему надо направить передачу на удар в дальнюю от него часть сетки. Упражнение начинается верхней передачей игрока зоны 6 в зону 3.
- То же, но связующий находится в зонах 2, 4, 3. То же, что в упражнении 1, но мяч принимается игроком зоны 6 после приёма подачи, выполненной игроком зоны 1 противоположной площадки.
- Два-три игрока располагаются в зоне 6, по одному в зонах 3, 4, 2, а также в зонах 5 и 1 противоположной площадки. Из зоны 6 мяч направляется в зону 3, отсюда следует передача на удар в зону 4 (2). Игрок зоны 4 (2) направляет мяч передачей двумя руками сверху в зону 5 (1) противоположной площадки. Игроки этих зон опять возвращают мяч верхней передачей в зону 6.

**Командные тактические действия в нападении** изучают последовательно: вначале через игрока передней линии, затем через выходящего игрока задней линии.

#### *Упражнения для совершенствования*

- Команда (шесть игроков) располагается по зонам площадки. Из зоны 1 противоположной площадки выполняется верхняя передача

в направлении игрока зоны 6, оттуда мяч должен быть направлен в зону 3, из зоны 3 — в зону 4 (2), из зоны 4 (2) — через сетку в зону 6.

- То же, но передача из зоны 6 может быть направлена любому из шести игроков.
- То же, но из зоны 6 мяч направляется нападающим ударом (из опорного положения), подачей из-за лицевой линии.
- То же, но передача на удар выполняется игроками зоны 4 (2).

**Групповые тактические действия в защите.** Принцип этих взаимодействий определяет система защиты (уступом вперёд или назад), которую применяет команда. Групповые тактические действия в защите обычно осваиваются в таком порядке: взаимодействие игроков передней линии (блокирующие и не участвующие в блоке), взаимодействие игроков задней линии при приёме подач и нападающих ударов, взаимодействие игроков между линиями (при приёме нападающих ударов и страховке блокирующих).

#### *Упражнения для совершенствования*

- Нападающие располагаются в зонах 4 и 2, блокирующие — в зонах 4, 3, 2 на другой площадке. По сигналу нападающий одной из зон выполняет нападающий удар с собственного подбрасывания, который должны закрыть блокирующие зон 4 и 3 или 3 и 2. Свободный от блокирования игрок выполняет страховку или перемещается в свободную зону линии нападения для приёма нападающего удара.
- То же, но только нападающие удары выполняются с встречных передач из зоны 3.
- То же, что в упражнении 1, но в зонах 1, 6, 5 располагаются защитники. При выполнении нападающих ударов из зоны 4 (2) защитник продвигается ближе к блокирующим и осуществляет страховку. В другом случае, если удары выполняются по линиям, страховку осуществляют игроки зон 5 и 1.

**Футбол.** На занятиях продолжается углублённое изучение техники и тактики футбола. В начале обучения преподаватель должен включить в уроки ранее изученный материал в целях его повторения и совершенствования.

Для улучшения техники передвижений, остановок, поворотов и стоек можно применять комбинации из освоенных элементов техники передвижений, техники ударов по мячу и остановок мяча (варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника, варианты остановок мяча ногой, грудью), техники ведения мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), техники перемещений, владения мячом и комбинации из

них, техники защитных действий (против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват), тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите), игру по упрощённым и обычным правилам на площадках разных размеров.

Для совершенствования координационных способностей целесообразно применять упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метанию в цель мячами, жонглированию (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами) и др.

Для развития выносливости используются всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин. Для развития скоростных и скоростно-силовых способностей — бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Опишем некоторые технические и тактические действия, применяемые в футболе, и методику их освоения.

**Передвижения.** Кроме различных ускорений, рывков, остановок, поворотов, в процессе игры приходится использовать прыжки (при ударах головой и ногой), падения и толчки (при отборе мяча). Все эти движения игрокам приходится выполнять в жёстком противоборстве с противником. Поэтому в занятия следует включать упражнения из лёгкой атлетики, гимнастики, акробатики. Использование этих упражнений и их сочетаний в эстафетах и подвижных играх даёт возможность не только лучше усваивать вышеназванные действия и развивать необходимые способности, но и совершенствовать технику передвижений.

Приводим несколько *подвижных игр* с мячом, в процессе которых совершенствуются техника передвижений и умение владеть мячом.

**«Охотник».** На ограниченном пространстве (штрафная площадка) «охотник» пытается попасть мячом в кого-нибудь из убегающих игроков. Те, в кого он попадает, становятся его помощниками. Они могут пе-

редавать «охотнику» мяч, но бросать в других игроков им нельзя. Оставшийся игрок становится «охотником».

**«Два «охотника».** У каждого игрока есть футбольный мяч, который он водит на ограниченной площадке. Два «охотника», передавая свой мяч ногами, пытаются при благоприятной ситуации задеть мяч одного из игроков. Если это удаётся, тот игрок, чей мяч был задет, становится помощником «охотников». Он может вести и передавать мяч, но ему нельзя бить по чужим мячам.

**Игра с пасом.** В игре участвуют две команды. Игроки команды, владеющей мячом, передают его друг другу руками так, чтобы соперник не коснулся мяча. За каждую точную передачу команде засчитывается очко. Другая команда стремится овладеть мячом, чтобы тоже набирать очки. Победит та команда, которая первой наберёт 30 очков. Вариант: передачи футбольного мяча выполняются ногами.

*Упражнения для совершенствования техники ударов по мячу ногой, головой и техники остановок мяча*

- Удар по подвешенному на стойке мячу головой в прыжке. После приземления игрок останавливает мяч руками и после этого в прыжке снова наносит удар головой и т. д.
- Удар головой без остановки мяча руками. Темп прыжков должен соответствовать темпу раскачивающегося мяча.
- Удар с изменением направления. Игрок в прыжке наносит удар по мячу в следующей последовательности: прямо, вправо, прямо, влево и т. д. В высшей точке прыжка верхняя часть туловища одновременно с замахом поворачивается в нужном направлении.
- Удар с разбега: игрок разбегается, отталкивается одной ногой, в прыжке отводит туловище назад и наносит удар по мячу лбом. После этого делает несколько шагов вперёд, разворачивается, совершает рывок навстречу раскачивающемуся мячу, снова отталкивается одной ногой, наносит удар и т. д.

*Упражнения для совершенствования техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника*

- Игроки располагаются в шеренге или в колонне. По первому сигналу — остановка мяча внешней частью подъёма и рывок с мячом в другом направлении.
- И. п. — как в предыдущем упражнении, но по сигналу преподавателя остановка мяча внутренней частью стопы, поворот с мячом и рывок в другую сторону.
- Ведение мяча через линии поля. Игроки один за другим ведут мяч через линии, на которых им встречаются защитники. Защитники

располагаются в районе центрального круга, между ним и штрафной площадкой, в штрафной и во вратарской площадках. Игрок, владеющий мячом, должен пройти через все эти участки поля, не потеряв мяч.

*Упражнения для совершенствования действий против игрока с мячом и без мяча (отбор мяча)*

- Игроки располагаются в параллельных колоннах. Преподаватель с мячом находится в 10—15 м перед колоннами и выполняет передачи в направлении впереди стоящих учащихся. Те, соревнуясь в скорости, стараются опередить соперника и передать мяч учителю. После каждой попытки они возвращаются бегом на исходные позиции.
- Игроки располагаются на расстоянии в параллельных колоннах, на одной линии с направляющими и выполняют передачу на свободное место. Направляющие в колоннах одновременно с передачей выполняют рывок за мячом. Самый быстрый игрок ведёт мяч за черту, расположенную в 20—25 м от стартующих. Соперник старается выбить мяч подкатом. Старт выполняется из различных исходных положений.
- И. п. — как в предыдущем упражнении. В 15 м от игроков находятся маленькие ворота, перед которыми в 3—5 м лежит мяч. По команде преподавателя стоящие впереди ученики стартуют из различных исходных положений по направлению к мячу. Игрок, достигший мяча первым, старается забить гол в маленькие ворота. Второй игрок пытается помешать ему подкатом или выбиванием. Упражнение может проводиться в виде соревнований между группами на число забитых голов.

*Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом*

- Игроки разделены на две группы и располагаются у пересечения центральной линии поля и боковых линий. Направляющие в колоннах выполняют ведение мяча с обводкой препятствий вдоль боковой линии. В районе углов штрафной площадки находятся по одному игроку (защитнику). Игроки с мячом при приближении к защитнику меняют направление движения, смещаются к центру вдоль линии штрафной, обводят защитника и выполняют удар по воротам. После каждой попытки игроки возвращаются на исходные позиции. Через некоторое время защитник меняется.
- Игроки располагаются в тройках на центральной линии поля. В упражнении отрабатываются удары по воротам после комбинаций с выходами (рывками) на свободное место. Периодически игроки меняются местами.

Расположение игроков то же, что и в предыдущем упражнении. Удары по воротам выполняются после комбинаций со смещением центра игры. Варианты ударов и способы передач на завершающем этапе комбинации определяет учитель. Интенсивность выполнения упражнений можно повысить спринтерским возвращением на исходные позиции.

Тактические действия в нападении разучивают параллельно с тактическими действиями в защите. По мере овладения индивидуальными тактическими действиями переходят к освоению групповых взаимодействий. Вначале изучают действия двух нападающих против одного защитника. По мере усвоения упражнения добавляют второго защитника, а затем число атакующих и обороняющихся постепенно увеличивают. По такому же принципу ведётся обучение взаимодействию защитников.

### **Упражнения для совершенствования**

Игра  $3 \times 2$  в квадрате  $30 \times 30$  м. Игроки располагаются в квадрате произвольно. Три нападающих, постоянно передвигаясь, передают мяч партнёрам, стараясь не дать перехватить его двум защитникам. Нападающий, потерявший мяч, меняется с одним из защитников.

Игра в футбол  $3 \times 3$ ,  $4 \times 4$  с малыми воротами.

Игра  $1 \times 2$  с ударом по воротам. Один из нападающих стремится с помощью ведения, обманных движений, изменения скорости и направления движения обыграть двух защитников и произвести удар по воротам. Защитники располагаются в затылок друг другу на определённом расстоянии. Защитник, стоящий сзади, вступает в борьбу в том случае, если нападающий обыграл первого игрока.

Игры  $2 \times 3$ ,  $3 \times 4$ ,  $4 \times 5$  в одни ворота. Задача нападающих — забить мяч в ворота, а защищающихся — отобрать мяч. В поддержку нападающим может добавляться игрок (преподаватель), которому лишь в крайнем случае можно отдавать мяч назад. В непосредственную борьбу этот игрок не вступает. Двусторонние игры являются основным средством технико-тактической подготовки, поэтому при проведении этих игр обучающимся следует давать задания, связанные с тактикой взаимодействия в защите и нападении. Их следует объяснить до начала игры. После таких игр следует произвести теоретический разбор и анализ допущенных ошибок.

Кроме овладения техникой элементов различных спортивных игр, обучающиеся должны овладеть терминологией избранной спортивной игры, знаниями о технике владения мячом, перемещений, индивидуальных, групповых и командных атакующих и защитных тактических действий, влиянии игровых упражнений на развитие координацион-

ных и кондиционных способностей, психических процессах, воспитании нравственных и волевых качеств, правилах игры, технике безопасности при занятиях спортивными играми.

Для овладения организаторскими способностями обучающиеся должны уметь организовывать и проводить спортивные игры, судить и комплектовать команды, готовить места занятий.

Для самостоятельных занятий можно рекомендовать упражнения на совершенствование координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости, игровые упражнения на совершенствование технических приёмов, подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.

При совершенствовании технических и тактических приёмов в спортивных играх и при развитии двигательных способностей обучающихся рекомендуем пользоваться также предложениями, изложенными в статьях в журнале «Физическая культура в школе» (Д. И. Нестеровский, 2000; В. М. Горшков, 2007; И. Я. Левинтов, 2007; В. В. Семёнов, 2002; В. Я. Дихтярёв, Н. П. Остапенко, И. Б. Чиркин, 2000; В. А. Лепёшкин, 2008; Г. С. Боханов, 2008; Т. К. Желнин, 2001; М. А. Грибачёва, 2002; А. И. Аникин, Б. И. Туркунов, 2005).

### 4.3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

На уроках лёгкой атлетики продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений). Увеличивается процент упражнений, сопряжённо воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Занятия в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и способы выполнения прыжков и метаний. С юношами и девушками продолжается углублённое изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности допустимо ознакомление обучающихся с техникой и других видов лёгкой атлетики.

Рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках лёгкой атлетики следует создавать условия для воспитания стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создаёт благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

Педагогу следует давать обучающимся информацию и вырабатывать у них умения творчески применять освоенные на занятиях легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях во время самостоятельных тренировок. На занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по лёгкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Для совершенствования техники спринтерского бега на занятиях лёгкой атлетикой применяют высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег. Техники длительного бега у юношей — бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м; у девушек — бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м. Техники прыжка в длину с разбега — прыжки в длину с 13—15 шагов разбега, техники прыжка в высоту с разбега — прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

Для совершенствования техники метания в цель и на дальность у юношей применяется широкий спектр упражнений. Среди них — метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель ( $1 \times 1$  м) с расстояния до 20 м; метание фанаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние, в горизонтальную цель ( $2 \times 2$  м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели ( $2 \times 2$  м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча весом 3 кг двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.

Для девушек эти упражнения несколько отличаются. На уроках с ними используются: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние — в коридор 10 м, в горизон-

тальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния 12—14 м; метание фанаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние; бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.

На занятиях лёгкой атлетикой значительное время выделяется на развитие двигательных способностей с применением самых разнообразных упражнений. Для развития выносливости у юношей рекомендуются длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка; у девушек — длительный бег до 20 мин. Скоростно-силовые способности улучшаются посредством прыжков и многоскоков, метаний в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкания ядра, набивных мячей, за счёт круговой тренировки. Развитие скоростных способностей происходит при применении эстафет, стартов из различных исходных положений, бега с ускорением, с максимальной скоростью, при изменении темпа и ритма шагов. Совершенствование координационных способностей у школьников старших классов осуществляется в процессе челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бега с преодолением препятствий и на местности; барьерного бега; прыжков через препятствия и на точность приземления; метания различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность ведущей и неведущей рукой.

Занимающиеся должны овладеть знаниями о биомеханических основах техники бега, прыжков и метаний; знать основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений, виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды в них, способы дозирования нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями, технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой, правила соревнований.

Для совершенствования организаторских умений обучающихся привлекают к выполнению обязанностей судьи в различных легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с другими обучающимися.

Для самостоятельных занятий обучающимся полезно применять тренировку в оздоровительном беге, во время которой они совершенствуют навыки самоконтроля.

Занятия лёгкой атлетикой проводятся с преимущественной направленностью на:

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;

- развитие выносливости;
- развитие координационных способностей;
- обучение и совершенствование техники двигательных действий;
- комплексные и контрольные уроки лёгкой атлетики;
- комплексное развитие нескольких способностей и совершенствование техники движений;
- оценку и контроль разных сторон подготовленности.

**Урок лёгкой атлетики, преимущественно направленный на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.** В такой урок надо включать упражнения, связанные с необходимостью быстро реагировать на различные сигналы, преодолевать короткие расстояния за минимальное время, а также все виды действий, в которых можно регулировать скорость движения. Это старты из различных положений, бег на короткие дистанции, прыжки через скакалку и т. п. Все упражнения лучше применять в начале основной части урока, когда организм ещё не утомлён.

Полезно создавать облегчённые условия выполнения двигательных действий, например бег под уклон, метание лёгких по весу мячей и фанат и др. Максимум скоростных возможностей связан с положительным эмоциональным фоном, чему способствуют игровые и соревновательные приёмы.

Наиболее распространённым выражением скоростно-силовых способностей является так называемая взрывная сила, т. е. развитие максимального напряжения за минимальное время (например, прыжок, финальное усилие в метаниях).

Скоростно-силовые упражнения выполняются, как правило, однократно с таким усилием, чтобы не замедлить скорость выполняемого движения. Это условие особенно важно соблюдать при выполнении финального усилия в метаниях, отталкивания в прыжках.

К наиболее распространённым методам развития скоростно-силовых способностей на уроках лёгкой атлетики относятся методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки. Метод повторного выполнения упражнения позволяет избирательно развивать определённые мышечные группы (например, метание набивного мяча от груди развивает преимущественно мышцы плеча). Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц.

**Урок лёгкой атлетики, преимущественно направленный на развитие выносливости.** При развитии силовой и скоростно-силовой выносливости на уроках лёгкой атлетики ставится задача достижения высокой способности противостоять утомлению. Следует подбирать нагруз-

ку такой продолжительности, чтобы ученик проявил значительное волевое напряжение. Для этого используются равномерный, повторный, интервальный методы и круговая тренировка.

Средствами развития выносливости в максимальной зоне мощности являются циклические упражнения, продолжительность которых не превышает 5—10 с, совершаемые с максимальной скоростью. Эти упражнения выполняют повторным методом. Интервалы отдыха между беговыми упражнениями составляют обычно 30—45 с, а между сериями — 1,2—2 мин. Паузы для отдыха заполняют упражнениями на расслабление, ходьбой, чередуемой с дыхательными упражнениями, и т. д. Ведущим в развитии выносливости у обучающихся старшего возраста является метод строго регламентированного упражнения, позволяющий точно задавать величину и объём нагрузки. Повторное выполнение упражнения или серий можно начинать при ЧСС 110—120 уд./мин.

Развивать выносливость при субмаксимальных нагрузках целесообразно после координационных упражнений или после обучения двигательным действиям при начинающемся утомлении. Основные средства её развития — циклические упражнения, выполняемые с интенсивностью 65—70 % от максимальной. По своему воздействию упражнения должны вызывать значительное повышение ЧСС и лёгочной вентиляции. ЧСС может достигать 160—180 уд./мин при частоте дыхания 45—50 цикл./мин.

Развитие выносливости в условиях больших нагрузок осуществляется методами строго регламентированного и игрового упражнений. Повторное выполнение упражнения осуществляется при ЧСС 110—115 уд./мин. Выносливость в условиях больших нагрузок развивают, как правило, в конце основной части урока на фоне начального утомления. Чем больше утомление от предшествующей работы, тем меньше времени надо для получения одноразового тренировочного эффекта в развитии выносливости.

Основные средства для развития выносливости в условиях умеренных нагрузок — продолжительные циклические упражнения (например, длительная ходьба, кроссовый бег). Эти упражнения повышают ЧСС до 160—170 уд./мин. Одной из особенностей развития выносливости в этих условиях является необходимость длительного выполнения упражнения, что затруднительно на уроках лёгкой атлетики. Поэтому на занятиях целесообразно обучать студентов бегу с соответствующей скоростью, а увеличивать объём работы нужно, наращивая продолжительность её выполнения, лучше при выполнении домашних заданий.

**Урок лёгкой атлетики, преимущественно направленный на развитие координационных способностей.** Выполнение любого легкоатлетического упражнения требует от занимающихся достаточного уровня развития координационных способностей. Последние связаны с качеством управления движениями. Среди них наиболее важной является точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам, которая проявляется в правильности выполнения различных двигательных действий.

Основными упражнениями, развивающими точность дифференцирования мышечных усилий, являются упражнения с отягощениями, причём вес предметов строго дозируется. Кроме этого, на занятиях используют прыжки в высоту и в длину, метание мяча и фанаты на разные расстояния, что обуславливает приложение различных мышечных усилий.

Развитие точности временных параметров движений направлено на совершенствование так называемого чувства времени. На уроках лёгкой атлетики применяют циклические упражнения, выполняемые с различной скоростью передвижения.

В целостном двигательном действии три ведущих компонента способности к дифференцированию параметров движений (точность пространственных, силовых и временных параметров) развиваются одновременно. Вместе с тем правильно выбранное упражнение позволяет акцентированно воздействовать на один из них. Осуществляя такое воздействие, необходимо помнить, что данные способности наиболее эффективно развиваются у обучающихся в фазе повышенной работоспособности. Нарастание утомления ведёт к повышению числа ошибок в воспроизведении, и если выполнение упражнения продолжается, то возможно закрепление ошибок.

В методике развития координационных способностей у школьников старшего возраста на уроках лёгкой атлетики важно систематическое и последовательное обучение разнообразным двигательным действиям и образование на этой основе всё более сложных форм координации движений. По мере овладения двигательными действиями следует постепенно повышать требования не только к точности и скорости двигательных действий, но и к целесообразности, экономичности, стабильности их осуществления в изменяющейся обстановке.

При освоении материала по лёгкой атлетике полезно применять упражнения по совершенствованию чувства пространства (прыжки и метания с различных расстояний), чувства времени (бег и прыжки в заданном темпе, пробегание коротких отрезков со скоростью 30—

90 % от максимальной с определением времени бега самим учеником), дифференцирования мышечных усилий (чередование прыжков в длину с места в полную силу с прыжками вполсилы, броски и метания различных предметов в цель, чередование метаний в цель при использовании мячей разной массы и формы).

Должное внимание следует уделять развитию координационных способностей у девушек, особенно в период полового созревания. Исследования показывают, что именно в этот период у девушек, имеющих III и IV стадии полового созревания, ухудшаются показатели моторики.

Для совершенствования координационных способностей у девушек рекомендуют упражнения как с предметами, так и без предметов. Применяют различные исходные положения, меняют способы выполнения упражнений, используют различные по массе, форме и объёму предметы. Упражнения, направленные на совершенствование координации движений рук, ног, рук и ног, целесообразно включать в эстафеты. Для их выполнения используются как фронтальный, так и поточный способы. Упражнения рекомендуют выполнять в правую и левую сторону, правой и левой рукой, правой и левой ногой.

**Урок лёгкой атлетики, преимущественно направленный на обучение двигательным действиям и совершенствование техники их выполнения.** Основа лёгкой атлетики — бег. Он составляет часть техники прыжков в длину и высоту и отдельных видов метаний (мяч, граната). Овладение легкоатлетическими упражнениями невозможно без развития у обучающихся способности анализировать свои движения и сознательно управлять ими.

Основной метод обучения легкоатлетическим упражнениям — фронтальный, а в технически сложных видах (метания, прыжки) — групповой и индивидуальный. В настоящее время при изучении материала по лёгкой атлетике всё шире используется программированное обучение.

На одном занятии обычно одновременно изучается несколько видов лёгкой атлетики. Необходимо правильное сочетание этих видов. Например, целесообразно проводить метание одновременно с овладением прыжком в высоту, а прыжки в длину — с бегом на короткие дистанции.

Согласно биомеханическим законам, дальность полёта снаряда и высота взлёта тела человека зависят от начальной скорости вылета, угла и высоты вылета, сопротивления воздушной среды. Основная роль принадлежит начальной скорости вылета снаряда или тела. Поэтому при обучении прыжкам и метаниям внимание должно быть уделено повышению этой скорости. В метаниях большое значение имеет путь предва-

рительного разгона снаряда. Чем он длиннее, тем больше скорость движения снаряда в финальном усилии, а значит, выше результат. В прыжках же большее значение имеет разгон в отталкивании.

Циклические движения (бег) изучаются в целом. Движения ациклического характера (прыжки, метания) сложны в координационном отношении, и обучающимся не по силам овладеть ими сразу целиком. Поэтому основной метод изучения прыжков и метаний — по частям в сочетании с целостным методом. Пользоваться этим нужно умело. Чрезмерно длительное изучение отдельных частей (в частности, метательных движений) приводит к тому, что по окончании школы ученики не умеют ни правильно метать мяч, ни правильно прыгать.

В беге и прыжках главной фазой является отталкивание, в метаниях — финальное усилие. После успешного овладения этой фазой переходят к изучению остальных. Для обучения управлению основными параметрами движений целесообразно чередовать выполнение двигательных действий в облегчённых, обычных и усложнённых условиях. Студентов нужно сразу учить рациональным способам выполнения двигательных действий (учитывая при этом и индивидуальные особенности), так как переучивание — достаточно трудный процесс, требующий длительного времени.

Во всех видах бега, прыжков и метаний ученикам необходимо преодолевать взаимодействие с опорой. Поэтому в метаниях необходимо добиться того, чтобы в работу последовательно включались мышцы ног, таза, туловища, плеча, предплечья и кисти, в беге и прыжках — таза, бедра, голени и стопы. Сначала в работу включаются крупные и медленные мышечные группы, затем — мелкие и быстрые.

Главная фаза бега — отталкивание, которое выполняется за счёт разгибания толчковой ноги и выноса маховой. После овладения школьниками техникой бега по дорожке следует усложнять условия: совершенствовать технику бега по пересечённой местности, при преодолении естественных препятствий, с распределением сил на дистанции, при варьировании скорости бега за счёт использования ориентиров, в процессе эстафетного бега.

Начинать обучение прыжковым упражнениям целесообразно с прыжка в высоту, так как это даёт возможность лучше и быстрее научить обучающихся отталкиванию в сочетании с разбегом. При изучении прыжка в длину с разбега в первую очередь изучают технику выполнения отталкивания в сочетании с полётом в шаге. Важно постоянно развивать прыгучесть занимающихся, учить их быстро и эффективно отталкиваться, чтобы в момент отталкивания бедро маховой ноги ак-

тивно посылалось вперёд-вверх и всё движение было широким и свободным.

К наиболее трудноосваиваемому разделу программы относят метательные движения. Главная фаза метания — финальное усилие, за счёт которого достигается максимальная скорость вылета снаряда под определённым углом. При правильном метании движение начинается с работы ног, затем переходит на туловище и плечевой пояс. Завершают метание плечо, предплечье и кисть.

Хорошее средство обучения метательным движениям — метания в цель (горизонтальную, вертикальную и движущуюся). Эти упражнения развивают не только глазомер, но и способность к управлению основными параметрами движений. При метании в цель нужно обращать внимание на правильное положение частей тела и их согласованную работу.

Большую пользу в обучении студентов метанию приносят упражнения с набивными мячами (при их целенаправленном использовании). Выполняя их, необходимо добиваться последовательного включения в работу мышц ног, туловища и рук, выпуска снаряда по правильной траектории и сохранения устойчивого положения после этого. Эффективны также упражнения с резиновой лентой, которые рекомендуется выполнять дома.

Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений следует проводить на местности. Это поможет обучающимся научиться выполнять двигательные действия в нестандартных условиях.

**Комплексный урок лёгкой атлетики.** На комплексных уроках сочетаются задачи ознакомления с новым материалом и совершенствования в выполнении пройденного. В основной части этих уроков новый материал можно давать лишь в одном из видов упражнений (например, метаниях) и отводить на него больше времени. Остальной материал урока (например, бег, прыжки) повторяется для достижения лучших результатов выполнения упражнений.

Проведение комплексных уроков по лёгкой атлетике в разных условиях места и времени (в зале, на площадке, на местности) требует специфических методических приёмов.

Занятия в помещении удобны прежде всего в организационном плане. Относительно малая рабочая площадь, ограниченность поля обозрения, постоянство температуры позволяют сосредоточить внимание учащихся на решении задач урока. Однако занятия в помещении имеют и существенные недостатки, прежде всего гигиенического характера.

Поэтому необходимо использовать возможность проведения комплексных уроков на открытом воздухе. Это способствует закаливанию, укреплению здоровья. При овладении техникой и достижении высоких результатов комплексные уроки по лёгкой атлетике на местности позволяют ещё больше разнообразить упражнения и вводят учащихся в обстановку, близкую к условиям практической деятельности. Однако для технически правильного выполнения легкоатлетических упражнений требуются специально оборудованные места. Поэтому комплексные уроки по лёгкой атлетике на местности следует чередовать с занятиями на спортплощадке и проводить их после освоения техники движений.

**Контрольный урок по лёгкой атлетике.** На контрольных уроках по лёгкой атлетике подводятся итоги работы: оцениваются знания, двигательные умения и уровень физических способностей обучающихся. Контрольные уроки планируются заранее, обучающиеся должны о них знать и систематически готовиться к ним. По своей структуре эти занятия не отличаются от других типов уроков. Их особенность состоит в том, что контрольные упражнения являются основными.

Контрольный урок предназначен для подведения итогов обучения по каждой теме раздела программы по лёгкой атлетике. Оцениваются все или большинство обучающихся. На уроке создаются условия, при которых обучающиеся наилучшим образом могут проявить свою подготовленность: специальная разминка, пробные попытки. Каждый обучающийся должен понимать, за что получил ту или иную оценку и каковы пути повышения успеваемости.

Контрольные уроки по лёгкой атлетике проходят обычно по типу спортивных соревнований. На них должны быть обеспечены строгий порядок, соответствие правилам соревнований, чёткая фиксация результатов.

Успеваемость по лёгкой атлетике определяется по трём критериям:

- по степени усвоения и практической реализации знаний;
- по качеству выполнения двигательных действий, выражающемуся в уровне владения техникой при реализации упражнений, предусмотренных программой;
- по нормативам, предусмотренным школьной программой.

Итоговая оценка выводится с учётом всех компонентов, а в тех видах упражнений, где нет количественных показателей, она определяется по технике движений и знанию соответствующего теоретического материала.

На уроках лёгкой атлетики в старших классах рекомендуем также использовать предложения, изложенные в статьях журнала «Физическая культура в школе» (Е. М. Аг-Оол, 2007; В. В. Семёнов, 2006; Л. Б. Байтман, С. В. Зуев, 2000; А. А. Марков, С. М. Масленников, 2000, 2001; А. И. Игнатъев, 2002; В. А. Семёнов, 2006; С. А. Баранцев, А. М. Шлемин, Г. В. Береудин, 2003; С. А. Баранцев, А. П. Сергеев, 2007; С. А. Баранцев, Г. В. Береудин, А. П. Сергеев, 2008; В. Б. Попов, 2001, 2003; В. В. Куцаев, 2008, 2009; И. И. Должиков, 2006; С. П. Аршинник, В. И. Тхорев, 2008, и др.).

#### 4.4. ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

На занятия гимнастикой с элементами акробатики отводится значительное количество учебного времени. Продолжается углублённое изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажёрах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большей координационной сложностью отмечаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путём соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединёнными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включённые в программу, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также набор упражнений, влияющих на развитие координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей имеют большое прикладное значение для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для воспитания грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, играющих большую роль в выполнении функции материнства.

Во время занятий педагог должен обращать внимание обучающихся на то, что гимнастические упражнения можно также применять для воспитания волевых качеств, формирования красивой осанки, фигуры, походки. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий. Этот материал также представлен в учебнике.

Для совершенствования строевых упражнений применяются повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении; для совершенствования общеразвивающих упражнений без предметов — комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Для освоения и совершенствования висов и упоров на уроках гимнастики с юношами применяется пройденный в предыдущих классах материал, а также следующие упражнения: подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. С девушками — толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, соскок махом.

Для освоения и совершенствования опорных прыжков с юношами применяется прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см и 120—125 см. С девушками — прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений с юношами происходят с применением следующих упражнений: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину (высота 150—180 см); комбинации из ранее освоенных элементов. С девушками — сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; комбинации из ранее освоенных элементов.

Для развития **координационных способностей** применяются комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; различные способы ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения; упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями; эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений; ритмическая гимнастика.

Для развития **силовых способностей и силовой выносливости** у юношей целесообразно применять лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость, лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног; подтягивания; упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Для девушек круг таких упражнений значительно уже. Это могут быть упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в парах.

**Скоростно-силовые способности** обучающихся можно развивать, применяя опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча; гибкость — с помощью общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнений с партнёром, акробатических упражнений, упражнений на гимнастической стенке, с предметами.

Обучающиеся должны овладеть знаниями об основах биомеханики гимнастических упражнений; о влиянии их на телосложение, воспитание волевых качеств; об особенностях методики занятий с младшими школьниками; о технике безопасности во время занятий гимнастикой; об оказании первой помощи при травмах.

Для овладения организаторскими способностями целесообразно привлекать занимающихся к выполнению обязанностей помощника судьи и инструктора, проведению уроков с другими обучающимися.

Для самостоятельных занятий им можно рекомендовать программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Обучающиеся должны овладеть навыками самоконтроля на занятиях гимнастическими упражнениями.

Виды упражнений, применяемых на занятиях гимнастикой с элементами акробатики, многочисленны и разнообразны, и каждый из них имеет свою специфику. Её необходимо учитывать, поскольку это в значительной мере определяет выбор методов обучения и форм организации занятий.

**Подъём разгибом (юноши).** Выполняется на брусках из упора на руках, из виса согнувшись и с прыжка. Все подъёмы могут выполняться как в середине, так и на концах брусков.

Подъём из упора на руках — самый простой из подъёмов разгибом, поэтому с него начинают изучение элементов этой группы.

*Последовательность обучения:*

- на полу: из стойки на лопатках (руки на полу) упор лёжа на спине согнувшись, затем, разгибаясь в тазобедренных суставах, с последующим торможением ног принять положение седа;

- упор на руках согнувшись, подъём махом и силой;
- из упора на руках согнувшись сед на одну жердь перед кистью;
- из упора на руках согнувшись (опираясь бёдрами о жерди) сед ноги врозь перед кистями; в последующих попытках обратить внимание на то, чтобы бёдра коснулись жердей позже, чем плечи поднимутся над жердями;
- из размахивания в упоре на руках подъём разгибом. Махом вперёд, сгибаясь, в последний момент принять положение упора согнувшись. Опуская спину до уровня жердей, быстрым движением разогнуться в тазобедренных суставах. Как только короткое разгибание заканчивается, тело стремится подняться, перейти в вертикальное положение. Этот переход усиливается толчком плечами о жерди; дальнейшее разгибание ног продолжается уже в упоре, помогает начавшемуся маху назад. Мах назад позволит соединить подъём разгибом с другими элементами.

***Стойка на плечах из седа ноги врозь (юноши).*** Перехватить руки поближе к бёдрам и, подавая плечи вперёд и сгибая руки, силой оторвать бёдра от жердей. Когда спина примет вертикальное положение, опустить плечи до уровня жердей и развести локти в стороны. Разогнуться в тазобедренных суставах и соединить ноги. Голова слегка отведена назад.

*Последовательность обучения:*

- на стоялках с помощью преподавателя освоить правильное положение тела в стойке на плечах;
- на низких брусьях или стоялках из седа ноги врозь силой стойка на плечах;
- из упора стоя на колене на низких брусьях махом другой ноги стойка на плечах;
- из размахиваний в упоре махом назад стойка на плечах.

***Соскок махом назад (вправо) (юноши).*** Из крайнего положения на махе вперёд сделать высокий мах назад (стопы ног должны быть не ниже уровня плечевой оси). Достигнув необходимой высоты маха назад, нужно, смещая всё тело вправо обеими руками, перехватить левую руку на правую жердь и тотчас же отвести правую руку в сторону и опираться только на левую. Удерживая тело в умеренном прогибании, приземляться, держась левой рукой за жердь.

*Последовательность обучения:* соскок разучивается целостным методом. В процессе повторных попыток обращать внимание обучающихся на последовательность чередования опорных фаз руками: двухопорная

на двух жердях, двухопорная на правой жерди, одноопорная на правой жерди, правая рука в сторону.

**Из виса присев на нижней жерди подъём в упор на верхнюю жердь (девушки).** Из виса присев энергично выпрямить ноги, оттягиваясь по направлению вниз-назад и сохраняя полное провисание в плечевых суставах. Заканчивая выпрямление ног, резко нажать прямыми руками на верхнюю жердь вперёд-вниз и, оттолкнувшись ногами, выйти в упор. Правильное и последовательное выполнение всех действий обеспечивает приход в упор сверху.

*Последовательность обучения:*

- из виса присев вис стоя согнувшись на гимнастической стенке;
- из виса стоя согнувшись на гимнастической стенке прямыми руками притягивание к стенке (полусогнувшись) с помощью;
- напрыгивание в упор на нижнюю жердь с помощью;
- из виса присев на нижней жерди подъём в упор на верхнюю жердь.

**Махом соскок из упора присев на одной (правой) ноге (девушки).** Опираясь левой рукой о нижнюю жердь, правой — о верхнюю, махом левой ноги назад и толчком правой выйти в вертикальное положение, ноги соединяются за счёт торможения движения маховой ногой. В высшей точке передать тяжесть тела на левую руку и, оттолкнувшись правой рукой от верхней жерди, переставить её на нижнюю жердь, голову поднять, прогнуться. Перенести тяжесть тела на правую руку, отпустить левую и, поднимая плечи, приземлиться боком к ряду, левая рука в сторону.

*Последовательность обучения:*

- на полу: из упора присев на правой (левой) ноге махом левой и толчком правой стойка на руках;
- то же из упора присев на правой ноге у гимнастической стенки (левая рука на полу, правая — хватом за рейку);
- то же, но после выхода в стойку оттолкнуться правой рукой от рейки и переставить её на пол;
- выполнение соскока на брусках с помощью и самостоятельно.

**Прыжок ноги врозь через коня в длину (высотой до 125 см) (юноши).** Выполняется с замахом, для чего требуются энергичный разбег и сильный толчок ногами и руками. Руки ставятся на коня перед туловищем. Разведение ног начинается одновременно с толчком руками и сгибанием тела в тазобедренных суставах. Таз перемещается вверх. Разгибание после толчка руками выполняется главным образом за счёт поднимания плечевого пояса вверх.

*Последовательность обучения:*

- прыжок ноги врозь прогнувшись с высоты 50—100 см;
- прыжки на месте с опорой руками о снаряд (при выполнении следить, чтобы в момент полного разведения ног таз поднимался до уровня плеч);
- с разбега полёт на горку матов (или коня, накрытого матом) высотой до 120 см;
- из приседа на ближней части коня прыжок ноги врозь толчком руками о дальнюю часть;
- прыжок ноги врозь через коня в длину, мостик сбоку, постепенно отодвигая его до положения перед конём;
- прыжок ноги врозь через коня, накрытого матом;
- то же без мата.

**Прыжок углом толчком одной ногой (девушки).** Выполняется через коня в длину. Мостик ставится сбоку от коня у ближнего края. С разбега оттолкнуться левой (правой) ногой (дальней от снаряда) и опереться правой (левой) рукой на коня. Одновременно с толчком выполнить мах правой (левой) ногой вверх-вправо и быстро присоединить к ней толчковую ногу, чтобы над снарядом ноги были вместе. Удерживая плечи над площадью опоры, вытянуться вперёд (вывести вперёд таз) и, отпуская правую руку, опереться левой рукой на снаряд. Приземлиться левым боком к снаряду.

*Последовательность обучения:*

- из седа на правом бедре с опорой за телом взмахом ногами вперёд и вправо соскок с коня с приземлением левым боком к нему;
- из седа на правом бедре на низких брусках соскок углом через обе жерди с помощью и самостоятельно;
- с 2—3 шагов наскок в сед на коня (соединить ноги к началу седа для усвоения техники отталкивания и начала прыжка углом);
- прыжок углом с помощью и самостоятельно.

**Кувырок через препятствие (высотой до 90 см) (юноши).** Из полуприседа, руки назад, сделать мах руками вперёд, одновременно оттолкнуться ногами, прыгнуть на руки, наклонить голову вперёд, мягко сгибая руки, перекатиться на лопатки, сгруппироваться и закончить кувырок.

*Последовательность обучения:*

начинать обучение следует с приземления, для чего надо усвоить следующие подготовительные упражнения:

- из основной стойки упасть вперёд на руки (смягчить падение сгибанием рук);

- из полуприседа небольшой наклон вперёд, махом рук и толчком ног прыжок вперёд на руки;
- стойка на коленях на высоте 50—60 см, упасть вперёд на руки, нагнуть голову вперёд и сделать кувырок;
- прыжки через препятствие с постепенным увеличением высоты (во время полёта тело прогнуто) с места и с разбега.

**Стойка на руках (юноши).** Выполняется махом одной и толчком другой руки, толчком двумя ногами с силой. Основной вариант — из основной стойки, руки вперёд-вверх, с шага наклониться вперёд и опереться руками на ширине плеч. Махом одной и толчком другой руки выйти в стойку на руках. Кисти немного повернуты наружу, пальцы врозь, плечи над кистями рук, спина слегка прогнута, смотреть на кисти.

*Последовательность обучения:*

- из упора лёжа с помощью двух занимающихся, которые, стоя сбоку, поднимают за бёдра и голени, выполнить стойку на руках;
- из основной стойки махом одной и толчком другой руки — стойка на руках с помощью;
- то же, но с опорой ногами о стену;
- выполнение стойки на руках самостоятельно.

Прежде чем разрешить самостоятельно выполнять это упражнение, обучающихся следует обучить приёмам самостраховки. Опасным является падение со стойки вперёд на спину. В этом случае надо опустить одну руку и с поворотом, сгибаясь, встать на ноги.

**Переворот боком (юноши).** Выполняется с места и с разбега. Переворот влево выполняется из стойки на правой руке, левую вперёд, руки вверх. С широкого шага левой ногой быстро наклонить туловище вперёд и, сгибая левую ногу, поставить левую руку вперёд на одной линии с левой ногой пальцами влево. После этого, без остановки, взмахом правой и толчком левой ногой, последовательно опираясь руками, выйти в стойку на руках, ноги врозь. Руки и ноги ставятся на одной линии.

*Последовательность обучения:*

- повторить стойку на руках, ноги врозь, с помощью или с опорой ногами о гимнастическую стенку;
- из стойки по направлению исполнения переворота толчком одной и махом другой стойка на руках, ноги врозь, с поворотом с поддержкой за ноги со стороны спины;
- из стойки на руках, ноги врозь (боком по направлению переворота), опускание в стойку ноги врозь с помощью (вторая часть переворота);
- переворот боком с помощью и самостоятельно.

У специалистов в области физической культуры и спорта имеется богатый опыт применения гимнастических и акробатических упражнений в физическом воспитании школьников (Т. Т. Ротерс, 2000; В. Б. Межуев, 2001, 2002, 2003; Е. В. Лютова, 2006; А. А. Фомин, 2006; М. В. Бойцова, 2005; Е. Е. Коноштарова, 2009; А. П. Рахманов, 2001; Н. М. Безрукова, 2008; Н. П. Остапенко, В. Я. Дихтярёв, 2001). Мы рекомендуем педагогам воспользоваться данными материалами при проведении занятий по гимнастике с элементами акробатики.

#### 4.5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Уроки лыжной подготовки направлены на совершенствование техники передвижения с использованием различных переходов с хода на ход, комбинированных ходов. Эти элементы лучше всего отрабатывать на пересечённой местности, где склоны помогают совершенствовать не только умения в спусках с гор и подъёмах в гору, но и навыки комбинированных ходов. Необходимо так подобрать тренировочный круг, чтобы на нём были отлогие подъёмы и участки под уклон. Круги могут быть длиной до 1 км. Для того чтобы успешнее совершенствовать лыжную технику и умение применять тот или иной ход, можно прокладывать круг на различных снежных покрытиях. Рыхлый снег, ледяная корочка, глубокий снег способствуют совершенствованию техники лыжных ходов, приспособлению учащихся к передвижению в различных условиях состояния лыжни.

Основная работа на занятиях по лыжной подготовке сводится к совершенствованию функциональных возможностей занимающихся и развитию двигательных способностей. Поэтому появляется задача формирования у них навыков правильного дыхания. Так, при передвижении одновременными ходами выдох надо выполнять вместе с отталкиванием руками и наклоном туловища, вдох выполняется при выпрямлении и выносе палок. При передвижении попеременным двухшажным ходом чаще всего цикл дыхания приходится на два цикла хода. С увеличением хода и повышением скорости передвижения меняется это сочетание. На каждый цикл хода приходится один цикл дыхания. Дыхание устанавливается произвольно в зависимости от скорости и интенсивности работы.

Постепенное увеличение скорости до околопредельной, соревновательной и максимальной способствует расширению диапазона навыков, прочности их усвоения. С увеличением скорости изменяется фазовая структура хода и динамика опорных реакций, меняются и времен-

ные характеристики движений в технике лыжных ходов. Поэтому в процессе учебных занятий необходимо варьировать скорости, на которых проходит совершенствование лыжных ходов. Большое внимание уделяется сочетанию лыжных ходов. Правильное владение ими в процессе передвижения значительно повышает скорость обучающихся.

Комплексной программой по физическому воспитанию обучающихся старшего школьного возраста предусмотрено **развитие двигательных способностей** на уроках лыжной подготовки.

Для развития **скоростных способностей** применяется бег на дистанции 150—200 м (юноши) и 100—150 м (девушки). Количество повторений не должно быть более 5—7. После прохождения каждого отрезка необходим отдых. Если же результаты начинают снижаться даже после продолжительного отдыха, то работу на развитие скоростных способностей необходимо прекратить.

При прохождении дистанции на скорость необходимо активно отталкиваться ногами, производить широкий скользящий шаг и быстрое отталкивание руками. Следует избегать сумбурных, малоэффективных движений, всё должно быть подчинено правильному и быстрому прохождению дистанции. Часто можно наблюдать, как учащиеся, желая развить высокую скорость, начинают чаще работать ногами, но результат от этого не становится лучше, потому что только правильно выполняемое действие позволяет достигать высокой скорости передвижения на лыжах.

Повторное выполнение серий заданий при развитии скоростных способностей позволяет увеличить объём нагрузки и добиться более стабильного времени прохождения различных отрезков дистанции. В каждой серии следует проходить по 3—4 отрезка при постоянных интервалах отдыха до полного восстановления сил. Затем можно предоставить школьникам более продолжительный отдых (до 10 мин) и повторить серию.

Особое внимание следует уделить развитию **скоростной выносливости**. Для этого целесообразно в работе со старшеклассниками использовать повторный и переменный методы. При применении повторного метода рекомендуется прохождение отрезков 300—600 м (юноши) и 300—450 м (девушки) 5—7 раз с большой интенсивностью. Если же результаты начинают резко снижаться (примерно на 20—25 %), то работу следует прекратить. При хорошей подготовке школьников дистанции можно увеличивать до 800 м (юноши) и 600 м (девушки).

При использовании переменного метода возможно применение нескольких вариантов проведения уроков.

*Вариант 1.* В уроки включается прохождение дистанции со средней скоростью на расстояние 4—6 км — юноши, 3—5 км — девушки. При прохождении указанной дистанции рекомендуется сделать 3—4 ускорения по 400—500 м (юноши) и 2—3 ускорения по 300—400 м (девушки). Для выполнения ускорений необходимо ставить определённые ориентиры, которые знакомы школьникам.

*Вариант 2.* Прокладываются два круга восьмёркой — 400—500 м и 500—700 м. Учащиеся проходят в максимальном темпе малый круг, переходят на большой и в среднем темпе, отдыхая, двигаются по большому кругу. Затем снова переходят на малый круг и проходят его в максимальном темпе, опять переходят на большой и т. д. Таких повторений на малом круге может быть 5—6 (юноши) и 3—4 (девушки). Если результаты на малом круге значительно не снижаются, то можно после отдыха в 8—10 мин повторить серию. Преимущество этого варианта состоит в том, что учитель видит работу почти всех учащихся и имеет возможность корректировать её.

Кроме развития скоростных способностей, скоростной и общей выносливости в занятия по лыжной подготовке целесообразно включать различные упражнения для развития силовых способностей. Это могут быть длительные передвижения без работы ногами одновременными ходами по лыжне, имеющей различный рельеф.

Для того чтобы эта работа не казалась монотонной (и для увеличения эмоциональности), можно устраивать различные эстафеты на отрезках от 50 до 200 м. Руки могут как отталкиваться при одновременном ходе, так и работать попеременно, а ноги не должны двигаться и помогать в работе.

В ходе всех уроков лыжной подготовки осуществляется и подготовка к сдаче нормативной школьной программы по физическому воспитанию. Не следует забывать и о вопросах теории, поэтому в период отдыха целесообразно рассказывать обучающимся об истории лыжного спорта, о методах развития двигательных способностей лыжника, об использовании лыжных мазей, о подготовке лыжного инвентаря, правилах соревнований по лыжному спорту, технике безопасности при проведении уроков и самостоятельных занятий.

Общая схема проведения уроков лыжной подготовки остаётся такой же, как и в основной школе. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учётом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересечённой местности. Чаще применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, необходимо заполнять упражнениями с малой интенсивностью, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, её нужно повышать постепенно от урока к уроку. Педагог должен указать обучающимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить занимающихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Для освоения техники лыжных ходов используют: переход с одновременных ходов на попеременные, преодоление подъёмов и препятствий, прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши); переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника, элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование, прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

Обучающиеся должны овладеть знаниями о правилах проведения самостоятельных занятий, об особенностях физической подготовки лыжника, основных элементах тактики в лыжных гонках, о правилах соревнований, технике безопасности при занятиях лыжным спортом, правилах оказания первой помощи при травмах и обморожениях.

#### 4.6. ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ

В учебный материал по единоборствам входят: приёмы самостраховки, борьба лёжа и стоя, учебная схватка, силовые упражнения в парах, разминка, правила соревнований.

Для того чтобы обучить студентов элементам единоборств, необходимо сформировать у них умение вести схватки с использованием определённого набора приёмов как в положении стоя, так и в положении лёжа. Как правило, занятие по овладению элементами единоборств начинается с разминки.

**Разминка** используется для подготовки организма к выполнению приёмов борьбы, для совершенствования техники единоборств. Начи-

нать разминку рекомендуется с медленного бега и несложных движений руками, туловищем и головой во время передвижения (махи, рывки руками перед грудью, выпады вперёд и в стороны, повороты вокруг своей оси, наклоны и вращения головой) в течение 2—4 мин.

Затем переходят к выполнению специальных упражнений. Это могут быть приседания на одной ноге, широкие махи ногой вперёд-назад и в стороны, отжимание в упоре лёжа, поднимание прямых ног из положения лёжа на спине, сгибание и разгибание туловища лёжа на спине, упражнения на гибкость ног, рук, туловища.

В разминке можно использовать упражнения с отягощением. При этом акцент необходимо делать не на развитие силы мышц, а на скорость движений. Заканчивают разминку обычно выполнением акробатических упражнений (кувырков вперёд и назад, подъёмов разгибом, стоек на руках с помощью) и приёмов самостраховки, изученных на предыдущих уроках (падение на бок из положения приседа, падение вперёд с кувырком, падение назад из приседа).

Длительность разминки зависит от тех задач, которые поставлены на данном занятии. Если запланировано изучение новых приёмов, то интенсивность и длительность разминки не должны быть большими (как правило, около 3—5 мин). Если запланированы учебные схватки или развитие основных двигательных способностей, необходимых для единоборств (мышечной силы, скоростной выносливости, координационных способностей), то время для разминки увеличивается до 7—10 мин, а интенсивность выполнения упражнений приближается к максимальной.

После разминки необходимо поработать над совершенствованием **самостраховки**. Этот важнейший элемент единоборств иногда игнорируется как учителями физической культуры, так и самими учащимися. Однако прочное владение приёмами самостраховки позволяет избежать травм на занятиях и делает обучение более успешным. Рекомендуется освоить с занимающимися падение назад из стойки, падение на бок из положения стоя и падение кувырком вперёд через лежащего партнёра. Отработку приёмов самостраховки рекомендуется проводить поточным методом. Педагог при этом имеет возможность контролировать выполнение приёмов каждым обучающимся и при необходимости вносить исправления в технику.

В основную часть, как правило, включают 1—2 **новых приёма**, а также совершенствование ранее изученных приёмов в различных сочетаниях. Рекомендуется обучить занимающихся новым приёмам в стойке (передней подножке и броску через бедро, а также прямому удару кула-

ком в голову и защите от него, обезоруживанию при ударе ножом сверху), а также при борьбе лёжа.

В процессе обучения отдельному приёму выделяют три этапа: знакомство, разучивание и закрепление. Основная цель ознакомления состоит в создании у обучающихся целостного представления о технике выполнения данного приёма. При этом используются рассказ, демонстрация выполнения приёма в целом и отдельных его элементов. Полезно ознакомить занимающихся с ситуациями, когда приём может быть применён. После этого переходят к непосредственному разучиванию техники. Целостный метод применяется, когда приём прост по своей структуре (например, удар кулаком в голову). Более сложные упражнения (броски, защита от ударов в голову, обезоруживание) разучиваются по частям. Например, при обучении передней подножке учащиеся последовательно выполняют следующие действия: захват соперника, поворот к сопернику спиной, выведение его из равновесия, постановка своей ноги к атакуемой ноге соперника, бросок. Не рекомендуется делить приём на очень мелкие операции, поскольку в этом случае ученики могут запутаться в последовательности их выполнения. Когда все части приёма выполняются достаточно уверенно, можно осуществить приём целиком в замедленном темпе. По мере усвоения техники скорость выполнения постепенно увеличивают и доводят до максимальной.

После завершения этапа освоения переходят к совершенствованию. Для этого приём выполняют многократно, с постепенным усложнением. Это достигается при помощи следующих методических подходов: изменение исходного положения, выполнение приёма на быстроту, увеличение количества непрерывных повторений, выполнение приёма по команде. Как правило, основная часть урока по овладению и совершенствованию техники единоборств в старших классах не превышает 20 мин, так как обучающиеся могут быстро устать и это приведёт к нарушениям техники выполнения приёмов.

Занимающиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приёмы борьбы лёжа и стоя. Результатом обучения и критерием обученности является умение вести учебную схватку. Как и в 8—9 классах, следует широко применять материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (силовых, скоростно-силовых,

силовой выносливости) способностей. В этот период усиливается сопряжённое совершенствование сложной техники единоборств и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей.

Для освоения программного материала можно отводить время всего занятия или включать элементы единоборств в материал других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть, для глубокого освоения этого материала следует использовать часы вариативной части, а также внеклассные и самостоятельные занятия. Наряду с юношами раздел единоборств могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.

Для освоения техники единоборств применяют приёмы самостраховки, борьбы лёжа и стоя, учебные схватки. Развитие координационных способностей осуществляется при использовании пройденного материала, подвижных игр. Развитию силовых способностей и силовой выносливости способствуют упражнения и единоборства в парах.

Обучающиеся должны овладеть знаниями о самостоятельной разминке перед поединком, влиянии занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств, технике безопасности, гигиене борца, правилах соревнований по одному из видов единоборств.

Для овладения организаторскими способностями обучающихся нужно привлекать к судейству учебных схваток одного из видов единоборств.

Для самостоятельных занятий можно рекомендовать им упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры, при которых используются элементы самоконтроля.

Остановимся более подробно на описании техники и методики обучения некоторым приёмам единоборств.

При обучении занимающихся *передней подножке* необходимо строго следить за правильным выполнением самостраховки при падении, не допускать опасных движений головой, коленями и локтями в сторону партнёра. Все броски разучиваются в обе стороны (вправо и влево). Перед разучиванием приёма обучающихся необходимо распределить по парам так, чтобы партнёры были приблизительно равны по росту и весу. Все броски выполняются только от центра ковра к краю.

При обучении *броску через бедро* необходимо придерживаться тех же рекомендаций, которые даны для обучения передней подножке. Бросок через бедро более сложен, так как требует использования больших усилий и более прочного овладения приёмами самостраховки.

Приём начинается с прочного захвата левой рукой за рукав соперника на уровне его локтевого сгиба, а правой — за спину на уровне пояса.

Выводя соперника из равновесия рывком влево на себя, необходимо развернуться к нему спиной, плотно прижав своё правое бедро к сопернику. Колени при этом должны быть согнуты. Наклоняясь вперёд и распрямляя ноги в коленях, бросить соперника вперёд.

При обучении занимающихся ударам кулаком в голову, защите от них, а также от удара ножом сверху нужно следить, чтобы приёмы выполнялись без максимальных усилий и в замедленном темпе. Удары кулаком и ножом должны только обозначаться и носить только учебный характер.

**Удар кулаком в голову** выполняется из основной стойки, которую принимают для рукопашного боя. С шагом правой ногой вперёд к сопернику выпрямляют правую руку и наносят резкий удар в область подбородка или солнечного сплетения соперника. Кулак при этом должен быть плотно сжат. Нужно следить за тем, чтобы после удара учащиеся сохраняли равновесие. Ошибкой считается потеря прочной опоры после удара или задержка атакующей руки у головы соперника.

*Последовательность обучения:*

- принять боевую стойку;
- в боевой стойке сделать шаг вперёд и назад;
- наносить удары кулаком на месте в медленном темпе;
- наносить удары с шагом.

В качестве защиты **от удара кулаком в голову** можно применять следующий приём. Соперники находятся друг перед другом в боевой стойке. Нападающий наносит прямой удар кулаком в голову защищающемуся. Для защиты необходимо с шагом правой ногой вперёд отбить руку нападающего вверх предплечьем своей противоположной (по отношению к нападающему) руки.левой рукой захватить одежду на правой руке нападающего, правой рукой захватить отворот одежды у него на груди. Поворачиваясь влево, спиной к сопернику, поставить левую ногу на одной линии с ногами соперника. Правой ногой перекрыть ноги соперника, при этом тяжесть тела перенести на полусогнутую левую ногу. Скручивающим движением влево-вниз бросить соперника на спину.

**Защита от удара ножом сверху** производится следующим образом. С шагом левой ногой вперёд отбить вооружённую руку соперника предплечьем левой руки. Захватить правое предплечье соперника, повернуться к нему спиной с захватом одежды на его спине и выполнить бросок через бедро. Последовательность обучения данному приёму такая же, как и в предыдущем случае.

Необходимо постоянно соблюдать правила безопасности во время отработки приёмов против ударов кулаком и ножом. Для тренировки нож

изготавливается из плотного картона, при этом остриё клинка делается закруглённым.

При изучении *приёмов борьбы лёжа* рекомендуется использовать удержание сбоку, удержание со стороны головы, а также приём «мост».

Обычно занимающиеся быстро овладевают приёмами борьбы лёжа и различными видами удержаний. После ознакомления с приёмами рекомендуется отрабатывать их во время учебных схваток, когда партнёры поочерёдно нападают, стараясь выполнить удержание. После того как школьники овладеют приёмом «мост», можно отрабатывать его в качестве защиты от удержаний.

Для того чтобы закрепить все рекомендованные приёмы единоборства, обучающиеся выполняют учебную схватку, в которой один из них только нападает при помощи заданного приёма, а другой пассивно защищается и создаёт удобные положения для проведения приёма своим партнёром. Затем задание усложняется, и сопротивление защищающегося должно возрасти.

Как считает А. П. Теньковский (2006), обучающиеся обязательно должны овладеть хотя бы основами приёмов самозащиты и рукопашного боя.

Осваивая на занятиях физической культурой элементы единоборств, необходимо развивать у юношей силу. Ю. Г. Коджаспиров (2005) считает, что целенаправленно создавать и поддерживать значительные мышечные напряжения легче всего с преодолением внешнего сопротивления соперника. Развитие силы с помощью единоборств избавляет педагога от насильственного принуждения своих учеников к активной деятельности. Автор полагает, что для развития силы применяемые разновидности единоборств должны быть насыщены доступными и интересными учащимся элементами силового сопротивления, реализуемого в увлекательной форме. Он предлагает использовать на уроках единоборств ряд силовых игр в парах.

## 4.7. ПЛАВАНИЕ

В образовательных организациях, имеющих соответствующие условия, занимающиеся продолжают этап углублённого закрепления и совершенствования ранее пройденного материала, направленного на приобретение навыка уверенного и длительного плавания в глубокой воде. Одновременно с этим в занятия включаются новые элементы по освоению плавания. Уроки плавания можно чередовать с занятиями по другим разделам, проводить их в виде отдельных курсов, а также выносить

за сетку учебных занятий и заниматься в открытых водоёмах, соблюдая правила безопасности.

С обучающимися, которые в силу ряда причин не освоили навыки плавания, необходимо использовать программный материал предыдущих классов, организовать дополнительные занятия во внеурочное время. Занимающимся, достигшим хороших результатов, можно давать задания по овладению всеми спортивными способами, разнообразить материал элементами фигурного плавания (для девушек), водного поло (для юношей), включать игры и эстафеты на воде.

Следует усилить акцент на использование водных процедур при занятии плаванием для укрепления здоровья и закаливания, формирования умений осуществлять закаливающие процедуры с дошкольниками и младшими школьниками, в самостоятельной двигательной деятельности в свободное время.

Для закрепления изученного материала применяют плавание спортивными способами. Для освоения плавания прикладными способами используется плавание на боку, брассом, на спине, плавание в одежде, освобождение от одежды в воде. Развитию выносливости школьников старшего возраста способствует плавание в умеренном и попеременном темпе на расстояние до 600 м, проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Развитие координационных способностей осуществляется посредством применения специально-подготовительных, общеразвивающих и подводящих упражнений на суше, элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки).

Обучающиеся должны знать биомеханические особенности техники плавания, правила плавания в открытом водоёме и оказания доврачебной помощи пострадавшему в воде, технику безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейне.

Для овладения организаторскими способностями занимающихся необходимо привлекать к выполнению обязанностей судьи. Они должны владеть основами методики и организации занятий с младшими школьниками. Для самостоятельных занятий рекомендуем упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей, используя при этом элементы самоконтроля.

## **ГЛАВА 5. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

---

### **5.1. ЦЕЛЕВЫЕ УСТАНОВКИ И ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Проведение внеклассной работы по физической культуре направлено на углубление знаний и закрепление умений, приобретённых на уроках физической культуры; развитие двигательных способностей и стимулирование умственной и физической активности обучающихся.

Эта работа контролируется администрацией образовательной организации и проводится под непосредственным контролем преподавателей физической культуры. Для проведения учебно-тренировочных занятий могут привлекаться и специалисты, не являющиеся членами педагогического коллектива данного учебного заведения.

Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учётом пола и интересов обучающихся.

### **5.2. ГРУППЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Группы общей физической подготовки (ОФП) создаются для обучающихся основной медицинской группы, желающих заниматься физическими упражнениями, а также для обучающихся подготовительной медицинской группы. Основная задача групп ОФП — приобщить обучающихся к регулярным занятиям физической культурой, укрепить их здоровье. Занятия продолжительностью до 60 мин проводятся 1—2 раза в неделю. Обучающихся распределяют на группы в зависимости от уровня физической подготовленности.

Занятия в такой группе могут проводить преподаватели физической культуры или (под их руководством) инструкторы-общественники, а также тренеры специализированных спортивных организаций.

Основным содержанием занятий групп ОФП является разносторонняя физическая подготовка, в которую могут быть включены элементы многих видов спорта. В их числе общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжки в высоту и в длину с разбега, со скакалкой; метание мяча, оздоровительная ходьба и бег; подвижные и спортивные игры; упражнения ритмической гимнастики; передвижение на лыжах и др.

### 5.3. СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ

Для обучающихся основной медицинской группы в образовательных организациях создаются спортивные секции. Их работа направлена на удовлетворение потребности в занятиях спортом, повышение уровня двигательной подготовленности, совершенствование двигательных умений и навыков.

Учебно-тренировочные занятия в группе ОФП могут проводить преподаватели физической культуры, а также дипломированные специалисты в области физической культуры и спорта.

При создании спортивных секций необходимо учитывать имеющиеся в образовательных организациях условия и наличие специалистов, которые могут проводить учебно-тренировочные занятия. При этом общее руководство работой спортивных секций осуществляется преподавателем физической культуры. Занятия в спортивной секции проводятся 2—3 раза в неделю по 60—90 мин. Примерно 40—50 % времени занятий должно уделяться общей физической подготовке, остальное время — специальной физической подготовке.

Для спортивных секций материал по общей физической подготовке является единым. Материал по специальной физической подготовке представлен отдельно по основным видам спорта.

Ниже дано примерное содержание занятий ряда спортивных секций.

**Общая физическая подготовка.** Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, гибкости и их сочетаний, скоростно-силовых, силовой выносливости и др. Специальная подготовка и освоение техники по отдельным видам спорта.

**Гимнастика.** Девушки: опорный прыжок боком (конь в ширину); акробатика — два кувырка вперёд, перекатом назад стойка на лопатках, переворот в сторону; висы и упоры; брусья разной высоты, наскок в упор, перемах правой в упор верхом, вис лёжа на бёдрах, вис присев, подъём рывком вперёд в упор, спад в вис лёжа, соскок; равновесие (бревно) — упор присев, стойка на носках, шаги польки, полушпагат, повороты, соскок прогнувшись с поворотом.

Юноши: опорный прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 125 см); акробатика — кувырок вперёд, назад, два переворота в сторону, стойка на голове и руках силой; висы и упоры — перекладина: подъём разгибом, оборот в упоре, мах дугой в вис, махом назад соскок; брусья — из размахивания в упоре махом вперёд угол, силой согнувшись стойка на плечах, махом вперёд соскок поворотом.

**Бадминтон.** Передвижение; одиночная, парная, смешанная игра.

**Лёгкая атлетика.** Кроссы, бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину и в высоту с разбега; тройной прыжок; бег с барьерами; метание гранаты; толкание ядра; передача эстафеты.

**Баскетбол.** Броски в корзину — одной рукой от плеча с места, в движении, в прыжке, крюком, одной рукой снизу, добивание двумя руками сверху; финты; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; двусторонняя игра.

**Гандбол.** Броски в ворота — согнутой рукой сверху с места, после остановки, согнутой рукой сверху в прыжке, с падением вперёд, в прыжке с падением вперёд, с падением в сторону, согнутой рукой сбоку; финты; индивидуальные, групповые и командные действия; игра вратаря — стойка; передвижения; отбивание мяча руками и ногами; передачи — вбрасывание; финты; двусторонняя игра.

**Волейбол.** Подачи — нижняя прямая, верхняя прямая; передачи — верхняя, верхняя в прыжке; нападающие удары — прямой, прямой с переводом, боковой; блокирование; приём снизу двумя руками, одной рукой; тактические действия в нападении и защите — индивидуальные, групповые и командные; двусторонняя игра.

**Футбол.** Передвижения и прыжки; удары по мячу серединой подъёма, с полулёта, внутренней и внешней частью подъёма, внутренней и внешней стороной стопы, носком; удары головой — лбом; удары боковой частью стопы, серединой подъёма, голенью, головой, грудью; финты; тактические приёмы в нападении — индивидуальные, групповые и командные действия; игра вратаря — при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей, отбивание, вбрасывание, выбивание.

**Борьба.** Приёмы самостраховки. Способы борьбы лёжа. Переворачивание захватом руки сбоку, шеи из-под плеча и дальней руки, переворачивание захватом шеи и туловища снизу, переворачивание захватом в рычаг. Приёмы борьбы стоя — бросок рывком за пятку, задняя подножка, бросок через бедро, бросок с захватом обеих ног, учебная схватка.

**Хоккей.** Бег короткими шагами, длинными, перебежкой; торможения, остановка и повороты; ведение шайбы — с переключиванием клюшки, толчком клюшки, без отрыва клюшки; броски шайбы — без поворота и с поворотом крюка, подкидка шайбы, удар по шайбе; остановка шайбы — крюком клюшки, туловищем, коньком; финты; приёмы силовой борьбы — остановка (или толчок) соперника грудью, плечом, отбор шайбы; тактические приёмы в нападении и защите — индивидуальные, групповые, командные действия; технические приёмы игры вратаря; двусторонняя игра.

**Настольный теннис.** Удары мяча — без вращения, с нижними и верхним вращениями; тактические приёмы — атакующего против защитника, защитника против атакующего; парная игра.

**Ритмическая гимнастика.** И. п. — о. с., ноги врозь. Движения головы вправо, влево, вверх, вниз. Поочерёдное и одновременное поднятие плеч с подниманием на носки. Поднимание рук в стороны — вверх с одновременными круговыми вращениями кистей рук и подниманием на носки на каждый счёт. Поворот туловища вправо и влево с одновременным подниманием рук в стороны. Полуприседы со сведением колен и прижатием согнутых рук в локтях предплечьями перед собой. Наклоны прогнутого туловища вперёд с одновременным подниманием одной руки вперёд, другой — в сторону. Наклоны туловища с одновременным сгибанием левой или правой ноги с различными положениями рук. Круговые движения таза с одновременными круговыми движениями туловища. Высокое, многократное и поочерёдное поднятие согнутых в коленях ног. Бег на месте и в разнообразных направлениях с одновременными различными движениями рук. Прыжки на двух ногах с поворотом таза в стороны. Упражнения на расслабление. Лёжа на полу с опорой на предплечья махи ногами. Из положения лёжа на спине касание ногами пола за головой. Бег прыжками, танцевальными шагами, с движениями рук, поворотами туловища и т. д. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

**Туристическая подготовка.** Ежегодно проводится не менее четырёх походов, в том числе один поход продолжительностью не менее двух дней с ночлегом в полевых условиях.

Ориентирование по карте и без неё, разбивка бивуака в разных климатических условиях, преодоление реки (оврага) по навесной переправе, спасательные работы. Выполнение нормативов III и II спортивных разрядов по туризму.

**Военно-прикладная подготовка.** Метание гранаты весом 310 г в цель (окоп) и на дальность; весом 600 г из окопа (укрытия); весом 1070 г в контур мишени № 12 (танк). Преодоление полосы препятствий; стрельба из пневматической и малокалиберной винтовки; марш-броски на 6 и 10 км; ориентирование на местности и движение по азимуту.

Много интересного и поучительного по содержанию и методике внеклассных занятий по физической культуре педагог найдёт в статьях А. И. Пронина (2000); В. Б. Попова (2001); В. М. Криво (2003); А. И. Воротынцева (2004); Л. Д. Назаренко, О. Д. Демиденко (2005); А. Г. Капустина (2005); Е. Г. Глинской (2006) и других публикациях журнала «Физическая культура в школе».

## 5.4. ПОДГОТОВКА И СДАЧА НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

С 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации введён Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), являющийся программной и нормативной основой физического воспитания населения. В таблице представлен тематический план внеурочных занятий для возрастной группы 16—17 лет.

### Тематический план внеурочных занятий со старшеклассниками для подготовки к сдаче ими нормативов комплекса ГТО (В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий, 2016)

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		
1	Комплекс ГТО в образовательной организации	1
2	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке	1
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>		
3	Бег на 100 м	6
4	Бег на 2 (3) км	6
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)	6
6	Рывок гири 16 кг (юноши)	6
7	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки)	6
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки)	6
9	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	4
10	Прыжок в длину с разбега	6

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	4
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	4
13	Метание гранаты на дальность	8
14	Бег на лыжах	18
15	Плавание 50 м	18
16	Стрельба из пневматической винтовки	10
17	Туристский поход с проверкой туристских навыков	20
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b>		
18	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1
19	«А ну-ка, юноши!», «А ну-ка, девушки!»	1
20	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню защитника Отечества, Дню Победы	2
21	«Готовы к ГТО!»	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>136</b>

Подготовиться к сдаче нормативов комплекса ГТО обучающиеся могут также в процессе самостоятельно организованных занятий (тренировок) в соответствии с рекомендациями учебника «Самостоятельные занятия физическими упражнениями».

Выполнив предварительно тесты комплекса ГТО, педагог и занимающиеся увидят, в каких из них данный конкретный обучающийся уступает нормативным требованиям.

В дальнейших занятиях следует усилить акцент на развитие недостаточно развитых физических качеств (способностей), используя многочисленные упражнения учебника и пособия.

Оценка знаний и умений учащихся проводится в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта и материалом учебника.

**Примерный недельный двигательный режим старшекласников  
(В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий, 2016)**

<b>№ п/п</b>	<b>Виды двигательной деятельности</b>	<b>Временной объём в неделю, не менее (мин)</b>
1	Утренняя гимнастика	140
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 ч		

## **ГЛАВА 6. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

---

### **6.1. ЦЕЛЕВЫЕ УСТАНОВКИ И ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Проведение физкультурно-массовых и спортивных мероприятий — важнейшая составляющая процесса физического воспитания обучающихся. В содержание физкультурно-массовых и спортивных мероприятий входят: Дни здоровья и спорта, туристические походы и слёты, физкультурные праздники.

Цель этих мероприятий — пропаганда физической культуры и спорта, приобщение обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями и видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

### **6.2. ДНИ ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА**

В рамках этой формы работы проводятся массовые показательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений, включённых в программу, и другие мероприятия активного отдыха, в том числе соревнования по отдельным видам спорта (в образовательной организации, матчевые встречи, городские и районные соревнования).

Эти мероприятия целесообразно проводить ежемесячно или одновременно для всех обучающихся образовательной организации или по группам классов. Примерная продолжительность для обучающихся этого возраста — до 6 ч. В содержание Дней здоровья и спорта следует включать подвижные игры и эстафеты, силовые упражнения, спортивные игры, различные конкурсы и развлечения, в паузы для отдыха — викторины, настольные игры, выступления в жанре художественной самодеятельности и т. п.

В положении «О Дне здоровья и спорта» указываются время и место проведения, программа, порядок определения победителей.

В методическом пособии для учителей физической культуры для 8—9 классов подробно описано, как проходит подготовка и проведение Дней здоровья и спорта в образовательной организации.

В течение учебного года в образовательной организации должны быть проведены соревнования как минимум по тем видам упражнений,

которые входят в школьную программу. Каждое соревнование назначают с учётом времени, необходимого для достаточной подготовки к нему. Календарь соревнований должен быть утверждён в начале учебного года, а положение о соревновании доведено до сведения учащихся не менее чем за месяц до его проведения. Помимо соревнований в образовательной организации, можно проводить товарищеские встречи с командами других образовательных организаций.

Обязательно должно быть предусмотрено награждение победителей. Результаты соревнований затем вывешивают в холле образовательной организации.

Преподаватели физической культуры накопили богатый опыт организации и проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий с обучающимися старшего возраста. Так, В. Ф. Кильдебаев (2009) делится опытом по проведению среди юношей старшего возраста военно-спортивного многоборья. Цель этой игры — подготовка юношей к службе в армии. Соревнования проводятся в три этапа на протяжении всего учебного года:

- I этап (осень): кросс 3 км, метание гранаты, прыжки в длину с разбега;
- II этап (зима): подтягивание на перекладине, челночный бег 10 × 10 м, сгибание и разгибание рук на брусьях, плавание стилем «кроль» на груди — 50 м, стрельба из пневматического оружия, лазанье по канату, сборка и разборка автомата, подъём гири весом 15 кг;
- III этап (весна): кросс 1,5 км, бег на 100, 200, 400 м; преодоление полосы препятствий, ориентирование на местности, туристические походы.

А. Б. Лагутин (2008) отмечает, что важнейшим условием освоения гимнастических упражнений является постоянное совершенствование физических способностей обучающихся. Системно организованная физическая подготовка помогает повысить работоспособность и сократить сроки обучения новым упражнениям. Основной формой педагогического контроля физической подготовленности обучающихся является оценка выполнения ими двигательных заданий (тестов). Часто тестирования проводятся в виде личных или лично-командных соревнований.

Предлагаемая автором методика проведения командных соревнований по технико-физической подготовке отличается от традиционной тем, что в процессе выполнения двигательных заданий оценивается не сумма отдельно зафиксированных результатов, показанных каждым участником команды, а суммарно-обобщённый результат всей коман-

ды. Программа испытаний включает в себя прохождение участниками заранее оговорённой или объявленной с листа последовательности двигательных заданий — станций, на которых необходимо выполнить упражнения различного уровня сложности.

А. А. Усов (2002) предлагает проводить среди обучающихся (юношей) соревнования по силовому четырёхборью, в которые входят: подтягивание на высокой перекладине, подъём переворотом на высокой перекладине, толчок двух гирь весом 16 кг, прыжок в длину с места.

В. Г. Липатов (2002) рекомендует организовывать в образовательной организации соревнования по многоборью, которые проводятся в зале. В состав многоборья включены упражнения, требующие быстроты, прыгучести, силы, выносливости. Это бег, прыжок в длину с места, метание набивного мяча (назад через голову из положения стоя), подтягивание на перекладине (юноши) и отталкивание от пола (девушки).

В. П. Шеянов (2005) предлагает организовывать школьные соревнования по многоборью, которые проводятся каждую четверть. Основу соревнований составляет программный материал каждой четверти учебного года.

В. А. Зорин (2004) предлагает по случаю Дня Победы или Дня защитника Отечества проводить соревнования среди обучающихся по преодолению военизированной полосы препятствий. Она состоит из 12 этапов: «снятие часового», преодоление ямы для прыжков, прохождение противохода, «сломанного моста», ступеней разной высоты, стрельба из пневматического оружия, ходьба по рукоходу, лазанье по наклонной лестнице, метание из положения стоя двух фанат в макет танка, проползание по-пластунски под горизонтальными заграждениями, оказание первой медицинской помощи «раненому» и транспортировка его на носилках, «химическая атака».

Л. В. Гудаева (2008) описывает, как проводятся Дни здоровья. Эти мероприятия организуются каждый месяц. В сентябре — День туриста, в октябре — Осенний кросс, в ноябре — «Весёлые старты», в декабре — месячник спортивных игр, где финалом будет День здоровья, в январе — лыжная подготовка к походу, в феврале — «А ну-ка, мальчики!», в марте — «А ну-ка, девочки!», в апреле — Всероссийский день здоровья детей.

### 6.3. ТУРИСТСКИЕ ПОХОДЫ И СЛЁТЫ

Проведение туристских походов и слётов с обучающимися старшего школьного возраста не имеет существенных отличий от их проведения в 8—9 классах. Однако может увеличиваться протяжённость пути как

при однодневных походах, так и при двухдневных, до 16 и 25 км соответственно.

Походы делятся на пешие, лыжные, самодеятельные и плановые, походы выходного дня и многодневные. В туристских походах маршруты разбиты на пять категорий. Категорию сложности определяют протяжённость маршрута, движение по малонаселённой местности, число ночлегов в полевых условиях, преодоление естественных препятствий.

Педагогу или организатору походов нужно помнить, что документом, дающим право на проведение однодневных и многодневных некатегорийных пеших походов и путешествий, является маршрутный лист, экспедиционное удостоверение или путёвка. Каждый участник похода должен пройти медицинский осмотр и получить разрешение врача. Руководитель похода должен предварительно пройти по намеченному маршруту и в случае необходимости уточнить его. Для организованного проведения похода необходимо определить круг обязанностей каждого занимающегося, при этом поставить ему посильные задачи.

Для подготовки к туристскому походу и слёту занимающиеся должны пройти специальную подготовку. Для этого И. В. Васильев (2005) предлагает использовать так называемую «гладиаторскую полосу препятствий», которая проводится с целью проверки знаний и навыков старшеклассников в ходе занятий по туризму. Полоса препятствий имеет станции «Бегающий краб», «Кощеева игла», «Мяч в корзину», «Ослеплённый солнцем», «Ров», «Достань кокос», «Тарзанка», «Переправа», «Поединок», «Угадай-ка».

#### **6.4. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПРАЗДНИКИ**

Физкультурные праздники очень нравятся обучающимся. Они помогают решать социально-педагогические задачи, способствуют сплочению коллектива и развитию двигательных способностей. Кроме того, их отличает большая эмоциональность, в процессе их проведения формируются и развиваются также волевые и нравственные качества.

Программа праздника обычно включает торжественное открытие и закрытие, показательные выступления, соревнования, игры, аттракционы, конкурсы.

Организуются праздники, как правило, в связи с началом и окончанием учебного года, Днём Победы, Новым годом, юбилейными датами. В зависимости от этого составляют их тематическую программу, подбирают соответствующие аттракционы.

У многих педагогов имеется богатый опыт проведения физкультурных праздников. Например, О. А. Боброва (2009) предлагает сценарий праздника «Здравствуй, лето!».

Г. С. Шустиков (2000) рекомендует для улучшения подготовки юношей к службе в армии проводить в течение года 4 этапа конкурса «А ну-ка, парни!». Программа построена таким образом, чтобы воспитывать юношей не только физически, но и умственно и нравственно. Обучающиеся в мае выполняют основные тесты школьной программы, а затем получают задание готовиться самостоятельно летом, в сентябре проводится повторное тестирование.

Г. Ю. Фокин (2002) считает целесообразным проводить с учащимися 10—11 классов игру «Дорога к совершенству». В неё входят броски мяча в цель и баскетбольную корзину, работа пальцами ног, конкурсы «Достань футляр», «Сбей катушки», «Затолкай-ка кегли», «Выдерни кольцо», «Собери пирамиду».

П. П. Обысов (2003) делится своим опытом проведения праздника здоровья, который обычно проходит в октябре. Праздник организуется в лесу, на большой поляне и ближайших к ней просеках, недалеко от образовательной организации, в естественных природных условиях. Соревнования проводятся по принципу круговой тренировки на заранее размеченной круговой километровой трассе со станциями. Количество станций и виды состязаний меняются в зависимости от числа участников и их пожеланий.

Т. А. Хренкова (2008) пишет о проведении со старшеклассниками спортивного праздника «А ну-ка, парни!». Команды юношей, по 4 человека в каждой, выполняют следующие упражнения: подтягивания на перекладине, эстафета, прыжки в длину с места, отбивание воздушного шарика головой, набрасывание обруча, собирание мячей, удары по воротам, метание дротиков, перевозка команды на скейте, строевая песня, сборка и разборка автомата, сбивание кеглей, перетягивание канатов. Проводится также конкурс капитанов и демонстрируется выполнение домашнего задания.

В 2014 г. Россия провела зимние Олимпийские игры в городе Сочи. Д. А. Антуфьев, С. Л. Антуфьева предлагают вариант внеклассного физкультурно-спортивного мероприятия тематической направленности. Спортивный зал украшен древнегреческими рисунками, изображающими состязания атлетов на Олимпийских играх Античности, и фотографиями, запечатлевшими моменты соревнований современности. Под песню «Богатырская сила» (слова Н. Н. Добронравова, музыка А. Н. Пахмутовой) в зал входят 2 команды по 10 человек (5 мальчиков,

5 девочек). В ходе мероприятия проводятся многочисленные конкурсы. Среди них «Эстафета олимпийского огня», «Олимпийские кольца», «Олимпийский флаг», «Быстрее! Выше! Сильнее!», «О спорт, ты — мир!», «Знатоки спорта», «Главное не победа, а участие», «Мы любим спорт». Под песню «Команда молодости нашей» (слова Н. Н. Добронравова, музыка А. Н. Пахмутовой) школьники уходят из спортивного зала. Авторы убеждены, что зимние Олимпийские игры 2014 г. не только дали толчок развитию массового спорта, но и явились хорошим стимулом для педагогов физической культуры к успешной и новаторской деятельности, повысили интерес обучающихся к занятиям спортом, открыли им новые грани физической культуры.

## ГЛАВА 7. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

---

### 7.1. ЦЕЛЕВЫЕ УСТАНОВКИ И ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Самостоятельные занятия физическими упражнениями — важный компонент процесса физического воспитания. Чтобы он принёс максимальную пользу обучающимся и не навредил их здоровью, педагог должен ориентировать обучающихся на то, чтобы они, приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывали состояние своего здоровья и, если есть какие-либо проблемы, посоветовались с врачом.

Обучающимся необходимо рассказать об основных правилах, которые нужно соблюдать при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### *Правила проведения самостоятельных занятий*

- Не нужно стремиться к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.
- Физические нагрузки должны соответствовать возможностям, поэтому их объём, интенсивность и сложность необходимо повышать постепенно, контролируя при этом реакции организма.
- В план тренировки следует включать упражнения для развития всех двигательных способностей.
- Результат тренировок зависит от их регулярности, большие перерывы (3—4 дня и более) между занятиями уменьшают эффект от выполнения предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например во время подготовки к экзаменам, всё равно нужно найти 20—30 мин для выполнения комплекса упражнений.
- Для того чтобы сохранить высокую активность и желание заниматься, нужно менять места проведения тренировок, чаще заниматься на открытом воздухе, в парке, сквере.
- Хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует созданию хорошего настроения.
- Необходимо правильно чередовать нагрузки и отдых между упражнениями. Трудные упражнения требуют большей продолжительности пауз между ними и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи тренировки нуж-

но волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия, в течение недели или более длительного периода.

- Тренировку обязательно следует начинать с разминки, по её завершении использовать восстанавливающие процедуры (массаж, тёплый душ, ванна, сауна).
- Если занимающиеся почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, то нужно посоветоваться с педагогом, тренером, врачом.
- Эффект тренировок будет выше, если в совокупности используются физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдаются гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

## 7.2. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Рабочий день любого человека, в том числе и обучающегося, должен начинаться с утренней гимнастики. Правда, в последнее время это занятие перестало быть популярным. Педагог должен убедить обучающихся в необходимости выполнять утром физические упражнения для укрепления здоровья и поддержания на должном уровне работоспособности в течение дня.

Целью утренней гимнастики является ускорение полного пробуждения организма и приведение всех физиологических систем в рабочее состояние. Обучающимся нужно рекомендовать выполнять утреннюю гимнастику на улице или в хорошо проветренной комнате при открытом окне или форточке. Упражнения утренней гимнастики должны быть разнообразными. В комплекс включают движения рук, ног, наклоны, прыжки, бег, ходьбу. Зарядку можно делать с гантелями, гимнастической палкой, скакалкой, резиновыми бинтами. В комплексе должно быть примерно 9—10 упражнений. По утрам нельзя выполнять упражнения, требующие максимального напряжения.

При выполнении комплекса упражнений утренней гимнастики рекомендуется следующая очерёдность упражнений: потягивания; упражнения для мышц плечевого пояса; упражнения для мышц туловища; упражнения для мышц ног; прыжки или бег; успокаивающие упражнения (например, ходьба).

Нужно объяснить студентам, что при выполнении физических упражнений, когда организму требуется больше кислорода, дыхание непроизвольно углубляется и учащается. Но если сознательно не учиться сочетать движения с темпом дыхания, то при выполнении сложных упражнений, когда дыхание затруднено, возможны его задержки. Это-

го можно избежать, делая вдох в исходном положении перед упражнением, а выдох во время его выполнения. Приспосабливать дыхание к каждому движению, особенно к сложным движениям руками, ногами и т. п., необязательно, главное — дышать ритмично.

Соблюдая эти основные правила, можно самостоятельно составить комплекс утренней гимнастики и выполнять его. Желательно примерно раз в месяц изменять комплекс, включая в него новые, более сложные упражнения.

В качестве примера педагог может рекомендовать обучающимся конкретные несложные комплексы упражнений без предметов и с предметами (с гимнастической палкой, со скакалкой, с малым мячом, с обручем, с гантелями, с резиновой лентой). Примеры упражнений утренней гимнастики описаны в учебниках по физической культуре.

### 7.3. ОСОБЕННОСТИ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

В учебнике по физической культуре описываются особенности самостоятельных занятий некоторыми видами физических упражнений. Их перечень постоянно расширяется. Педагог может рекомендовать обучающимся и другие виды занятий, которые не приводятся в учебнике.

В данном пособии остановимся лишь на некоторых особенностях методики использования в самостоятельных занятиях отдельных видов физических упражнений.

**Гантельная гимнастика для юношей.** Среди разнообразных средств, применяемых для укрепления здоровья и всестороннего физического развития обучающихся, заслуживают внимания упражнения с гантелями. Их разнообразие и возможность точно дозировать нагрузки делают это важное средство доступным для обучающихся с разной физической подготовкой.

Выполнение упражнений с гантелями способствует формированию красивой осанки. Под влиянием упражнений мышцы быстро увеличиваются в объёме. Упражнения с отягощением эффективно воздействуют не только на развитие силы и улучшение телосложения, но и на укрепление здоровья в целом, в частности опорно-двигательного аппарата.

Обучающимся нужно подробно рассказать о методических особенностях выполнения упражнений с гантелями. Им можно рекомендовать перед первым занятием измерить окружность грудной клетки, жизненную ёмкость лёгких, окружность шеи, талии, голени, сгибателей руки

и т. д. Повторные измерения произвести спустя три месяца регулярных занятий, они позволят объективно судить о достижениях. Вес гантелей определяют соответственно физической подготовленности и силе занимающихся.

Занятия с низкой нагрузкой рекомендуются утром после зарядки. Можно заниматься также днём или вечером. При этом выполнять упражнения с пользой для организма можно не ранее чем через 1,5—2 ч после приёма пищи и за 1—1,5 ч до отхода ко сну.

Разносторонние положительные изменения в организме наступают только при регулярных систематических занятиях (3—4 раза в неделю).

Большое значение для достижения заметных сдвигов имеют чёткая постановка задач занятий и умение не только выбрать полезные упражнения и правильно их расположить в комплексе, но и определить наиболее подходящую нагрузку. Последняя зависит от количества повторений каждого упражнения, а также от числа подходов, частоты и ритма повторений, амплитуды движений, исходного положения. Для увеличения абсолютной силы и массы мышц рекомендуется сравнительно небольшое число повторений (7—8) в 3—4 подходах. Для развития силовой выносливости, а иногда и снижения веса (уменьшения подкожного жира) — 12—15 раз в 2—3 подхода. При планировании занятий на месяц устанавливается волнообразная нагрузка: неделя с большим, средним и малым объёмом. В недельном цикле нагрузка также должна иметь волнообразный характер (наибольший объём нагрузки приходится на середину недели).

В комплекс включают разнообразные упражнения с гантелями, как динамические, так и статические (с преимуществом первых). Упражнения для одного занятия подбирают таким образом, чтобы самые трудные приходились либо на середину занятия, либо на его конец.

Занятие состоит из трёх частей. В первой части (5 мин) выполняют 5—6 подготовительных упражнений без гантелей; во второй (20—25 мин) — 10—12 основных упражнений (с гантелями); в третьей (5 мин) — 3—4 упражнения без снаряда для снижения нагрузки. Большинство упражнений с гантелями, направленных на развитие силы, выполняется в среднем и медленном темпе.

Между упражнениями устанавливается пауза для отдыха. Величина её определяется степенью тренированности занимающихся. Для начинающих — 20—30 с. Во время паузы, положив гантели, необходимо пройтись, выполнить 1—2 упражнения на глубокое дыхание и расслабление работавших мышц.

Для начала преподаватель рекомендует обучающимся конкретные комплексы упражнений для мышц плечевого пояса, рук, брюшного пресса, спины, ног. Позже обучающиеся сами смогут подобрать себе упражнения из литературы, рекомендованной педагогом.

**Корфбол.** История развития корфбола ведёт свой отсчёт с 1902 г., когда в Нидерландах преподаватель физического воспитания одной из школ Амстердама Нико Бренхейзен придумал спортивную игру. В ней в одной команде играют юноши и девушки, игра максимально корректна и не травмоопасна, используемое оборудование легко переносится и устанавливается на любой площадке. Игра способствует гармоничному развитию двигательных способностей.

Игра получила название «корфбол» (корф — по-голландски «корзина»). В 1933 г. была создана Международная федерация корфбола (ИКР), в 1978 г. стартовал первый чемпионат мира. В 1995 г. корфбол был официально признан Международным олимпийским комитетом. В 2002 г. игра получила официальное признание в России. Первым городом, где корфболом серьёзно заинтересовались, стал Орёл.

Необходимо рассказать обучающимся об основных правилах этой игры: стойки можно устанавливать не только в спортивном зале, но и в любом приспособленном для игры помещении, на открытом воздухе, на площадке с любым покрытием (они легко переносятся одним человеком, трансформируются и разбираются). Для обучения можно использовать не только футбольные мячи, но и волейбольные, баскетбольные, детские резиновые и пластиковые.

Команда состоит из 4 девушек и 4 юношей. Основные технические элементы, используемые в игре, достаточно просты. Исключаются индивидуальные игровые действия игрока в ущерб остальным членам команды. Отсутствуют жёсткие требования к ростовым показателям. Занятия корфболом развивают координационные и скоростно-силовые способности, выносливость. Правила игры предусматривают смену игрового амплуа, что делает нагрузку разносторонней.

История развития этой спортивной игры насчитывает уже сто лет, но только в последнее время этот единственный игровой вид спорта, в котором одновременно играют юноши и девушки, становится очень популярным. Занятия корфболом могут стать одним из полезных вариантов проведения свободного времени обучающихся и средством укрепления их здоровья.

**Ритмическая гимнастика для девушек.** Ритмическая гимнастика была популярна ещё в Древней Греции. В последние годы она получила огромное развитие и популярность во многих странах мира.

В процессе занятий ритмической гимнастикой улучшается координация движений, совершенствуется чувство ритма и темпа, развиваются положительные эмоции, воспитываются уверенность в себе, эстетические чувства.

Противопоказанием для занятий являются острые простудные и инфекционные заболевания, некоторые хронические заболевания в стадии их обострения.

### *Правила проведения занятий ритмической гимнастикой*

- Физическая нагрузка должна соответствовать возрасту и физической подготовленности, быть доступной для занимающихся и возрастать постепенно.
- Тренирующий эффект занятия достигается при частоте сердечных сокращений (ЧСС), равной 65—85 % от максимальной. Максимальная ЧСС определяется по формуле «220 минус возраст». Для человека 16 лет максимальная ЧСС равна 204 уд./мин, а 65—85 % от максимальной — 135—175 уд./мин.
- Упражнения должны разносторонне воздействовать на организм.
- Упражнения, выполняемые с большим напряжением, должны чередоваться с более лёгкими.
- В комплекс ритмической гимнастики должны включаться пиковые нагрузки (бег и прыжки), во время которых ЧСС может достигать 180 уд./мин.
- В конце занятия ЧСС должна быть на 20—30 ударов выше, чем в состоянии покоя, и постепенно прийти к исходному уровню через 5—8 мин после окончания занятия.
- Каждое занятие состоит из трёх частей. Подготовительная часть состоит из 5—6 упражнений на все группы мышц и подготавливает организм к основной нагрузке. В основной части сначала выполняются упражнения в положении стоя для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища и ног. Затем применяется пиковая нагрузка, после чего выполняются дыхательные упражнения, а затем упражнения в положении сидя и лёжа. Заключительная часть включает упражнения на дыхание, гибкость и расслабление.
- Минимальная частота занятий — 2—3 раза в неделю. Длительность — от 20 мин до 1 ч.
- В качестве музыкального сопровождения рекомендуется музыка в стиле диско, джаз, классическая музыка.
- Заниматься следует в хорошо проветренном помещении в костюме, не стесняющем движения.

Затем нужно научить обучающихся составлять комплекс ритмической гимнастики. Прежде всего определяется длительность комплекса. Потом рассчитывается время для каждой из его частей. Следующий этап — определение количества и направленности упражнений.

Последовательность упражнений, выполняемых в основной части комплекса, определяется их направленностью на проработку различных мышечных групп. Наиболее широко принятый принцип — проработка «сверху вниз»: в исходном положении, стоя, последовательно выполняются упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног.

Далее осуществляется подбор музыкальных произведений для фонограммы. При этом большое значение имеет темп музыки. Наиболее подходящий темп музыки для подготовительной части комплекса — 110—120 ритмических акцентов в минуту; для упражнений стоя основной части комплекса — 120—130; для бега и прыжков — 150—170, а для заключительной части — 90 ритмических акцентов в минуту и менее.

Последний этап работы по составлению комплекса ритмической гимнастики связан с подбором конкретных упражнений, соответствующих заданной направленности и характеру выбранной музыки.

**Атлетическая гимнастика для юношей.** Атлетическая гимнастика — система упражнений, формирующая мышечный рельеф человека с помощью веса собственного тела и различных отягощений. Для этого могут использоваться гири, штанги, гантели, резиновые бинты.

Прежде чем начинать заниматься атлетической гимнастикой, обучающиеся должны хорошо усвоить основные правила проведения занятий с отягощениями.

#### *Правила проведения занятий с отягощениями*

- Не поднимать тяжести резким рывком, особенно от земли.
- Не задерживать дыхание во время поднимания тяжести.
- Выполнять упражнения точно по заданной амплитуде в указанном направлении.
- Силовые упражнения, не требующие очень больших напряжений, можно повторять по 8—10 и более раз; упражнения, требующие большого напряжения, — 1—2 раза.
- Трудность упражнений увеличивается за счёт изменения исходных положений, увеличения веса отягощений, количества повторений.
- Периодически нужно менять темп упражнений, например с медленного на быстрый, с быстрого на средний и т. д.
- Каждое упражнение нужно выполнять в обе стороны, только в этом случае достигается гармоничное развитие организма.

- Один и тот же комплекс выполняется не меньше месяца, а затем постепенно упражнения заменяются.

Для того чтобы занятия с отягощениями приносили максимальную пользу, педагог должен напомнить обучающимся о строении и функционировании мышечной системы человека.

Существует три вида мышечной ткани — поперечно-полосатая, гладкая и сердечная. Мышца состоит из особых волокон — миофибрилл. Миофибриллы имеют белковое строение. Сокращаясь, они вызывают укорочение большинства мышечных волокон, а с ними — всей мышцы.

Ткань скелетной мышцы состоит из волокон, имеющих поперечно-полосатое строение. Любая мышечная ткань способна к сокращению и расслаблению. Как рабочий орган, мышца хорошо снабжается кровью и иннервируется. В любой момент скелетные мышцы могут быть приведены в действие.

Скелетные мышцы приспособлены к двум режимам работы — статическому и динамическому. Если меняется тонус мышц, но не меняется их длина и нет движения, мышца совершает статическую работу. Если же изменяется длина мышцы и происходит перемещение тела или отдельных его частей, значит, она совершает динамическую работу. Большинство же физических упражнений человек выполняет в смешанном режиме работы мышц.

В динамическом режиме сила мышц может проявляться при уменьшении или увеличении их длины, при этом мышца выполняет преодолевающую или уступающую работу. При преодолевающей работе мышца, сокращаясь, постепенно укорачивается, напряжение в ней возрастает. Уступающая работа характеризуется тем, что при выполнении движения мышца, сохраняя напряжение, увеличивает свою длину.

Нет такого упражнения, которое могло бы дать одинаковую нагрузку всем мышцам одновременно. Поэтому для качественных тренировок необходимо знать, где располагается и какие функции выполняет каждая мышца.

Обучающиеся должны знать, что, прежде чем приступить к атлетическим тренировкам, следует сделать антропометрические обмеры своего тела (вес, рост, окружности шеи, бицепса, груди, талии, бедра, голени) и записать их для будущего сравнения. Обмеры мышц производят обычным сантиметром. Как правило, их повторяют каждые 3 месяца.

Начать заниматься можно дома, соблюдая при этом режим. Главное — приучить себя к систематическим ежедневным занятиям спортом.

Это первый шаг на пути к здоровью. Второй — тренировка собственного тела. Для этого можно использовать упражнения на перекладине. Они хороши тем, что просты в изучении, не требуют специальной подготовки и вовлекают в работу те мышцы, которые редко бывают задействованы в повседневной жизни.

Именно с упражнений на этом снаряде делают первые шаги в атлетической гимнастике новички. При подтягивании тела к перекладине всегда следует вдох, при опускании в вис — выдох. Тем, кому упражнения с весом собственного тела даются легко, можно использовать дополнительное отягощение (диск от штанги, гантель, гирию), закрепив его ремнём на поясе или специальной лямкой через плечо.

**Роликовые коньки.** Впервые ролики, а точнее, их подобия появились в средневековой Японии: воины-ниндзя привязывали к ногам бамбуковые трубки и скользили на них по каменным полам с невероятной скоростью. В 1760 г. бельгийский производитель музыкальных инструментов Джозеф Мерлин смастерил коньки с железными колёсами.

В России ролики появились недавно, в начале 90-х гг. прошлого века. Очень популярны ролики среди спортсменов-лыжников: летом они тренируются на лыжероллерах, заменяя ими обычные лыжи.

В мире развиты разные виды роллер-спорта: традиционный роликовый хоккей (игроки катаются на роликах, имеющих всего по два, но зато двойных колеса), инлайн-хоккей (ролики выстроены в одну линию друг за другом), фигурное катание, слалом, даун-хилл (скоростной спуск по дороге с горы).

При занятиях роликами, в отличие от бега, практически нет ударных нагрузок на суставы и сухожилия, они сглаживаются скольжением.

Обучающихся нужно ознакомить с правилами техники безопасности: нужно пользоваться наколенниками, налокотниками и шлемом; нельзя отвинчивать тормоз; нельзя пытаться зацепиться за проходящих мимо людей, троллейбус, автобус, трамвай, автомобиль; нельзя кататься с очень крутых горок и по мостовой; перед началом катания нужно внимательно осмотреть ролики, особенно тормозное устройство и раму, на которой держатся колёса; необходимо постоянно следить за состоянием подшипников, регулярно их очищать от грязи и смазывать.

Нужно дать рекомендации обучающимся по подбору инвентаря для занятий и экипировки.

Рассказывая об основных технических приёмах, следует остановиться на стойках и движениях, торможениях (Т-стоп, стоп-поворот, с по-

мощью тормоза, с помощью газона, при помощи фонаря, падением), падениях, поворотах и катании кругами, шагах конькобежца, катании спиной назад («песочные часы», движение назад на одном коньке, «вер»), способах изменения направления движения, прыжках.

При этом нужно рассказать обучающимся о безопасных способах падений, которые неизбежно будут происходить, особенно на начальных этапах овладения основными элементами катания на роликовых коньках.

**Оздоровительный бег.** Этот вид циклических локомоций получил широкое распространение. Он доступен всем, и им охотно занимаются обучающиеся разного возраста.

Начинать бег нужно с разминки, которая не должна превышать 5—7 мин. В процессе разминки организм готовится к предстоящей мышечной деятельности, что предотвращает травмы.

*Правила проведения занятий оздоровительным бегом*

- Нагрузка должна соответствовать функциональным возможностям организма. Прежде чем приступить к занятиям, необходимо посоветоваться с врачом.
- Бег должен быть свободным, ритмичным, не напряжённым. Необходимо подобрать для себя оптимальную скорость, свой темп.
- Бегать одному — важнейший принцип тренировки, особенно поначалу. Иначе невозможно определить оптимальную скорость.
- Бегать лучше через день. Однако возможен и вариант ежедневного бега. В таком случае длительность пробежек для новичков не должна превышать 15—20 мин.
- Нагрузка, особенно в начале занятий, не должна вызывать выраженного утомления и снижения работоспособности.
- Из всего арсенала тренировочных средств бегунов для любителей оздоровительного бега подходят три.
- Длительный равномерный бег по ровной трассе — от 60 до 90 мин при пульсе 132—144 уд./мин раз в неделю. Применяется для развития и поддержания общей выносливости.
- Кроссовый бег от 30 до 60 мин при пульсе 144—156 уд./мин 1—2 раза в неделю. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами.
- Медленный равномерный бег от 15 до 30 мин при пульсе 120—130 уд./мин. Для начинающих бегунов является основным и единственным средством тренировки.

Величина нагрузки в оздоровительном беге складывается из двух компонентов — объёма и интенсивности.

Объём нагрузки измеряется количеством пробегаемых километров за одно занятие, за неделю, месяц тренировок. Нагрузка всегда должна быть оптимальной для каждого занимающегося в конкретный момент.

Интенсивность нагрузки зависит от скорости бега и определяется по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Тренировка должна быть полностью аэробна, со стопроцентным обеспечением организма кислородом.

Необходимо, чтобы обучающиеся поняли, что не нужно стремиться к увеличению скорости во что бы то ни стало. В процессе занятий скорость должна увеличиваться только естественным путём, по мере роста тренированности.

Нельзя бегать сразу же после приёма пищи, поскольку полный желудок сильно затрудняет дыхание и кровообращение. Нельзя наедаться и сразу же после тренировки, особенно если нагрузка была значительной. Таковы основы занятий оздоровительным бегом.

**Аэробика.** Аэробика — один из самых массовых видов физической культуры, доступный всем. Аэробные танцевально-гимнастические упражнения пользуются большой популярностью среди разных возрастных групп, особенно среди школьников и студентов.

Положительное влияние аэробных упражнений сказывается не только на уровне физического развития, но и на улучшении телосложения.

Прежде чем начать заниматься аэробикой, обучающиеся должны усвоить основные правила техники безопасности и поведения на занятиях.

#### *Правила техники безопасности и поведения на занятиях*

- Перед началом занятий проверить состояние пола в зале или помещении, где будут проходить занятия.
- Нужно контролировать свой пульс до начала, во время проведения и в конце занятий.
- Упражнения выполняются легко, без резких движений и чрезмерного натуживания.
- Нагрузка увеличивается постепенно. В неделю она должна быть 2—3 ч, оптимальное время занятия — 45 мин.
- Необходимо соблюдать правила личной гигиены, избегать потёртостей, использовать специальную обувь для занятий.
- Нужно прекратить заниматься при следующих ощущениях: тошнота, сильный дискомфорт, боль в суставах, нарушение ЧСС, боль в грудной клетке, в области желудка, живота, сильная головная боль.

Не рекомендуется заниматься аэробными упражнениями при высоком артериальном давлении, сердечных заболеваниях, тяжёлых фор-

мах диабета и ряде других заболеваний. Поэтому, прежде чем начать заниматься аэробикой, нужно проконсультироваться с врачом.

В настоящее время существуют различные виды аэробики. Наиболее популярные из них: кардиофанк, аквааэробика, стритфанк, степ-аэробика, шейпинг, силовая аэробика, спортивная аэробика и др. На занятия этими видами и нужно ориентировать обучающихся.

Основные средства аэробики — специально разработанные двигательные действия, выполняемые под музыку. Это упражнения из хореографии, ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, элементы народных и современных танцев, упражнения в воде, упражнения лечебной физической культуры.

Музыка должна быть ритмичной, побуждать к движению. При подборе музыки важен принцип совпадения настроения, музыкального ритма, характера двигательных действий. Музыкальные произведения, программы нужно постоянно обновлять.

При составлении комплексов необходимо учитывать вид аэробики, пол, возраст, физическое развитие занимающихся, уровень танцевально-гимнастической и общей физической подготовки, характер музыкальных произведений, а также логическую связь движений: конечное положение рук, ног, туловища в предыдущем упражнении должно служить исходным положением для выполнения последующего.

Студентов необходимо ознакомить с особенностями организации и проведения занятий некоторыми наиболее популярными видами аэробики (степ-аэробикой, аквааэробикой, шейпингом).

Преподаватели физической культуры и другие специалисты в области физической культуры и спорта накопили богатый опыт по организации и проведению самостоятельных занятий обучающихся, который может быть востребован в практике физического воспитания. Он отражён в работах Э. И. Волчецкого (2000); В. Б. Межуева (2001); В. А. Лепёшкина (2001, 2003, 2008); В. П. Байкова (2000); В. Г. Беспутчика (2001) и многих других (см. журнал «Физическая культура в школе»).

## **ГЛАВА 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

Информационно-образовательная среда образовательной организации должна обеспечивать постоянный мониторинг здоровья обучающихся. В этой связи в кабинете преподавателя физической культуры должен находиться компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми, моторными и другими показателями состояния занимающихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, преподаватель физической культуры должен постоянно взаимодействовать с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Педагогу должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент преподавателя физической культуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (иллюстрации, фотографии, чертежи, элементы интерфейса).

### **8.1. БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ) И ДЕМОНСТРАЦИОННЫЕ УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ**

В библиотеке преподавателя физической культуры должны быть в наличии нормативно-правовые документы в области физической культуры (в том числе ФГОС СОО, программы, учебники, пособия, которые перечисляются в разделе «Литература», другая учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению, методические издания по физической культуре для учителей, включая журнал «Физическая культура в школе»). Ряд книг из этого перечня должен быть в наличии в составе библиотечного фонда.

Демонстрационные учебные пособия включают в себя: таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности; методические плакаты (по методике обучения двигательным действиям, по развитию физических способностей, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям); портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

## 8.2. ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Чтобы успешно проводить занятия, спортивные соревнования и физкультурные праздники, осуществлять обучение танцевальным движениям, педагог должен располагать аудиозаписями, а также аудиовизуальными пособиями по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях).

Из технических средств обучения педагогу следует иметь: телевизор с универсальной приставкой; ЭУО-плеер или БУО-рекордер (с набором дисков); аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок; радиомикрофон; мегафон; мультимедийный компьютер с возможностью выхода в Интернет и пакетом прикладных программ; сканер; принтер лазерный; копировальный аппарат; цифровую видеокамеру; цифровую фотокамеру; мультимедиапроектор; экран (на штативе или навесной).

Следует обратить внимание на **электронную форму учебника (ЭФУ)** по физической культуре. Она представляет собой электронное издание, которое по структуре и содержанию соответствует печатному учебнику, а также содержит мультимедийные элементы, расширяющие и дополняющие содержание учебника.

ЭФУ представлена в общедоступных форматах, не имеющих лицензионных ограничений для участников образовательного процесса. ЭФУ воспроизводится в том числе при подключении устройства к интерактивной доске любого производителя. ЭФУ включает в себя не только изложение учебного материала (текст и зрительный ряд), но и тестовые задания (тренажёр, контроль) к каждой теме учебника, обширную базу мультимедиаконтента. ЭФУ имеет удобную навигацию, инструменты изменения размера шрифта, создания заметок и закладок.

ЭФУ может быть использована как на занятии в классе (при изучении новой темы или в процессе повторения материала, при выполнении самостоятельной, парной или групповой работы), так и *во время само-*

*стоятельной работы дома, при подготовке к уроку, для проведения внеурочных мероприятий.*

### **8.3. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Чтобы успешно проводить занятия по гимнастике, образовательная организация должна располагать следующими приборами и оборудованием: стенка гимнастическая; бревно гимнастическое напольное; бревно гимнастическое высокое; козёл гимнастический; конь гимнастический; перекладина гимнастическая; канат для лазанья с механизмом крепления; мост гимнастический подкидной; скамейка гимнастическая жёсткая; комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метаний); скамейка атлетическая наклонная; гантели наборные; коврик гимнастический; акробатическая дорожка; маты гимнастические; мячи набивные весом 1—4 кг; мячи теннисные; скакалки гимнастические; палки гимнастические; обручи гимнастические; коврики массажные; секундомер настенный с защитной сеткой; сетка для переноса малых мячей.

**Занятия по лёгкой атлетике** предполагают использование следующего оборудования: планка для прыжков в высоту; стойка для прыжков в высоту; флажки разметочные на опоре; лента финишная; дорожка разметочная для прыжков в длину с места; рулетка измерительная (10 м, 50 м), номера нагрудные.

Для успешного проведения **спортивных и подвижных игр** необходимо иметь: комплекты щитов баскетбольных с кольцами и сеткой; комплекты щитов баскетбольных навесных с кольцами и сеткой; мячи баскетбольные для мини-игры; сетки для переноса и хранения мячей; жилетки игровые с номерами; стойки волейбольные универсальные; сетки волейбольные; мячи волейбольные; табло перекидное; ворота для мини-футбола; сетки для ворот мини-футбола; мячи футбольные; номера нагрудные; ворота для ручного мяча; мячи; компрессоры для накачивания мячей.

Для проведения **занятий по туризму** нужны: палатки туристские (двухместные); рюкзаки туристские; комплект туристский бивуачный.

В образовательной организации должны быть **измерительные приборы**: пульсометр; шагомер электронный; комплект динамометров ручных; динамометр становой; ступенька универсальная (для проведения степ-теста); тонометр автоматический; весы медицинские с ростометром.

Для **оказания первой помощи** в образовательной организации должна быть аптечка медицинская.

Для **проведения занятий** должна быть доска аудиторная (передвижная) с магнитной поверхностью.

#### **8.4. СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ (КАБИНЕТЫ) И ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)**

Для качественного проведения занятий по разделам и темам школьной программы образовательная организация должна располагать: спортивным залом игровым с раздевалками для мальчиков и девочек; шкафчиками; гимнастическими скамейками и ковриками; душевыми для мальчиков и для девочек; туалетами для мальчиков и для девочек; спортивным залом гимнастическим для проведения динамических пауз (перемен); кабинетом учителя, в котором должны быть рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды; подсобным помещением для хранения инвентаря и оборудования (стеллажи, контейнеры).

При каждой образовательной организации должен быть стадион (площадка), где имеются: легкоатлетическая дорожка; секторы для прыжков в длину и в высоту; игровое поле для футбола (мини-футбола); площадка игровая баскетбольная; площадка игровая волейбольная; гимнастический городок; полоса препятствий; лыжная трасса.

## **ГЛАВА 9. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ» ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

---

### **9.1. ПРИМЕР РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

#### **Пояснительная записка**

##### **Общая характеристика модуля «Футбол для всех»**

Футбол — самый массовый и зрелищный из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в образовательной организации как часть программы по физической культуре. Футбол преподают в спортивных школах, где готовят технически и тактически грамотных игроков. В него играют в командах мастеров, где футбол — это профессия человека. Это говорит о том, что футбол интересен всем.

Учебный предмет «Физическая культура» является основным средством физического воспитания. Одно из главных мест в системе физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе футбол. Футбол — одна из старейших и самых популярных спортивных командных игр в мире. Игра всегда привлекает детей, повышает интерес к занятию и оказывает на организм всестороннее влияние.

Образовательный модуль «Футбол для всех» помогает адаптировать содержание учебного предмета «Физическая культура» к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала, комфортные условия для развития и формирования талантливой личности.

Успешность обучения футболу детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося. Возрастные, половые и индивидуальные различия детей являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Командный характер игры в футбол воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнёрам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый обучающийся может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений

интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т. д. Всё это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Образовательный модуль «Футбол для всех» по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного общего образования (далее — Модуль), разработан в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (далее — Закон) на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее — ФГОС СОО) и с учётом примерных основных образовательных программ среднего общего образования, Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утверждённой протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 № ПК-1вк.

Модуль реализуется в соответствии с Законом, который действует в интересах обучающихся образовательных организаций, и утверждает:

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободу в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым и образовательным программам (п. 1, п. 2, подп. 6 п. 3 ст. 28 Закона);
- право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (подп. 2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона). Содержание Модуля сочетается со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в образовательной организации (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т. д.), предполагая доступность освоения учебного материала всеми возрастными категориями обучающихся, независимо от уровня их физического развития и тендерных особенностей.

## **Цели изучения модуля «Футбол для всех»**

**Цель Модуля** — содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры обучающихся с использованием средств футбола, формирования у подрастающего поколения потребности в ведении здорового образа жизни.

### **Задачи Модуля:**

- приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям субъекта Российской Федерации;
- создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации обучающихся;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, соблюдение личной гигиены и осуществление самоконтроля;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола;
- укрепление и сохранение здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма;
- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учётом их индивидуальных особенностей;
- обучение умениям выполнять технические приёмы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- воспитание нравственных качеств, чувства товарищества и личной ответственности, сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в футболе.

**Преимущество Модуля** состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии:

- способствуют повышению общего уровня двигательной активности обучающихся;
- содействуют укреплению опорно-двигательного аппарата и улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;
- решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени среднего общего образования; создают оптимальные условия гармоничного развития личности, обеспечивая гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности на всех ступенях образования в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;
- совершенствуют интеграцию уроков физической культуры, внеурочной деятельности, системы дополнительного образования физкуль-

турно-спортивной направленности и деятельности школьного спортивного клуба;

- способствуют развитию основных физических качеств, игрового мышления обучающихся.

### **Место модуля «Футбол для всех» в учебном плане**

Модуль может реализовываться на уроках физической культуры в 10—11 классах образовательной организации на протяжении всего учебного периода по 1 ч в неделю (п. 10.20 СанПиН 2.4.2.2821-10) в объёме 68 ч (по 34 ч в каждом классе).

Содержание Модуля расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения Примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего общего образования.

Педагог имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях урока по физической культуре с выбором различных элементов игры в футбол с учётом возраста, гендерных особенностей и физической подготовленности обучающихся.

### **Планируемые результаты освоения модуля «Футбол для всех»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС СОО Модуль направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения Модуля отражаются в приобретении обучающимися индивидуальных качественных свойств, которые проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

#### **Личностные результаты:**

- развитие навыков взаимодействия и сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- готовность и способность к самообразованию и сознательное отношение к непрерывному физкультурному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения Модуля характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в игровой деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания Модуля, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательной деятельности (умение учиться), так и в повседневной жизни обучающихся.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач игровой и соревновательной деятельности;
- формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников о футболе;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол; определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;
- умение самостоятельно определять цели игровой деятельности и составлять планы игровой (или соревновательной) деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать личную деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности.

### **Предметные результаты**

Предметные результаты освоения Модуля характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения Модуля и проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умении творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий футболом.

### **Предметные результаты:**

- закрепление знаний об основных причинах травматизма, о правилах поведения и безопасности во время занятий, а также при подготовке, организации и в ходе соревнований по футболу;
- продолжение совершенствования важных двигательных навыков, необходимых для игры в футбол;
- освоение техники выполнения упражнений, рекомендуемых футболистам для развития таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, и составления комплексов таких упражнений;
- формирование практических навыков по освоению достаточно сложных технических приёмов в игре без мяча (передвижение, остановки, повороты, прыжки) и при владении мячом (удары по мячу ногами и головой; остановка мяча ногой, животом, грудью, головой; ведение мяча, выполнение финтов и ударов; отбор мяча перехватом, толчком и подкатом; вбрасывание мяча с места, с разбега и в падении);
- расширение представлений о специализированной технической и тактической подготовке вратарей;
- формирование умения анализировать и исправлять наиболее распространённые ошибки, допускаемые при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- расширение словарного запаса основных терминологических понятий спортивной игры;
- совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и в обороне;
- овладение основами знаний о возрастных особенностях физического развития и психологии обучающихся старшего школьного возраста;
- овладение практическими навыками участия в соревнованиях по футболу;
- применение тактических и стратегических приёмов организации игры в футбол в быстро меняющейся игровой обстановке;
- организация и судейство соревнований по футболу;
- овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **Содержание модуля «Футбол для всех»**

### **Немного истории**

Родина современного футбола: первый футбольный клуб; первые правила игры. Основание ФИФА. Включение футбола в программу Олимпийских игр. Массовый народный характер футбола. Женский футбол. Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

### **Техника безопасности при выполнении физических упражнений**

Основные причины травматизма при выполнении физических упражнений: низкая поведенческая культура занимающихся; нарушение врачебных требований; неподходящая одежда и обувь; неисправное спортивное оборудование и инвентарь; неблагоприятные погодные условия; отсутствие страховки и самостраховки; неудовлетворительное состояние места занятий; чрезмерная нагрузка занимающихся.

Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом: общие требования; подвижные и народные игры; футбол.

Правила безопасности на спортивных соревнованиях: при подготовке и организации соревнований; во время проведения соревнований.

### **Первая помощь при травмах**

Наиболее распространённые травмы во время занятий физическими упражнениями: раны, ссадины, кровотечения, переломы, вывихи, ушибы, растяжения мышц, потёртости, солнечный и тепловой удар, переохлаждения. Первая помощь: самопомощь и взаимопомощь. Наложение кровоостанавливающего жгута. Остановка носового кровотечения. Способы наложения шин.

### **Возрастные особенности учащихся старшего школьного возраста**

Физическое развитие. Организация учебно-тренировочных занятий по футболу с учётом особенностей развития организма обучающихся старшего школьного возраста.

Психологические особенности. Особенности развития внимания и восприятия у обучающихся старшего школьного возраста.

Признаки утомления. Умственное и физическое утомление. Предупреждение состояния утомления.

Показатели тренированности. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы. Техника проведения шестимоментной функциональной пробы.

## **Общая и специальная физическая подготовка**

Обучение и тренировки футболистов. Этапы обучения и тренировки: начальное обучение; начальная спортивная тренировка; подготовка к высоким достижениям.

Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости; упражнения для вратарей.

Комплексы упражнений по физической подготовке.

## **Техника игры в футбол**

Обучение техническим приёмам. Последовательность обучения техническим приёмам: общее ознакомление с приёмом; разучивание приёма в упрощённых условиях; разучивание приёма в усложнённой обстановке; закрепление приёма.

Игра без мяча. Техника игры без мяча: ходьба и бег; остановки; повороты; прыжки.

Владение мячом. Основные элементы техники владения мячом: удары по мячу ногами и головой; вбрасывание и отброс мяча; техника игры вратаря.

Обучение ударам по мячу ногами. Удары по мячу: внутренней стороной стопы; серединой подъёма; внутренней частью подъёма; внешней частью подъёма; носком; пяткой; внешней стороной стопы; резаный; с лёта; с полулёта. Упражнения для разучивания игровых приёмов; работа над ошибками.

Обучение ударам по мячу головой. Удары по мячу: серединой лба; серединой лба в прыжке; серединой лба в броске; боковой частью лба. Упражнения для разучивания игровых приёмов; работа над ошибками.

Обучение остановке мяча. Остановка летящего мяча: внутренней стороной стопы; серединой подъёма и носком; животом; грудью; скидка летящего мяча головой. Упражнения для разучивания игровых приёмов; работа над ошибками.

Ведение мяча и финты. Ведение мяча. Финты: «ложная остановка мяча подошвой»; «переброс мяча мимо соперника»; «ложный замах для удара»; «убирание мяча внутренней частью подъёма»; «убирание мяча внутренней частью подъёма с предварительным наклоном мяча в сторону»; «переступание через мяч». Упражнения для разучивания игровых приёмов; работа над ошибками.

Обучение технике отбора мяча. Отбор мяча: перехватом; толчком; подкатом. Упражнения для разучивания игровых приёмов; работа над ошибками.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча: с места; с разбега; в падении. Упражнения для разучивания игрового приёма; работа над ошибками.

Техника игры вратаря. Технические приёмы игры вратаря: основная стойка; ловля катящихся, низколетающих, полувысоких и высоколетающих мячей, ловля мячей в падении и в броске; отбивание летящих мячей; вбрасывание мяча; выбивание мяча. Упражнения для разучивания игровых приёмов; работа над ошибками.

### **Тактика игры в футбол**

Действия игроков: вратаря; защитников; игроков средней линии; нападающих.

Теоретическая подготовка: изучение правил игры, задач и функций каждого игрока; разбор отдельных фаз игры; установки на предстоящие игры и разбор игр.

Практическая подготовка: обучение тактическим приёмам.

Обучение индивидуальным тактическим действиям: открывание и закрывание игрока; ведение и обводка; удар по воротам; отбор мяча. Упражнения для разучивания приёмов.

Обучение групповым тактическим действиям: передача мяча; отбор мяча с использованием согласованных действий. Упражнения для разучивания приёмов.

Тактические комбинации: «стенка»; «треугольник»; для проведения атаки ворот соперника; при розыгрыше удара от ворот; при розыгрыше штрафного и свободного ударов; при розыгрыше углового удара; при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Командные тактические действия: в нападении; в защите.

Тактика игры вратаря: выбор места в воротах; взаимодействие вратаря с защитниками. Тренировочные упражнения.

## Тематическое планирование модуля «Футбол для всех»

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Немного истории (1 ч)</b>	
<p>Родина современного футбола: первый футбольный клуб; первые правила игры. Основание ФИФА. Включение футбола в программу Олимпийских игр. Массовый народный характер футбола. Женский футбол. Современный футбол и пути его дальнейшего развития</p>	<p><i>Знать</i> историю развития футбола в мире и в России. <i>Анализировать</i> пути дальнейшего развития современного футбола. <i>Понимать</i> роль олимпийского движения для развития России</p>
<b>Техника безопасности при выполнении физических упражнений (2 ч)</b>	
<p>Основные причины травматизма при выполнении физических упражнений; низкая поведенческая культура занимающихся; нарушение врачебных требований; неподходящая одежда и обувь; неправомерное спортивное оборудование и инвентарь; неблагоприятные погодные условия; отсутствие страховки и самостраховки; неудовлетворительное состояние места занятий; чрезмерная нагрузка занимающихся</p> <p>Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом: общие требования; подвижные и народные игры; футбол</p> <p>Правила безопасности на спортивных соревнованиях: при подготовке и организации соревнований; во время проведения соревнований</p>	<p><i>Знать</i> и <i>характеризовать</i> основные причины травматизма при выполнении физических упражнений. <i>Объяснять</i> необходимость проведения разминки перед началом занятий физическими упражнениями или соревнованиями. <i>Характеризовать</i> наиболее распространенные среди футболистов травмы</p> <p><i>Знать</i> и <i>соблюдать</i> технику безопасности во время занятий футболом</p> <p><i>Знать</i> и <i>соблюдать</i> технику безопасности при подготовке, организации и в ходе соревнований по футболу. <i>Характеризовать</i> основные требования игровой дисциплины, предъявляемые к футболистам</p>

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
<p><b>Первая помощь при травмах (2 ч)</b></p> <p>Наиболее распространённые травмы во время занятий физическими упражнениями: раны, ссадины, кровотечения, переломы, вывихи, ушибы, растяжения мышц, потёртости, солнечный и тепловой удар, переохлаждение. Первая помощь: самопомощь и взаимопомощь. Наложение кровоостанавливающего жгута. Остановка носового кровотечения. Способы наложения шин</p>	<p><b>Характеристика деятельности обучающихся</b></p> <p><i>Знать и характеризовать</i> наиболее распространённые травмы во время занятий физическими упражнениями. <i>Знать и характеризовать</i>: правила наложения кровоостанавливающего жгута; способы остановки носового кровотечения; способы наложения шин. <i>Уметь</i> оказывать первую помощь себе и своим товарищам при травмах</p>
<b>Возрастные особенности учащихся старшего школьного возраста (4 ч)</b>	
<p>Физическое развитие. Организация учебно-тренировочных занятий по футболу с учётом особенностей развития организма обучающихся старшего школьного возраста</p>	<p><i>Знать и характеризовать</i> возрастные особенности физического развития обучающихся старшего школьного возраста</p>
<p>Психологические особенности. Особенности развития внимания и восприятия у обучающихся старшего школьного возраста</p>	<p><i>Знать и характеризовать</i> психологические особенности обучающихся старшего школьного возраста</p>
<p>Признаки утомления. Умственное и физическое утомление. Предупреждение состояния утомления</p>	<p><i>Знать и характеризовать</i> признаки умственного и физического утомления. <i>Понимать</i> значение самоконтроля в деятельности футболиста. <i>Уметь</i> самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, соблюдать режим дня</p>

<p>Показатели тренированности. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы. Техника проведений шестимоментной функциональной пробы</p>	<p><i>Владеть</i> навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. <i>Уметь</i> проводить шестимоментную функциональную пробу</p>
<p><b>Общая и специальная физическая подготовка (7 ч)</b></p>	
<p>Обучение и тренировки. Этапы обучения и тренировки футболистов: начальное обучение; начальная спортивная тренировка; подготовка к высоким достижениям</p>	<p><i>Знать</i> и <i>кратко характеризовать</i>: основные формы занятый физическими упражнениями; основные этапы обучения и тренировки футболистов. <i>Совершенствовать</i> важные двигательные навыки, необходимые для игры в футбол</p>
<p>Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости; упражнения для вратарей</p>	<p><i>Освоить</i> технику выполнения упражнений для развития силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, упражнений для вратарей. <i>Владеть</i> навыками систематического наблюдения за показателями развития основных своих физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости). <i>Знать</i> контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности футболиста. <i>Сравнивать</i> свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся</p>
<p>Комплексы упражнений по физической подготовке</p>	<p><i>Владеть</i> техникой выполнения комплексов упражнений по физической подготовке. <i>Составлять</i> комплексы специальных упражнений технических действий футболиста</p>
<p><b>Техника игры в футбол (26 ч)</b></p>	
<p>Обучение техническим приёмам. Последовательность обучения техническим приёмам: общее ознакомление с приёмом; разучивание приёма в специальных условиях; разучивание приёма в усложнённых условиях; закрепление приёма</p>	<p><i>Владеть</i> техническими навыками по разучиванию технических приёмов в усложнённых условиях и в усложнённой обстановке. <i>Совершенствовать</i> важные двигательные навыки, необходимые для игры в футбол</p>

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Игра без мяча. Техника игры без мяча: ходьба и бег; остановки; повороты; прыжки	<i>Владеть</i> техническими приёмами игры без мяча (ходьба и бег; остановки; повороты; прыжки). <i>Демонстрировать</i> приобретённые навыки в игровой и соревновательной деятельности
Владение мячом. Основные элементы техники владения мячом: удары по мячу ногами и головой; вбрасывание и отброс мяча; техника игры вратаря	<i>Владеть</i> техническими приёмами игры при владении мячом (удары по мячу ногами и головой; вбрасывание и отброс мяча; техника игры вратаря). <i>Демонстрировать</i> приобретённые навыки в игровой и соревновательной деятельности
Обучение ударам по мячу ногами. Удары по мячу: внутренней стороной стопы; серединой подъёма; внутренней частью подъёма; внешней частью подъёма; носком; пяткой; внешней стороной стопы; резаный; с лёта; с полулёта. Упражнения для разучивания игровых приёмов; работа над ошибками	<i>Владеть</i> техникой выполнения ударов по мячу ногами: внутренней стороной стопы; серединой подъёма; внутренней частью подъёма; внешней частью подъёма; носком; пяткой; внешней стороной стопы; резаный; с лёта; с полулёта. <i>Уметь</i> анализировать и исправлять наиболее распространённые ошибки, допускаемые при выполнении технических приёмов. <i>Демонстрировать</i> приобретённые навыки в игровой и соревновательной деятельности
Обучение ударам по мячу головой. Удары по мячу: серединой лба; серединой лба в прыжке; серединой лба в броске; боковой частью лба. Упражнения для разучивания игровых приёмов; работа над ошибками	<i>Владеть</i> техникой выполнения ударов по мячу головой: серединой лба; серединой лба в прыжке; серединой лба в броске; боковой частью лба. <i>Уметь</i> анализировать и исправлять наиболее распространённые ошибки, допускаемые при выполнении технических приёмов. <i>Демонстрировать</i> приобретённые навыки в игровой и соревновательной деятельности

<p>Обучение остановке мяча. Остановка летящего мяча: внутренней стороной стопы; серединой подъёма и носком; животом; грудью; скидка летящего мяча головой. Упражнения для разучивания игровых приёмов; работа над ошибками</p>	<p><i>Владеть</i> техникой выполнения остановки мяча: внутренней стороной стопы; серединой подъёма и носком; животом; грудью; скидка летящего мяча головой. <i>Уметь</i> анализировать и исправлять наиболее распространённые ошибки, допускаемые при выполнении технических приёмов. <i>Демонстрировать</i> приобретённые навыки в игровой и соревновательной деятельности</p>
<p>Ведение мяча и финты. Ведение мяча. Финты: «ложная остановка мяча подошвой»; «переброс мяча мимо соперника»; «ложный замах для удара»; «убирание мяча внутренней частью подъёма»; «убирание мяча внутренней частью подъёма с предвартельным наклоном мяча в сторону»; «переступание через мяч». Упражнения для разучивания игровых приёмов; работа над ошибками</p>	<p><i>Владеть</i> техникой выполнения ведения мяча и финтов: «ложной остановки мяча подошвой»; «переброса мяча мимо соперника»; «ложного замаха для удара»; «убирания мяча внутренней частью подъёма»; «убирания мяча внутренней частью подъёма с предвартельным наклоном мяча в сторону»; «переступания через мяч». <i>Уметь</i> анализировать и исправлять наиболее распространённые ошибки, допускаемые при выполнении технических приёмов. <i>Демонстрировать</i> приобретённые навыки в игровой и соревновательной деятельности</p>
<p>Обучение технике отбора мяча. Отбор мяча: перехватом; толчком; подкатом. Упражнения для разучивания игровых приёмов; работа над ошибками</p>	<p><i>Владеть</i> техникой отбора мяча: перехватом; толчком; подкатом. <i>Уметь</i> анализировать и исправлять наиболее распространённые ошибки, допускаемые при выполнении технических приёмов. <i>Демонстрировать</i> приобретённые навыки в игровой и соревновательной деятельности</p>
<p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча: с места; с разбега; в падении. Упражнения для разучивания игрового приёма; работа над ошибками</p>	<p><i>Владеть</i> техникой вбрасывания мяча из-за боковой линии: с места; с разбега; в падении. <i>Уметь</i> анализировать и исправлять наиболее распространённые ошибки, допускаемые при выполнении технических приёмов.</p>

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
<p>Техника игры вратаря. Технические приёмы игры вратаря: основная стойка; ловля катящихся, низколетящих, полувысоких и высоколетящих мячей, ловля мячей в падении и в броске; отбивание летящих мячей; вбрасывание мяча; выбивание мяча. Упражнения для разучивания игровых приёмов; работа над ошибками</p>	<p><i>Демонстрировать</i> приобретённые навыки в игровой и соревновательной деятельности</p> <p><i>Расширить</i> свои представления о специализированной технической подготовке вратарей.</p> <p><i>Владеть</i> техникой игры вратаря: основной стойкой; ловлей катящихся, низколетящих, полувысоких и высоколетящих мячей, ловлей мячей в падении и в броске; отбиванием летящих мячей, вбрасыванием мяча; выбиванием мяча.</p> <p><i>Уметь</i> анализировать и исправлять наиболее распространённые ошибки, допускаемые при выполнении технических приёмов.</p> <p><i>Демонстрировать</i> приобретённые навыки в игровой и соревновательной деятельности</p>
<b>Тактика игры в футбол (26 ч)</b>	
<p>Тактика игры в футбол: индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите. Действия игроков. Требования к тактической подготовке: вратаря; защитников; игроков средней линии; нападающих</p>	<p><i>Уметь</i> объяснить: что такое тактика игры в футбол; цель тактической подготовки футболистов.</p> <p><i>Знать и кратко характеризовать</i> требования к тактической подготовке: вратаря; защитников; игроков средней линии; нападающих</p>
<p>Теоретическая подготовка. Состав теоретических занятий по футболу: изучение правил игры, групповых и командных тактических действий, задач и функций каждого игрока; разбор отдельных фаз игры; установка на предстоящие игры и разбор игр</p>	<p><i>Владеть</i> основными терминами спортивной игры «футбол».</p> <p><i>Знать и кратко характеризовать</i> правила игры, задачи и функций каждого игрока.</p> <p><i>Уметь</i> анализировать отдельные фазы игры</p>
<p>Практическая подготовка. Этапы обучения футболистов тактическим приёмам</p>	<p><i>Знать и кратко характеризовать</i> этапы обучения футболистов тактическим приёмам.</p>

	<p><i>Уметь</i> применять тактические варианты игры в футбол в зависимости от игровой ситуации</p>
<p>Обучение индивидуальным тактическим действиям. Действия: открывание и закрывание игрока; ведение и обводка; удар по воротам; отбор мяча. Упражнения для разучивания приёмов</p>	<p><i>Уметь</i> объяснять последовательность освоения футболистами индивидуальных тактических действий. <i>Знать</i> и <i>кратко характеризовать</i> различные индивидуальные тактические действия. <i>Владеть</i> индивидуальными тактическими действиями: открыванием и закрыванием игрока; ведением и обводкой; ударом по воротам; отбором мяча. <i>Демонстрировать</i> приобретённые навыки в игровой и соревновательной деятельности</p>
<p>Обучение групповым тактическим действиям. Действия: передача мяча; отбор мяча с использованием согласованных действий. Упражнения для разучивания приёмов</p>	<p><i>Знать</i> и <i>кратко характеризовать</i> различные групповые тактические действия. <i>Владеть</i> групповыми тактическими действиями: передачей мяча; отбором мяча с использованием согласованных действий. <i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать со сверстниками во время выполнения групповых тактических действий. <i>Демонстрировать</i> приобретённые навыки в игровой и соревновательной деятельности</p>
<p>Тактические комбинации: «стенка»; «треугольник»; для проведения атаки ворот соперника; при розыгрыше удара от ворот; при розыгрыше штрафного и свободного удара; при розыгрыше углового удара; при вбрасывании мяча из-за боковой линии</p>	<p><i>Уметь</i> объяснять, что такое тактическая комбинация в футболе. <i>Знать</i> и <i>кратко характеризовать</i> различные тактические комбинации. <i>Владеть</i> тактическими комбинациями: «стенкой»; «треугольником»; для проведения атаки ворот соперника; при розыгрыше удара от ворот; при розыгрыше штрафного и свободного удара; при розыгрыше углового удара; при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</p>

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Командные тактические действия: в нападении; в защите	<p><i>Демонстрировать</i> приобретённые навыки в игровой и соревновательной деятельности</p> <p><i>Совершенствовать</i> индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и в защите.</p> <p><i>Демонстрировать</i> приобретённые навыки в игровой и соревновательной деятельности</p>
Тактика игры вратаря: выбор места в воротах; взаимодействие вратаря с защитниками. Тренировочные упражнения	<p><i>Расширить</i> свои представления о специализированной тактической подготовке вратарей.</p> <p><i>Владеть</i> тактикой игры вратаря: выбором места в воротах; взаимодействием вратаря с защитниками.</p> <p><i>Демонстрировать</i> приобретённые навыки в игровой и соревновательной деятельности</p>

## 9.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

### Возрастные особенности обучающихся старшего школьного возраста

#### Физическое развитие

В старшем школьном возрасте наблюдается относительно спокойное и равномерное протекание всех процессов развития организма человека.

Особенностью данного возраста являются замедление роста тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост массы тела.

Различия между девушками и юношами в размерах и формах тела в это время достигают максимума. У девушек по сравнению с юношами становятся более короткими руки и ноги, а туловище длинным. Юноши становятся тяжелее и выше девушек. Эти особенности развития сказываются во время занятий физическими упражнениями на длине шага, скорости бега, высоте и длине прыжка.

В старшем школьном возрасте заканчивается окостенение большей части скелета и кости становятся более прочными. В тесной связи с костным аппаратом развиваются мышцы, сухожилия и связки. В отличие от учащихся подросткового возраста, развитие мышц у обучающихся старшего школьного возраста идёт равномерно и быстро: они (особенно юноши) увеличиваются в массе, растёт их сила. Вместе с тем мышцы у обучающихся старшего школьного возраста эластичнее, чем у взрослых. Это создаёт основу и возможность для быстрых, разнообразных по характеру и амплитуде движений. У обучающихся старшего школьного возраста более отчётливо, чем у подростков, выявляется разница в силе мышц левой и правой половины тела. Поэтому для полноценного формирования двигательного аппарата серьёзное значение приобретает симметричное развитие мышц левой и правой стороны туловища и конечностей. Важно это и для достижения необходимых результатов при выполнении различных упражнений.

По этим причинам в работе с обучающимися старшего школьного возраста необходимо широко использовать разнообразные комплексы физкультурно-спортивных упражнений как без предметов, так и с предметами, упражнения на гимнастической стенке.

Несмотря на то что у занимающихся опорно-двигательный аппарат становится более стойким к двигательным напряжениям, статической работе, есть благоприятные возможности для развития силы и вынос-

ливости мышц, остаётся опасность вредного влияния на развитие костей и мышц чрезмерных двигательных напряжений и часто повторяемой статической работы. Чтобы не допустить этого, для обеспечения правильного развития костно-мышечной системы целесообразно применять посильные, умеренные упражнения и упражнения с большим напряжением мышц, направленные на развитие силы. Однако такие упражнения следует выполнять в чередовании с расслаблением и работой других мышц.

Для девушек в этом возрасте характерными становятся развитые тазовый пояс и мускулатура тазового дна. По сравнению с юношами у них наблюдается меньший прирост мышц по отношению к массе тела, медленнее растёт сила, отстаёт в развитии плечевой пояс. Это сказывается на способности выполнять упражнения, требующие большого напряжения мышц (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре, лазанье).

Для правильного формирования костно-мышечной системы рекомендуется с большой осторожностью давать девушкам упражнения, создающие большое внутриутробное давление и негативно влияющие на развитие органов малого таза (поднимание и перенос больших тяжестей, прыжки с большой высоты на твёрдую поверхность). В то же время необходимо широко применять упражнения, укрепляющие мышцы таза и брюшного пресса и способствующие развитию костей таза.

В старшем школьном возрасте активно идёт процесс развития органов кровообращения. Продолжается рост сердца, совершенствуется его деятельность, увеличивается мощность сердечной мышцы, в результате чего значительно возрастает ударный и минутный объём крови (объём крови, выбрасываемый сердцем при одном сокращении и в течение минуты), растёт сила сердечных сокращений при одновременном уменьшении частоты сокращений. Работа сердца и сосудов становится слаженной, заметно повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы: в частности, возрастает выносливость сердца в условиях физического напряжения.

Для обучающихся старшего школьного возраста становятся доступны упражнения со статической нагрузкой, а также требующие большой скорости и длительности движений, связанные со значительными мышечными напряжениями. Вместе с тем нежелательно использование подобных упражнений без предварительной подготовки.

У обучающихся старшего школьного возраста интенсивно развиваются органы дыхания. Прогрессивно увеличивается окружность грудной клетки и размеры её дыхательных движений (экскурсии), особенно у юношей, а также идёт дальнейшее развитие силы дыхательных

мышц, значительных размеров достигает жизненная ёмкость лёгких, совершенствуется регуляция дыхания, наблюдается заметное увеличение лёгочной вентиляции как в покое, так и при физической нагрузке.

Однако по своим функциональным возможностям дыхательный аппарат обучающихся старшего школьного возраста пока ещё не достигает предела, характерного для взрослых. При интенсивных нагрузках у них быстрее снижается уровень насыщения крови кислородом, быстрее наступает гипоксемия (кислородная недостаточность). Под влиянием физических упражнений функциональные способности дыхательного аппарата у обучающихся старшего школьного возраста значительно возрастают, дыхание становится более редким и глубоким. Формируется устойчивая работоспособность организма в условиях длительных нагрузок.

В развитии сердечно-сосудистой и дыхательной систем у юношей и девушек наблюдается довольно резкое различие. По сравнению с юношами у девушек менее развиты грудная клетка, сердце и лёгкие, меньше жизненная ёмкость лёгких, сила дыхательных мышц, максимальная лёгочная вентиляция и объём потребления кислорода. В связи с этим следует более осторожно и внимательно относиться к подбору физических нагрузок для девушек.

### **Психологические аспекты**

Занимающиеся старшего школьного возраста по сравнению с подростками становятся более спокойными, уравновешенными. У них ярче проявляются интересы к определённой занятию, стремление к личному совершенствованию в избранном виде спорта.

Обучающиеся в достаточной степени способны сознательно управлять своими действиями: выполнять движения на протяжении относительно длительного времени с требуемой скоростью, необходимой координацией и мышечным напряжением. Они могут преодолевать чувство утомления, страха, неуверенности, смущения.

Внимание обучающихся старшего школьного возраста отличается устойчивостью. Они могут сохранять его с достаточной интенсивностью во время спортивного занятия, что обеспечивает подробное восприятие и осмысливание учебного материала, в том числе сложных действий, состоящих из нескольких компонентов. Это качество очень важно для понимания сложных специальных упражнений, комбинаций упражнений, технических и тактических приёмов при игре в футбол. Старшеклассники умеют хорошо концентрировать своё внимание на отдельных деталях упражнений, распределять его на несколько видов движе-

ний и легко переключать с одного объекта на другой. Они практически по-взрослому владеют произвольным вниманием, которое необходимо для того, чтобы не отвлекаться и преодолевать возникающее на занятии утомление. Произвольное внимание при этом может переходить в непроизвольное. Сначала усилием воли обучающиеся заставляют себя слушать и следить за ходом занятий и последовательностью объяснения. Затем ход занятия заинтересовывает настолько, что обеспечивает полное внимание без всякого напряжения и усилия над собой. Такая ситуация возможна только при условии, что занятие интересное и хорошо организовано.

Преподаватель (тренер) должен учитывать индивидуальные особенности обучающихся. В группе могут быть занимающиеся с разным уровнем внимания. Недостаточная внимательность отдельных участников занятия может снизить эффективность обучения и даже привести к серьёзным травмам. Кроме того, нужно обязательно учитывать, что упражнения, связанные с большой физической нагрузкой, вызывающие утомление и усталость, значительно снижают внимание. Поэтому учебный материал, требующий большого внимания, не следует давать после интенсивной и длительной нагрузки.

В работе с занимающимися старшего школьного возраста долгие наставления лучше заменить лаконичными объяснениями, опираясь на их сообразительность. Восприятие в этом возрасте отличается достаточно высокой целенаправленностью, организованностью, осмысленностью. Занимающиеся могут самостоятельно проводить анализ своих и демонстрируемых одноклассниками движений, но этот анализ должен проходить под руководством и управлением преподавателя или тренера.

Учитывая кратковременность процесса выполнения некоторых упражнений, необходимо для точного восприятия повторить их несколько раз. Следует выявлять и знать, какие детали и фазы движений упражнения трудно воспринимаются обучающимися. Поэтому в некоторых случаях полезно будет показать упражнение так, чтобы подчеркнуть тот или иной момент движения. Иногда для этого нужно выполнять упражнение в замедленном темпе.

## **Развитие двигательных качеств**

Существуют большие возможности для развития двигательных качеств у обучающихся старшего школьного возраста: они способны правильно воспринимать пространство и время, отличаются хорошо разви-

тым чувством равновесия, могут точно прыгать, сохранять заданный темп и ритм движения.

Интенсивное физическое развитие и повышение функциональных возможностей обучающихся позволяет в этот возрастной период развивать у них в широких пределах силу и выносливость.

Для развития **силы** рекомендуется использовать различные упражнения с кратковременными усилиями (скоростно-силовые упражнения). Большое значение также приобретает применение упражнений с отягощением на занятиях с юношами. При правильном их использовании в комплексе с другими упражнениями можно активно влиять на физическое развитие обучающихся. Очень важно для правильного выполнения таких упражнений подбирать вес отягощений с учётом физических возможностей обучающихся, соблюдая большую осторожность при работе с отягощениями, масса которых приближается к массе тела занимающихся.

Для развития **выносливости** следует использовать упражнения большой продолжительности в переменном и равномерном темпе (бег по пересечённой местности, повторный бег на 300—400 м в равномерном и медленном темпе). Для этой цели можно также применять плавание, подвижные и спортивные игры, ходьбу на лыжах, бег на коньках.

При выполнении упражнений на выносливость надо осторожно и постепенно увеличивать их продолжительность. Особая осторожность необходима при тренировке скоростной выносливости (бег на средние дистанции, на 100 и 200 м), так как у обучающихся старшего школьного возраста возможность сохранять высокий уровень работоспособности ещё не достигает параметров взрослого. Поэтому во время интенсивного бега у них быстрее проявляются признаки ослабления деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, заметно падает первоначальная скорость.

Наиболее резко у обучающихся старшего школьного возраста проявляются индивидуальные особенности в отношении приспособляемости к большим и длительным физическим нагрузкам. Главным образом это связано с тем, что в этот возрастной период отмечается значительное число юношей и девушек, имеющих различные функциональные возможности, физическую подготовленность и физическое развитие. Поэтому возникает необходимость учитывать это при выборе упражнений и методики развития двигательных качеств.

Следует принимать во внимание определённые закономерности при развитии у обучающихся **быстроты** движений. Лучший результат в частоте движений с небольшой амплитудой достигается, как правило,

в первые 3 с и удерживается на достигнутом уровне до 5—6-й секунды. Поэтому продолжительность упражнений, посредством которых преимущественно развивается быстрота подобных движений, должна ограничиваться этим временем.

К таким упражнениям относятся: различные движения руками; прыжки с короткой скакалкой; бег с высоким подниманием бедра; сменяющий бег; бег в упоре.

При выполнении циклических движений с большой амплитудой наибольшая быстрота достигается позже. Так, скорость бега становится максимальной только на 5—6-й секунде после момента старта. Именно к этому времени частота шагов бегуна достигает максимальных величин.

Для развития быстроты движений обучающихся старшего школьного возраста рекомендуется использовать:

- прыжки через скакалку — на количество прыжков за 8—10 с;
- быстрые передачи мяча в парах, стоя или сидя на расстоянии 2—3 м друг от друга, — на количество передач за 5—6 с;
- колебательные и круговые движения согнутыми и прямыми руками в максимально быстром темпе в течение 5—6 с;
- быстрое выполнение несложных движений и действий по сигналам.

**Примерная система оценки уровня физической подготовленности обучающихся 16—17 лет  
(основная медицинская группа)**

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и более	5,1—4,8	4,4 и менее	6,1 и более	5,9—5,3	4,8 и менее
		17	5,1 и более	5,0—4,7	4,3 и менее	6,1 и более	5,9—5,3	4,8 и менее
Координационные	Челночный бег 3 × 10 м, с	16	8,2 и более	8,0—7,7	7,3 и менее	9,7 и более	9,3—8,7	8,4 и менее
		17	8,1 и более	7,9—7,5	7,3 и менее	9,6 и более	9,3—8,7	8,4 и менее
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и менее	195—210	230 и более	160 и ниже	170—190	210 и более
		17	190 и менее	205—220	240 и более	160 и ниже	170—190	210 и более
Выносливость	Шестиминутный бег, м	16	1100 и менее	1300—1400	1500 и более	900 и менее	1050—1200	1300 и более
		17	1100 и менее	1300—1400	1500 и более	900 и менее	1050—1200	1300 и более
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и менее	9—12	15 и более	7 и менее	12—14	20 и более
		17	5 и менее	9—12	15 и более	7 и менее	12—14	20 и более

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Силовые	Сгибание и разгибание рук: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши); на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз (девушки)	16	4 и менее	8—9	11 и более	6 и менее	13—15	18 и более
		17	5 и менее	9—10	12 и более	6 и менее	13—15	18 и более
По специальной физической подготовке	Бег 30 м с ведением мяча, с	16	6,2	6,0	5,8	—	—	—
		17	6,0	5,8	5,6	—	—	—
По специальной физической подготовке	Бег 5 × 10 м с ведением мяча, с	16	32,0	30,0	26,0	—	—	—
		17	30,0	26,0	26,0	—	—	—

## **Организация занятий футболом**

### **Приобщение к игре в футбол**

В зависимости от времени года занятия по футболу проводят на улице или в физкультурном зале. Учитывая большую эффективность оздоровительного воздействия на обучающихся занятий на открытом воздухе, рекомендуется проводить большинство тренировок на открытых площадках, в том числе в зимний период на заснеженных полях.

Обучение и тренировка юных футболистов — единый педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенствования. На этапе начального обучения футболу прививаются умения правильно выполнять технические и тактические приёмы игры, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, сообщаются элементарные теоретические сведения. В процессе начальной спортивной тренировки происходит расширение круга изучаемых технико-тактических приёмов, формирование умений выполнять изученные приёмы в усложнённых условиях, развитие физических качеств с учётом специфических требований футбола.

Игра в футбол развивает быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений. Футболист должен уметь перемещаться по полю бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону, хорошо прыгать, прекрасно владеть своим телом, внезапно останавливаться и поворачиваться во время бега и на месте.

Суть футбола — в овладении игровыми приёмами с мячом: умение вести и останавливать мяч, выполнять различные удары. Вратарь, кроме того, должен уметь ловить, отбивать и вводить мяч в игру.

Основные игровые приёмы в футболе — удары по мячу. Ударами забивают мячи в ворота соперника, ударами передают мяч партнёру. Футболисты применяют удары по мячу ногой и головой. Полевые игроки не имеют права касаться мяча руками. В своей штрафной площадке вратарь может играть руками.

В футбол играют две команды, по 11 игроков в каждой. Игры проводят на ровном поле с травяным или специальным покрытием. Поле для игры имеет форму прямоугольника со сторонами 100—110 м в длину и 69—75 м в ширину. Продолжительность игры — два тайма по 45 мин каждый.

### **Техника игры**

Техника игры в футбол сложна и многообразна, но уверенно овладеть достаточно широким арсеналом технических приёмов — задача вполне осуществимая. Для этого надо правильно подобрать упражнения и вы-

строить необходимую последовательность их выполнения, применять рациональные методы обучения и тренировки, стремиться заинтересовать занимающихся и активизировать их деятельность.

Обучение техническим приёмам проводится в следующей последовательности:

- общее ознакомление с приёмом;
- разучивание приёма в упрощённых условиях;
- разучивание приёма в усложнённой обстановке;
- закрепление приёма.

Для ознакомления с техническим приёмом можно использовать разнообразные методы. Ведущими среди них являются **объяснение** и **показ**. С помощью объяснения преподаватель стремится создать у обучающихся правильное представление о структуре изучаемого приёма, акцентировать их внимание на основном, опуская тонкости и детали. Например, при изучении удара внутренней стороной стопы внимание обращается на главное (т. е. положение стопы бьющей ноги, которая сильно разворачивается носком наружу).

Порядок объяснения может быть таким:

- преподаватель сначала показывает приём;
- затем обращает внимание на его особенности;
- в заключение раскрывает его тактические возможности.

Общее ознакомление с приёмом заканчивается его практическим апробированием обучающимися.

Разучивание технических приёмов осуществляется с помощью целостного и расчленённого методов. **Целостный метод** является ведущим при разучивании большинства приёмов. При разучивании таких сложных приёмов, как удар ногой по мячу в падении через себя, не обойтись без применения расчленённого метода. Это объясняется тем, что не обладающие необходимым двигательным опытом футболисты часто не могут справиться со сложным двигательным заданием. Использование в этом случае расчленённого метода поможет по мере овладения занимающимися основными элементами приёма постепенно свести их в общую структуру движения и после этого перейти к разучиванию его в целом виде.

К применению **расчленённого метода** необходимо прибегать и тогда, когда занимающиеся, изучая приём в целом виде, допускают грубые ошибки. В этом случае следует вычленимый элемент движения и упражняться над его правильным выполнением. Нередко искажение технических приёмов связано с недостаточной физической подготовленностью. В таких случаях следует правильно подобрать и ис-

пользовать при обучении необходимые подготовительные и подводящие упражнения, эффективно способствующие освоению изучаемого приёма.

Изучение технических приёмов в **усложнённой обстановке** в первую очередь предполагает подготовку занимающихся к выполнению приёмов в различных изменяющихся условиях, приближенных к игровым. Усложнение выполнения технических приёмов осуществляется в следующей последовательности:

- на месте;
- в движении при пассивном, а затем активном сопротивлении соперника;
- в подвижных играх, игровых упражнениях, учебных играх.

После выполнения приёма на месте необходимо сразу перейти к выполнению его в движении. Следует сосредоточить усилия занимающихся на отработке «своих» приёмов с учётом индивидуальных особенностей строения тела и двигательной одарённости.

Закрепление технических приёмов происходит в ходе многократного выполнения упражнений, в подвижных играх, игровых упражнениях, максимально приближенных к игре, в тренировочных играх. Важной особенностью процесса закрепления технических приёмов является их слияние с развитием у обучающихся необходимых физических качеств.

**Техника игры без мяча** включает передвижения игроков (бег, ходьба), остановки, повороты, прыжки. Этим элементам надо обучать с первых занятий, вначале уделяя внимание каждому из элементов, а затем сочетаниям их друг с другом. Последовательность освоения приёмов должна быть такой:

- ходьба и бег;
- остановки и повороты;
- прыжки.

Ходьбу, как правило, применяют в чередовании с бегом: лицом вперёд, спиной вперёд, скрестными и приставными шагами. В процессе занятий для формирования необходимых навыков используют ходьбу и бег в различных сочетаниях.

В ходе игры футболисты, стремясь изменить направление передвижения, используют различные остановки, повороты, прыжки с места или разбега толчком одной либо двумя ногами.

Обучение остановкам начинают со способа шагом, а затем прыжком.

Повороты изучают сначала на месте, затем в движении, постепенно ускоряя темп. При этом основное внимание уделяется правильному положению ног и центра тяжести тела.

Для футболиста очень важна игра с мячом. Основными элементами **техники владения мячом** являются:

- удары по мячу ногами и головой;
- остановки и ведение мяча;
- вбрасывание и отбор мяча;
- техника игры вратаря.

Сначала занимающиеся разучивают простейшие удары и остановки мяча ногами, в дальнейшем на этой базе строится обучение всему многообразию технических приёмов. Далее занимающиеся изучают способы ведения мяча, финты, удары по мячу головой, вбрасывание и отбор мяча.

### Обучение и тренировки

Обучение и тренировки футболистов — это педагогический процесс, направленный на достижение прироста в физическом развитии, совершенствование технико-тактической и психологической подготовленности и достижение высоких спортивных результатов.

Условно обучение и тренировки делят на три этапа:

- **начальное обучение:** прививаются умения выполнять технические и тактические приёмы игры, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, сообщаются элементарные теоретические сведения;
- **начальная спортивная тренировка:** происходит расширение круга изучаемых технико-тактических приёмов, формирование умений выполнять изученные приёмы в усложнённых условиях, развитие физических качеств с учётом специфических требований футбола. Значительно расширяется объём теоретических знаний, укрепляется психологическая устойчивость;
- **подготовка к высшим достижениям:** совершенствуется физическая подготовленность занимающихся. Большое внимание уделяется развитию двигательных качеств, необходимых для овладения техническим арсеналом и командной тактикой игры. Техническая и тактическая подготовка ставят своей задачей отработку быстроты и точности выполнения приёмов, дальнейшее углубление знаний и умений, расширение игровых функций занимающихся, освоение многообразия тактических приёмов.

Как обучение, так и тренировка могут иметь свои определённые задачи, но это не означает, что они противостоят друг другу, они тесно связаны между собой. Подобная связь существует и между видами подготовки футболистов — физической, технической, тактической и пси-

хологической. Например, развитие физических качеств и освоение техники — два тесно взаимосвязанных звена единого процесса обучения двигательным действиям.

При разучивании технических приёмов развиваются физические качества, а развивая физические качества, можно добиться и более совершенного освоения технических приёмов. Такая зависимость между видами подготовки предполагает, что достижение высоких результатов в работе с юными футболистами невозможно, если хотя бы один из этих видов находится на низком уровне. Поэтому работу над каждым видом подготовки следует проводить систематически.

На определённых этапах обучения и тренировки один или несколько видов подготовки могут преобладать над другими. Принимая это во внимание, в учебно-тренировочном процессе необходимо поддерживать рациональное соотношение между видами подготовки, изменяя их удельный вес по мере роста подготовленности обучающихся.

Главное средство обучения и тренировки — разнообразные физические упражнения, условно подразделяемые на основные и вспомогательные.

К числу **основных физических упражнений** относят:

- упражнения по технике и тактике;
- непосредственно игру в футбол.

**Вспомогательные физические упражнения** делят на две группы:

- *общеподготовительные* (общеразвивающие): предназначены для создания у занимающихся необходимых предпосылок для освоения основных приёмов игры, достижения разносторонней физической подготовленности и оздоровления;
- *специальные подготовительные*: предназначены для формирования необходимых физических качеств и овладения специальными двигательными навыками.

**Специальные подготовительные вспомогательные упражнения** подразделяют на:

- *подготовительные*: разнообразные упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, эстафеты; решают задачу развития у занимающихся специальных физических способностей;
- *подводящие*: отдельные элементы сложнокоординированных движений или всё двигательное действие, выполняемое в облегчённых условиях, а также его имитация (например, выполнение приёма без мяча — это подводящее упражнение); смысл подводящих упражнений — овладение структурой технических приёмов. Обучение и тренировка предполагают использование разнообразных методов

обучения выполнению физических упражнений, воспитания морально-волевых качеств, изучения техники и тактики игры. Выбор методов определяется задачами и содержанием учебно-тренировочного процесса, условиями проведения занятий и степенью подготовленности занимающихся.

При изучении системы знаний и двигательных навыков значительное место отводится словесным методам (объяснение, беседа, краткие замечания, лекция) и методам наглядности (практический показ изучаемого приёма, объяснение с применением плакатов, рисунков и схем).

При **разучивании технических и тактических приёмов** основным методом являются различные упражнения, в том числе повторное выполнение приёмов и действий. Повторение можно осуществлять с помощью различных методов:

- целостного;
- расчленённого;
- соревновательного;
- игрового.

Например, несложные технические приёмы и тактические действия могут разучиваться в целостном виде. При обучении сложным приёмам применяется расчленённый метод. Он также эффективен при разучивании командных тактических действий. Видное место в учебно-тренировочной работе занимает игровой метод (подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения, учебные игры). Близок к этому методу и соревновательный, который состоит в том, что изучаемые технические приёмы и тактические действия закрепляются и совершенствуются в условиях соревнований.

**Развитие физических качеств** занимающихся футболом тоже осуществляют с помощью самых разнообразных методов:

- повторного;
- переменного;
- интервального;
- равномерного;
- темпового;
- контрольного;
- «до отказа»;
- с максимальной интенсивностью;
- с ускорением;
- игрового;
- соревновательного.

Обучение и тренировки футболистов проводятся на основе взаимосвязанных дидактических принципов сознательности и активности, систематичности и постепенности, наглядности, доступности и индивидуализации.

Дидактические принципы не только взаимосвязаны, но ещё и взаимобусловлены и в ходе учебно-тренировочной работы как бы дополняют друг друга. Например, сознательное и активное отношение к занятиям футболистов будет способствовать большей доступности изучаемого материала, прочности приобретаемых знаний, умений и навыков, а также обеспечивать связь предыдущего учебного материала с последующим и постепенный прогресс в достижениях.

Таким образом, успех в подготовке футболистов возможен лишь на основе единства принципов, при оптимальной реализации каждого из них.

### **Методика проведения занятий**

При обучении и игре в футбол применяют **учебные, тренировочные и контрольные занятия**. В зависимости от состава применяемых средств они подразделяются на:

- *комплексные*: включают материал по различным видам подготовки;
- *тематические*: преимущественно ориентированы на один вид подготовки.

Независимо от типов занятий их воздействие на обучающихся должно быть всесторонним: образовательным, воспитательным и оздоровительным. При этом первостепенность образовательных задач не должна принижать роль воспитательных и оздоровительных, все они должны решаться комплексно.

На каждом занятии должно решаться не менее двух-трёх задач, в том числе не более двух по освоению нового материала. К большинству задач необходимо периодически возвращаться на последующих занятиях, решая их на более высоком уровне подготовленности занимающихся.

Очень важна правильная организация занятия. Она включает:

- подготовку занимающимися необходимого инвентаря и оборудования, мест для занятий;
- соблюдение установленного порядка в местах переодевания;
- своевременное построение в указанном месте.

Такая предварительная подготовка создаёт у обучающихся положительный эмоциональный фон, настраивающий на интенсивные и плодотворные занятия.

Каждое занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

**Вводная часть** (10—20 мин) в основном решает задачу психологической и физиологической подготовки обучающихся к сознательному и активному выполнению главных задач занятия.

Психологическая подготовка заключается в ориентировании внимания занимающихся на решение основных задач занятия с помощью физических упражнений и заданий, направленных на тренировку внимания.

Цель физиологической подготовки — достижение готовности организма к интенсивным и значительным нагрузкам. Для этого используются разнообразные общеразвивающие и подготовительные упражнения. Физическая нагрузка во вводной части не должна доводить занимающихся до утомления.

Начинать вводную часть следует с построения, рапорта капитана или дежурного и постановки задач на текущее занятие.

**В основной части** (40—90 мин) в условиях оптимальной работоспособности занимающихся решаются основные задачи урока. В начале этой части планируется обучение новому материалу. Закрепление и совершенствование изученных приёмов осуществляется в середине или ближе к концу основной части урока.

Обучение упражнениям для развития физических навыков планируется проводить в такой последовательности: в начале — упражнения на проявление скоростно-силовых качеств, тонкой координации, ловкости, а в конце — упражнения, развивающие силу и выносливость.

Основная часть урока может иметь как относительно несложную структуру, если содержание учебного материала однородно (например, разучивание удара серединой подъёма и игровое упражнение с использованием этого приёма), так и сложную, состоящую из нескольких частей (например, разучивание тактической комбинации «стенка», упражнения с отягощениями, упражнения на выносливость). В последнем случае каждому основному упражнению могут предшествовать несколько подготовительных, создающих необходимые предпосылки для выполнения основного.

**Заключительная часть** (3—5 мин) имеет целью перевод организма занимающихся из состояния повышенной функциональной активности в относительно спокойное состояние. Средствами этого служат строевые упражнения, дыхательные упражнения, упражнения на осанку и внимание, медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление

мышц, жонглирование мячом. Заканчивается заключительная часть подведением итогов.

Эффективность урока во многом определяется нагрузкой, полученной занимающимися. На каждом занятии преподаватель должен стремиться к достижению большего объема полезной нагрузки. При этом важную роль играют общая и моторная плотность занятия.

Под **общей плотностью занятия** понимают отношение времени, использованного на занятии педагогически эффективно, ко всей продолжительности занятия. Общая плотность всегда должна быть близкой к 100 %, что означает использование значительной части времени непосредственно на выполнение физических упражнений. Частые перестроения, перестановка инвентаря и оборудования, длительные паузы между выполнением упражнений, нарушения дисциплины и другие педагогически неэффективные действия значительно снижают эту плотность.

**Моторная плотность занятия** — это отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение двигательных действий, ко всему времени урока. Она должна быть оптимальной для каждой возрастной группы обучающихся.

Оптимальной моторной плотностью для занимающихся 10—11 классов можно считать плотность до 70 %.

Достижение оптимальной моторной плотности требует тщательного планирования всего учебно-тренировочного процесса и каждого занятия в отдельности, серьезной подготовки тренера к работе с юными футболистами.

На величину моторной плотности также влияют выбор места занятий, количество и размещение инвентаря, применяемые способы организации занятий, продолжительность устных объяснений учебного материала.

В результате чрезмерной физической нагрузки возникает **утомление**, которое проявляется временным снижением работоспособности. Различают умственное и физическое утомление, но это деление весьма условно.

Нередко как синоним слова «утомление» употребляют термин «**усталость**». Однако усталость не всегда соответствует утомлению. Занятия физическими упражнениями, которые проводятся целенаправленно и интересно, вызывают положительные эмоции и меньшую усталость. И наоборот, усталость наступает раньше, если нет интереса к занятиям, даже если отсутствуют признаки утомления.

Умственное утомление характеризуется снижением продуктивности интеллектуального труда и ослаблением внимания.

Физическое утомление проявляется нарушением работы мышц: снижением скорости, ритмичности, интенсивности и согласованности движений.

Недостаточный по времени отдых или чрезмерная физическая нагрузка в течение длительного времени приводят к **переутомлению** (хроническому утомлению).

Для предупреждения утомления необходимо соблюдать режим дня: правильно чередовать занятия и отдых, исключить недосыпание, при необходимости уменьшить нагрузку.

Для правильного регулирования нагрузки следует также использовать контроль за **частотой сердечных сокращений** обучающихся. При этом следует учитывать, что для каждого занимающегося этот показатель будет индивидуальным в зависимости от уровня тренированности и других факторов.

Условно принято считать нагрузку для обучающихся нормальной, если она приводит к повышению частоты пульса до 170—180 уд./мин.

Контроль за частотой сердечных сокращений особенно важен в отношении занимающихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности или по различным причинам пропустивших несколько занятий.

При обучении юных футболистов применяют фронтальный, поточный, сменный, групповой и индивидуальный **способы организации занятий**, а также круговую тренировку.

**Фронтальный способ** наиболее часто используют во вводной и заключительной частях занятия, реже — в основной части при выполнении несложных двигательных действий (общеразвивающие упражнения, передачи мяча друг другу при построении в шеренги). Недостаток этого способа — невозможность осуществлять контроль за действиями каждого из занимающихся.

**Поточный способ**, при котором занимающиеся выполняют упражнения поочередно, применяют для обеспечения контроля за действиями каждого из них. Например, футболисты, выстроившись в колонну по одному, поочередно выполняют удары по мячу серединой лба в прыжке (мяч набрасывает преподаватель).

При отсутствии необходимого количества инвентаря и оборудования или при ограниченной площади места проведения занятий используют **сменный способ**. Суть его состоит в том, что одно и то же задание поочередно (сменами) выполняют несколько групп учащихся. Например, обучая ведению мяча между стойками, преподаватель может разделить занимающихся на три группы по шесть человек. В то время, когда одна

группа выполняет задание, вторая готовится к нему, а третья отмечает ошибки у выполняющих основное задание.

При отсутствии необходимых условий для выполнения основного задания сразу всеми занимающимися или при необходимости дифференцировать его используют **групповой способ**. Занимающиеся делятся на несколько групп, которые под руководством тренера выполняют конкретные задания. Преподаватель находится с группой, получившей наиболее сложное задание. Одновременно он осуществляет контроль за работой остальных групп. По истечении времени, отведённого на выполнение задания, преподаватель подаёт сигнал к смене мест занятий. Таким образом, в процессе занятий каждая группа выполнит все или несколько заданий. В последнем случае на следующем занятии выполняются остальные задания.

Для устранения обнаруженных недостатков и для более глубокого усвоения учебного материала способными занимающимися применяют **способ индивидуальных заданий**. Его применение эффективно лишь при высокой дисциплинированности обучающихся, их сознательной заинтересованности в результатах и подготовленности к самостоятельному выполнению упражнений. Непременными условиями использования способа индивидуальных занятий является наличие достаточной материально-спортивной базы и тщательная подготовка мест для занятий.

Одним из наиболее эффективных способов организации занятий, обеспечивающим высокую общую и моторную плотность, является **круговая тренировка**. Она в основном предназначена для развития физических качеств. Для проведения занятий этим способом занимающиеся делятся на группы, количество которых должно соответствовать числу мест для занятий (станций). Станции (их может быть от четырёх до десяти) располагаются по кругу, квадрату, прямоугольнику. Смена мест занятий производится по сигналу преподавателя или самостоятельно. Занятие организуется с учётом обеспечения чередования преимущественной нагрузки на основные группы мышц (например, ноги — руки — спина — брюшной пресс). Нагрузка на каждой станции строго регламентируется. Для этого на первом занятии проводится прикидка, т. е. каждый занимающийся выполняет на каждой станции за определённое время заданное упражнение максимальное число раз. Через 1—2 месяца проводится новая прикидка, и в соответствии с изменившимися индивидуальными показателями устанавливается объём нагрузки на тренировке.

Занятия по способу круговой тренировки можно проводить как на футбольном поле, так и в физкультурном зале. Этот способ можно применять во вводной и основной частях занятия.

По мере овладения занимающимися учебным материалом некоторые упражнения, включаемые в круговую тренировку, следует заменить специальными, направленными на развитие специальных умений и навыков.

Таковыми упражнениями на отдельных станциях могут быть:

- многократные повторения ведения мяча на отрезках до 20 м;
- ведение мяча между стойками;
- передачи мяча у стенки и в парах;
- удары по мячу на силу или дальность;
- вбрасывание мяча на дальность и в цель;
- доставание подвешенного мяча головой и ногой в прыжке.

### **Физическая подготовка юных футболистов**

**Физическая подготовка** занимающихся футболом предполагает всестороннее развитие физических качеств и расширение функциональных возможностей. Различают общую и специальную физическую подготовку.

*Общая физическая подготовка* направлена на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма и предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования. Она является важнейшей стороной учебно-тренировочного процесса, его основой, без которой невозможно качественное овладение техникой и тактикой игры. Основными средствами общей физической подготовки служат разнообразные упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. При проведении занятий по общей физической подготовке необходимо соблюдать следующие методические требования:

- подбор упражнений осуществлять с учётом охвата всех мышечных групп;
- постоянно чередовать нагрузку на отдельные мышечные группы;
- объём нагрузки на каждом занятии и в серии повышать постепенно с учётом подготовленности занимающихся;
- умеренную нагрузку необходимо чередовать с более высокой и даже с максимальной.

*Специальная физическая подготовка* осуществляется на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся

ся и предполагает развитие специфичных для футболиста физических качеств (сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость). Для этого используют специальные подготовительные упражнения, сходные по своей структуре с основными игровыми действиями, подвижные игры и игру в футбол, а также упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости.

**Сила** — это способность преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий. В футболе требуется динамическая, или взрывная, сила, которая проявляется в короткий отрезок времени в быстрых движениях, например во время удара по мячу, броска за мячом, ускорения, остановки, изменения направления движения.

Для развития силы применяют разнообразные упражнения, в том числе и с отягощениями, которые не приводят к существенным нарушениям структуры движений, характерных для игры в футбол.

#### **Упражнения для игроков:**

- приседания с гантелями (3—5 кг), набивными мячами, штангой (от 40 до 70 % к массе занимающихся) с последующим быстрым выпрямлением;
- подскоки и прыжки после приседа на одной или обеих ногах;
- в положении лёжа на спине сгибание ног в коленях с преодолением сопротивления партнёра или амортизатора;
- бег по песку, опилкам и в гору;
- в прыжке выполнение бросков футбольного или набивного мяча, зажатого ступнями, а также бросков за счёт энергичного маха ногой вперёд;
- удары по футбольному мячу ногой и головой на дальность;
- с расстояния 1 м от стенки быстрые удары по отскакивающему от неё мячу (15—20 ударов каждой ногой);
- вбрасывание футбольного и набивного мячей двумя руками из-за головы на дальность;
- толчки плечом партнёра;
- борьба за мяч с применением толчков плечом в плечо.

#### **Упражнения для вратарей:**

- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах;
- то же упражнение, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;
- в упоре лёжа передвижение на руках вправо (влево), по кругу (носки ног на месте);
- то же упражнение с выполнением хлопков ладонями;

- многократная ловля и броски футбольного и набивного мячей от груди двумя руками (особое внимание обращать на заключительное движение кистей и пальцев);
- броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность;
- поочерёдная ловля и броски футбольных мячей, направляемых двумя-тремя партнёрами с нескольких сторон.

**Быстрота** — это способность выполнять двигательные действия с большой скоростью в короткий отрезок времени. В футболе это качество проявляется в скорости передвижения игроков, быстроте выполнения технических приёмов и тактического мышления. Быстротой действий каждого игрока и команды в целом определяется успех в соревнованиях по футболу. Основным методом развития быстроты является повторный.

#### **Упражнения для игроков:**

- повторные пробежки коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений;
- бег с остановками и изменениями направления передвижения по сигналу;
- бег прыжками;
- бег с изменением скорости: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь выполнить рывок;
- челночный бег  $2 \times 10$  м,  $4 \times 5$  м,  $4 \times 10$  м,  $2 \times 15$  м;
- бег боком и спиной вперёд на 10—20 м;
- бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнёрами;
- бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперёд);
- ускорения с мячом на 25—30 м;
- обводка препятствий на скорость;
- рывки на 10—15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель;
- выполнение сочетаний технических приёмов на скорость.

#### **Упражнения для вратарей:**

- из основной стойки вратаря рывки на 5—15 м вперёд и в стороны;
- то же упражнение, но с последующей ловлей или отбиванием высоко летящих навстречу и с флангов мячей;
- из положения приседа, широкого выпада, седа, лёжа рывки на 2—3 м с последующей ловлей или отбиванием катящихся и летящих мячей;

- ловля теннисных мячей, направляемых партнёрами в быстром темпе.

Следует учитывать, что при работе над развитием быстроты надо использовать уже хорошо усвоенные обучаемыми приёмы. В противном случае они не смогут выполнять задания на предельной скорости, а их внимание будет сосредоточено на выполнении самих приёмов.

**Ловкость** — это способность организма экономно, быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях. Показателями ловкости являются координационная сложность двигательных действий; время, необходимое для выполнения движения; степень точности, достигнутая в этом движении. Для развития ловкости следует широко использовать гимнастические и акробатические упражнения, чередование ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения для тренировки технических и тактических приёмов.

#### **Упражнения:**

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей);
- то же упражнение, но в прыжке с поворотом налево, направо, кругом;
- прыжки с места и с разбега с ударом по мячу головой;
- жонглирование мячом с чередованием ударов различными сторонами стопы, частями подъёма, бедром, головой;
- подвижные игры с футбольным мячом.

**Гибкость** — это высокая подвижность в суставах, способность расслаблять мышцы и выполнять двигательные действия с большой амплитудой.

Для развития гибкости используют специальные упражнения на растягивание. Их выполняют, постепенно увеличивая амплитуду. Следует учитывать, что выполнять эти упражнения надо осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок.

#### **Упражнения:**

- из различных исходных положений (руки вверх, в стороны, перед грудью, соединены за спиной) рывки и пружинистые движения назад, наклоны туловища вперёд и в стороны;
- во время медленного бега прыжки вверх с имитацией удара головой по мячу, с поворотом налево, направо и кругом.

**Выносливость** — это способность организма продолжительное время в условиях специфической деятельности выполнять физическую работу.

ту. Выносливость зависит от функциональных возможностей, рациональной техники и силы воли человека. Различают:

- *общую выносливость* — способность организма к длительному выполнению различных работ на уровне умеренной интенсивности;
- *специальную выносливость* — это, например, способность организма футболистов к поддержанию заданного высокого темпа в течение всей игры.

#### **Упражнения для игроков:**

- двусторонние игры;
- двусторонние игры с уменьшенным составом команд и с увеличением продолжительности игры;
- игровые упражнения большой интенсивности с мячом;
- комплексные задания — ведение мяча, обводка стоек, передачи мяча и удары по воротам, выполняемые в течение 2—8 мин.

#### **Упражнения для вратарей:**

- непрерывная ловля и отбивание мяча в течение 5—12 мин при выполнении ударов в быстром темпе 3—5 игроками с различных расстояний.

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

#### **Учебно-методическая литература**

Погадаев Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 1—4 классы: учебник / Г. И. Погадаев; под ред. И. Акинфеева. — М., 2025.

Погадаев Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 5—9 классы: учебник / Г. И. Погадаев; под ред. И. Акинфеева. — М., 2025.

Погадаев Г. И. Физическая культура. 10—11 классы: учебник / Г. И. Погадаев. — М., 2025.

Погадаев Г. И. Физическая культура. 10—11 классы: методическое пособие / Г. И. Погадаев. — М., 2019.

#### **Материально-техническое обеспечение модуля «Футбол для всех»**

Для характеристики количественных показателей используют следующие обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К — полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5—6 человек).

Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Количество
Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект)	Д
Ворота для футбола	Д
Табло игровое (электронное)	Д
Насос для накачивания мячей с иглой	Д
Жилетки игровые	К
Сетка для хранения мячей	Д
Конус игровой	П
Свисток	Д
Секундомер	Д
Мячи футбольные № 4, 5	К
Карточки для судейств	К
Доска мини с разметкой поля	Д

### Примерные темы проектно-исследовательской деятельности

- Подготовка к соревновательной деятельности на примере спортивной игры «футбол».
- Приёмы страховки и самостраховки на занятиях физической культурой и спортом.
- Наиболее распространённые травмы при игре в футбол и их профилактика.
- Биография футбольной сборной России.
- Активный отдых и формы его организации.
- Законы и другие нормативные правовые акты Российской Федерации по физической культуре и спорту.

- Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной организации.
- Планирование, организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре.
- Физкультурно-спортивные мероприятия совместно с учащимися младшего и среднего школьного возраста.
- Лучшие бомбардиры мирового футбола.
- Женский футбол в России.

## ЛИТЕРАТУРА

### Нормативно-правовые документы

Конституция Российской Федерации (последняя редакция).

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция). Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция).

### Дополнительная литература

Абрамов Э. Н. Инновационная и экспериментальная деятельность в области физической культуры и спорта / Э. Н. Абрамов // Физическая культура в школе. — 2016. — № 8.

Авдеева М. С. Занятия калланетикой для коррекции осанки у девушек / М. В. Авдеева, Н. И. Кадочникова, А. Г. Капустин // Физическая культура в школе. — 2016. — № 7.

Авдеева М. С. Физические упражнения в режиме учебного дня / М. С. Авдеева, Н. И. Кадочникова, С. В. Капустина // Физическая культура в школе. — 2019. — № 7.

Алексеева Н. М. Физическое воспитание в семье через интеграцию урочной и внеклассной деятельности / Н. М. Алексеева, А. И. Селезнёв // Физическая культура в школе. — 2018. — № 8.

Аникин А. И. Уроки футбола в 5—9 классах / А. И. Аникин, Б. И. Туркунов // Физическая культура в школе. — 2005. — № 5.

Антуфьев Д. А. Военно-спортивная игра «Зимние войсковые учения» / Д. А. Антуфьев // Физическая культура в школе. — 2016. — № 1.

Антуфьев Д. А. Школьникам об Олимпиаде в Сочи / Д. А. Антуфьев, С. Л. Антуфьева // Физическая культура в школе. — 2009. — № 3.

Аршинник С. П. Элементы кросса на уроках / С. П. Аршинник, В. И. Тхорев // Физическая культура в школе. — 2008. — № 1.

Афанасьев Ю. В. Развивая двигательные качества. Комплексы акробатических упражнений для учащихся 9—11 классов / Ю. В. Афанасьев // Физическая культура в школе. — 2018. — № 6.

Байков В. П. Главное упражнение жизни — бег / В. П. Байков // Физическая культура в школе. — 2006. — № 5.

Баранцев С. А. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» / С. А. Баранцев, В. Г. Береудин, А. П. Сергеев // Физическая культура в школе. — 2008. — № 4.

Безрукова Н. М. Аэробика для школьного урока / Н. М. Безрукова // Физическая культура в школе. — 2008. — № 2.

Беспутчик В. Г. Аэробика с резиновым жгутом и утяжелителями / В. Г. Беспутчик, В. А. Ярмолюк // Физическая культура в школе. — 2015. — № 2.

Боброва О. А. Спортивный праздник «Здравствуй, лето!» / О. А. Боброва // Физическая культура в школе. — 2009. — № 3.

Ботяев В. Л. Силовой воркаут как средство интенсификации процесса силовой подготовки обучающихся старшего школьного возраста / В. Л. Ботяев, Я. Опшитош // Физическая культура в школе. — 2021. — № 6.

Боханов Г. С. Открытый урок по волейболу / Г. С. Боханов // Физическая культура в школе. — 2008. — № 7.

Будцын И. В. Образование как фактор национальной безопасности России / И. В. Будцын, В. Л. Скитневский // Физическая культура в школе. — 2018. — № 4.

Будцын И. В. Патриотизм как категория воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом / И. В. Будцын, В. Л. Скитневский, Н. А. Языкова // Физическая культура в школе. — 2020. — № 3.

Верхорубова О. В. О здоровье как о ценности в образовании / О. В. Верхорубова // Физическая культура в школе. — 2016. — № 4.

Виноград Д. В. Влияние упражнений комплекса ГТО на решение задач физического воспитания суворовцев и кадетов / Д. В. Виноград // Физическая культура в школе. — 2016. — № 7.

Волчецкий Э. И. Развивая силу / Э. И. Волчецкий // Физическая культура в школе. — 2000. — № 2.

Галимзянова М. Б. Ещё раз об учебных сборах по основам военной службы / М. Б. Галимзянова, И. М. Салифов // Физическая культура в школе. — 2016. — № 4.

Галимзянова М. Б. Подготовка юношей-школьников к службе в армии на учебных военных сборах / М. Б. Галимзянова, И. М. Салифов // Физическая культура в школе. — 2015. — № 4.

Германов Г. Н. Применение полос препятствий в военно-прикладной подготовке школьников с учётом периодов сенситивного развития двигательных способностей / Г. Н. Германов, М. Д. Рипа, В. Д. Шалагинов // Физическая культура в школе. — 2018. — № 8.

Горбачёв М. С. Методическое обеспечение самостоятельной деятельности обучающихся старших классов по учебному предмету «Физическая культура» в процессе дистанционного обучения / М. С. Горбачёв // Физическая культура в школе. — 2022. — № 2.

Горшков В. М. Подводящие игры при обучении баскетболу / В. М. Горшков // Физическая культура в школе. — 2007. — № 7.

Губа В. П. Развитие координационных способностей у школьников 15—17 лет на уроках лёгкой атлетики / В. П. Губа, Н. Н. Чесноков, В. В. Коновалов // Физическая культура в школе. — 2015. — № 6.

Гудаева Л. В. Каждый месяц — праздник / Л. В. Гудаева // Физическая культура в школе. — 2008.

Гулина Р. А. Президентские состязания как средство формирования культуры здорового образа жизни и воспитания потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом / Р. А. Гулина, Л. В. Родюкова, Т. С. Парамонова // Физическая культура в школе. — 2020. — № 1.

Гуревич И. А. Круговая тренировка на уроках в IX—XI классах / И. А. Гуревич // Физическая культура в школе. — 2019. — № 3.

Дегтярёв Е. А. Построение индивидуального образовательного маршрута по физической культуре как форма педагогической поддержки старших школьников и студентов на основе wellness-концепции / Е. А. Дегтярёв, С. А. Кораблин // Физическая культура в школе. — 2021. — № 8.

Должиков И. И. Бег на длинные дистанции / И. И. Должиков // Физическая культура в школе. — 2006. — № 6.

Должиков И. И. Об обучении легкоатлетическим стартам в средних и старших классах / И. И. Должиков // Физическая культура в школе. — 2006. — № 4.

Должиков И. И. Полоса препятствий в зале / И. И. Должиков // Физическая культура в школе. — 2006. — № 2.

Дуркин П. К. Воспитание у школьников интереса к физической культуре / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура в школе. — 2016. — № 6.

Зайчиков А. А. Проектная деятельность школьников в области экологии и здоровья / А. А. Зайчиков, Т. А. Павловская // Физическая культура в школе. — 2021. — № 4.

Калмыков Б. Х. Домашние задания для юношей IX—X классов / Б. Х. Калмыков, А. Л. Калмыков // Физическая культура в школе. — 2018. — № 2.

Капустин А. Г. Допризывники-школьники на внеурочных занятиях / А. Г. Капустин // Физическая культура в школе. — 2005. — № 6.

Капустин А. Г. Допризывники-школьники на уроках физической культуры / А. Г. Капустин // Физическая культура в школе. — 2005. — № 5.

Карабут Р. В. Здоровый образ жизни и состояние здоровья школьников / Р. В. Карабут // Физическая культура в школе. — 2015. — № 1.

Карпушко Н. А. Физическое воспитание в передовых опытных школах России в конце XIX — начале XX в. / Н. А. Карпушко // Теория и практика физической культуры. — 1991. — № 11.

Кильдебаев Ф. Г. Школа мужества для юношей / Ф. Г. Кильдебаев // Физическая культура в школе. — 2009. — № 3.

Кладов Е. В. Силобол / Е. В. Кладов // Физическая культура в школе. — 2018. — № 8.

Коданёва Л. Н. Программа по физической культуре для обучающихся X—XI классов общеобразовательных учреждений, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе А / Л. Н. Коданёва // Физическая культура в школе. — 2017. — № 3.

Коджаспиров Ю. Г. Развитие силы средствами единоборств / Ю. Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. — 2006. — № 7. — С. 46—50.

Коноштарова Е. Е. Ритмика с акробатикой для старшеклассниц / Е. Е. Коноштарова // Физическая культура в школе. — 2009. — № 3.

Корольков А. Н. Значимость учебного предмета «Физическая культура» по мнению школьников выпускных классов / А. Н. Корольков, О. В. Лангуева, С. В. Демченко // Физическая культура в школе. — 2020. — № 2.

Криво В. М. Полиатлон / В. М. Криво // Физическая культура в школе. — 2003. — № 2.

Ксендзов В. О. Блок в волейболе / В. О. Ксендзов // Физическая культура в школе. — 2022. — № 4.

Ксендзов В. О. Оптимизация расстановки игроков на волейбольной площадке / В. О. Ксендзов // Физическая культура в школе. — 2016. — № 2.

Кузнецов В. С. Организационно-методические основы внеурочной работы со школьниками по комплексу ГТО / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий // Физическая культура в школе. — 2016. — № 6.

Кузнецов В. С. Организационно-методические основы подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО в стрельбе / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий // Физическая культура в школе. — 2016. — № 2.

Куцаев В. В. «Золушка» или «королева» / В. В. Куцаев // Физическая культура в школе. — 2008. — № 5; № 6; № 7; 2009. — № 2; № 3.

Куцаев В. В. Рекомендации школьникам для самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО, VI ступень / В. В. Куцаев // Физическая культура в школе. — 2016. — № 6.

Куцаев В. В. Рекомендации школьникам для самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО / В. В. Куцаев // Физическая культура в школе. — 2016. — № 1; № 2; № 3; № 4.

Лагутин А. Б. Командные соревнования по физической подготовке / А. Б. Лагутин // Физическая культура в школе. — 2008. — № 7.

Лебедев С. В. Технология формирования успешного человека в условиях физкультурного образования и воспитания / С. В. Лебедев, О. В. Тулупова, В. В. Ростунова // Физическая культура в школе. — 2019. — № 5.

Левинтов И. Я. Обучая баскетбольному дриблингу / И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. — 2007. — № 2.

Легоньков С. В. Обучение индивидуальным тактическим действиям в волейболе / С. В. Легоньков, Т. К. Комарова // Физическая культура в школе. — 2016. — № 3.

Легоньков С. В. Обучение тактике защиты в волейболе / С. В. Легоньков, Т. К. Комарова, А. В. Мазурина // Физическая культура в школе. — 2021. — № 7.

Лукьяненко В. П. О преподавании теоретического материала на уроках физической культуры / В. П. Лукьяненко, Н. В. Муханова // Физическая культура в школе. — 2020. — № 4.

Лукьяненко В. П. Опыт преподавания учебного предмета «Физическая культура» в условиях дистанционного обучения в период пандемии / В. П. Лукьяненко, Н. В. Муханова, И. Н. Моргун // Физическая культура в школе. — 2021. — № 7.

Луцкая Е. Н. Формирование здорового образа жизни у старшеклассников / Е. Н. Луцкая, С. А. Добрикова // Физическая культура в школе. — 2017. — № 1.

Лютова Е. В. На примере акробатики / Е. В. Лютова // Физическая культура в школе. — 2006. — № 3.

Лях В. И. Высказывания участников физического воспитания учащихся о его современном состоянии в европейских странах / В. И. Лях // Физическая культура в школе. — 2022. — № 3.

Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях // Физическая культура в школе. — 2000. — № 1; № 2; № 3; № 4; № 5.

Лях В. И. Критерии оценки учащихся по учебному предмету «Физическая культура» в европейских странах / В. И. Лях // Физическая культура в школе. — 2021. — № 6.

Лях В. И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте / В. И. Лях // Физическая культура в школе. — 2018. — № 3.

Лях В. И. Средства и методы развития координационных способностей / В. И. Лях // Физическая культура в школе. — 2018. — № 4.

Лях В. И. Теория управления двигательными действиями по Н. А. Бернштейну / В. И. Лях // Физическая культура в школе. — 2006. — № 6; № 7.

Макаренко С. Г. Для сохранения зрения / С. Г. Макаренко // Физическая культура в школе. — 2017. — № 2.

Матвеев А. П. К проблеме содержания образования по физической культуре в контексте требований стандарта второго поколения / А. П. Матвеев, Ю. И. Розинов // Теория и практика физической культуры. — 2009. — № 6.

Матвеев А. П. Профилактика травматизма в процессе обучения школьников технике двигательных действий с использованием упражнений на гибкость и силу / А. П. Матвеев, В. С. Беляев // Физическая культура в школе. — 2020. — № 4.

Михайлова Е. Л. Интегрированный урок «физическая культура» + «физика». XI класс, юноши / Е. Л. Михайлова // Физическая культура в школе. — 2015. — № 8.

Михайлова Т. В. На пути решения инновационных задач экологии физкультурно-спортивной и туристской деятельности / Т. В. Михайлова, С. А. Полиевский // Физическая культура в школе. — 2017. — № 6.

Михайлова Т. В. Профессиональная ориентация выпускников общеобразовательных школ при поступлении в институт спорта / Т. В. Михайлова // Физическая культура в школе. — 2016. — № 8.

Мозговой И. Ф. Уроки на местности / И. Ф. Мозговой // Физическая культура в школе. — 2017. — № 3.

Морозов В. В. Обучение технике легкоатлетических упражнений / В. В. Морозов // Физическая культура в школе. — 2007. — № 2.

Напалков Г. Д. На уроках гимнастики в V—XI классах / Г. Д. Напалков // Физическая культура в школе. — 2016. — № 8.

Неклюдова А. А. Практическая реализация модели методики проблемного обучения в процессе физического воспитания в старшем школьном возрасте / А. А. Неклюдова, И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко // Физическая культура в школе. — 2021. — № 8.

Неклюдова А. А. Теоретические основы моделирования проблемного обучения физической культуре в школьном возрасте / А. А. Неклюдова, И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко // Физическая культура в школе. — 2021. — № 4.

Никитушкин В. Г. Использование инновационных методов обучения на уроках физической культуры / В. Г. Никитушкин // Физическая культура в школе. — 2020. — № 3.

Никитушкин В. Г. Оценка профессиональных навыков работы учителей физической культуры / В. Г. Никитушкин, Е. Е. Кондрашён // Физическая культура в школе. — 2019. — № 6.

Осипова И. С. Теоретические домашние задания по физической культуре для старшеклассников / И. С. Осипова, О. Н. Суетина // Физическая культура в школе. — 2015. — № 6.

Остапенко Н. П. Обучение лазанью по канату // Н. П. Остапенко, В. Я. Дихтярёв // Физическая культура в школе. — 2005. — № 7.

Петров В. В. Силовая подготовка юношей старшего школьного возраста / В. В. Петров, Л. В. Мальцева // Физическая культура в школе. — 2018. — № 8.

Петрушкина Т. И. Влияние факторов образовательной среды на уровень физического развития и состояние здоровья старших школьников / Т. И. Петрушкина, Н. В. Швыгина // Физическая культура в школе. — 2022. — № 4.

Поваляева В. В. Обучение техническим приёмам игры в волейбол в IX—XI классах / В. В. Поваляева // Физическая культура в школе. — 2019. — № 2.

Подливаев Б. А. Игры с элементами единоборства как основа занятий борьбой при дистанционном обучении в общеобразовательной школе / Б. А. Подливаев, В. Э. Цандыков, С. А. Полиевский // Физическая культура в школе. — 2022. — № 2.

Полиевский С. А. Двигательная активность и здоровье школьников в мегаполисе / С. А. Полиевский, Г. А. Ямалетдинова, Т. И. Петрушкина и др. // Физическая культура в школе. — 2019. — № 2.

Полиевский С. А. Особенности спортивного центра для учащихся старшего школьного возраста / С. А. Полиевский, Т. И. Петрушкина // Физическая культура в школе. — 2016. — № 1.

Полунина Т. И. В школе — оздоровительная аэробика / Т. И. Полунина, М. Ф. Самойлов // Физическая культура в школе. — 2015. — № 4.

Поляков М. И. Развиваем внимание. X—XI классы / М. И. Поляков // Физическая культура в школе. — 2019. — № 3.

Пресняков В. В. Физическая подготовка школьников к поступлению в вузы силовых структур / В. В. Пресняков, М. В. Лисичкин, Н. А. Буров // Физическая культура в школе. — 2022. — № 2.

Прищепа М. А. Интеграция патриотического и физического воспитания молодёжи как важный фактор формирования личности / М. А. Прищепа // Физическая культура в школе. — 2020. — № 6.

Прищепа М. А. Физическая культура и спорт как актуальное средство воспитания патриотизма у обучающихся старших классов / М. А. Прищепа // Физическая культура в школе. — 2019. — № 5.

Пронин С. А. Динамика публикаций журнала «Физическая культура в школе» / С. А. Пронин, О. Н. Титорова, Н. А. Карпушко // Физическая культура в школе. — 2008. — № 2.

Родин А. В. Обучение и совершенствование компонентов индивидуальных тактических действий у подростков, занимающихся волейболом и баскетболом во внеурочное время в общеобразовательной школе / А. В. Родин // Физическая культура в школе. — 2022. — № 3.

Сайкина Е. Г. Урок аэробики в школе / Е. Г. Сайкина // Физическая культура в школе. — 2020. — № 1.

Салагаков Н. У. Школьные спортивные клубы в муниципальной системе физического воспитания учащихся / Н. У. Салагаков // Физическая культура в школе. — 2015. — № 5.

Сатиров Г. Н. Основание пирамиды. Об активно-динамическом режиме труда и отдыха школьников / Г. Н. Сатиров // Физическая культура в школе. — 2018. — № 4.

Семёнов В. В. Лёгкая атлетика в 9—11 классах / В. В. Семёнов // Физическая культура в школе. — 2006. — № 3.

Семёнов В. В. Метание / В. В. Семёнов // Физическая культура в школе. — 2006. — № 5.

Семёнов В. В. Обучая передвижению на лыжах. X—XI классы / В. В. Семёнов // Физическая культура в школе. — 2019. — № 7.

Скитневский Л. В. Количественные характеристики проявления социальной конкурентоспособности личности / Л. В. Скитневский // Физическая культура в школе. — 2021. — № 7.

Стафеева А. В. Методическое обеспечение самостоятельной деятельности обучающихся старших классов по учебному предмету «Физическая культура» в процессе дистанционного обучения / А. В. Стафеева, С. С. Иванова // Физическая культура в школе. — 2021. — № 2.

Степанова Л. М. На уроках физической культуры — прикладное плавание / Л. М. Степанова // Физическая культура в школе. — 2015. — № 4.

Степанова Л. М. О подготовке старшеклассников к сдаче вступительных испытаний профессиональной направленности в высшие учебные заведения физкультурно-спортивного профиля / Л. М. Степанова // Физическая культура в школе. — 2020. — № 4.

Стрельникова И. В. Развитие координационных способностей у старших школьников / И. В. Стрельникова // Физическая культура в школе. — 2007. — № 6.

Таран А. А. Компьютерные технологии на уроках физической культуры / А. А. Таран // Физическая культура в школе. — 2009. — № 2.

Тарапон А. П. Кузница военно-патриотического воспитания / А. П. Тарапон // Физическая культура в школе. — 2016. — № 3.

Титлов А. Ю. Секционная работа по туризму в общеобразовательной школе // А. Ю. Титлов, Т. Г. Климанова, М. В. Чайченко // Физическая культура в школе. — 2017. — № 3.

Трутнева Н. Н. Элементы ритмической гимнастики и V—XI классах / Н. Н. Трутнева // Физическая культура в школе. — 2015. — № 3.

Трутнева Н. Н. Эстафетный бег на уроках в I—XI классах / Н. Н. Трутнева // Физическая культура в школе. — 2016. — № 7.

Туревский И. М. Достижения выпускников как критерий эффективности работы / И. М. Туревский, О. П. Панфилов, И. В. Полякова // Физическая культура в школе. — 2016. — № 5.

Усова Л. А. Обновление содержания современного урока физической культуры в школе / Л. А. Усова, М. А. Исупова // Физическая культура в школе. — 2021. — № 7.

Федченко Н. С. Всероссийский конгресс по вопросам развития физической культуры, спорта и здоровья в системе образования Российской Федерации / Н. С. Федченко, О. А. Малахаева, Е. В. Разова // Физическая культура в школе. — 2019. — № 5.

Фокин Г. Ю. Уроки лёгкой атлетики / Г. Ю. Фокин // Физическая культура в школе. — 2009. — № 1.

Хадиуллин И. Г. Физическая культура и спорт в системе образования Республики Татарстан / И. Г. Хадиуллин // Физическая культура в школе. — 2018. — № 8.

Хренкова Т. А. «А ну-ка, парни!» / Т. А. Хренкова // Физическая культура в школе. — 2008. — № 1.

Черник С. А. Физическая подготовка школьников в годы Великой Отечественной войны / С. А. Черник // Физическая культура в школе. — 2017. — № 3.

Чобот С. В. В центре допризывной подготовки молодёжи Богородского городского округа Московской области / С. В. Чобот, Б. Г. Досадин // Физическая культура в школе. — 2020. — № 7.

Шванберг С. В. IX Всероссийский фестиваль народных игр и национальных видов спорта среди обучающихся образовательных организаций Северо-Кавказского федерального округа / С. В. Шванберг // Физическая культура в школе. — 2020. — № 2.

Шванберг С. В. Всероссийский фестиваль народных игр и национальных видов спорта среди обучающихся образовательных организаций Приволжского федерального округа / С. В. Шванберг // Физическая культура в школе. — 2015. — № 7.

Щербак А. П. Рекомендации по освоению учебного предмета «Физическая культура» учащимися специальной медицинской группы / А. П. Щербак // Физическая культура в школе. — 2022. — № 1.

Щукин А. В. Реализация межпредметных связей физической культуры и физики в процессе выполнения индивидуального итогового проекта по физической культуре / А. В. Щукин // Физическая культура в школе. — 2022. — № 1.

*Учебное издание*

*Серия «Учебник СПО»*

**Лях Владимир Иосифович**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Базовый уровень

Методическое пособие  
к учебно-методическому комплексу  
«Физическая культура. Базовый уровень» В. И. Ляха

Центр духовно-нравственного и эстетического образования

Ответственный за выпуск *М. Н. Василенко*  
Редактор *М. Н. Василенко*  
Художественный редактор *Ю. Н. Кобосова*  
Техническое редактирование *Ю. А. Лопатиной*  
Компьютерная вёрстка *И. Ю. Соколовой*  
Корректор *Н. В. Белозёрова*

Дата подписания к использованию 29.05.2026. Формат 70×90/16.  
Гарнитура SchoolBookSanPin.

Акционерное общество «Издательство «Просвещение». Российская Федерация,  
127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16, стр. 3, помещение 1Н.

Адрес электронной почты «Горячей линии» — [vopros@prosv.ru](mailto:vopros@prosv.ru).