

М. Я. Виленский
В. Т. Чичикин
Т. Ю. Торочкова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5·6·7

КЛАССЫ

Методические рекомендации

Учебное пособие

Под редакцией
М. Я. Виленского

4-е издание, стереотипное

Москва
«Просвещение»
2024

УДК 373.5.016:796
ББК 74.267.5
В44

16+

Виленский, Михаил Яковлевич.
В44 Физическая культура : 5—7-е классы : методические рекомендации / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — 4-е изд., стереотип. — Москва : Просвещение, 2024. — 192 с.
ISBN 978-5-09-079239-4.

Пособие разработано в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

В книгу включены теоретические сведения о психофизических особенностях учащихся 5—7 классов, о планировании и учебно-воспитательном процессе, методические рекомендации по преподаванию лёгкой атлетики, гимнастики, баскетбола, волейбола, футбола, по лыжной подготовке в объёме учебной программы для общеобразовательных организаций, а также по подготовке учащихся к сдаче нормативов комплекса ГТО.

УДК 373.5.016:796
ББК 74.267.5

ISBN 978-5-09-079239-4

© АО «Издательство «Просвещение», 2013, 2024
© Художественное оформление.
АО «Издательство «Просвещение», 2013, 2024
Все права защищены

<i>Предисловие</i>	5
Глава 1. Регламентирующие основы методики физического воспитания	7
1.1. Теоретические представления о сущности методики и её реализации в образовательном процессе	7
1.2. Характеристика методов физического воспитания	10
1.2.1. Метод слова	11
1.2.2. Метод наглядности	14
1.2.3. Метод упражнения	16
Глава 2. Взаимосвязь содержания учебника и результатов освоения программы по физической культуре	30
2.1. Личностные результаты	30
2.2. Метапредметные результаты	32
2.3. Предметные результаты	35
2.4. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в 5—7 классах	38
2.5. Содержание курса	40
2.6. Тематическое планирование	43
Глава 3. Психофизические особенности учащихся 5—7 классов и возможности их учёта в процессе физического воспитания	80
3.1. Характеристика психофизических особенностей учащихся 5—7 классов	80
3.2. Формирование физкультурной активности учащихся 5—7 классов с учётом их психофизических особенностей	85
3.3. Контроль интереса к физкультурной деятельности учащихся	94
Глава 4. Содержание и организация теоретической подготовки учащихся в процессе физического воспитания	96
4.1. Содержательное обеспечение теоретической подготовки учащихся 5—7 классов	96
4.2. Система теоретической подготовки учащихся в процессе физического воспитания	99
4.3. Содержание и организация контроля знаний учащихся в процессе физического воспитания	100
Глава 5. Методические основы обучающей деятельности в процессе физического воспитания учащихся 5—7 классов .	102
5.1. Теоретические аспекты обучения двигательным действиям ..	102
5.2. Ошибки и их коррекция в процессе обучения двигательным действиям	104
5.3. Характеристика базового состава двигательных действий, определяющих содержательное обеспечение образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций	109

5.3.1. Двигательные действия раздела «Лёгкая атлетика» ...	109
5.3.2. Двигательные действия раздела «Гимнастика с элементами акробатики»	112
5.3.3. Двигательные действия раздела «Баскетбол»	128
5.3.4. Двигательные действия раздела «Волейбол»	130
5.3.5. Двигательные действия раздела «Футбол»	132
5.3.6. Двигательные действия раздела «Лыжная подготовка (лыжные гонки)»	134
5.3.7. Выполнение физических упражнений комплекса ГТО	143
5.4. Организационные основы обеспечения контроля за процессом обучения двигательным действиям	151
Глава 6. Методика физической подготовки учащихся 5—7 классов в процессе физического воспитания в общеобразовательной организации	160
6.1. Теоретические аспекты организационно-содержательно-го обеспечения физической подготовки учащихся 5—7 классов в процессе физического воспитания в общеобразовательной организации	160
6.2. Методика развития силовых способностей	163
6.3. Методика развития выносливости	166
6.4. Методика развития скоростно-силовых качеств	168
6.5. Методика развития гибкости	170
6.6. Методика развития ловкости	171
6.7. Контроль результатов физической подготовки	173
Глава 7. Охрана труда и меры безопасности на уроках физической культуры	184
<i>Литература</i>	186

Предисловие

Главная особенность нового образовательного стандарта заключается в том, что требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы определены на трёх уровнях: личностном, метапредметном и предметном. В связи с этим каждый учитель несёт ответственность не только за знания и умения учащихся, формируемые при изучении своего предмета, но и за развитие качеств личности каждого ученика и его способностей к познанию.

Методические рекомендации написаны в соответствии с Примерной основной образовательной программой основного общего образования. Содержание пособия корреспондируется с учебником «Физическая культура. 5—7 классы» под редакцией М. Я. Виленского.

В основе данной предметной линии учебников лежат идеи личностного и деятельностного подходов, гуманизации и демократизации в обучении. Содержание учебников направлено на формирование устойчивых интересов учащихся к физической культуре и желания заниматься физическими упражнениями, выполнять гигиенические процедуры и использовать оздоровительные силы природы во время урочных и самостоятельных занятий. Образование по предмету «Физическая культура» построено с учётом индивидуальных, возрастных, половых анатомо-физиологических и психических особенностей обучающихся.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трём базовым уровням исходя из принципа «общее — частное — конкретное» и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами. Материалы пособия помогут учителям физической культуры представить конкретные пути достижения этих результатов.

Настоящее пособие позволит учителям расширить и обогатить свои профессиональные знания и опыт, сверить их с накопленным научно-методическим потенциалом, выстроить личностную траекторию своего педагогического развития. Авторами аккумулирован более чем сорокалетний опыт научно-педагогической деятельности в физической культуре, использование которого может помочь коллегам в той или иной мере приумножить свой профессиональный потенциал.

Структура пособия раскрывает теоретические представления о сущностных характеристиках методики физического воспитания и использовании её в образовательном процессе, выборе методов в связи с общекультурным развитием, теоретической, технической и физической подготовкой учащихся. С учётом их психофизических особенностей, показателей физического, психического и социального здоровья определяются адаптационные возможности к физическим нагрузкам, методические подходы

к личностному развитию. Рассмотрены подходы к овладению учащимися знаниями.

Существенное внимание уделено рассмотрению методики обучения на уроках физической культуры, структурированию учебных задач, подбору средств их реализации. Представлена классификация типичных ошибок, наблюдающихся у учащихся в процессе формирования двигательных действий; рассмотрены приёмы предупреждения и устранения таких ошибок. Приведена также методика обучения двигательным действиям по разделам учебной программы с учётом их сложности, трудности, преемственности, приоритетности. Определена технология структурирования учебных задач, средств их решения, выбор методов обучения и форм его организации. Рассмотрены методическое оценивание результатов обучения двигательным действиям, система успешности достижений учащихся. Раскрыты методы работы с отстающими учащимися.

В данном пособии также определены методические подходы к развитию основных способностей учащихся в процессе физического воспитания, их использованию при прохождении различных разделов учебной программы. Раскрыты подходы к разработке содержания заданий для самостоятельного развития способностей учеников.

Многое из того, что изложено в пособии, было предметом выступлений авторов и обсуждений на научно-методических конференциях, семинарах и занятиях по повышению квалификации учителей физической культуры. Всё это авторами осмыслено и использовано в содержании пособия, за что выражаем благодарность своим коллегам. Не вся проблематика получила в пособии равное и всестороннее освещение. Авторы стремились не изрекать прописные истины, а раскрывать поставленные вопросы под углом зрения инновационности и прогностичности. Что из этого получилось — судить нашим взыскательным читателям.

Глава 1

Регламентирующие основы методики физического воспитания

1.1. Теоретические представления о сущности методики и её реализации в образовательном процессе

В научно-методических публикациях по проблемам образовательной деятельности и в её практике выделен состав базовых понятий. К ним в первую очередь относят такие, как: метод, методика, методический приём, технология. Соотношение сущности этих понятий является не столько теоретической проблемой, сколько практической. Это связано с тем, что понимание их сущности, проявляющееся в практике педагогической деятельности, определяет приоритеты её построения и установку на способы реализации образовательных целей и задач.

Ключевым понятием в данном перечне является понятие «метод». Есть несколько определений метода, которые могут быть классифицированы как рабочие и научные. Рабочее определение характеризуется приближённым, но достаточно адекватным обозначаемому явлению содержанием. Оно является упрощённым по формулировке и ориентирующим по признакам. Именно такие определения, на наш взгляд, необходимы для информационного обеспечения практических работников. В качестве рабочего определения **метод** понимается нами как **совокупность действий педагога и учащихся в связи с организационно-содержательным обеспечением учебной деятельности**. Применительно к практике физического воспитания такая совокупность действий разделяется на методы слова, методы наглядности и методы упражнения.

В образовательной деятельности вообще и в физическом воспитании в частности выделена триада вопросов, ответы на которые определяют сущностные характеристики методики: «для чего учить?» (цели, задачи), «чему учить?» (содержание обучения) и «как учить?» (технологии). Исходя из этого **методику** можно определить как конкретизированную (по объекту деятельности) совокупность целей, содержания, методов, форм, средств обучения, воспитания, развития. В свою очередь, **технология** — это конкретизированная (по объекту деятельности) совокупность методов, форм, средств обучения, воспитания, развития (М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев), т. е. цели и содержание определены методикой

(как целого), а технология (как часть этого целого) обеспечивает процесс их реализации. В понятии «технология» можно выделить два компонента: во-первых, совокупность сведений, необходимых преподавателю для реализации того или иного учебного процесса; во-вторых, реальный учебный процесс, его организацию, структуру и обеспечение.

Обобщив имеющиеся определения педагогической технологии, выделим её ключевые характеристики. Педагогическая технология представляет собой:

- *средство* гарантированного достижения целей обучения;
- организованное целенаправленное преднамеренное педагогическое *воздействие* на учебный процесс;
- содержательную *технику* реализации учебного процесса;
- *описание* процесса достижения планируемых результатов обучения;
- *проект* определённой педагогической системы, реализуемой на практике.

Отличительные качества педагогической технологии — это системность, структурированность, планируемая эффективность на основе предварительного расчёта и анализа обновлённых инструментальных и методологических средств, методов и форм обучения.

В самом общем плане **любая педагогическая технология предусматривает разработку целей, задач, содержания, методов и проектируемого педагогического процесса.** В этом процессе выделяют конкретный алгоритм, совокупность целей, содержания, методов, средств для достижения желаемого результата. Работа по созданию или внедрению педагогической технологии имеет определённое практическое значение в деятельности как конкретного преподавателя, так и всего педагогического коллектива образовательной организации, поскольку любая педагогическая технология строится на основе конкретных концепций, имеет конкретное содержание и рекомендации по использованию в профессиональной деятельности, унифицирует основные прогрессивные направления развития всех предметных методик, создаёт стройную систему диагностики и контроля, обеспечивающую и отслеживающую факт достижения уровня образовательного стандарта.

Кроме этого, овладение преподавателем технологией значительно усиливает мотивационный компонент, стимулирует создание учебных программ и их дальнейшее полное дидактическое оснащение, принципиально изменяет управленческое мышление педагога, проявляющееся в постановке задачи, в логике решения, ориентирует его на оптимизацию и интенсификацию учебного процесса. Обобщённым термином, обозначающим всё многообразие педагогических технологий, является термин «образовательные технологии». Частными случаями их реализации являются «технология обучения», «технология воспитания», «технология развития» и т. п. (М. Е. Бершадский, В. В. Гусев).

В современном образовании широко используются такие технологии, как модульная, информационно-коммуникативная (ИКТ), технология развития критического мышления, проектная, технология работы в малых группах.

Учителя физической культуры могут познакомиться с содержанием и применением этих технологий на интернет-ресурсах:

- Федеральный портал «Российское образование» <http://gotourl.ru/11925>
- Федеральный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://gotourl.ru/11926>
- Российский образовательный форум <http://gotourl.ru/11927>
- Всероссийский конкурс «Учитель года России» — официальный сайт конкурса <https://gotourl.ru/11928>
- Олимпийский комитет России <http://gotourl.ru/11929>
- Сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации <https://gotourl.ru/11930>
- Сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://gotourl.ru/11931>
- Сайт «Педсовет. Персональный помощник педагога» <http://gotourl.ru/11932>
- Сайт «Спортивная Россия» <http://gotourl.ru/11933>
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://gotourl.ru/11934>

Методический приём является частным случаем метода. Например, методы слова, наглядности и упражнения в физическом воспитании имеют достаточно много вариантов реализации, т. е. методических приёмов. Обучение *двигательному действию* происходит поэтапно: от первоначального *формирования* его образа через углублённое разучивание к *закреплению* и *совершенствованию*. Этот процесс осуществляется на основе реализации методов физического воспитания.

Одной из основных задач учителя физической культуры в 5—7 классах остаётся обучение двигательным действиям, определяемым содержанием образовательных программ по физическому воспитанию. В этом процессе перед учителем возникают проблемы, связанные с содержательным (что изучать, что повторять) и процессуальным (как организовывать, как планировать, какие методы использовать, как контролировать) обеспечением процесса физического воспитания. В теории обучения определяют и классифицируют методы, методические приёмы и способы. Было бы неверным выделять среди них единственно эффективный или универсальный, пригодный для всех случаев образовательной деятельности. Равным образом не существует и «плохих», малоэффективных методов.

1.2. Характеристика методов физического воспитания

Рассмотрим ведущие факторы, определяющие выбор методов.

1. *Первый фактор — задачи обучения.* Они связаны прежде всего со структурой (этапами) процесса обучения. В начале обучения, когда важно решить задачу создания представления о способе двигательной деятельности, приоритетное значение приобретают методы слова и наглядности в различных формах их реализации. На этапе углублённого разучивания и закрепления наиболее целесообразны практические методы (упражнения) в различных формах их реализации. В то же время один и тот же метод на разных этапах обучения реализуется неоднозначно. Так, на этапе разучивания решающее значение в использовании, например, метода наглядности имеет вариант «нормального» показа. В этом случае упражнение демонстрируется преподавателем в рамках базовых пространственных, временных, динамических и ритмических характеристик двигательного действия. На этапе углублённого разучивания следует отдавать предпочтение показу с остановками, замедленному показу, показу типичных ошибок.

2. *Второй фактор — уровень готовности к обучению конкретного класса и отдельных учеников.* Применительно к процессу обучения двигательным действиям готовность учащихся характеризуется, на наш взгляд, во-первых, объёмом и качеством двигательного опыта (состав технических действий, которыми владеет ученик, и уровень их реализации в условиях двигательной деятельности); во-вторых, мерой всесторонности и уровнем развития физических кондиций; в-третьих, мерой представления учащихся о системе обучающей деятельности и физкультурных знаний, касающихся предмета обучения, уровнем мотивации (интереса) в учебной деятельности в связи с предметом обучения; в-четвёртых, психологическим настроением к процессу обучения (боязнь—смелость, уверенность—неуверенность, верные—неверные личностные установки на предстоящую деятельность обучения). Таким образом, компонентами готовности (к деятельности вообще и к обучению способам двигательной деятельности в частности) являются: информационный компонент, операциональный компонент и мотивационный компонент. (Об этом будет подробно рассказано в главе 2.)

В качестве *других факторов*, определяющих возможности обучающей деятельности, следует указать такие, как содержание учебного материала, возможности учителя, материально-техническая база, система физического воспитания в общеобразовательной организации, традиции, объём проектируемого учебного времени (в отдельном уроке, в серии уроков, в учебном году).

1.2.1. МЕТОД СЛОВА

С точки зрения профессиональной деятельности целесообразно дифференцировать разновидности метода слова на две группы — основную и дополнительную. К *основной группе*, по нашему мнению, следует отнести такие формы метода слова, как команды, указания, рассказ, объяснение, анализ, оценки, побуждение. К *дополнительной группе* мы относим распоряжения, просьбы, беседы, описание, комментарии, оценочные суждения, порицание. Одной из определяющих форм реализации метода слова в процессе обучения двигательным действиям является **объяснение**. Наши многолетние наблюдения в различных регионах страны показали, что объяснение является слабым звеном в профессиональной деятельности учителей физической культуры.

Зачастую объяснение понимается ими как процесс пере-сказывания (причём не в лучшем варианте) материала учебника по той или иной теме. Исходя из этого учитель не уделяет должного внимания подготовке объяснений в процессе физического воспитания. Объяснение применительно к процессу обучения двигательным действиям реализуется через такие его формы, как первоначальное объяснение, повторное объяснение, объяснение отдельных фаз двигательного действия. От первоначального объяснения зависит формирование образа двигательного действия у занимающихся и создание ориентировочной основы их учебной деятельности.

Достаточно эффективным объяснение может быть в том случае, если оно краткое, последовательное, терминологически понятное, доступное по слышимости, артистичное, обеспечено вниманием обучаемых, оптимально вариативное по темпу и тону представления.

Краткость объяснения такова, что нужно стремиться осуществить его в течение 3—4 мин. Большая продолжительность (в условиях физкультурных занятий — повышенная эмоциональность, двигательная активность, своеобразие организационных форм и мест занятий) снижает активность учащихся в восприятии информации, даже у самых внимательных учеников. Однако при соблюдении этого требования следует помнить о том, что обеспечение краткости объяснения должно быть без ущерба полноты его содержания.

Последовательность объяснения предполагает реализацию алгоритма, который включает несколько шагов. Унифицированный подход к определению содержания такого алгоритма (количество шагов и их последовательность) теоретически и методически отработан недостаточно. Поэтому каждый творчески работающий учитель отработывает и реализует свой алгоритм действий.

Нами предлагается алгоритм представления объяснения, включающий, как минимум, шесть элементов. Первый элемент — общая

характеристика упражнения (темы) в системе физического воспитания и физической культуры человека, мера его прикладности и значения. Второй элемент — структура упражнения (темы) с характеристикой фаз, частей, их последовательности и взаимосвязи. Третий элемент — определяющее звено двигательного действия и его характеристики. Четвёртый элемент — характеристика системы и условий обучения. Пятый элемент — требования к результату обучения. Шестой элемент — общечеловеческие достижения в изучаемом двигательном действии. Содержание информации по каждому элементу должно быть таким, чтобы её можно было сообщить в среднем (больше — меньше) за 60 с с учётом всех требований к методу слова. Таким образом, объяснение не должно превышать по длительности 5—6 мин.

Терминологически понятное объяснение — это такое объяснение, когда, во-первых, используются слова, термины, определения, знакомые учащимся, а, во-вторых, в случае объективной необходимости вводятся новые термины, к ним приводятся пояснения или ссылки на термины, близкие по смыслу. Использовать сложные термины в объяснении (для демонстрации своей эрудиции) нецелесообразно. Подобное действие необходимо в старших классах.

Доступное по слышимости объяснение достигается в условиях создания относительной тишины во время этого действия, оптимального места расположения учителя по отношению к учащимся и достаточной громкости голоса педагога. При «усечённости» представленного перечня условий вряд ли можно обеспечить выполнение данного требования. Если нет относительной тишины, то учитель пытается перекричать учащихся, что малоэффективно. Если учитель расположен неоптимально по отношению к ученикам во время объяснения, то не все его могут услышать. Это наблюдается, например, при излишне отдалённом положении учителя по отношению к шеренге занимающихся или при смещении его вдоль шеренги к её краям. С точки зрения создания равных условий слышимости объяснения наиболее оптимальной является форма построения учащихся дугой. Причём место учителя — в центре, на расстоянии радиуса этой дуги. В данном случае расстояние от учителя до каждого ученика примерно одинаковое.

Артистичное объяснение прежде всего связано с компонентом педагогической техники — невербальной техникой учителя, которая сопровождает объяснение. Это движения головой, жесты руками, позы, мимика, взгляды, перемещения. Движения головой могут означать вопрошание, удивление, уверенность, сомнение, внимание, осуждение, отрицание, согласие, порицание. И всё это без лишних слов и занудства. Движения руками — наиболее распространённый элемент невербальной техники. Однако зачастую этот элемент реализуется спонтанно, без какой-либо смысловой и эмоциональной нагрузки. Более того, в условиях ограниченного состава движений, неадекватности использования и стандарт-

ной реализации движения руками становятся бессмысленными и мешают педагогической деятельности учителя, так как отвлекают учащихся от объяснения и снижают его эффективность.

Принимаемые учителем позы оказывают косвенное влияние на восприятие учениками объяснения, подкрепляя его или мешая ему. Можно выделить позы отчуждения, принуждения, содействия. Позой отчуждения, по мнению психологов, является поза «Наполеона»: стойка одна нога впереди, руки скрещены на груди, голова слегка наклонена вперёд. Позой принуждения является поза «полицейского»: стойка ноги врозь, руки за спиной, пальцы рук сцеплены. Позой содействия является поза «дипломата» или «вождя». Первая поза — свободная стойка, руки впереди-внизу, пальцы рук сцеплены. Вторая поза — свободная стойка, рука (любая) указывает какое-либо направление или подаёт сигналы движением кисти («идите сюда», «достаточно», «дальше», «внимание» и т. д.).

Перемещения учителя во время объяснения перед строем учащихся также имеют значение и являются элементом педагогической техники. Во время объяснения лучше отказаться от перемещений, которые являются нецелесообразными и случайными. Например, какой смысл имеют перемещения типа «шаг вперёд — шаг назад», «шаг влево — шаг вправо»? Другое дело, когда учитель, не прерывая объяснения, передвигается к ученикам, отвлекающимся от этого объяснения. Своим перемещением он привлекает внимание таких учеников к объяснению и активизирует их учебную деятельность.

Обеспечение внимания является основой коммуникативных отношений участников образовательного процесса и залогом успешности в проявлении организованности, образовательной активности, дисциплинированности, эффективности восприятия. Необходимо добиваться внимания учащихся к объяснению. Этого можно достичь постоянством требований к активизации внимания учащихся. Учитель должен начинать объяснение только в условиях внимательного отношения всех учащихся к его действиям. Объяснение без внимания — пустая трата времени. В качестве средств обеспечения внимания учащихся во время объяснения могут быть следующие:

- создание деловой и творческой обстановки за счёт используемых словосочетаний по ходу объяснения («как вы понимаете», «сами видите, что», «подумайте, пожалуйста», «давайте посмотрим», «это не вызывает сомнений», «вы согласны», «давайте сформулируем» и т. п.);
- одно-два отступления, связанные с текущими спортивными событиями;
- афоризмы, высказывания, сравнения, аналогии, диалог и полилог;
- «умышленные» ошибки в процессе объяснения с заданием для учеников определить их.

Требование, оптимально вариативное *по темпу* представления, обусловлено необходимостью смены темпа речи в процессе представления информации в связи с объяснением. Это продиктовано тем, что в содержании объяснения есть новые или трудные элементы, восприятие которых облегчено в условиях замедления темпа речи. Кроме того, для лучшего восприятия некоторых информационных единиц объяснения требуются акценты (с использованием пауз) или повторы (с замедлением темпа речи). Наблюдения показывают, что как быстро, так и медленно говорящие во время объяснения учителя проигрывают в результатах по сравнению с теми учителями, которые реализуют вариативные темпы представления объяснения.

Объяснение, оптимально вариативное *по тону* представления, предполагает необходимость разнообразия состава и системы реализации силы голоса, интонаций, ритма произношения слов. Стандартность тона убаюкивает, отвлекает от объяснения, наоборот, изменение силы голоса, ритма произношения слов (растягивание гласных букв, произношение по слогам, повторение слов), интонаций (удивления, восторга, важности, назидательности, вопросительности) повышает активность восприятия учащихся, делает информацию более значительной и интересной.

1.2.2. МЕТОД НАГЛЯДНОСТИ

Метод наглядности может использоваться как в естественной форме, так и в искусственной. Естественный показ двигательного действия может осуществляться с использованием разных методических приёмов. В их числе следует выделить обычный показ, замедленный показ отдельных фаз двигательного действия, замедленный показ двигательного действия в целом, показ с остановками (если это возможно), демонстрацию ошибочного выполнения движения. Можно использовать показ в различных плоскостях (фронтальной, сагитальной, в направлениях от учеников и к ученикам), а также сочетание методов слова и наглядности (демонстрация с комментированием). В последнем случае в процессе объяснения следует указать, на что именно и в какой последовательности ученики должны обратить внимание при показе учителем двигательного действия. Выявлено, что эффективность восприятия повышается, когда известен порядок наблюдения.

Кроме того, **метод наглядности реализуется в процессе применения регуляторов движений**. Применяя регуляторы движений, преподаватель ставит обучаемого в такие условия, в которых движение может быть выполнено только одним, правильным способом. Применяются **регуляторы движений** четырёх типов: **ограничивающие, указывающие, фиксирующие внимание и стимулирующие**.

Ограничители движения применяются в тех случаях, когда обучаемый затрудняется регулировать длительность и направление усилий. *Указатели направления* позволяют координировать движения, совершаемые в необычных позах, в безопорных положениях, когда обучаемый теряет ощущение положения своего тела в пространстве или не чувствует направления движения. Чтобы обучаемые могли контролировать правильность исходных и конечных положений при выполнении тех или иных элементов движения, учитель может рекомендовать некоторые *ориентир*ы. Например, при выполнении маха ногой в прыжках в высоту указывается ориентир направления и высоты маха; в попеременных ходах в фазе скольжения колено должно быть примерно над носком ботинка; при обучении броску баскетбольного мяча в корзину в качестве ориентира используется дуга кольца или квадрат на щите. *Фиксирующие внимание регуляторы движений* обеспечивают остановками движения (если это возможно) в его ключевых фазах. Например, чтобы достичь понимания движения «положение натянутого лука» при метании мяча с места, можно выполнять имитационное упражнение «выход в положение натянутого лука», стоя боком вплотную к стене. *Стимулирующим регулятором* движения может быть наклонная плоскость при выполнении кувырка или в беге по прямой.

Методические рекомендации к применению естественно-го показа в процессе обучения физическим упражнениям могут быть сведены к следующим положениям:

1. К показу следует прибегать не во всех случаях. Есть такие характеристики движений (длительность, ритм, усилие), которые не могут быть продемонстрированы преподавателем. Показывать надо только тогда, когда занимающийся после объяснения не может представить себе движение и правильно его выполнить. В ряде случаев, даже на начальном этапе обучения сложным спортивным упражнениям, полезно предложить ученику выполнить их без предварительного показа (а только по объяснению), чтобы активные поиски целесообразных форм движений обучающимся создали основу для их лучшего восприятия. После того как занимающийся попытается выполнить движение только по объяснению преподавателя, ценность показа возрастёт.

2. Слово преподавателя может предшествовать показу, сочетаться с ним или следовать за ним. В обучении сложным физическим упражнениям предпочтителен первый вариант: ученик заблаговременно получает определённые знания об изучаемом движении и фиксирует внимание на наиболее важных частях и элементах упражнения. Соотношение слова и показа на занятиях зависит также от этапа обучения и квалификации обучаемых.

3. В первоначальном показе следует избегать имитации движений. Идеальным надо считать положение, когда обучающийся видит изучаемое спортивное упражнение в целом в лучшем его исполнении. С самого начала обучающийся должен получить

представление не только о последовательности движений, но и об интенсивности, ритме, амплитудах и других характеристиках изучаемого сложного упражнения.

4. Во время показа движений и наблюдения за действиями занимающихся важно определить соответствующий угол просмотра и расстояния. Если движение показывается преподавателем всегда с одного и того же места по отношению к занимающимся, то они могут увидеть только определённые стороны движения. Следует рассматривать, как ученик выполняет движения, под различными углами. Расстояние, на котором преподаватель наблюдает за обучаемыми, зависит от амплитуды (размаха) движений: чем больше амплитуда, тем больше расстояние. Установлено, что размах движений и расстояние между учеником и наблюдающим преподавателем должны относиться как один к трём, т. е. если размах движения равен одному метру, то учителю следует находиться на расстоянии не менее трёх метров от ученика.

5. Реальный показ эффективнее, когда внимание обучаемых сосредоточивается не более чем на одном-двух элементах изучаемого упражнения, а интервал между объяснением учителя и началом выполнения движения незначительный.

При выборе метода слова или метода наглядности надо учитывать то обстоятельство, что в средних классах следует отдавать предпочтение использованию метода наглядности (показ) или сочетанию его с объяснением, так как в этом случае усвоение информации происходит эффективнее (больше и быстрее). Сейчас многие учителя всё чаще используют возможности информационно-коммуникационной технологии: показывают видеоролики, видеозаписи соревнований по различным видам спорта, в которых демонстрируется эталонная техника выполнения двигательных действий. Можно также дать ученикам домашнее задание: найти в Интернете интересные примеры демонстрации индивидуальной техники спортсменов в отдельном виде спорта.

1.2.3. МЕТОД УПРАЖНЕНИЯ

Методы упражнения в физическом воспитании следует условно классифицировать на *методы обучения* и *методы развития двигательных качеств*. В процессе обучения двигательным действиям используют целостный и расчленённый варианты метода упражнения. В условиях массового физического воспитания, характерного для общеобразовательных организаций, в выборе того или иного варианта метода упражнения следует руководствоваться правилом: расчленённый вариант можно использовать только в случае, если нельзя использовать целостный. Исходя из этого правила всякое новое движение, если оно может быть выполнено учащимся достаточно правильно сразу или после нескольких попыток, желательно изучать в целостном виде.

Но многие движения вначале всё же довольно трудно освоить, а некоторыми вообще невозможно овладеть сразу в целом. В таких случаях пользуются расчленённым методом обучения. Расчленяют движение по фазам или элементам, изучают их по отдельности, а потом соединяют. Например, при первоначальном обучении на уроках лыжной подготовки попеременному двухшажному ходу учащемуся трудно сразу решать несколько задач: отталкиваться одновременно ногой и рукой, сохранять равновесие, следить за скольжением. Обращая внимание на отталкивание ногой и скольжение, он упускает из виду движение рук, и наоборот. Поэтому вначале изучают скользящий шаг без палок, потом — работу рук и в заключение — весь ход в целом. Каждую фазу расчленяют на элементы, и эти элементы отрабатывают по отдельности, с помощью специальных упражнений.

Применяя расчленение движений, не следует дробить их сразу на очень мелкие части. Расчленяя движения, нужно стремиться к тому, чтобы при проведении упражнений они «накладывались» одно на другое, т. е. конечное положение первого являлось бы начальным положением второго. Объединять разученные элементы в связки следует постепенно, по два-три элемента, и лишь после отработки соединений переходить к выполнению движения в целом. Расчленённые элементы и связки вначале надо выполнять в медленном темпе, а потом доводить темп до обычного. Другой способ — последовательное переключение внимания с одного элемента на другой. Например, при изучении бега со старта (высокого или низкого) ученик в процессе повторного выполнения двигательного действия поочередно контролирует отталкивание, положение туловища, работу рук, ритм разбега. Это связано с тем, что расчленить всё движение на отдельные элементы невозможно.

Метод упражнения используется не только в процессе обучения двигательным действиям. Он является основным в решении задач физической подготовки занимающихся. В этом случае используются разновидности метода упражнения: непрерывный, повторный, интервальный, переменный, а также их интегральные проявления — игровой, соревновательный, круговой, полоса препятствий.

Одним из средств системы культуры двигательной деятельности являются **общеразвивающие упражнения (ОРУ)**. С помощью ОРУ можно оказывать относительно избирательное воздействие и на отдельные суставы, группы мышц, части тела. Однако такое воздействие можно получить только в случае определённой системы их реализации. Такая система предполагает своё содержательное и процессуальное обеспечение. Содержательное обеспечение связано с выбором ОРУ, вариативностью использования и соотношения с особенностями изучаемого раздела, с соответствием возможностей и потребностей занимающихся условиям занятий. Процессуальное обеспечение предполагает соблюдение техники

выполнения ОРУ, состав и последовательность выполнения ОРУ в комплексе, темп и ритм выполнения каждого упражнения, количество их повторений.

Использование ОРУ позволяет:

- оказывать всестороннее воздействие на работу и развитие функциональных систем организма занимающихся;
- обогащать двигательный опыт;
- овладевать культурой движений;
- воздействовать на недостаточно развитые группы мышц;
- формировать и корректировать осанку;
- обеспечивать функциональную готовность организма занимающихся к физическим нагрузкам;
- укреплять суставы и развивать их подвижность;
- развивать координацию движений;
- развивать учащихся не только физически, но и интеллектуально, психически и эстетически.

Эффективность использования ОРУ может быть достаточной, если следовать общим методическим указаниям.

1. Подача команд в процессе организации выполнения ОРУ. Подавая команды, учитель должен находиться в положении основной стойки (о. с.), стоя лицом к группе. Если он показывал упражнение, стоя боком к группе или в стойке на коленях и т. п., то должен после показа принять о. с. лицом к группе, а затем подавать команды. Команды должны быть чёткими и выразительными. Предварительная часть команды подаётся протяжно, чтобы занимающиеся могли понять, что им предстоит сделать. Исполнительная часть команды подаётся после небольшой паузы отрывисто и энергично с повелительной интонацией. Голос при подаче команд и пауза между предварительной и исполнительной командами должны быть соразмерными величине строя: чем больше строй, тем протяжнее предварительная команда, больше пауза и громче исполнительная команда.

2. На уроке должны чередоваться динамические и статические напряжения с упражнениями на расслабление. При этом следует придерживаться следующих правил:

- после упражнений со статическим напряжением должны выполняться упражнения динамического характера;
- после упражнений для одной конечности следует выполнить упражнения для другой конечности.

3. В комплекс ОРУ следует включать специальные упражнения на расслабление, которые выполняются в заключение, или пассивный отдых в удобном для учащегося положении.

4. Необходимо обучать учащихся терминологии. Для обучения терминологии можно применять следующие методические приёмы:

- *проговаривание выполняемых движений.* Ученики выполняют упражнение и проговаривают названия движений. Например, принимая и. п., говорят: «Основная стойка — руки

вперёд». Этот приём в основном используется с учащимися, когда предлагаются неизвестные или недостаточно знакомые упражнения;

- *Выполнение упражнения по «разделениям».* В этом случае части движения обозначаются терминами и показывается техника их выполнения. Учащиеся повторяют движения за учителем. На следующих уроках учитель называет движение, показывает его, после этого ученики выполняют его, затем учитель только объясняет упражнение, а ученики после этого его выполняют;
- *использование учебных карточек.* Карточка-задание включает назначение упражнения, описание, рисунок, требования к технике выполнения. Учащиеся читают упражнение, рассматривают рисунок и выполняют упражнение. Учитель контролирует технику его выполнения;
- *задание на дом.* Подобрать, описать и выполнить какое-либо упражнение, а на уроке самостоятельно организовать его выполнение с классом, используя объяснение и показ.

Методические приёмы обучения ОРУ

В качестве методических приёмов обучения ОРУ в практике физического воспитания используются такие, как: уточнение по разделениям; подсказка при подсчёте; подсказывающий показ; переход от замедленного подсчёта в начале обучения к ускоренному в конце обучения; выполнение упражнений с сопровождением счёта хлопками руками; выполнение упражнений с предметной направленностью; упражнения-задания; выполнение упражнений с закрытыми глазами; выполнение упражнений с фиксацией отдельных положений (поз); выполнение одного и того же упражнения в разном ритме и темпе; совместный подсчёт (выполнение упражнений в индивидуальном темпе; выполнение упражнений с проговариванием выполняемого действия; выполнение упражнений из различных и. п.; повороты на последние один или два счёта; выполнение каждого последующего цикла счёта отдельного упражнения комплекса ОРУ после шага; различные построения для выполнения комплекса).

Уточнение по разделениям. Если ошибки в технике выполнения движений допускают многие учащиеся, то необходимо упражнение уточнить по разделениям (т. е. на каждый счёт). Затем выполнить его замедленно, без показа и только после этого продолжать упражнение в требуемом темпе.

Подсказка при подсчёте. Чтобы добиться точности и согласованности выполнения упражнений, учитель во время подсчёта вместо произнесения какого-либо счёта акцентированно произносит требование выполнения движения: по усилию («Мощнее!»), по амплитуде («Шире!»), по направлению («Выше!»), по ориентировке («Коснуться кисти!») и т. п. Например, при выполнении махов

ногой вперёд-назад: «Раз, два — выше, четыре, пять, шесть — мощнее, восемь — коснуться кисти, десять».

Подсказывающий показ. Используется, если ученики сбились в ритме, направлении (вправо или влево), последовательности. Учитель в этом случае начинает выполнять упражнение вместе с учениками, помогая подсчётом и показом.

Переход от замедленного подсчёта в начале обучения к ускоренному в конце обучения. Подсчёт можно заменить хлопками в ладоши, ударами в бубен, свистками, разного рода словами («хоп-хоп»), ритмическим проговариванием оценочного суждения («хо-ро-шо») и т. п.

Выполнение упражнений с сопровождением счёта хлопками руками. При этом возможно несколько вариантов. Вариант 1. Хлопки выполняются на каждый счёт. В этом случае развиваются внимательность, чувство ритма и согласованности движений (хлопок надо сделать всем одновременно). Вариант 2. Хлопки выполняются с трудом. Например, из и. п. лёжа на спине сед углом с хлопком руками за выпрямленными ногами.

Выполнение упражнений с предметной направленностью. В этих упражнениях ставятся дополнительные задачи — коснуться пальцами носка, пола, коснуться головой колена, сделать хлопок у пяток и т. д.

Упражнения-задания при произвольном способе выполнения. Они выполняются без подсчёта учителя. Например: и. п. — о. с., руки за спиной с захватом за предплечья. Удерживая захват, нужно лечь на живот и встать.

Выполнение упражнений с закрытыми глазами. Выполнение упражнений с фиксацией отдельных положений (поз). Способствует развитию гибкости, силы мышц, уточнению деталей выполнения отдельных положений и др. Например: и. п. — упор присев, на «раз» — упор стоя согнувшись, на «два, три» — держать, на «четыре» — и. п. Фиксация положений может быть и на большее количество счётов.

Выполнение одного и того же упражнения в разном ритме и темпе. Это преимущественно упражнения силового характера. Например, в разном ритме и темпе выполнить приседания из и. п. упор лёжа. Вариант 1. На «раз» — согнуть руки, на «два» — выпрямить, на «три» — согнуть руки, на «четыре, пять» — выпрямить. Вариант 2. На «раз, два» — согнуть руки, на «три, четыре» — выпрямить. Вариант 3. На «раз, два, три» — согнуть руки, на «четыре» — выпрямить и т. д.

Совместный подсчёт. Вариант 1. Учитель объясняет упражнение, а затем предупреждает учащих, что первые два счёта будет считать он, а следующие (третий, четвёртый) будут считать они. Вариант 2. Учитель считает от одного до четырёх или восьми подряд, а затем тот же счёт повторяют учащиеся. Вариант 3. Учитель считает только первый счёт — «раз», а учащиеся продолжают — «два, три, четыре» и т. д. Вариант 4.

Учитель объясняет, что после счёта «восемь» нужно всем считать про себя. Учащиеся продолжают выполнять упражнение молча, стараясь сохранить темп, заданный учителем. **В а р и а н т 5.** Учащиеся рассчитались на первый-второй. Учитель объясняет, что первые восемь счётов он считает сам, вторую восьмёрку — первые номера, третью — все вместе и четвёртую — вторые номера. Вторым номерам вместо счёта «восемь» нужно подать команду «Стой!».

Требования к разработке комплексов ОРУ

Составляя комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), необходимо соблюдать следующие правила:

- Содержание комплекса упражнений должно соответствовать его назначению (гимнастика до уроков, подготовительная часть урока, комплекс для развития физических качеств и т. д.). В комплекс утренней гимнастики и подготовительной части урока не следует включать упражнения, которые требуют значительных функциональных напряжений. Для подготовительной части урока комплексы лучше составлять из комбинированных упражнений, которые вовлекают большое число мышечных групп и оказывают тем самым положительное влияние на организм занимающихся.
- Учитывать место и условия проведения занятий: зал или открытая площадка; погоду.
- Упражнения комплекса должны оказывать всестороннее воздействие на основные мышечные группы.
- Учитывать особенности занимающихся (подготовленность, пол).
- Для каждого комплекса ОРУ необходимо выбрать наиболее подходящую форму организации (раздельно — поточно; в соревновательной или игровой форме).
- Содержание комплекса ОРУ должно соответствовать задачам урока (образовательные, развивающие, оздоровительные, воспитательные).
- Содержание комплекса ОРУ должно соответствовать содержанию основной части урока.
- Несколько упражнений в каждом комплексе ОРУ должны иметь корригирующую направленность (формирование осанки, чередование напряжения и расслабления).
- Выполнение упражнений комплекса ОРУ должно иметь определённую последовательность. В практике физического воспитания в определении последовательности упражнений в комплексе ОРУ в основном придерживаются принципа «сверху вниз». Однако, судя по технологии круговой тренировки (где занимающиеся, переходя от станции к станции, выполняют упражнения, нарушая такую последовательность), этим принципом можно пренебречь в условиях реализации задач физической подготовки.

- При определении количества упражнений комплекса и числа повторений каждого из них следует в первую очередь исходить из ресурса, выделяемого для этого времени урока.
- Все способы организации выполнения комплексов общеразвивающих упражнений можно классифицировать на три вида: стоя на месте, в движении, комплексно (сочетание выполнения упражнений стоя на месте и в движении). При этом выполнение упражнений можно организовать с разделением (объяснение — показ — выполнение — исправление ошибок) и непрерывно (поточно, аэробично).

Организация системы использования ОРУ (для разнообразия и полноты) может быть осуществлена на основе следующей классификации. Все ОРУ динамического характера применительно к запросам и возможностям массового физического воспитания можно классифицировать на пять групп: элементарные, с весом собственного тела, с партнёром, с предметами, на спортивных снарядах. Данная классификация даёт возможность использовать достаточно разнообразный перечень ОРУ, реализовать их систему (поочерёдно или в комплексе), сформировать состав ОРУ каждой из выделенных групп, специфицировать ОРУ каждой группы применительно к особенностям содержания разделов образовательной программы и возможностям учеников в связи с возрастными предпосылками.

Выполнение физических упражнений вызывает определённое напряжение функциональных систем организма занимающихся. Мера этого напряжения в зависимости от нагрузочных воздействий может быть различной — от оптимальной до недопустимой. Поэтому определение меры нагрузочных воздействий является необходимым компонентом контроля процесса физического воспитания учащихся. О мере физической нагрузки в практике врачебно-педагогического контроля принято судить по реакции показателей деятельности различных функциональных систем, и в первую очередь — сердечно-сосудистой.

Осуществление контроля за функциональным состоянием занимающихся в условиях массового физического воспитания возможно с использованием простых и надёжных показателей. Таковыми являются **различные показатели пульса**. Это связано с тем, что частота сердечных сокращений (пульс) является достаточно информативным и наиболее доступным показателем деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС). Изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС) — важнейший физиологический механизм, демонстрирующий адаптацию системы кровообращения к мышечной работе. Показатель ЧСС широко используется для оценки функционального состояния и адаптационных возможностей ССС, так как установлена линейная зависимость между ЧСС и величиной физической нагрузки. Поэтому показатели ЧСС используют в качестве критерия при оценке тяжести нагрузки и её переносимости занимающимися физической культурой. Все способы измерения пульса объединяются общим термином «пульсометрия».

Существует целый ряд способов найти и проанализировать показатели пульса. В покое пульс измеряется в течение 30 с, а после выполнения нагрузки — в течение 10 с. Полученные показатели соответственно переводятся в значения пульса за 1 мин.

Измерения пульса проводятся всегда на одном и том же участке тела (запястье, висок, область сердца). Измерение пульса может осуществляться пальпаторно (руками) или инструментально (с помощью различных приборов).

При любом способе измерения необходимо соблюдать требования стандартности, надёжности и репрезентативности. Стандартность предполагает одинаковость условий измерения — по выбору участка тела (запястье, шея, висок, область сердца), по и. п. (лёжа, сидя, стоя), по переводу значений пульса за 1 мин. Надёжность предполагает длительность измерения (5, 10, 15, 30 или 60 с), точность фиксации отрезков времени и т. п. Репрезентативность предполагает целесообразность выбранного варианта пульсометрии и количества измерений.

Для создания представления о составе показателей пульсометрии обсудим их некоторый перечень.

1. *Пульс покоя.* Служит ориентиром для определения исходного состояния занимающихся. Кроме того, является исходной точкой для относительных расчётов других показателей и оценки степени восстановления после нагрузки.

2. *Пульс после нагрузки.* Служит ориентиром (по величине сдвигов) в определении нагрузочного воздействия и особенностей индивидуальных реакций занимающихся. В таблице представлены ориентировочные величины пульсовых значений после нагрузки с дифференцировкой их по четырём зонам интенсивности (по М. Я. Набатниковой, Я. С. Вайнбауму).

Зона интенсивности	Качественная характеристика интенсивности нагрузки	Показатель ЧСС (уд./мин)	
		Мальчики	Девочки
I	Низкая	До 130	До 135
II	Средняя	До 155	До 160
III	Большая	До 175	До 180
IV	Высокая	Более 175	Более 180

3. *Средний пульс.* Фиксируется несколько значений пульса на уроке. Полученные значения складываются и делятся на количество измерений. Пример. За урок проведено 5 измерений

пульса. Их значения (из расчёта за 1 мин) — 100, 120, 120, 180, 100, что составило в сумме 620. Делим на 5 (число измерений). Получаем средний пульс, равный 124. Величина среднего пульса позволяет соотносить различные занятия по степени нагрузочного воздействия, а также определять меру её допустимости (при условии, если отработано ориентировочное значение среднего пульса для занимающихся с различными возможностями). В принципе можно ориентироваться на величины среднего пульса, находящиеся в пределах 100—120.

4. *Суммарный пульс.* Суммарный пульс (сумма всех измеренных показателей пульса за занятие) в большей мере даёт такую же информацию, как средний пульс. Однако с его помощью можно косвенно характеризовать уровень энергетических затрат занимающихся за урок.

5. *Усечённая пульсометрия восстановления.* Служит показателем нормальности процесса восстановления, а значит, адекватности (или неадекватности) нагрузочных воздействий. Кроме того, так же косвенно характеризует уровень энергозатрат. Определяют этот показатель суммой значений пульса, измеренного в начале каждой минуты восстановительного периода (из 3 или 5 мин). В качестве ориентирующих значений энергозатрат по значениям пульса можно использовать следующие соотношения: значения пульса, равные 80—100 уд./мин, соответствуют расходу энергии (в килокалориях в минуту), равному 2,5—5,0; пульс 100—120 уд./мин соответствует 5,0—7,5; пульс 120—140 уд./мин соответствует 7,5—10,0; пульс 140—160 уд./мин соответствует 10,5—12,5; пульс 160—180 уд./мин соответствует 12,5—15,0.

6. *Разница максимального значения пульса на занятии (для наблюдаемого испытуемого) и значения пульса до начала занятия.* По этому показателю можно судить об интенсивности нагрузки. Кроме того, соотношение вычисляемой разницы в серии занятий позволяет судить об уровне адаптации и тренированности занимающихся.

Представленные данные позволяют ориентироваться на оптимальные значения пульса и продолжительной непрерывной работы с интенсивностью от 20 до 70% с учётом различий возраста и пола.

7. *Разница значения пульса до занятия и значения пульса после окончания занятия.* Данный показатель позволяет судить о соблюдении преподавателями требований по обеспечению снижения нагрузки к концу занятия.

8. *Время восстановления пульса после занятия до исходного (начало урока) уровня.* Этот показатель характеризует адекватность предлагаемой нагрузки на уроке для данного испытуемого. Быстрое (по отношению к средним нормам) восстановление — нагрузка недостаточна, длительное восстановление — нагрузка чрезмерна.

9. *Определение индекса напряжённости физической нагрузки.* Индекс напряжённости нагрузки (ИНН) определяют по формуле:

$$\text{ИНН} = [\sum \text{ЧСС}_{(\text{за } 5 \text{ мин восстановления})} - \text{ЧСС}_{\text{исходная}}] / t_{\text{работы}}$$

Чем больше интенсивность нагрузки, тем выше значение индекса.

10. *Динамика значений пульса в процессе урока (пульсометрия).* С помощью пульсометрии можно проследить реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузочное воздействие в процессе занятия физическими упражнениями.

11. *Определение индивидуальных значений пульса* для реализации задаваемой интенсивности нагрузочного воздействия на основе расчёта по формуле

$$P_n + (P_m - P_n) \cdot I\% / 100,$$

где P_n — пульс покоя; P_m — максимальный пульс, достигаемый учеником; I — задаваемая интенсивность нагрузки.

Пример. $P_n = 60$. $P_m = 220$. $I = 80\%$. Подставляем эти значения в формулу:

$$60 + (220 - 60) \cdot 80 : 100 = 188.$$

Это значит, что для выполнения нагрузки с интенсивностью 80% значения пульса должны быть на уровне 180—190 уд./мин.

Организация пульсометрии

Выделяется три этапа работы:

1) Предварительная подготовка. Она включает выбор объекта исследования, оформление протокола измерений.

2) Выполнение измерения. Наблюдение проводится за одним (произвольно выбранным) учеником. Измеряется (в течение 10 с) пульс покоя (до урока), а также после каждого двигательного действия. Целесообразно в течение урока провести 15—20 измерений пульса. Интервал между измерениями определяется условиями двигательной деятельности занимающегося. Измеренные показатели пульса фиксируются.

3) Обобщение полученных результатов, которое включает: а) пересчёт величины пульса, измеренной за 10 с, в минутное исчисление; б) определение в % (от пульса покоя) динамики пульса; в) анализ результатов измерений. Все измерения пульса проводятся на одном и том же участке тела одного ученика (рука, висок). В процессе подсчёта ученик занимает однотипное положение (стоя или сидя).

Протокол

определения пульса у ученика _____ класса на уроке _____

Задачи урока _____

Дата _____

№ п/п	Действия ученика	Время подсчёта пульса от начала урока	Частота пульса (уд.)		Динамика пульса в % от пульса покоя
			за 10 с	за 1 мин	
1	В начале урока (по звонку)	10 ч 00 мин	16	80	100
2	Построение	10 ч 07 мин	16	96	120
3	Бег	10 ч 7 мин 30 с	18	108	135
4	10 перекатов назад-вперёд	10 ч 13 мин	21	126	148
5	Кувырок вперёд (2 раза)	10 ч 17 мин	21	126	148
6	Переход из о. с. в и. п. для кувырка вперёд (4 раза)	10 ч 21 мин	20	120	145
7	Из о. с. упор стоя согнувшись (3 раза)	10 ч 23 мин	22	132	166
8	Построение	10 ч 27 мин 30 с	18	108	135
9	Перестроение	10 ч 33 мин	18	108	135
10	Отдых	10 ч 35 мин	18	108	135
11	Поднимание ног из положения лёжа	10 ч 38 мин	21	126	148

12	Построение в одну шеренгу	10 ч 45 мин	17	102	125
13	При выходе из зала	10 ч 55 мин	17	102	125

Анализ полученных данных можно проводить по следующей схеме: 1) величины максимального пульса (по ним судят об интенсивности нагрузки); 2) величина так называемого «среднего» пульса, полученного делением суммы всех измеренных показателей пульса за урок на количество этих измерений; 3) указанные величины вычисляются и анализируются за весь урок и по каждой из частей урока в отдельности; 4) обсуждается динамика пульса. При анализе пульсовой кривой необходимо учитывать раздел программы, место занятий, тип урока и его содержание.

Кроме определения абсолютных значений пульса и их динамики в процессе физического воспитания, используются и расчётные показатели функциональных возможностей занимающихся. Эти показатели необходимо учитывать в практике дополнительного физкультурного образования в условиях спортивной секции. Среди расчётных показателей мы бы отметили PWC—170 и Гарвардский степ-тест. Ниже приводится их описание с расчётами.

Определение мощности мышечной работы по тесту PWC—170

Вариантом нагрузочного воздействия является легкоатлетический бег. Методика базируется на двух фактах:

- 1) учащение сердцебиения при мышечной работе прямо пропорционально её интенсивности;
- 2) степень учащения сердцебиения при всякой (неопределённой) физической нагрузке обратно пропорциональна способности испытуемого выполнять мышечную работу данной интенсивности (мощности), т. е. физической работоспособности. Следовательно, ЧСС при мышечной работе является надёжным критерием физической работоспособности.

Для стандартизации теста путём расчёта величины PWC—170 надёжные результаты возможны лишь при выполнении следующих условий:

- проба должна выполняться без предварительной разминки;
- скорость бега на дистанции должна поддерживаться относительно постоянной;
- длительность каждой из нагрузок должна быть равной 4—5 мин;
- в конце 1-й нагрузки ЧСС должна достигать 110—130 уд./мин, а в конце 2-й нагрузки — 150—160 уд./мин.

Ошибку при расчётах PWC—170 можно свести до минимума, приближая скорость бега во время 2-й нагрузки к такой величине, которая вызывала бы возрастание ЧСС до 170 уд./мин. Принципиальное значение имеет величина паузы для отдыха между нагрузками. Если нагрузки разделены периодом полноценного восстановления, ЧСС будет косвенно отражать только функцию мощности совершаемой работы, тогда как при отсутствии восстановления на показатель ЧСС будет оказывать влияние пульсовый долг от предыдущей нагрузки. Кроме того, при проведении теста мощность 2-й нагрузки должна существенно отличаться от мощности 1-й нагрузки, так как система регулирования аппарата кровообращения не способна точно дифференцировать мало различающиеся по мощности воздействия. В таблице представлены ориентировочные значения длины дистанции (м) и времени (указано в скобках) бега на 100 м (с) при выполнении 1-й нагрузки.

Скорость	м (с)	м (с)	м (с)	м (с)
2,5 м/с	1200 (22)	1200 (23)	1100 (24)	1000 (27)
3,0 м/с	1400 (19)	1300 (21)	1200 (22)	1100 (24)
3,5 м/с	1500 (18)	1400 (19)	1300 (20)	1300 (21)

Преимуществом такого варианта теста является методическая простота, возможность получения данных об уровне физической работоспособности с помощью достаточно специфической нагрузки. Первый забег на дистанцию 600—800 м выполняется в темпе бега трусцой (каждые 100 м — за 30—35 с). Скорость бега на дистанции поддерживается относительно постоянной. Второй забег выполняется с большей скоростью: каждые 100 м — за 20—25 с. Длину дистанции и время бега на каждые 100 м определяют в зависимости от скорости бега и ЧСС при 1-й нагрузке по таблице ориентировочных значений. После каждой нагрузки в течение 30 с подсчитывают ЧСС. Физическую работоспособность определяют по формуле:

$$PWC-170 = M1 + (M2 - M1) \times 170 - H1/H2 - H1,$$

где M1 — мощность 1-й нагрузки, M2 — мощность 2-й нагрузки;
H1 — ЧСС в конце 1-й нагрузки; H2 — ЧСС в конце 2-й нагрузки.

При необходимости можно производить перерасчёт данных теста PWC—170 в обычные показатели велоэргометрической пробы PWC—170 (N) по уравнению:

$$N = (417 \times Y) - 83,$$

где Y — расчётный показатель PWC—170.

Гарвардский степ-тест

Гарвардский степ-тест позволяет оценить восстановительные процессы после прекращения дозированной мышечной работы. Физическая нагрузка задаётся в виде восхождения на ступеньку. Высота ступеньки для девушек — 40 см, для юношей — 50 см. Время восхождения — 4 мин независимо от пола. Испытуемые совершают подъём на ступеньку в заданном темпе — с частотой 30 раз в 1 мин (по метроному). В положении стоя на ступеньке ноги должны быть прямыми, туловище — находиться в вертикальном положении. При подъёме и спуске руки выполняют обычные для ходьбы движения. За время выполнения теста ногу, с которой начинается подъём, можно несколько раз сменить. Если из-за усталости выполнение нагрузки прекращается, то фиксируется время её окончания. Отставание от заданного ритма в течение 20 с является сигналом к окончанию теста. После нагрузки испытуемый отдыхает сидя. Начиная со второй минуты 3 раза с 30-секундными интервалами подсчитывается число пульсовых ударов: с 60-й до 90-й с восстановительного периода, со 120-й до 150-й с и со 180-й до 210-й с. Полученные данные суммируются и умножаются на два. Результаты тестирования выражаются в условных единицах в виде индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ). Эту величину рассчитывают по формуле:

$$\text{ИГСТ} = T \times 100 / (П1 + П2 + П3) \times 2,$$

где T — фактическое время выполнения физической нагрузки в секундах; П1, П2, П3 — величины ЧСС за первые 30 с каждой минуты (начиная со второй) восстановительного периода.

Величина 100 необходима для выражения ИГСТ в целых числах. Она характеризует скорость восстановительных процессов. Чем быстрее восстанавливается пульс, тем меньше величина знаменателя уравнения и, следовательно, выше индекс Гарвардского степ-теста.

Глава 2

Взаимосвязь содержания учебника и результатов освоения программы по физической культуре

2.1. Личностные результаты

Учебник построен в соответствии с Примерной основной образовательной программой основного общего образования (раздел «Физическая культура») (см. сайт «Реестр примерных основных общеобразовательных программ»).

В основе данной предметной линии М. Я. Виленского, В. И. Ляха лежат идеи личностного и деятельностного подходов к обучению физической культуре и контролю знаний, умений и навыков по этому предмету, гуманизации и демократизации.

Как уже указывалось, содержание учебника направлено на формирование устойчивых интересов учащихся к физической культуре и желания заниматься физическими упражнениями, выполнять гигиенические процедуры и использовать оздоровительные силы природы во время урочных и самостоятельных занятий.

Исходя из требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования можно утверждать, что работа с учебником «Физическая культура. 5—7 классы» под редакцией М. Я. Виленского позволит учащимся достичь личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

К *личностным результатам* относят:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- ценностно-смысловые установки выпускников основной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Личностные результаты формируются за счёт реализации как программ отдельных учебных предметов, так и программы духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся, программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности; знания по истории раз-

вития физической культуры, спорта и олимпийского движения своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и других стран; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.

В § 1 «Страницы истории» учебника представлены сведения о том, как возникли и развивались физическая культура и спорт у народов разных стран (от Древней Греции и Древнего Рима до современных систем физического воспитания в Европе и мире) и в России. Также приведён материал об Олимпийских играх древности и возрождении олимпийского движения.

Знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания первой помощи при занятиях физическими упражнениями.

Знания о росто-весовых показателях, осанке, психологических особенностях возрастного развития и здоровья подробно раскрыты в § 2 «Познай себя», § 3 «Здоровье и здоровый образ жизни», § 5 «Первая помощь при травмах».

Познакомившись с этими параграфами, учащиеся приобретут полные и разносторонние знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, узнают, как предупредить травматизм при занятиях физическими упражнениями и разными видами спорта и как оказать первую помощь при возможных травмах и ушибах. Вопросы и задания в каждом из параграфов позволят проверить уровень усвоения материала.

Знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

Для решения данной задачи в учебник включены следующие материалы: § 3 «Здоровье и здоровый образ жизни», в том числе примерный личный план самовоспитания, примерная форма ведения дневника самоконтроля, § 4 «Самоконтроль», § 28 «Основные двигательные способности». Учащиеся приобретут необходимые знания по организации и проведению занятий утренней гимнастикой, разными видами спорта и физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

Умения управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; способность принимать активное участие в организации и проведении

совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Овладению учениками этими умениями и способностями способствуют материалы учебника в § 2 («Познай себя»), во всех параграфах раздела 2 «Двигательные умения и навыки», в особенности материал по спортивным играм. В процессе занятий спортивными играми учащиеся приобретают целый ряд положительных навыков и черт характера (умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважительное отношение к сверстникам по команде и соперникам, сознательная дисциплина, инициативность, чувство ответственности, умение управлять своими эмоциями и др.).

Умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В § 3 «Здоровье и здоровый образ жизни», § 4 «Самоконтроль» ученики найдут ответы на такие вопросы: что и как следует делать, чтобы обеспечивать оптимальное сочетание умственных и физических нагрузок? Как не допустить переутомления организма? Почему необходимо умение планировать режим дня? Зачем надо содержать в порядке спортивную одежду и инвентарь? И др.

Формирование умений, относящихся к эстетической стороне физической культуры.

Выработке этих умений способствуют теоретические сведения § 2 «Познай себя» (о выработке осанки), материал по гимнастике в разделе 2 «Двигательные умения и навыки».

Формирование двигательных умений.

В учебниках содержатся материалы, изучив которые учащиеся смогут сформировать двигательные умения:

- а) в циклических и ациклических локомоциях — § 6, 26, 27;
- б) в метаниях на дальность и на меткость — § 6, 24;
- в) в гимнастических и акробатических упражнениях — § 7,

14, 21.

2.2. Метапредметные результаты

В Концепции федеральных государственных стандартов общего образования (стандарты второго поколения) подчеркивается, что результаты общего образования не только должны быть выражены в предметном формате, но и могут иметь характер универсальных (метапредметных) умений. В этом проявляется тенденция усиления общекультурной направленности общего образования, универсализации и интеграции знаний. Таким образом,

формирование и развитие метапредметных умений способствуют достижению аналогичных результатов освоения программы.

Метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные). Метапредметные результаты формируются за счёт реализации программы формирования универсальных учебных действий и программ всех без исключения учебных предметов.

Умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Последовательно с 5 по 7 класс в учебнике представлены задания, направленные на формирование универсальных учебных действий, которые позволяют учащимся определять цели своего обучения, формулировать для себя новые задачи познавательной деятельности с помощью Интернета, специальной литературы и средств массовой информации.

Умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Выработке этих умений способствуют материалы учебника в § 2 «Познай себя» (дневник самоконтроля; таблицы, с помощью которых учащиеся смогут сравнить свои показатели со средними показателями, какие могут быть в их возрасте; материал о проверке осанки; правила, снижающие риск появления болезни глаз, и др.); в § 3 «Здоровье и здоровый образ жизни» (правила режима дня, режима рационального питания, правила при проведении самостоятельных занятий, внешние признаки утомления) и т. д.

Сведения о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств учащиеся получают в § 2 «Познай себя». Здесь представлен материал о значении психических процессов, включая мышление, речь, эмоции, волевые и нравственные качества, о различных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность, а также понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

Сведения об адаптивной физкультуре в § 1 «Страницы истории», материал о профилактике вредных привычек в § 3 «Здоровье и здоровый образ жизни» расширяют знания учащихся в области оздоровительной физической культуры.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Учащимся предлагается при подготовке домашних заданий активно использовать Интернет и средства массовой информации, где приводятся ссылки на конкретные сайты.

Формирование нравственных качеств и черт личности.

У учащихся с помощью материалов учебника формируются такие качества и черты личности, как:

а) бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям с ограниченными возможностями и нарушениями состояния здоровья;

б) уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

в) ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Формирование умений и навыков трудовой культуры.

С помощью материалов учебника формируются такие умения и навыки, как: добросовестное выполнение домашних заданий; осознанное стремление к усвоению новых знаний и освоению умений, повышающих результативность выполнения заданий; приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность; организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного участия в занятиях физическими упражнениями и использования гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

Восприятие красоты телосложения и правильной осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами; понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками исходя из их целесообразности и эстетической привлекательности.

Этому способствуют материалы учебника в § 2 «Познай себя» и разделе 3 «Развитие двигательных способностей».

Умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; выработка умений и навыков коммуникативной культуры в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Эти умения и навыки подростки приобретают при овладении соответствующей терминологией, относящейся к физической культуре

и занятиями спортом, к гигиеническим процедурам и т. п. В процессе совместных занятий под руководством учителя и тренера, во время самостоятельных занятий они учатся вести диалог в доброжелательной и открытой форме, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Умения логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника учащиеся приобретают при подготовке рефератов и выступлений на заданную тему, широко используя для этого материалы всех разделов учебника.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Способы организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирование и наполнение содержанием, умения выполнять двигательные действия базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры и активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности приобретаются в ходе овладения теоретическим, методическим и практическим материалом всех разделов учебника.

Способы наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, а также использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных занятий детально раскрыты в учебнике в § 4 «Самоконтроль».

2.3. Предметные результаты

Предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

Обоснование необходимости вести ЗОЖ, его связи с укреплением индивидуального здоровья и профилактикой вредных привычек ученики найдут при усвоении материала учебника в § 3 «Здоровье и здоровый образ жизни».

Создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения; овладение системой знаний по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы

между народами, а также об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целях, задачах и формах организации. В § 1 «Страницы истории» учащиеся получают эти знания.

Развитие способностей и умений в области нравственной сферы личности.

Формированию способности проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательного и уважительного отношения к участникам с разным уровнем умений, физических способностей, состоянием способствует материал раздела 3 «Развитие двигательных способностей».

На формирование способностей взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения направлены в учебнике упражнения в парах в § 28—33, изложение правил взаимодействия и взаимостраховки в § 34 «Туризм».

Формированию умений проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований посвящён материал в § 8—11, 15—18, 22—25.

Формирование умений организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, подготовке к занятиям спортивной одежды; совершенствование умений организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам спорта школьной программы, подбирать комплексы упражнений в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

Эти умения учащиеся приобретают в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями, начиная от утренней гимнастики и заканчивая деятельностью после тренировки. Кроме того, материалы по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды детально изложены в § 3 «Здоровье и здоровый образ жизни» и разделе 3 «Развитие двигательных способностей».

Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой.

Обучению умениям организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития способствуют материалы § 4, 7, 14, 21 в учебнике.

Формированию умений вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, основных физических

способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами посвящены следующие материалы: § 2 «Познай себя», § 3 «Здоровье и здоровый образ жизни», § 4 «Самоконтроль», § 30 «Сила», § 31 «Быстрота», § 32 «Выносливость», § 33 «Ловкость».

Формированию умений в коммуникативной сфере физической культуры способствует изучение материалов учебника в разделе 1 «Основы знаний», разделе 3 «Развитие двигательных способностей».

Освоению умения оказывать первую помощь при лёгких травмах помогут учащимся сведения в § 5 «Первая помощь при травмах».

Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учащиеся могут ознакомиться с материалом и практически применить рекомендации, содержащиеся в следующих параграфах учебника: § 2 «Познай себя», § 3 «Здоровье и здоровый образ жизни», § 4 «Самоконтроль», § 30 «Сила», § 31 «Быстрота», § 32 «Выносливость», § 33 «Ловкость», а также в разделе «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.

Задания из рубрик «Проверьте себя», «Вопросы», «Задания», «После уроков» помогают учащимся овладеть основами самоконтроля, познакомиться с методами регулирования собственных физических нагрузок и, следовательно, оказать помощь одноклассникам при выборе комплексов физических упражнений. После изучения каждого раздела учащиеся выполняют итоговое задание. Это может быть реферат, доклад, проектное задание, анализ ситуации и т. д.

2.4. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в 5—7 классах

Учащиеся 5—7 классов научатся:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащиеся 5—7 классов получат возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащиеся 5—7 классов научатся:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индиви-

дуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Учащиеся 5—7 классов получат возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Учащиеся 5—7 классов научатся:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащиеся 5—7 классов получат возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2.5. Содержание курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

2.6. Тематическое планирование

5—7 классы

3 ч в неделю, всего 315 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Основы знаний		
<p>История физической культуры.</p> <p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Физическая культура в современном обществе</p>	<p><i>Страницы истории</i></p> <p>Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p> <p>Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p> <p>Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>
<p>Физическая культура человека</p>	<p><i>Познай себя</i></p> <p>Ростовесовые показатели.</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p>	<p>Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>	<p>темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p>
<p>Режим дня и его основное содержание.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p><i>Здоровье и здоровый образ жизни</i> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий физическими</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>упражнениями. Адаптивная физическая культура.</p> <p>Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p> <p>Личная гигиена.</p> <p>Банные процедуры.</p> <p>Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.</p> <p>Упражнения по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p>	<p>Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий, составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, приобретают умение подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила.</p> <p>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культу-</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		рой в профилактике вредных привычек. Составляют и выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p><i>Самоконтроль</i></p> <p>Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля</p>
<p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p><i>Первая помощь при травмах</i></p> <p>Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Выбор обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Обосновывают правильный выбор одежды и обуви в зависимости от времени года и погоды</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 2. Двигательные умения и навыки		
Лёгкая атлетика		
	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега</i> 5 класс История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>6 класс Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>7 класс Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p><i>Овладение техникой длительного бега</i> 5 класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>Бег на 1000 м. 6 класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м 7 класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Прыжковые упражнения</p>	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i> 5 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. 6 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. 7 класс Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p>	<p>Описывают технику выполнения прыж-</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>5 класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>6 класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>7 класс Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>	<p>ковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Метание малого мяча</p>	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p>5 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений,</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p>6 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>7 класс Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и</p>	<p>соблюдают правила безопасности</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх</p>	
Развитие выносливости	<p>5—7 классы Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>
Развитие скоростно-силовых способностей	<p>5—7 классы Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
Развитие скоростных способностей	<p>5—7 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Знания о физической культуре</p>	<p>5—7 классы Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>
<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p>	<p>5—7 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		упражнений и правила соревнований
Овладение организаторскими умениями	5—7 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Гимнастика		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p>	<p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p>
<p>Организирующие команды и приёмы</p>	<p><i>Освоение строевых упражнений</i> 5 класс Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сливанием, по восемь в движении. 6 класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. 7 класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p>
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</p>	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> 5—7 классы Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с при-</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	седаниями, с поворотами. Простые связи. Общеразвивающие упражнения в парах	
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> 5—7 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> 5 класс Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. 6 класс Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>7 класс Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь</p>	
Опорные прыжки	<p><i>Освоение опорных прыжков</i> 5 класс Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см). 6 класс Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). 7 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
Акробатические упражнения и комбинации	<p><i>Освоение акробатических упражнений</i> 5 класс Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. 6 класс Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>7 класс Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушаг</p>	
<p>Развитие координационных способностей</p>	<p>5—7 классы Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика вглубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p>
<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>5—7 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>5—7 классы Опорные прыжки, прыжки со скалкой, броски набивного мяча</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Развитие гибкости	5—7 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	5—7 классы Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5—7 классы Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Овладение организаторскими умениями	5—7 классы Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Баскетбол		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают теорию баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5—6 классы Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 7 класс Дальнейшее обучение технике движений	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Освоение ловли и передач мяча</p>	<p>5—6 классы Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, описывают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение техники ведения мяча</p>	<p>5—6 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Овладение техникой бросков мяча	<p>5—6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
Освоение индивидуальной техники защиты	<p>5—6 классы Вырывание и выбивание мяча</p> <p>7 класс Перехват мяча</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<p>5—6 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<p>5—6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<p>5—6 классы Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>
Волейбол		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности</p>	<p>Изучают историю волейбола и запомнят имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5—7 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передачи мяча	5—7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 класс Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 6—7 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей	средство активного отдыха
<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p>	<p>5—7 классы Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p>	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
<p>Развитие выносливости</p>	<p>5—7 классы Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p>	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>5—7 классы Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исход-</p>	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>ных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p>	<p>действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>
<p>Освоение техники нижней прямой подачи</p>	<p>5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки 6—7 классы То же через сетку</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение техники прямого нападающего удара</p>	<p>5—7 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5—7 классы Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 6—7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). 6—7 классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	5—7 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли,	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).</p> <p>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>	<p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>
<p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</p>	<p>5—7 классы</p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	<p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>
Гандбол		
<p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p>	<p>История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности</p>	<p>Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<p>5 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>6—7 классы Дальнейшее закрепление техники</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
Освоение ловли и передач мяча	<p>5 класс Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>6—7 классы Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
Освоение техники ведения мяча	<p>5 класс Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>6—7 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой</p>	<p>действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Овладение техникой бросков мяча</p>	<p>5 класс Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. 6—7 классы Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение индивидуальной техники защиты</p>	<p>5—6 классы Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. 7 класс Перехват мяча. Игра вратаря</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и</p>	<p>5—6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуа-</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
координационных способностей	7 класс Дальнейшее закрепление техники	ций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	5—6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». 7 класс Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие psychomotorных способностей	5—6 классы Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-гандбола	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного отдыха
Футбол		
Краткая характеристика вида спорта	История футбола. Основные правила игры в футбол.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдаю-

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Требования к технике безопасности	Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	щихих отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). 6—7 классы Дальнейшее закрепление техники	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	5 класс Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. 6—7 классы Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением за-	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	щитника ведущей и неведущей ногой	
Овладение техникой ударов по воротам	<p>5 класс Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p>6—7 классы Продолжение овладения техникой ударов по воротам</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<p>5—7 классы Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<p>5—7 классы Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
Освоение тактики игры	<p>5—6 классы Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики</p>	<p>её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>5—6 классы Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Дальнейшее закрепление техники</p>	<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p>
Лыжная подготовка (лыжные гонки)		
<p>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</p>	<p>История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности</p>	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Освоение техники лыжных ходов</p>	<p>5 класс Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.</p> <p>6 класс Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.</p> <p>7 класс Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей</p>
<p>Знания</p>	<p>5—7 классы Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания</p>	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах</p>	<p>Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p>
Плавание		
<p>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</p>	<p>Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности</p>	<p>Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполняют контрольные упражнения и тесты</p>
<p>Освоение техники плавания</p>	<p>5—7 классы Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. ныряние ногами и головой</p>	<p>Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие выносливости	5—7 классы Повторное проплавание отрезков 25—50 м по 2—6 раз; 100—150 м по 3—4 раза. Проплавание до 400 м. Игры и развлечения на воде	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Развитие координационных способностей	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Знания	Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий	Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных трени-

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль	ровок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими способностями	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований, правила судейства	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Рефераты и итоговые работы		По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 5, 6 и 7 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике
Раздел 3. Развитие двигательных способностей		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<i>Основные двигательные способности</i>	Выполняют специально подобранные самостоятельные

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</p>	<p>Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость</p>	<p>контрольные упражнения</p>
	<p><i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям</p>
	<p><i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям</p>
	<p><i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям</p>
	<p><i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям</p>
	<p><i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Организация и проведение туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</p>	<p><i>Туризм</i> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристическом походе</p>	<p>Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристические навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Совершают туристические походы в оздоровительных целях</p>

Глава 3

Психофизические особенности учащихся 5—7 классов и возможности их учёта в процессе физического воспитания

3.1. Характеристика психофизических особенностей учащихся 5—7 классов

Для успешного освоения программы и достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения учителю физической культуры необходимо хорошо знать анатомо-физиологические, психофизические особенности обучаемых.

Возрастной период 12—15 лет характеризуется началом полового созревания. Половое созревание зависит от эндокринных изменений в организме. Особенно важную роль в этом процессе играют гипофиз и щитовидная железа, которые начинают выделять гормоны, стимулирующие работу большинства других желёз. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и масса тела. В эти годы происходит интенсивный рост тела в длину и увеличение мышечной массы. У девочек с 11 лет и у мальчиков с 12 лет прибавка в мышечной массе становится больше, чем прибавка в росте тела. В 11—13 лет у девочек и в 12—14 лет у мальчиков прирост окружности груди начинает преобладать над приростом массы тела. В подростковом возрасте физическое развитие детей существенно отличается от физического развития предыдущего периода.

Происходит интенсивный рост и увеличение размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4—7 см, главным образом за счёт удлинения ног. Наиболее интенсивный темп роста у мальчиков отмечается в 13—14 лет (длина тела увеличивается за год на 7—9 см), а у девочек — в 11—12 лет (на 7 см). Поскольку период ускоренного роста у девочек начинается раньше, чем у мальчиков, в возрасте 11—13 лет девочки имеют большие размеры тела, чем сверстники противоположного пола. После 14—15 лет рост девочек замедляется, и мальчики снова начинают их опережать. Масса тела увеличивается ежегодно на 3—6 кг. Она особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13—14 лет, а у девочек — в 11—12 лет.

Наибольшие величины приростов тотальных размеров тела наблюдаются в период полового созревания, которое начинается у девочек в 11—12 лет, у мальчиков в 13—14 лет и протекает у одних быстрее, у других медленнее. У мальчиков в среднем пик приходится на 13 лет, а скачок роста заканчивается после 15 лет, иногда продолжаясь до 17 лет. У девочек скачок роста обычно начинается и заканчивается на два года раньше. Дальнейший более медленный рост может продолжаться ещё несколько лет. К 13 годам девочки опережают мальчиков по росту (на 1,8 см), весу (на 3,3 кг), окружности груди (1—2 см), но затем мальчики, как уже говорилось, начинают догонять девочек по всем показателям. Помимо половых различий, велики и различия индивидуальные: у одних детей быстрый рост начинается тогда, когда у других он уже заканчивается. Замедленные темпы развития характерны для детей-ретардантов, а ускоренные — для детей-акселератов.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Поэтому позвоночник очень подвижен и податлив. И при неблагоприятных условиях, особенно при недостатке движений, могут возникнуть различные нарушения осанки или деформации позвоночника, а чрезмерные мышечные нагрузки могут замедлить рост трубчатых костей в длину. В пубертатный период быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц. К 14—15 годам развитие суставно-связочного аппарата, мышц и сухожилий достигает высокого уровня. В этот период продолжается морфофункциональное созревание различных органов и систем. Однако изменения, связанные с продолжающимся морфофункциональным созреванием, далеко не на всём подростковом этапе развития приводят к совершенствованию физиологических функций. Причина этого заключается в сложных перестройках организма, связанных с половым созреванием.

Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тела. Сначала до взрослых размеров dorастают голова, кисти рук и ступни, затем конечности — удлинняются руки и ноги, и в последнюю очередь — туловище. Интенсивный рост скелета, достигающий 4—7 см в год, опережает развитие мускулатуры. Всё это приводит к некоторой непропорциональности формирования тела, подростковой угловатости. У мальчиков с 13 до 15 лет наиболее существенно улучшаются показатели силовых (36,3—39,5%) и скоростно-силовых (9,7—41,7%) способностей. Продолжают улучшаться различные показатели выносливости (4,7—16,8%). В то же время приостанавливается развитие скоростных способностей (прирост 2,0—8,7%) и гибкости. У девочек, как и у мальчиков, с 13 до 15 лет отмечаются наиболее существенные приросты в развитии силовых (21,8—36,8%) и скоростно-силовых (2,9—17,6%) способностей.

В 13—14 лет продолжают улучшаться координационные способности детей (хотя и более замедленно, чем в предыдущие годы). По максимальному темпу движений, точности, скорости реакции, анализу мышечных ощущений достигается наивысший уровень, характерный для взрослого человека. Это является основанием для дальнейшего усложнения программного материала по лыжной подготовке. В возрасте 13—14 лет и у мальчиков и у девочек сила растёт в соответствии с массой тела. По уровню показателей силовой подготовки девочки уступают мальчикам примерно на 30%. Рекомендуется постепенно увеличивать объём силовых упражнений, стимулирующих развитие мышечной ткани. Силовые упражнения нужно дополнять достаточным количеством упражнений, активизирующих дыхание и кровообращение.

При этом обеспечивается хорошее снабжение мышц кислородом и питательными веществами, устраняется отложение в теле излишнего количества жировой ткани. В период полового созревания происходит интенсивный рост сердца. Более быстрое увеличение объёма сердца по сравнению с ростом ёмкости сосудистой сети может обусловить повышение сосудистого тонуса. При этом важно учитывать влияние различных неблагоприятных факторов (нарушение режима, переутомление, очаги хронической инфекции, изменение реактивности организма, гипокинезия или физическая перегрузка), усиливающих симпатические воздействия на организм. В подростковом возрасте происходит значительное увеличение адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам.

С возрастом постепенно замедляется частота сердечных сокращений (ЧСС). У девочек ЧСС, как правило, несколько выше. На величину артериального давления (АД), помимо биологических факторов (сила сердечного сокращения; величина просвета сосудов; количество циркулирующей крови, её вязкость; рост уровня АД в период интенсивной нейроэндокринной перестройки, обусловленной половым созреванием), большое влияние оказывают и другие факторы: условия жизни, климатогеографические особенности местности. У подростков увеличиваются *систолический* и *минутный* объёмы крови (в условиях максимального потребления кислорода по сравнению с величиной покоя) в 4—5 раз, достигая 15—20 л/мин. Увеличивается ударный объём крови, сокращается частота сердечных сокращений (до 80 уд./мин). Артериальное давление составляет 110/70 мм рт. ст. Это свидетельствует об экономизации сердечной деятельности в покое и о расширении функциональных возможностей системы кровообращения при физической работе в подростковом возрасте.

Жизненная ёмкость лёгких достигает 2000 см³. Частота дыхания с возрастом снижается до 12—16 вдохов в минуту, ритм дыхания становится более стабильным. Фаза вдоха укорачивается, а выдох и дыхательная пауза удлиняются. Режим дыхания

у подростков всё ещё менее эффективный, чем у взрослых. По мере развития организма изменяется способность адаптироваться к недостатку кислорода.

В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца (юношеское сердце), лёгких, в кровоснабжении головного мозга. Поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. А такие перепады вызывают быструю смену физического состояния и соответственно настроения. Стремительно взрослеющий ребёнок может часами гонять мяч, почти не чувствуя физической нагрузки, а затем в относительно спокойный период времени буквально падать от усталости. Бодрость и азарт при этом сменяются ощущениями разбитости, печали и полной пассивностью. Вообще в подростковом возрасте эмоциональный фон становится неровным, нестабильным. Отмеченные особенности приводят к тому, что подросток вынужден постоянно приспосабливаться (адаптироваться) к физическим и функциональным изменениям в организме, переживать гормональную «бурю», как будто находясь в постоянном состоянии стресса.

Благодаря бурному росту и перестройке организма в подростковом возрасте резко повышается интерес к своей внешности. Формируется образ физического «я». Подростки остро переживают все изъяны внешности и форм тела, действительные и мнимые. Непропорциональность форм тела, излишняя масса или худоба — всё это приводит к формированию чувства неполноценности, замкнутости, а иногда даже к неврозу. Подобные неадекватные реакции и самооценки смягчаются формированием отношения со стороны взрослых (особенно педагога) на основе доверительности, понимания и тактичности.

В подростковом возрасте развиваются такие психические функции, как рефлексивное мышление, интеллектуализация восприятия и памяти, развитие воображения. В этот период у подростка проявляется механизм социальной мимикрии (быть как все, не выделяться), возникает чувство взрослости (восприятие себя как взрослого). Формируются своеобразные обязательства (моральный кодекс), определяющие стиль поведения со сверстниками и взрослыми. По мере взросления (к 14—15 годам) подросток от чувства взрослости переходит к формированию «я»-концепции (системы представлений о себе, своём внутреннем мире и отношений с другими). Следует различать идеальную и реальную «я»-концепцию. Осознание достижимости идеальной «я»-концепции побуждает к самообразованию, самовоспитанию, а осознание недостижимости идеальной «я»-концепции приводит к неуверенности в себе, что проявляется в упрямстве, агрессивности, обидчивости.

Подростки обладают гипертрофированными потребностями в проявлении самостоятельности, в общении со сверстниками. Для них характерны увлечения. Выбирая себе занятие (увлечение),

подросток проявляет (как ему представляется) самостоятельность и удовлетворяет познавательную потребность. В классификационном ряду увлечений выделяют так называемые «телесные» увлечения (И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий). Они связаны с намерением улучшить физические кондиции, овладеть содержанием того или иного вида спорта, повысить уровень здоровья. Именно проявление подобного увлечения является одной из важных задач физического воспитания и средством формирования личности учащегося.

Изменение реактивности физиологических систем подростка к внешним воздействиям может привести к неблагоприятным отклонениям в состоянии здоровья, что свидетельствует о необходимости особо тщательной дозировки нагрузок и медицинского контроля над здоровьем подростков на этом этапе развития. Существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков, индивидуальные особенности его темпа приводят к возникновению значительной неоднородности контингента учащихся одного класса. В этой связи особую актуальность приобретает проблема индивидуального обучения в условиях коллективных форм воспитания. С началом пубертатного периода энергетические процессы идут более напряжённо, чем у взрослых людей. В условиях относительного покоя подростку требуется кислорода 5—6 мл на 1 кг массы тела, а взрослому — 4—4,5 мл, поэтому кислородтранспортная система работает более напряжённо. Каждые 100 мл кислорода взрослый получает из 2,3—2,6 л воздуха, поступающего в лёгкие, а подросток — из 3 л. Однако общие энергозатраты всего организма с возрастом увеличиваются. Так, если для 6-летнего мальчика они составляют в среднем 1970 ккал, для 7—10-летнего — 2300 ккал в сутки, то в 11—14 лет суточные энергозатраты возрастают до 2450 ккал. При этом индивидуальные потребности в энергии меняются в широких пределах. Таким образом, энергетические возможности организма подростков ещё далеки от уровня взрослых.

Существенные изменения у подростков происходят и в сердечно-сосудистой системе. Так, объём сердца ребёнка от 6 до 14 лет увеличивается на 30—35%, а в процессе полового созревания — на 60—70%. Особенностью сердечно-сосудистой системы подростков является более выраженное увеличение ёмкостей полостей сердца по сравнению с увеличением просвета сосудов. Это одна из причин возникновения так называемой *юношеской гипертонии*. Возрастные изменения системы кровообращения в этот период характеризуются равномерностью и относительно более медленными темпами увеличения объёма сердца по сравнению с суммарным просветом сосудов. Это является одной из причин относительно низкого артериального давления. Нередко в период полового созревания происходит нарушение в гармонии роста тотальных размеров тела и увеличения размеров.

С учётом психофизических особенностей подростков 12—14 лет применительно к нормированию физической нагрузки как основного компонента физического воспитания в научно-методических публикациях имеется ряд предложений:

1. В подростковом возрасте происходит половое созревание и усиленный рост всего организма. Кости растут в длину за счёт эпифизарных хрящей, которые смягчают толчки и сотрясения у ребёнка и подростка. При правильной организации ходьба, бег, прыжки, метания улучшают условия питания эпифизарных хрящей, содействуют росту костей в длину, увеличивают период роста человека. Во время сильных толчков (при жёстком приземлении на твёрдый грунт), а также при бросании тяжёлых предметов учащимся необходимо проявлять известную осторожность, чтобы не повредить эпифизарные хрящи. В подростковом возрасте не рекомендуется применять силовые упражнения статического характера, которые могут вызвать преждевременное окостенение хрящей и тем самым остановить рост костей в длину. Кроме того, такие упражнения неблагоприятно отражаются на кровообращении. Надо строго дозировать упражнения на снарядах, в частности статические положения в упоре.

2. В возрасте тринадцати—пятнадцати лет мышцы подростка отличаются от мышц взрослого по объёму, структуре и химическому составу. В связи с этим быстрота сокращения мышц, их сила и выносливость значительно меньше, чем у взрослого. Мышцы подростка мало приспособлены к упражнениям силовым и на выносливость. Поэтому такие упражнения необходимо ограничивать. В частности, нужно осторожно заниматься бегом на выносливость, выполнять упражнения на гимнастических снарядах, не увлекаться метанием сравнительно тяжёлых снарядов и вообще упражнениями, связанными с большим напряжением.

3.2. Формирование физкультурной активности учащихся 5—7 классов с учётом их психофизических особенностей

В результате освоения основной образовательной программы учащиеся должны достичь таких личностных результатов, как:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной

практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать при этом взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Управление процессом формирования позитивной мотивации учащихся по отношению к физической культуре зависит от организации учебной деятельности самих учеников, от построения в рамках учебной деятельности различных взаимодействий учащихся общеобразовательных организаций со сверстниками и взрослыми.

Приходится признать, что интерес к физической культуре от средней школы к старшей школе в должной мере не возрастает и, главное, не всегда приобретает у детей форму сознательного активного внутреннего познавательного интереса, который

необходим для эффективной реализации образовательной программы. На отход от физической культуры, «мотивационный вакуум» (наблюдаемый чаще всего на рубеже средней и старшей школы, а также в 5—7 классах) с тревогой обращают внимание учителя. Главная причина этого, на наш взгляд, заключается в недостаточном внимании к формированию учебной деятельности в единстве её компонентов — мотивов, действий самоконтроля и самооценки.

Мотивационная сфера учения представляет собой у каждого конкретного ребёнка постоянно изменяющуюся, а иногда и противоречивую структуру, состоящую из разных побуждений, где место ведущего, доминирующего мотива занимает то одно, то другое побуждение в зависимости от условий обучения, обстоятельств общения с окружающими и т. д. Чем старше ученик, тем более устойчива его мотивационная сфера. Однако даже у зрелого человека она продолжает оставаться динамичным образованием. Для успеха всего учебно-воспитательного процесса необходимо учитывать сложное строение мотивационной сферы, воздействовать на каждую из её сторон. Учёт этих обстоятельств будет способствовать выявлению в каждом отдельном случае причин отсутствия или снижения мотивации.

Существует много различных причин снижения мотивации учения.

Причинами снижения мотивации, зависящими от учителя, являются:

- неправильный отбор содержания учебного материала, вызывающий перегрузку или недогрузку (интеллектуальную, двигательную, эмоциональную) учащихся;
- неумение учителя владеть современными средствами и методами физического воспитания и их оптимальным сочетанием;
- неумение учителя строить отношения с учащимися и организовывать их взаимодействие друг с другом;
- особенности личности учителя;
- неумение учителя анализировать мотивационную сферу учения;
- недостаточный уровень реализации технологий образовательной деятельности по физическому воспитанию;
- недостаточный уровень методического обеспечения учебного предмета «Физическая культура» (наглядные пособия, технические средства, мультимедиа, учебники);
- недостаточный уровень материально-технического обеспечения учебного предмета «Физическая культура» (спортивные залы, оборудование, инвентарь).

Причинами снижения мотивации, зависящими от ученика, являются:

- низкий уровень физической подготовленности;
- низкий уровень культуры движений;

- несформированность интереса и мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- несложившиеся отношения с учителем или классом;
- задержка развития;
- аномальное развитие;
- низкие социальные оценки (семья, друзья, знакомые) престижности физической культуры.

Зная особенности мотивационной сферы учащихся и тенденции её становления, учитель точнее ориентируется и в причинах, изменяющих отношение к учению. Учителю надо достаточно чётко поставить перед собой задачу: определить, какие именно характеристики мотивации следует формировать для возникновения сознательного и целенаправленного отношения ученика к физкультурной деятельности как общественно значимой, к содержанию своего учебного труда в процессе физического воспитания.

Мотивация выполняет несколько функций:

- определяет поведение учащегося;
- направляет и организует его;
- придаёт поведению учащегося личностный смысл и значимость.

Единство этих трёх функций обеспечивает регулирующую роль мотивации в поведении. Причём третья (смыслообразующая) функция имеет центральное значение для характера мотивационной сферы (А. Н. Леонтьев). От того, какой смысл имеет учебная деятельность для конкретного ребёнка, зависит проявление и других функций — побуждающей и направляющей. А это, в свою очередь, означает, что и побудительная сила мотивов учения (выраженность, интенсивность, длительность, устойчивость, эмоциональная окраска), и их роль в реальной организации учебной деятельности зависят прежде всего от сформированности смыслообразующей функции мотивации учения. Именно эта функция должна быть главным объектом воспитания (А. Н. Леонтьев). Названные функции мотивации реализуются многими побуждениями: идеалами и ценностными ориентациями, потребностями, мотивами, целями, интересами, установками и др. Эти побуждения выполняют разную роль в общей картине мотивации, на различных этапах развития учебной деятельности приобретают то большее, то меньшее значение, поэтому знание их поможет учителю более дифференцированно воздействовать на отдельные моменты мотивации учения учащихся.

Всякая деятельность начинается с *потребностей*. Все они, даже биологические по происхождению, складываются во взаимодействии ребёнка со взрослыми и поэтому социально обусловлены. Потребность определяет направленность активности ребёнка, формирует психическое состояние, создающее предпосылку деятельности. Однако сама по себе потребность не определяет характера деятельности. Это объясняется тем, что в самом «потребностном» состоянии предмет её удовлетворения жёстко не

фиксирован (А. Н. Леонтьев): одна и та же потребность может быть удовлетворена с помощью разных предметов, разными способами. Предмет её удовлетворения определяется только тогда, когда человек начинает действовать. Но без потребности не пробуждается активность ребёнка, у него не возникают мотивы, он не готов к постановке целей.

Что же из этого следует?

Во-первых, всякому ребёнку свойственна потребность в новых впечатлениях, переходящая в познавательную потребность. На неё учитель должен прежде всего опереться, актуализировать её, сделать более осознанной у большинства учащихся.

Во-вторых, если у учащегося не актуализирована эта познавательная потребность, создающая готовность к учебной деятельности, то он не переходит и к другим, более активным формам побуждений, например к постановке целей.

В-третьих, необходимо обеспечить переход от потребности к деятельности. В тех случаях, когда потребность в общей познавательной активности не находит выражения в формах учебной деятельности учащегося, возникают трудности в работе с ним: его нереализованные потребности могут найти выход в нигилизме, упрямстве, конфликтности и других нежелательных формах поведения по отношению к физическому воспитанию.

В-четвёртых, учителю важно продумать вопрос о содержании учебной деятельности, в которой реализуется потребность. Познавательная потребность может по-разному удовлетворяться в учебной деятельности. Это зависит от условий учебной работы, требований учителя. В одних случаях познавательная потребность может удовлетворяться получением хороших отметок, в других (при правильно организованной учебной деятельности) — ориентацией учащегося на внутреннее содержание учебной деятельности, способы выполняемых действий.

В-пятых, в ходе самой учебной деятельности в зависимости от условий её организации, её общей атмосферы, типа общения с учителем потребности учения формируются, перестраиваются, совершенствуются.

В-шестых, в процессе учебной деятельности изменяется не только собственно познавательный компонент потребностей, но и социальные установки учения — потребность самоусовершенствования и т. д.

Другой важный аспект мотивационной сферы — *мотив*, т. е. направленность активности. Если потребность характеризует готовность к деятельности, то наличие мотива придаёт активности деятельностный характер. В процессе физического воспитания мотивом является направленность учащихся на отдельные стороны учебного процесса (овладение знаниями, двигательными навыками, достижение необходимого уровня физической подготовленности), а также проявление социального одобрения результатов — получение хорошей отметки, похвала родителей (учителей, одноклассников),

установление желаемых отношений со сверстниками. Иными словами, учебное поведение побуждается всегда несколькими мотивами.

Мотивом, наиболее адекватным учебной деятельности в процессе физического воспитания, является направленность учащихся на овладение способами двигательной деятельности. Усвоение способов двигательной деятельности как специфического содержания физического воспитания приводит к обогащению субъекта учебной деятельности. Поэтому учителю следует заботиться о том, чтобы у учащегося сформировался этот очень важный учебно-познавательный мотив, ориентирующий ребёнка на способы деятельности. Особенность мотива как одной из сторон мотивационной сферы состоит в том, что он прямо связан со смыслом, личностной значимостью этой деятельности. Если изменяется мотив, ради которого учащийся занимается физической культурой, то это принципиально перестраивает и смысл всей его учебной деятельности в процессе физического воспитания, и наоборот.

В педагогической практике возможны разные пути воспитания мотивов учения. Формирование мотивов можно осуществлять не только через учебную деятельность ученика, но и через осознание мотивов. В этом случае целесообразно организовывать активные учебные действия ученика: научить его видеть, осознавать отдельные стороны учебного труда, их прикладное значение по результату (оздоровительное, рекреационное, совершенствующее, информационное). Мотивы формируются достаточно эффективно только в единстве с другими сторонами мотивационной сферы — потребностями, целями и т. д. Если главный путь становления учебных мотивов и целей лежит в формировании учебной деятельности (на уроке, во внеклассных учебных занятиях), то для развития потребностей имеет значение более широкий контекст жизни ученика.

Важность формирования всех сторон мотивационной сферы продиктована и тем, что они только во взаимосвязи и единстве друг с другом реализуют функции мотивации: потребность, как правило, выполняет побуждающую функцию, цель — направляющую и организующую, а мотив — смыслообразующую. Практика показывает, что учителя физической культуры зачастую ставят перед учащимися готовые цели. Процесс перехода готовых целей учителя во внутренние цели учеников происходит не всегда. Нередко он происходит стихийно, без контроля и внимания педагога.

Существует ещё одна сторона мотивационной сферы учебной деятельности, о которой часто говорят, — *интерес*. Интерес к физическому воспитанию может быть аморфный (непостоянный, расплывчатый), стержневой и широкий. Аморфный интерес эпизодически возникает и исчезает по отношению к отдельно взятым двигательным действиям, учебным заданиям в ситуации неожиданного успеха. Стержневой интерес формируется по отношению к предмету спортивной специализации учащегося. Те, кто занимается лёгкой атлетикой, имеют интерес к упражнениям этого раздела в большей мере, чем к упражнениям других разде-

лов учебной программы. Широкий интерес характеризуется позитивным отношением к любым видам физических упражнений и к любым формам их организации. Количество учащихся, имеющих широкий интерес, по нашим наблюдениям, составляет 10—20% от числа учащихся в каждом классе. Данный показатель, на наш взгляд, отражает уровень качества физического воспитания и его обеспечения в общеобразовательных организациях.

Следует отметить, что виды интереса динамичны и могут переходить друг в друга как от лучшего к худшему (без соответствующего «подкрепления»), так и от худшего к лучшему (при наличии «подкрепления»). «Подкрепление» имеет три компонента: интеллектуальный (поиск, догадка, решение), эмоциональный (удивление, ожидание, радость) и волевой (преодоление трудностей, сосредоточенность, инициативность, решительность). Кроме позитивных стимулов (стимулов «подкрепления») формирования интереса, существуют и антистимулы. К ним относятся: ограниченность (бедность) содержания учебного материала в процессе физического воспитания, несоответствие содержания учебного материала индивидуальным возможностям учащихся, отсутствие развивающего воздействия (с чем пришёл ученик, с тем и ушёл с урока физической культуры), низкий уровень самостоятельности при выполнении учебных заданий, отрицательный эмоциональный фон (подчёркивание недостатков, оскорбления, насмешки, грубость), отсутствие или низкий уровень управления учебным процессом.

В качестве основного фактора формирования интереса называют эмоциональную окрашенность учебной деятельности, её связь с эмоциональными переживаниями ребёнка. Связь интереса с положительными эмоциями более всего проявляется в процессе использования игровых и соревновательных методов физического воспитания. Это обстоятельство имеет значение, но оно не является главным и единственным в процессе формирования интереса к занятиям физическими упражнениями.

В формировании мотивов большое значение имеет организация учебной деятельности. От того, какова эта деятельность, из каких частей (отдельных учебных заданий) она состоит, как эти части между собой соотносятся, т. е. какова структура учебной деятельности, во многом зависит результат обучения, его развивающая и воспитывающая роль. Отношение учащихся к собственной деятельности определяется в значительной степени тем, как учитель организует их учебную деятельность, какова её структура и характер. Психологические исследования учебной деятельности показали (А. К. Маркова и др.), что изучение раздела или темы учебной программы должно состоять из следующих трёх основных этапов: мотивационного, операционального и рефлексивного.

На мотивационном этапе ученики должны осознать, почему и для чего им нужно изучить данный раздел программы, что именно им придётся изучить и освоить, каковы основные учебные задачи

предстоящей работы. Учащиеся под руководством учителя должны выяснить, готовы ли они к изучению раздела, чего им недостаёт, что именно они должны проделать, чтобы успешно выполнить основную учебную задачу.

Мотивационный этап обычно состоит из следующих учебных действий:

1. *Создание учебно-проблемной ситуации*, вводящей учащихся в предмет изучения предстоящей темы (раздела) программы. Учебно-проблемная ситуация может быть создана учителем с помощью разных приёмов: а) постановки перед учащимися задачи, решение которой возможно лишь на основе изучения данной темы; б) бесед (рассказа) учителя о практической значимости предстоящей темы (раздела) программы; в) рассказа учителя о том, как решалась проблема в истории физической культуры.

2. *Формулировка основной учебной задачи*. Обсуждение основного противоречия (проблемы) в созданной учебно-проблемной ситуации завершается формулированием основной учебной задачи, которая должна быть решена в процессе изучения данной темы (раздела) программы. Формулировка основной учебной задачи обычно производится учителем как итог обсуждения проблемной ситуации. Учебная задача показывает учащимся тот ориентир, на который они должны направлять свою деятельность в процессе изучения данной темы (раздела). Основная учебная задача в процессе изучения темы программы порождает систему частных учебных задач, которые в совокупности не только создают, но и постоянно поддерживают мотивационный тонус ученика в течение всего хода усвоения. Важное условие организации учебной деятельности — подведение учащихся к принятию учебных задач.

3. *Самоконтроль и самооценка возможностей предстоящей деятельности по изучению данной темы*. После того как основная учебная задача сформулирована, понята и принята учащимися, намечают и обсуждают план предстоящей работы. Учитель сообщает время, отведённое на изучение темы, примерные сроки его завершения. Это создаёт у учащихся ясную перспективу работы. Затем учитель сообщает, что нужно знать и уметь для изучения темы, что из этого у учащихся наличествует, а что требует пополнения. Тем самым у учащихся создаётся установка на необходимость подготовки. Завершается обсуждение тем, что отдельные учащиеся дают самооценку своим возможностям по изучению темы, указывают, какой материал они повторят и что ещё сделают для подготовки к предстоящим урокам. Некоторым учащимся учитель заранее предлагает задания для устранения имеющихся у них пробелов, указывая на то, что выполнение этих заданий создаст возможность освоить новую тему.

Мотивационный этап изучения темы (раздела) учебной программы весьма важен для становления мотивации учебной деятельности учащихся. И поэтому вряд ли правильно поступают те учителя, которые его вовсе опускают или же ограничиваются

одной фразой: «Сегодня мы приступаем к изучению темы», переходя сразу к изложению нового материала. Такая «экономия» времени скажется на всём характере учебной деятельности учащихся.

Операциональный этап связан с усвоением содержания темы (раздела) программы. Роль данного этапа в становлении мотивации учебной деятельности зависит от следующих факторов:

- будет ли учащимся ясна необходимость овладения всем содержанием и отдельными его частями;
- будет ли учащимся ясна необходимость всех учебных действий и операций для решения основной учебной задачи, поставленной на мотивационном этапе;
- осознают ли они закономерную связь между всеми учебными задачами (основной и второстепенными);
- выступят ли все эти задачи для учащихся как сформированная система;
- обозначается ли иерархия учебных задач.

Рефлексивный этап является итоговым в процессе изучения темы (раздела). На этом этапе учащиеся учатся рефлексировать (анализировать) собственную учебную деятельность, оценивать её, сравнивая результаты деятельности с поставленными основными и частными учебными задачами. Качественное проведение этого этапа имеет огромное значение в становлении мотивации учебной деятельности. Работу по подведению итогов изучения пройденной темы (раздела) необходимо организовать так, чтобы учащиеся могли испытать чувство эмоционального удовлетворения от сделанного, от познания нового, интересного, радости победы над преодолёнными трудностями. Тем самым у них будет формироваться ориентация на переживание таких чувств в будущем, что приведёт к возникновению потребности в творчестве, познании, в упорной самостоятельной учёбе, т. е. к появлению положительной устойчивой мотивации учебной деятельности.

Организация этого этапа должна быть проведена так, чтобы учащиеся смогли обозреть пройденный ими путь обучения, выделить в нём наиболее значимые вехи и дорожки, оценить их с точки зрения будущих задач. При этом целесообразно использовать не один и тот же постоянный приём подведения итогов (например, устный опрос и контрольное тестирование), а разнообразные методы и приёмы, дающие возможность учащимся проявить самостоятельность и инициативу. Так, весьма полезно использовать задания типа «Перечислите двигательные действия, которые мы изучили». Это задание учащиеся могут выполнить коллективно, группами по 3—5 человек. Задание может быть и таким: «Дайте самооценку своей учебной деятельности в соответствии с достигнутым результатом».

Наряду с этими и подобными формами самоконтроля и самооценки пройденной темы учитель, конечно, может использовать и обычные формы контроля и оценки знаний и умений учащихся. Однако важно, чтобы контроль и оценка не только устанавливали

фактическое положение знаний и умений каждого ученика, но и использовались для побуждения его к следующей учебной работе, для создания дальнейших перспектив этой работы.

3.3. Контроль интереса к физической деятельности учащихся

Интерес как избирательная направленность индивида к какому-либо виду деятельности (или её составляющим) является отражением потребностей и источником мотивации. Поэтому оценивание его проявлений, несомненно, отражает результативность профессиональной деятельности педагога. В практике контроля физической деятельности оценивание интереса к ней занимающихся в лучшем случае происходит по произвольно выбранным критериям чисто визуально. Это не позволяет дать объективную оценку и произвести сравнительный анализ достижений разных педагогов. Конечно, для решения поставленной задачи можно использовать арсенал средств, отработанных в психологии. Однако это не всегда целесообразно. Применительно к контролю интереса учащихся к физической деятельности, видимо, следует ориентироваться на самые доступные (по ресурсным затратам) и простые (по технологиям оценивания) методики.

Представляется, что процедура оценивания интереса учащихся к физической деятельности должна осуществляться по отношению к содержанию занятий и по отношению к педагогу, проводящему эти занятия. При этом используется метод анонимного (безымянного) анкетирования. Разработка таких анкет — дело специалистов-психологов. Это связано с тем, что требуется обоснование по крайней мере трёх аспектов анкетирования по критериям необходимости и достаточности. Во-первых, обоснование состава вопросов. Во-вторых, обоснование содержания (формулировки) вопросов. В-третьих, обоснование шкалы оценивания и оценочных суждений.

Самый простой способ оценивания интереса учащихся к физической деятельности — визуальное определение количества учащихся на уроке с явно выраженной положительной реакцией к деятельности на уроке. Но более верным способом оценки интереса является анкетирование учащихся. На протяжении ряда лет при проведении аттестации нами использовались следующие анкеты для анкетирования учащихся:

Анкета 1

Мне на уроке физической культуры ...

- ... нравятся все задания
- ... нравятся почти все задания
- ... нравятся отдельные задания
- ... ничего не нравится

Анкета 2

На урок физической культуры я прихожу...

- ... всегда с желанием
- ... почти всегда с желанием
- ... когда с желанием, а когда нет
- ... почти всегда без желания
- ... всегда без желания

Анализ результатов анкетирования связан с вычислением процента опрошенных по каждому из вариантов ответов. Оценивание интереса осуществляется по количественным (в %) показателям распределения вариантов ответов. Неоднократное анкетирование (например, раз в году) на протяжении ряда лет позволяет судить о динамике интереса учащихся к физкультурной деятельности. Сравнительный анализ результатов анкетирования разных педагогов позволит выявить лучшие показатели профессиональной деятельности. При этом высокие показатели требуют изучения и устранения причин. Естественно, что получаемые результаты не следует абсолютизировать или драматизировать.

Все описанные побуждения различаются по содержанию: они могут быть направлены на содержание самой учебной деятельности или на взаимодействие ребёнка с другими людьми. Побуждения к учению имеют различия. Они могут быть направлены на достижение как общественных, коллективных задач, так и узколичных задач. В учебной деятельности важно формировать у ученика направленность не только на процесс, но и на способы своих действий и на результат учебной деятельности. Мотивом учебной деятельности всегда служит успешный результат, положительно оцениваемый взрослыми. С этим связана динамика так называемого уровня притязаний ребёнка, этот уровень, как правило, поднимается в ситуации успешной учебной деятельности. Желательно, чтобы учитель с помощью оценок и отметок переводил учащихся с ориентации только на результат своих действий к ориентации на способ его достижения, проверял бы не только уровень результата, но и способ решения, с помощью которого получен результат. Тогда самоконтроль и самооценка учащегося, связанный с ними уровень притязаний будут объединяться в сознании ребёнка с успешностью не только результата, но и способа учебной работы.

Глава 4

Содержание и организация теоретической подготовки учащихся в процессе физического воспитания

4.1. Содержательное обеспечение теоретической подготовки учащихся 5—7 классов

На уроках физической культуры в 5—7 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, центральная нервная система, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—7 классов получают представление о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из важнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими

навыками проведения занятий в роли командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры:

- с образовательно-познавательной направленностью;
- с образовательно-обучающей направленностью;
- с образовательно-тренировочной направленностью.

Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных

систем организма. Кроме того, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

Теоретическая подготовка связана с формированием знаний, информационным обеспечением. Её результат — базовые (минимально необходимые) знания в сфере физической культуры. Формирование знаний по предмету «Физическая культура» является одной из обязательных задач физического воспитания. Следует отметить, что **для учебного предмета «Физическая культура» приоритетной является задача формирования способов двигательной деятельности (умений, навыков)**. Тем не менее овладение физкультурными знаниями способствует, во-первых, обеспечению всесторонности культурного развития человека; во-вторых, осознанию смысла и значения содержания, процесса, результатов физического воспитания; в-третьих, формированию мотиваций к физической деятельности. Однако всего этого можно достичь только в условиях оптимальной системы формирования знаний.

Учебник для учащихся 5—7 классов предназначен для решения данной задачи. Содержание учебника включает не только описание техники двигательных действий, но и теоретические сведения о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на системы организма человека, о самоконтроле и оказании первой помощи при травмах, о средствах и методах развития двигательных способностей, об истории и основных правилах отдельных видов спорта.

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.

Электронная форма учебника 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.

Для начала работы с ЭФУ на планшет или стационарный компьютер необходимо установить приложение «Учебник цифрового века» (скачать его можно из магазинов мобильных приложений или с сайта издательства).

Электронная форма учебника включает в себя не только изложение учебного материала (текст и зрительный ряд), но и тестовые задания (тренажёр, контроль) к каждой теме учебника, обширную базу мультимедиа-контента. ЭФУ имеет удобную навигацию, инструменты измерения размера шрифта, создания заметок и закладок.

Данная форма учебника может быть использована как *на уроке в классе* (при изучении новой темы или в процессе повто-

рения материала, при выполнении самостоятельной, парной или групповой работы), так и *во время самостоятельной работы дома, при подготовке к уроку*, для проведения внеурочных мероприятий.

Одним из социальных механизмов оптимизации является контроль знаний. Он должен осуществляться как по отношению к системе их формирования (т. е. педагогов), так и к результатам реализации этой системы (т. е. учеников).

Контроль знаний обычно осуществляется как итоговое действие. На уроке (после представления учебного материала) он проходит в форме устного опроса, в конце четверти — в форме устного опроса, контрольных письменных работ, программированного опроса, в конце каждого учебного года — с использованием всех вышеперечисленных форм и устного экзамена (зачёта). В учебнике «Физическая культура. 5—7 классы» имеются примерные вопросы для итоговых работ и темы рефератов по физической культуре.

Можно выделить две формы контроля знаний в физическом воспитании — условно говоря, системную и итоговую. Системная форма в школе предполагает контроль знаний после каждого учебного года. Итоговая форма предполагает контроль знаний только после окончания выпускных классов в начальной, основной и средней школе.

Для обеспечения любой из указанных форм контроля знаний в сфере физической культуры требуется определиться с перечнем составляющих систему блоков теоретических знаний, тематикой каждого из них, вопросов каждой из тем и так называемых идентификаторов (краткая схема ответа на вопрос). Необходимо отметить тот факт, что к настоящему моменту отсутствует определённость в решении этих вопросов. Существует достаточно много разнообразных предложений. Имеющиеся попытки решить проблему нельзя признать успешными и окончательными. Тем не менее следует, видимо, в первую очередь ориентироваться на инструктивные документы по этому поводу, изданные Министерством просвещения Российской Федерации.

4.2. Система теоретической подготовки учащихся в процессе физического воспитания

Специфика предмета и урока физической культуры в общеобразовательной организации, особенности содержания и построения учебной программы обуславливают ряд требований к планированию теоретического раздела.

Первое. Следует начинать с определения содержания каждой программной темы и уточнения объёма этого содержания с учётом познавательных возможностей учащихся конкретного возраста и допустимого лимита времени для изложения соот-

ветствующей информации в процессе урочных занятий. Затем необходимо наметить возможные взаимосвязи и преемственность содержания однородной и смежных тематик, представленных в программах каждого отдельного и разных классов. Это позволяет объединить всю совокупность предлагаемого программой теоретического материала в целостную систему знаний, которой должны овладеть учащиеся в пределах конкретной темы, раздела программы, годового цикла, в процессе обучения в общеобразовательной организации.

Второе. При определении места конкретных тем в учебно-воспитательном процессе необходимо учитывать сроки и образовательную направленность содержания уроков по разным предметам. Это позволит использовать межпредметную интеграцию содержательного обеспечения теоретической подготовки учащихся, показать ученикам практическую значимость усвоения теоретического материала, повысить эффективность формирования знаний.

Третье. Изложение теоретического материала по объёму необходимо планировать такими частями, которые вписываются в структуру и содержание конкретного урока без ущерба для двигательной активности занимающихся и которые ученики могут освоить в течение намеченного времени. Это требует разделения объёмных тем на логично связанные по содержанию подтемы. Изложение их последовательно в серии уроков обеспечивает системность знаний и способствует эффективности их усвоения.

Четвёртое. Один из главных признаков полноценности системы теоретической подготовки — чёткость определения задач. В их формулировках должно быть с возможно большей определённой указано, какую предполагается усвоить информацию, какое личностное значение будут иметь формируемые знания, каким образом полученные знания можно реализовать в физической деятельности в настоящем и будущем.

4.3. Содержание и организация контроля знаний учащихся в процессе физического воспитания

С целью проверки знаний применяются различные методы: опрос (в устной и письменной форме), программированный метод (ученики получают карточки с вопросами и веером ответов на них), использование ситуаций, в которых ученики демонстрируют свои знания в конкретной деятельности. Оценивая знания учащихся, надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают ученики за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

Оценка «2» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

Полученная с помощью какого-либо (из перечисленных) варианта контроля оценка (по пятибалльной шкале) характеризует индивидуальный уровень знаний теории физической культуры. На основе индивидуальных оценок знаний можно судить о достижениях группы в целом. При этом вычисляется средний балл успеваемости группы, соотношение (в %) оценок различного уровня («3», «4», «5»), процент неуспевающих и, наконец, соотношение отличных оценок (в %) к общему числу положительных оценок. Последний показатель характеризует качество обучающей деятельности педагога. Многолетняя фиксация указанных показателей позволит по их динамике судить об уровне профессиональной деятельности педагога в связи с формированием знаний в сфере физической культуры.

Глава 5

Методические основы обучающей деятельности в процессе физического воспитания учащихся 5—7 классов

5.1. Теоретические аспекты обучения двигательным действиям

Усвоение учебного материала по предмету «Физическая культура» зависит от влияния базовых факторов: особенностей учащихся (возрастных, индивидуальных), особенностей содержания информации (объёма, сложности, личной значимости), особенностей профессиональной деятельности учителя. Успешность обучения определяется наличием предпосылок, необходимых и достаточных для образовательной деятельности в процессе физического воспитания. Такие предпосылки создаются: а) на основе готовности учителя; б) на основе готовности обучаемого; в) благодаря условиям, в которых будет осуществляться обучение.

Готовность учителя мы обозначаем как **профессиональную готовность**. Это, на наш взгляд, интегральное, личностное образование на основе потребностей и способностей специалиста. Исходя из потребностей образовательного процесса в связи с обучением двигательным действиям из множества знаний специалиста решающее значение приобретают прикладные и предметные знания.

Прикладные знания — это знания педагогики, анатомии, физиологии, психологии. **Предметные знания** — это знания, непосредственно определяющие содержание и организацию процесса физического воспитания: теория и методика физического воспитания, биомеханика, теория и методика видов спорта.

Применительно к педагогической и физкультурной профессиональной деятельности нами предложено выделять способы деятельности по функциям управления: организации, проектирования, регулирования, контроля и учёта. Предлагаемая дифференцировка способов профессиональной деятельности предусматривает не только их базовый состав, но и предполагаемое разнообразие этого состава в условиях их различных сочетаний.

Готовность обучаемых. Она характеризуется предпосылками: физической подготовленностью, двигательным опытом обучаемых, психологической готовностью, теоретической подготовленностью.

1-я предпосылка — физическая подготовленность обучаемого. Решение двигательной задачи требует от обучаемого определённого уровня развития физических качеств. Научиться быстро бегать или играть в баскетбол без утомления, выполнять упражнения на гимнастических снарядах, лазать по канату, метать мяч на дальность можно только при условии наличия достаточного для этого уровня развития двигательных качеств — быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости. Вот почему перед началом обучения важно выявить меру физической подготовленности занимающихся. В случае её недостаточности приступать к обучению конкретному двигательному действию нецелесообразно. Очевидно, что вначале следует подтянуть уровень физической подготовленности, т. е. добиться необходимого уровня развития подвижности. Иногда для этого требуется не один урок. Так, для освоения подъёма переворотом силой на перекладине предварительная физическая подготовка может осуществляться в течение целой четверти, а иногда и дольше.

2-я предпосылка — двигательный опыт обучаемых. Он определяется объёмом двигательных действий, которыми владеет обучаемый, а также качеством их усвоения и реализации. Быстрота овладения двигательным действием зависит от быстроты формирования его ориентировочной основы. Чем богаче двигательный опыт, тем больше вероятность формирования представлений о новом двигательном действии, необходимом для его освоения. При недостаточном двигательном опыте обучаемого (по отношению к сложным двигательным действиям) обучение затруднено, и преподаватель должен использовать расчлнённый способ и облегчённые условия его выполнения (подводящие упражнения, помощь, замедление, ориентиры и т. п.). Такие случаи следует предполагать на основе анализа двигательного опыта обучаемых по отношению к особенностям структуры двигательного действия, намеченного к изучению.

3-я предпосылка — психологическая готовность. Её ядро — мотивация учебной деятельности. Обучение будет успешным только в том случае, когда достижение желаемого результата станет доминирующим мотивом учебной деятельности. Необходимая мотивация формируется при активном участии педагога. Учитель должен определить структуру интереса обучаемых — негативного, положительного, индифферентного (равнодушного), вариативного. В организации обучения прежде всего следует определить причины негативного отношения учащихся и создать педагогические условия для их устранения. Учитель должен не только стимулировать положительные мотивы учебной деятельности, но и заботиться об устранении отрицательных. Это достигается прежде всего продуманной организацией учебно-воспитательного процесса, постоянной системой требований, оправданной строгостью к обучаемым.

4-я предпосылка — теоретическая подготовленность. Она определяется уровнем информационного обеспечения обуча-

емых для ответов на вопросы процессуального (в связи с процессом физического воспитания) самоопределения: что будем изучать? Для чего это изучается? Какова система занятий в связи с обучением данному двигательному действию? В чём состоит его сущность? Каковы требования к результату обучения? Какова связь вновь изучаемого двигательного действия с ранее изученными и предполагаемыми для изучения двигательными действиями?

Обозначим терминами и буквами каждый компонент готовности: «знаю» — «З» (информационный компонент), «умею» — «У» (операциональный компонент) и «хочу» — «Х» (мотивационный компонент), а также их противоположные значения: «не знаю» — «НЗ», «не умею» — «НУ», «не хочу» — «НХ». Соотнося различные обозначения в формуле готовности, получаем базовый состав вариантов готовности к какой-либо деятельности. Таких вариантов восемь: З—У—Х; НЗ—У—Х; З—НУ—Х; З—У—НХ; НЗ—НУ—Х; З—НУ—НХ; НЗ—У—НХ; НЗ—НУ—НХ. В рамках этих сочетаний и следует дифференцировать учащихся по мере их готовности к обучению двигательным действиям. Представляется, что подобное дифференцирование является одним из теоретических оснований в организационно-содержательном обеспечении образовательной деятельности в процессе физического воспитания учащихся.

5.2. Ошибки и их коррекция в процессе обучения двигательным действиям

К наиболее обобщённым показателям обученности учащихся относятся: выполнение двигательного действия в рамках допустимых (но не максимальных с позиций спортивной техники, т. е. не искажающих сущность движений) требований к пространственным, временным, динамическим и ритмическим характеристикам; отсутствие ненужных дополнительных элементов движения; исключение излишнего напряжения и скованности при выполнении движений. Практика показывает, что при любых методах и методиках обучения избежать ошибок в технике выполнения прежде всего сложных двигательных действий не удаётся. Трудно предполагать, что освоение двигательных действий (на уровне навыка) возможно после первой попытки их выполнения и без ошибок. Количество ошибок и их уровень определяют успешность процесса обучения двигательным действиям. Условно говоря, процесс обучения можно определить как процесс борьбы с ошибками обучаемых в осваиваемых двигательных действиях. Поэтому представление о возможных ошибках, причинах их появления и возможностях их устранения является необходимой предпосылкой эффективности обучающей деятельности.

Есть несколько классификаций типов ошибок. В практике физического воспитания в основном придерживаются классификации, согласно которой выделяют ошибки локальные (в отдельных

элементах двигательного действия) и комплексные (в нескольких элементах двигательного действия), неавтоматизированные (незакреплённые) и автоматизированные (закреплённые), существенные (грубые) и незначительные (мелкие), типичные и нетипичные, общие (характерные для большинства) и индивидуальные. Выявление типа ошибки у обучаемых имеет принципиальное значение в организационно-содержательном обеспечении процесса физического воспитания, так как определяет приоритеты целей деятельности обучения, приоритеты выбора средств и форм организации.

К наиболее *типичным причинам появления ошибок* следует отнести следующие:

1. Недостаточное понимание учеником сущности двигательного действия. Устраняется повторным объяснением, повторной демонстрацией, активизацией учеников в осмыслении задания.

2. Недостаточный уровень развития физических способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Устраняется или предупреждается направленным их развитием.

3. Психологический настрой (самоустановка на опасность, сложность, невыполнимость), который вызывает чрезмерное напряжение и ограничивает точность и амплитуду движений. Устраняется убеждением, оказанием помощи, надёжностью страховки, облегчением условий выполнения двигательного действия.

4. Недостаточный уровень самоконтроля в процессе выполнения двигательных действий. Устраняется использованием методов активизации восприятия и мыслительной деятельности в процессе выполнения двигательного действия (как самим учеником, так и другими), а также использованием разметок, ограничений, ориентиров.

5. Отсутствие со стороны учителя учёта взаимодействия биомеханических особенностей двигательных действий, находящихся в отрицательном переносе. Устраняется изменением последовательности изучения двигательных действий как на отдельном занятии, так и в системе уроков.

6. Утомление учащихся. Сигналом является ухудшение качества выполнения движений. Устраняется за счёт предоставления пауз отдыха, переключения на другие виды образовательной деятельности, выполнения упражнений активного отдыха.

7. Несоответствие мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования врачебным, гигиеническим требованиям и требованиям теории и методики физического воспитания. Устраняется приведением в соответствие указанным требованиям.

Основной путь исправления ошибки — указание на неё обучаемому, показ неправильного и правильного исполнения, затем повторные попытки овладеть правильным способом. Есть и другой путь: применение так называемых корригирующих упражнений. Один из видов таких упражнений — контрастные упражнения. Например, лыжник-новичок идёт попеременным ходом на прямых ногах. Затем в качестве контрастного корригирующего

упражнения ему предлагается движение на чрезмерно согнутых ногах. Такое утрированное контрдействие очень эффективно.

Ошибки при выполнении физических упражнений возникают вследствие четырёх групп причин:

- 1) биомеханических;
- 2) физиологических;
- 3) психолого-педагогических;
- 4) условий среды действия (А. А. Тер-Ованесян).

К *группе причин ошибок в движениях, имеющих биомеханическое основание*, относятся следующие:

1. Реактивные (отражённые) силы, возникающие вследствие многозвенности человеческого тела и на первых этапах обучения сбивающие движения. Они мешают достижению двигательной цели. В последующем по мере освоения техники физических упражнений возникающие реактивные силы используются двигательным аппаратом человека для решения поставленных двигательных задач.

2. Последствие неправильного выполнения предыдущих подсистем движений. Ранее допущенные незначительные неточности в последующих фазах и частях упражнения могут привести к грубым ошибкам.

3. Недостаточное количество объективных показателей результатов движений. В отличие от трудовых действий после выполнения физических упражнений в большинстве случаев не остаётся никаких следов, по которым можно судить о качестве этих движений. Например, при обучении письму ученик может сравнивать написанную им букву с буквой в книге или написанной преподавателем. Результат же бега, гимнастического упражнения и некоторых других физических упражнений проявляется лишь в улучшении физического развития и физической подготовленности, укреплении здоровья и др. Непосредственно после выполнения физических упражнений в ряде случаев не остаётся следов (кроме утомления), которые могли бы увидеть и оценить преподаватель и занимающийся.

4. Несоблюдение оптимального ритма движений.

К *группе причин ошибок в движениях, имеющих физиологическое основание*, относятся следующие:

1. Иррадиация возбуждательных и тормозных процессов, возникающих в центральной нервной системе, ведущая к напряжению и расслаблению тех групп мышц, участие которых (так же как и возникновение реактивных сил) мешает решить поставленную двигательную задачу.

2. Смутность, быстротечность возникающих физических ощущений.

3. Отрицательное влияние прежнего двигательного опыта на освоение новых движений вследствие отрицательного переноса двигательных навыков.

4. Утомление, плохое физическое состояние, болезнь ученика.

К *группе причин ошибок в движениях, имеющих психолого-педагогическое основание*, относятся следующие:

1. Недостаточное развитие необходимых двигательных качеств.
2. Непонимание сущности изучаемых движений, ложное представление об их структуре.

3. Психические факторы (страх, неуверенность, нерешительность, отсутствие интереса).

4. Излишнее напряжение мышц.

К группе неблагоприятных условий среды, вызывающих ошибки в движениях, относятся следующие:

1. Несоответствие мест занятий возможностям выполнения двигательных действий.

2. Несоответствие инвентаря, оборудования, экипировки содержанию изучаемого двигательного действия.

3. Метеорологические и климатические условия.

Для установления неточностей движений, которые сказываются на результатах выполнения физических упражнений, используются наблюдение, регистрация характеристик движений. В практике физического воспитания в основном используют наблюдение как самый доступный и достаточно информативный способ оценивания результата обучения двигательному действию. В процессе наблюдения преподаватель сравнивает свои зрительные восприятия с тем идеальным образцом техники физических упражнений, который запечатлён в его сознании, и на основании этого судит о качестве движений ученика. Недостатком наблюдения является субъективизм восприятия и образца представлений. Наблюдение даёт положительные результаты при условии глубокого знания преподавателем техники изучаемого движения и умения его оценивать.

Преподаватель не всегда должен предупреждать ученика о своих намерениях. Неожиданные для ученика и достаточно продолжительные наблюдения дают лучшие результаты, чем однократный просмотр действий занимающегося, который предупреждён об этом. В процессе наблюдения за учеником, как указывалось, важно найти соответствующее расстояние и угол просмотра. Определив допускаемые неточности движений, необходимо установить причины, которые вызвали их, и найти главную из них. Таким образом, путь исправления ошибок в выполнении физических упражнений состоит в том, чтобы сначала определить неточности движений, затем установить их причину и, наконец, найти средства и методы их устранения с учётом предмета обучения и особенностей занимающегося.

Для выявления ошибок учащихся преподаватель должен проводить регистрацию характеристик движений. Сложность выявления причин ошибок в движениях состоит в том, что одну и ту же погрешность могут вызвать различные причины. Каждая из обнаруженных причин ошибок в движениях диктует выбор соответствующего средства её устранения. Если причиной допущенной неточности является непонимание сущности изучаемого движения, неверное представление о нём, то средствами исправления могут быть повторное объяснение, показ движений, наблюдение за луч-

шими исполнителями и др. Если причина недостатков в утомлении занимающегося, то средства её устранения — увеличение времени отдыха, возбуждение интереса к предмету занятия, изменение характера выполняемых упражнений и т. д.

Методические рекомендации по исправлению ошибок в выполнении физических упражнений, кроме указанных выше, сводятся к изложенным ниже положениям.

1. Прежде всего исправлять те ошибки, которые могут привести к травмам, а также те, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности движений, т. е. главные (основные) ошибки.

2. Повышать интерес к предмету обучения, проводимым занятиям всеми педагогически оправданными средствами.

3. Делать замечания персонально. Общие замечания преподавателя, фиксирующего ошибки всех занимающихся, менее эффективны.

4. Избегать непрерывных замечаний, которые подчёркивают только одни недостатки и тем самым подавляют веру занимающегося в свои возможности. Даже при допущении грубых ошибок следует вначале подчеркнуть положительные стороны в выполнении упражнения и лишь после этого разъяснить, в чём состояла ошибка и как её исправить.

5. В случае систематического повторения ошибок из-за трудностей, возникающих в улавливании необходимых кинестетических ощущений, следует применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что обучающемуся предлагается занять положение или выполнить движение с ошибкой, противоположной допускаемой. Например, ученик, невзирая на многократное напоминание, продолжает передвигаться на совершенно прямых ногах. В этом случае преподаватель может предложить согнуть их гораздо больше, чем это требуется.

6. При обучении сложнокоординированным движениям на допущенные ошибки следует указывать после выполнения всего упражнения. В циклических видах спорта ошибки, допускаемые учеником, нужно исправлять и в процессе самого движения. Элементарные ошибки можно исправлять таким образом и в ациклических упражнениях.

7. Повторять движения до первых признаков утомления, снижения внимания. После 5—6-минутного перерыва, во время которого выполняется несколько ранее хорошо выученных или простых по координации движений, следует возвратиться к основному предмету обучения. На протяжении занятия это можно делать несколько раз. Исправление заученных ошибок, переделка освоенной техники упражнений требуют больших затрат времени и упорства по сравнению с правильным (без ошибок) обучением. Поэтому детей необходимо с самого начала обучать наиболее рациональной технике упражнений.

К закреплению первоначально изученных движений можно приступить после того, как они в достаточной степени осмыслены,

выработана схема движения и усвоен допустимый ритм и темп. Закрепление способа двигательной деятельности проводится путём многократного повторения упражнения. Желательно менять условия выполнения способа двигательной деятельности, постепенно усложняя их. Для прочного усвоения важно, чтобы количество одновременно изучаемых движений не было слишком большим. Полезно между обучением двум каким-либо различным способам движения делать длительный перерыв, чтобы первый как следует отложился в памяти и не возникло какой-либо путаницы со следующим.

5.3. Характеристика базового состава двигательных действий, определяющих содержательное обеспечение образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций

5.3.1. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ РАЗДЕЛА «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

Бег

Бег (особенно быстрый) — основа лёгкой атлетики. Быстрый бег часто встречается в детских играх (пятнашки, горелки, различные эстафеты). Дети склонны к конкретному мышлению. Это нужно учитывать при изучении техники бега. Ребёнок всегда хочет увидеть результаты достижений сейчас же или в самое ближайшее время. В противном случае у него может снизиться интерес к дальнейшему изучению техники. Не следует обременять внимание детей тонкостями техники бега. С самого начала занятий по технике бега необходимо следить за правильной осанкой, умением держать тело свободно и непринуждённо, как при обычной ходьбе. Характерными признаками напряжённого бега являются гримасы, высоко поднятая, запрокинутая назад или наклонённая вперёд голова, выпяченная вперёд грудь.

Для учащихся, у которых в беге не наблюдается лёгкости, рекомендуется включать в занятия пробежки на носках с небольшой скоростью, а затем более быстрые. Пробежки с небольшой скоростью следует совершать, ставя на грунт ногу на всю стопу. Ученики должны бежать возможно бесшумнее, особенно при постановке ноги на всю стопу (не шлёпать!). Неоднократное повторение таких пробежек поможет учащимся научиться бежать мягко и легко.

Некоторые ученики во время бега широко ставят стопы. Для исправления этого недостатка рекомендуются пробежки

по узкой дорожке шириной 15—25 см (узкую дорожку следует обозначить двумя параллельными ясно видимыми линиями), на которой хорошо заметны отпечатки следов после бега. Можно проводить соревнование в этом виде бега. Дистанцию размечают двумя параллельными линиями, чтобы получилась дорожка шириной 20—25 см, и поперечными линиями на расстоянии 5 м одна от другой. Задача — пробежать по тропинке, не сходя в сторону. Побеждает получивший наибольшую сумму баллов (по пятибалльной оценке за каждую пробежку).

Если ученики при отталкивании недостаточно выпрямляют ноги во всех суставах (что часто наблюдается у детей), то рекомендуется проводить бег прыжками по отметкам. На дорожке следует сделать поперечные ясно заметные линии на расстоянии 7—9 стоп одна от другой. С небольшого разбега (5—7 беговых шагов) надо попасть на первую отметку и оттолкнуться с такой силой, чтобы, сделав прыжок, попасть другой ногой на следующую отметку, и т. д.

Если ученики во время бега недостаточно высоко поднимают бедра, то рекомендуется включать в занятия бег небольшими, но частыми шагами на расстояние 15—25 м по дорожке, где по прямой линии расположены большие набивные мячи или мешочки с песком высотой 20—25 см в 80—100 см один от другого. С небольшого разбега (5—6 беговых шагов) необходимо быстро бежать по прямой, перешагивая через мячи (мешочки). Препятствия заставляют высоко и быстро поднимать колени при перешагивании.

В процессе обучения технике бега по прямой используется система подводящих и подготовительных упражнений. Результативность обучения связана с реализацией следующих требований к учащимся при овладении ими техникой бега:

- прямолинейность и равномерность бега;
- хорошее «складывание» маховой ноги после отталкивания;
- энергичные движения рук и раскрепощение мышц плечевого пояса;
- прямое положение туловища и головы.

К *основным ошибкам в технике бега* относятся:

- бег на полусогнутых ногах (неполное отталкивание);
- недостаточный подъём бедра маховой ноги;
- бег согнувшись (круглая спина) или «падающий» бег (сильный наклон туловища вперёд);
- излишняя напряжённость, скованность, отсутствие лёгкости и свободы движения;
- большие боковые колебания;
- большие вертикальные колебания.

Прыжки

Основной прыжок в высоту с разбега для учащихся — *прыжок способом перешагивания*. Обучение прыжку нужно начинать

с малых высот. Однако не следует долго задерживаться на небольшой высоте. Чтобы занимающиеся научились быстрее и точнее определять место отталкивания, рекомендуется пользоваться небольшим деревянным мостиком или очерчивать место толчка прямоугольником размером 30×50 см.

Для развития способности управлять своими движениями в полёте учащимся во время прыжков в высоту необходимо давать дополнительные задания: например, в полёте хлопнуть в ладоши (впереди, над головой, сзади); прыгая с малым мячом, бросить его в полёте.

Обучая прыжку способом перешагивания, необходимо сформировать навыки разбега под углом $35\text{—}45^\circ$ по отношению к планке и выполнения прыжков за счёт отталкивания, а не только за счёт одного перешагивания.

Прыжки в длину с разбега следует выполнять со сравнительно небольшого разбега. Причём учащимся не рекомендуется прыгать как можно дальше. Важно научить прыгать со свободного разбега, не задерживаясь перед отталкиванием, преодолевать небольшие расстояния. Учитывая это, преподаватель последовательно учит учащихся: 1) быстро разбежаться; 2) отталкиваться без потери скорости разбега; 3) хорошо отталкиваться одной ногой; 4) умело и мягко приземляться на обе ноги, не падая назад.

Сначала необходимо изучить основы техники прыжков в длину с разбега. Умение быстро разбежаться формируется и совершенствуется в подвижных играх, в специальных пробежках на скорость. Не следует требовать, чтобы ученики выполняли разбег для прыжков в длину с предельной скоростью, так как такой разбег затруднит выполнение толчка. Вначале надо дать ученикам задание выполнять прыжок в длину с 3—5 беговых шагов. Это позволит лучше сосредоточиться на правильном переходе от разбега к толчку и затем на правильном приземлении. Не следует решать одновременно несколько задач в одном и том же упражнении (прыжке). Место толчка надо обозначать не деревянным бруском, а ясно начерченным на земле квадратом размером 50×50 см. Ближайший к яме край квадрата располагается в 1—1,5 м от ямы (в зависимости от подготовленности занимающихся). Постепенно длину разбега следует довести до 14—16 беговых шагов и научить учащихся по глазомеру попадать в квадрат толковой ногой. Большая длина разбега практически не нужна.

Основные ошибки в прыжках в длину и пути их исправления:

1. Излишне напряжённый разбег. Причина — недостатки техники бега. Средства устранения — специальные упражнения для бегуна (бег с ускорением, бег с хода на различные отрезки).

2. Увеличение длины последних шагов перед отталкиванием. Причина — недостаточная скорость разбега, неуверенность в попадании на место отталкивания. Средства устранения — те же, что и при предыдущей ошибке.

3. Недостаточно энергичные движения при отталкивании. Причина — слабая координация движений. Средства устранения — имитационные упражнения прыгуна в фазе отталкивания.

4. Стопорящее движение при постановке толчковой ноги. Причина — неверное представление о технике отталкивания. Средства устранения — повторное объяснение техники отталкивания, имитация отталкивания с небольшого разбега.

5. Запоздалое отталкивание. Причина — чрезмерная скорость разбега. Средства устранения — прыжки с укороченного разбега.

6. Потеря равновесия в полёте. Причина — преждевременная группировка (подготовка к приземлению). Средства устранения — прыжки в шаге с максимально возможной длительностью полёта.

Метания

Метания способствуют общему физическому развитию учащихся всех возрастных групп. Но не все виды метаний можно в равной мере применять при обучении детей.

Необходимо научить владеть метаемым снарядом, т. е. правильно использовать свои усилия в зависимости от особенностей метаемого снаряда. Прежде всего учеников надо научить прилагать заключительное усилие при метании свободно и быстро. Совершенствование умения владеть снарядом при бросании продолжается во всё время обучения в школе. Метание мяча на дальность необходимо проводить с места и с разбега.

При метании мяча можно проводить соревнования на дальность отскока мяча от стены, заранее определив их условия.

Обучая метанию мяча, надо научить учащихся правильно его держать, бросать с места — стоя грудью к направлению броска (с замахом сверху), стоя боком к направлению броска (с замахом снизу), бросать с двух шагов (с замахом снизу). С первых же бросков необходимо обратить внимание учеников на хлестобразное движение кисти в момент броска.

5.3.2. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ РАЗДЕЛА «ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ»

Передвижения (в колонне, шеренге, по одному, по двое и т. п.)

Групповые передвижения занимающихся в различных вариантах по залу являются одним из компонентов содержания физического воспитания и элементом организации урока физической

культуры. Кроме того, их использование решает прикладные и воспитательные задачи — формирование дисциплинированности, взаимодействия, внимательности, сообразительности, а также создаёт эмоциональный фон восприятия содержания урока.

Передвижения производятся по трём основным направлениям: прямому, косому и круговому. Пример прямого направления передвижения — передвижения в обход по залу. Пример косого направления передвижения — передвижения по диагонали. Пример кругового направления передвижения — передвижения по кругу. Движения по прямолинейным направлениям могут быть: к различным точкам зала, противходом (вправо-влево), змейкой (вдоль и поперёк зала, в обход и по диагонали). Круговые перемещения могут быть по кругу (большому, среднему, малому), по дуге, против дуги, по восьмёрке и спирали. Наблюдения показывают, что учителя физической культуры на уроках реализуют небольшое число перемещений, тем самым ограничивая образовательные и воспитательные возможности физического воспитания вообще и перемещений в частности.

Акробатические упражнения

Ошибками в исполнении акробатических упражнений считаются все отклонения от правильного выполнения отдельных элементов, соединений и комбинации в целом.

Отклонения могут заключаться в искажении упражнения по форме и структуре; в отсутствии точности в проходящих и конечных положениях, устойчивости и точности в статических положениях, а также в неустойчивом приземлении; в отсутствии достаточной фиксации исходных, промежуточных и конечных положений; в нарушении правильного направления движения; в искажении способа выполнения упражнения; в плохой осанке (согнуты ноги, наклонена голова, сутулая спина); в недостаточной уверенности, чёткости, лёгкости выполнения как отдельных элементов, так и всего упражнения.

Кувырки

Кувырок вперёд из упора присев. Ступни слегка расставлены, колени врозь, учащиеся опираются руками о мат на расстоянии полшага от ступней. Кувырок делается толчком ног больше вперёд, чем вверх, подбородок прижимается к груди. В начале кувырка ученик слегка касается гимнастического мата затылком и почти одновременно лопатками. В момент, когда лопатки коснутся мата, надо захватить руками ноги у голеностопных суставов и прижать колени к груди.

Существенные ошибки: отсутствие опоры на руки; неплотная группировка; упор головой в мат; дополнительная опора при перекате в упор присев; выпрямление ног в конце кувырка; искажение направления. Основная ошибка у начинающих — опора

головой о мат. Причины этой ошибки заключаются в том, что руки ставятся слишком близко к ступням, а подбородок не прижимается к груди. При толчке ногами вверх происходит падение на спину. Если в момент толчка неравномерно опираться руками о мат, то кувырок получится не через голову вперёд, а через плечо в сторону.

Мелкие ошибки: незначительное нарушение ритма; недостаточно плотная группировка; незначительное изменение прямолинейного направления; нет лёгкости и изящества в исполнении.

Кувырок назад. Существенные ошибки: резкое падение на спину; нет плавного переката; отсутствие опоры на руки; кувырок выполняется через плечо; приход на колени; отсутствие плотной группировки; явное изменение направления.

Мелкие ошибки: недостаточно плотная группировка; потеря слитности выполнения; незначительное изменение направления; нет лёгкости в исполнении.

Варианты кувырков

1. Перекаты в группировке с последующим выполнением полного кувырка (вперёд или назад).

2. И. п. — упор присев. Кувырок вперёд до упора присев.

3. И. п. — упор присев. Кувырок вперёд до приседа, руки назад, прыжок вверх.

4. Прыжок вверх, упор присев, кувырок вперёд до упора присев.

5. И. п. — упор присев, ноги скрестно. Кувырок вперёд до упора присев, ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

6. И. п. — упор присев. Кувырок вперёд, в момент переката скрестить ноги, встать с поворотом кругом.

7. И. п. — выпад вперёд. Взяться за голеностопный сустав впереди стоящей ноги, кувырок вперёд.

8. И. п. — стоя на одной ноге, захватить другую ниже колена, шаг вперёд и кувырок вперёд.

9. И. п. — упор стоя согнувшись. Кувырок вперёд.

10. И. п. — стоя ноги врозь, наклон вперёд с опорой на одну руку, другая на поясе. Кувырок вперёд. Опирается рукой о мат надо на одинаковом расстоянии от ступней.

11. И. п. — стоя ноги врозь, наклон вперёд с опорой широко поставленными на мат руками, кувырок вперёд. Голову наклонить надо раньше, чем руки коснутся мата.

12. И. п. — стоя ноги врозь, руки в стороны. Наклон и кувырок вперёд без опоры руками о мат.

13. И. п. — стоя ноги врозь, в поднятых вверх руках мяч. Наклоняясь вперёд и опуская мяч вниз-назад под ногами, кувырок вперёд. Мячом и руками мата не касаться.

14. И. п. — ноги слегка расставлены, сзади в опущенных руках за концы удерживается палка. Приседая и наклоняясь вперёд, толчком ног сделать кувырок вперёд. В момент переката палка зажата под коленями.

15. И. п. — упор лёжа бёдрами на гимнастической скамейке. Кувырок вперёд.

16. И. п. — упор лёжа с опорой носками о четвертую рейку гимнастической стенки. Кувырок вперёд.

17. И. п. — полуприсед, руки назад. Махом рук вперёд, выпрямляя ноги и падая вперёд, поставить ладони возможно дальше на мат и, группируясь, выполнить длинный кувырок вперёд.

18. То же упражнение, но кувырок вперёд завершает небольшой прыжок. Обучение этому кувырку надо проводить на двухтрёх матах, положенных один на другой.

19. То же упражнение, но прыжок-кувырок выполняется с шага или с разбега.

20. Кувырок вперёд из упора лёжа (носки ног на рейке гимнастической стенки).

21. Кувырок вперёд из положения стоя ноги врозь до положения стоя ноги врозь (разучивать на наклонной плоскости).

22. Кувырок вперёд с опорой руками через препятствие. Препятствиями могут быть: пять—восемь матов, положенных один на другой; гимнастические скамейки, накрытые матами; три ученика, стоящие рядом в упоре стоя на коленях. Кувырок выполняется толчком двумя ногами сначала с места, затем с разбега.

23. Кувырок вперёд через препятствие без опоры руками (только для мальчиков). Препятствия могут быть те же, что и в предыдущем упражнении. Для выполнения этого кувырка толчок ногами должен быть таким, чтобы выполняющий кувырок как бы вкатился на препятствие.

24. Прыжок-кувырок. Это упражнение учащиеся выполняют с места, с шага и с разбега. Мальчики, кроме того, овладевают прыжком-кувырком с разбега через препятствие высотой 40—80 см. Приземление производится на два-три мата, положенных один на другой.

25. Прыжок-кувырок. В полёте прогнуться и поднять руки в стороны (для мальчиков).

26. Кувырок вдвоём (для мальчиков). Первый ложится на спину и поднимает ноги вверх. Второй становится так, чтобы голова первого находилась между его ступнями, наклоняется вперёд и прячет голову между ступнями партнёра. Оба берут друг друга за ноги ближе к голеностопным суставам. Второй, наклоняясь и перемещая тяжесть тела вперёд, начинает кувырок вперёд. Первый, сгибая ноги в коленях, ставит ступни на мат, следуя за ногами партнёра, встаёт и в свою очередь выполняет кувырок вперёд.

27. Перекат вперёд со стойки на руках с помощью партнёра. Толчком одной и махом другой стойка на руках и тут же, группируясь, перекаат вперёд. Партнёр, стоя сбоку от выполняющего упражнение, поддерживает его за ноги, помогая мягко согнуть руки и выполнить перекаат вперёд.

28. Кувырок вперёд через стойку на лопатках. Из упора стоя согнувшись, ноги врозь, наклон вперёд и, прижимая подбородок

к груди, опуститься лопатками на мат. Затем выпрямиться в стойку на лопатках, перекатом вперёд встать.

29. Кувырок назад через плечо. Из упора присев кувырок назад с опорой согнутыми руками справа и слева от наклонённой в сторону головы через свободное плечо в упор стоя на коленях.

30. Кувырок назад через плечо прогнувшись. Из упора сидя перекатом назад, стойка на лопатках согнувшись, руки в стороны. Энергично прогнуться и, наклонив голову к плечу, сделать кувырок назад через свободное плечо. Кувырок завершается различными положениями — упор стоя на коленях; упор стоя на одном колене; упор лёжа бёдрами на мате прогнувшись.

31. Кувырок назад через стойку на руках с помощью партнёров (для мальчиков). Выполняется из положения лёжа согнувшись, с опорой согнутыми руками у головы. Два партнёра, стоящие по бокам, держат упражняющегося за ноги у голеностопных суставов. Энергично разгибаясь носками вверх, упражняющийся с помощью партнёров выходит в стойку на руках. Затем, сгибаясь в тазобедренных суставах, опускается в упор присев.

32. Кувырок назад через стойку на руках из упора присев (для мальчиков). Выполняя из упора присев перекатом назад, энергично прогнуться носками вверх в момент касания лопатками мата и выйти в стойку на руках. Опуститься в упор стоя согнувшись и встать в о. с.

33. Кувырок назад через перекладину (высота 20—40 см). Лёжа на спине, взятыя поднятыми вверх-вперёд руками за перекладину на ширине плеч. Поднять прямые ноги в положение стойки на лопатках (носки ног над перекладиной). Энергично прогибаясь носками вверх-назад, опереться о перекладину руками и перенести через неё тело в упор лёжа (рука на перекладине, носки на гимнастическом мате).

Стойки

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.

Существенные ошибки: чрезмерно согнутое положение тела; значительно согнуты или разведены ноги; нет устойчивого равновесия.

Мелкие ошибки: незначительное сгибание в тазобедренных суставах; слегка согнуты ноги; небольшое разведение ног; незначительная потеря устойчивого равновесия.

1. Стойка на лопатках. Обучение стойке полезно начинать у гимнастической стенки. Лечь на спину головой к стенке, взяться пошире прямыми руками за нижнюю рейку. Поднять ноги до стойки. Сначала можно касаться ступнями стенки. В дальнейшем выполнять стойку без касания ногами.

2. И. п. — лёжа на спине на матах. Стойка на лопатках с опорой на локти. В момент упора ладонями под поясницу партнёр помогает, поддерживая за ноги.

3. И. п. — упор сидя. Согнув ноги, перекатом назад стойка на лопатках.

4. И. п. — упор сидя согнувшись. Перекатом назад стойка на лопатках.

5. И. п. — о. с. Наклон вперёд и перекатом назад согнувшись, стойка на лопатках.

6. И. п. — различные. Стойки на лопатках с опорой о мат вытянутыми руками.

7. Стойка на лопатках с опорой на локти, тело наклонено под углом около 45°.

8. Стойка на лопатках с различными положениями ног: в стороны, одна вперёд, другая назад, с согнутой ногой (ногами).

К обучению стойкам на голове и руках, на голове и предплечьях, на предплечьях, на руках можно приступить лишь при условии хорошей подготовки занимающихся. В стойке с опорой на голову легче удержать равновесие, чем в стойках на предплечьях или на руках. Однако разучивать эту стойку надо с особой осторожностью. У детей большая часть веса тела приходится на голову. Мышцы шеи у детей слабы, и при неправильном выполнении стойки с опорой на голову нередко случаи растяжения мышц шеи. Вначале с помощью преподавателя дети выполняют стойки на голове, предплечьях, руках, затем — с помощью ученика-партнёра и, наконец, самостоятельно — с опорой ногами о гимнастическую стенку и без опоры. Легче выйти в стойку толчком одной ноги и махом другой.

Прежде чем разрешить выполнять стойку на руках самостоятельно без опоры о стенку, надо обучить детей самостраховке. Иначе возможны падения и ушибы. Дети должны уметь при потере равновесия в стойке, переставляя одну руку вперёд и сгибаясь в тазобедренных суставах, вставать на ноги. Одна из основных причин потери равновесия в стойке — расслабление мышц ног и поясницы. Поэтому, проводя подводящие упражнения, надо научить детей напрягать мышцы ног и спины в положениях вниз головой (например, в стойке на лопатках, в висе прогнувшись и т. п.).

Мост из положения лёжа на спине

Существенные ошибки: опора на голову; неустойчивое равновесие; голова наклонена вперёд; сильно согнуты руки и ноги.

Мелкие ошибки: слегка согнуты руки и ноги; неравномерное распределение тяжести тела на руки и ноги; незначительная потеря равновесия.

Примерные соединения (для мальчиков и девочек)

Из разученных акробатических упражнений составляют различные комбинации.

1. И. п. — о. с. Присед, перекатом назад, скрещивая ноги, перекатом вперёд в упор присев, поворот кругом, кувырок вперёд.

2. И. п. — упор присев. Кувырок вперёд и присед ноги врозь, руки в стороны, кувырок вперёд без опоры руками.

3. И. п. — упор присев. Кувырок вперёд, скрещивая ноги, поворот кругом, кувырок назад в упор присев, прыжок.

4. И. п. — упор присев. Перекат назад до стойки на лопатках, перекат вперёд, сесть с прямыми ногами, наклон вперёд, кувырок назад в стойку на коленях, сесть на пятки, руки назад, прыжком встать.

5. И. п. — о. с. Перекат назад согнувшись с прямыми ногами в стойку на лопатках, носком одной ноги коснуться мата за головой, соединить ноги, перекат вперёд, скрещивая ноги, встать с поворотом кругом.

6. И. п. — упор стоя согнувшись. Кувырок вперёд в положение лёжа на спине, мост, лечь на спину, группировка, перекат вперёд в присед, прыжок.

7. И. п. — упор стоя ноги врозь. Кувырок вперёд в положение сидя ноги врозь, захватить руками бёдра под коленями, круговой перекат с поворотом кругом, полушпагат, руки в стороны, опираясь руками спереди, встать.

Примерные соединения для мальчиков

1. Толчком одной и махом другой стойка на руках, группируясь и скрещивая ноги, перекат вперёд и поворот кругом, кувырок назад до упора присев, прыжок прогнувшись.

2. С разбега кувырок вперёд, скрещивая ноги, встать с поворотом налево (направо).

3. Длинный кувырок вперёд, встать, равновесие на одной, поворот налево (направо).

4. Толчком одной и махом другой через стойку на руках мост, с поворотом кругом встать в упор на коленях, упор присев. Кувырок назад до упора стоя согнувшись, выпрямиться.

5. Из о. с. перекат назад согнувшись с прямыми ногами, стойка на лопатках, упор присев, кувырок вперёд, встать прыжком.

6. С разбега кувырок вперёд, толчком одной и махом другой стойка на руках, перекат вперёд в упор присев, прыжок прогнувшись с поворотом налево.

Примерные соединения для девочек

1. Присед, перекат назад до стойки на лопатках, перекат вперёд, скрещивая ноги без опоры руками, встать с поворотом кругом.

2. Толчком одной и махом другой через стойку на руках мост. Встать, полуприсед, руки назад, длинный кувырок вперёд, встать в равновесие на одной, выпрямиться и приставить ногу.

3. Стоя ноги врозь, руки в стороны, упор присев на одной, другая в сторону, группируясь, перекат в сторону согнутой ноги

до упора на коленях. Толчком ног, скрещивая их, упор присев, поворот кругом, кувырок назад до упора стоя согнувшись. Встать в о. с.

4. Толчком одной и махом другой через стойку на руках мост. Встать, кувырок вперёд до положения лёжа на спине, стойка на лопатках. Группируясь, перекат вперёд без опоры руками до приседа. Без опоры руками кувырок вперёд, встать в о. с.

5. Из и. п. ноги врозь, руки в стороны, наклоном назад мост, встать. Сгибая одну ногу и захватывая её у голеностопного сустава, с поворотом в сторону захваченной ноги кувырок вперёд, упор присев, встать в о. с.

6. Из о. с. кувырок назад согнувшись (с прямыми ногами) до стойки на одной, другую назад, поворот кругом в стойке на одной, другая спереди, шагом вперёд через стойку на руках переход в положение моста, встать.

Опорные прыжки

При обучении опорным прыжкам, кроме гимнастического ковра, козла и мостика (простого и подкидного), используются маты, сложенные в стопу, бревно для равновесия, накрытое матами. Почти все опорные прыжки выполняются с разбега и толчка двумя ногами. Надо научить детей делать последний шаг разбега с одной ноги на две.

Обычно во время первых попыток дети, выполняя шаг с одной ноги на две, прыгают больше вверх, чем в длину. Вследствие этого они почти останавливаются на мостике, толчок получается слабый и неуверенный. Полезно предложить занимающимся выполнять разбег в 4—6 шагов по разметке (поперечным чёрточкам, обозначающим длину шагов). Вначале, пока толчок двумя ногами усвоен нетвёрдо, следует включать в занятия лишь прыжки в упор стоя на коленях, в упор присев и т. п.

При обучении разбегу и толчку двумя ногами рекомендуется выполнять простые прыжки толчком двумя ногами о подкидной мостик. Не менее важно для правильного выполнения прыжка умение отталкиваться от снаряда руками. С первых же прыжков надо требовать от учащихся, чтобы они опирались руками о снаряд после толчка ногами о мостик, отталкивались руками быстро, кисти не оставляли на снаряде после того, как тело перейдёт над ним. При объяснении требований к толчку руками следует пользоваться образными сравнениями: например, сказать, что ручки коня (поверхность снаряда) горячие и, чтобы не обжечься, надо быстрее отталкиваться. Полезно также выполнять специальные упражнения: например, после толчка руками сделать хлопок в ладоши или до приземления поймать двумя руками брошенный навстречу мяч. Учащиеся должны хорошо усвоить прыжки ноги врозь и согнув ноги, а также уметь выполнять прыжки боком.

Несмотря на многообразие опорных прыжков, все они состоят из пяти частей: а) разбег; б) наскок на мостик и отталкивание ногами; в) постановка рук и отталкивание ими; г) полёт; д) приземление.

В программе по физической культуре для общеобразовательных организаций, кроме обучения сложным прыжкам, предусмотрено обучение и более простым прыжкам, которые связаны с наскоком на снаряд и соскоками с него. Такие прыжки имеют большое прикладное значение. В их числе следует выделить следующие.

Прыжок с разбега Вскок в упор стоя на коленях, махом рук соскок вперед

Существенные ошибки: неравномерный разбег; остановка на мостике; попеременная постановка коленей на снаряд; потеря равновесия в упоре стоя на коленях (падение, соскальзывание со снаряда); падение при приземлении.

Мелкие ошибки: разведение коленей в упоре на коленях; разведение или сгибание ног при соскоке перед приземлением; в упоре на коленях сутулая спина и голова опущена; незначительная потеря равновесия при приземлении.

Прыжок с разбега Вскок в упор стоя на коленях, упор присев, выпрямляясь соскок

Существенные ошибки: неравномерный разбег; остановка на мостике; попеременная постановка коленей на снаряд; чрезмерная остановка перед упором присев; потеря равновесия на снаряде; нет полного выпрямления тела при соскоке; чрезмерное сгибание ног при соскоке; падение при приземлении.

Мелкие ошибки: разведение ног или коленей в упоре присев; незначительное разведение или сгибание ног в соскоке; недостаточно выпрямленное тело при вылете; незначительная потеря равновесия при приземлении; нет достаточной чёткости и лёгкости в исполнении.

Прыжок с разбега, прыжок в упор присев и соскок прогнувшись

Существенные ошибки: остановка на мостике; одновременная постановка ног на снаряд; потеря равновесия на снаряде; чрезмерная остановка в упоре присев; чрезмерно согнуты ноги; потеря равновесия при приземлении (падение, опора на руки).

Мелкие ошибки: недостаточно прогнутое положение тела в полёте; незначительное сгибание ног; незначительная потеря равновесия при приземлении; низкий полёт; нет достаточной слитности и чёткости в исполнении.

Тот же прыжок, но с поворотом на 90°

Замечания к ошибкам те же. Кроме того, считать существенной ошибкой поворот менее чем на 45°, а мелкой ошибкой — незначительное отклонение в величине поворота.

Прыжок ноги врозь

Схема прыжка ноги врозь учащимся знакома по игре в чехарду. Дети любят этот прыжок, им кажется, что они умеют его делать и учиться здесь нечему. Поэтому особенно важно показать и объяснить им технику гимнастического прыжка ноги врозь.

Обучая этому прыжку, надо сначала добиваться, чтобы у занимающихся выработался уверенный разбег, хороший толчок ногами о мостик и руками о снаряд, достаточно высокий и длинный полёт. Первое время не нужно сосредоточивать внимание детей на выпрямлении ног в коленях и прогибании в полёте. Когда упражняющиеся будут легко преодолевать прыжком ноги врозь гимнастического козла в ширину, нужно учить их выпрямлять и широко разводить ноги сразу после толчка о мостик и соединять их вместе лишь перед самым приземлением. Затем дети овладевают прогибанием в полёте, выполняемым вслед за отталкиванием руками от снаряда, а также приземлением в положение полуприседа, руки вверх-наружу.

Прыжок ноги врозь следует выполнять через различные снаряды. Начинать обучение легче всего через козла в ширину. Прыжок через козла в длину требует более сильного толчка ногами и близкой постановки рук одна к другой при опоре. Прыжки через коня в ширину надо выполнять сначала с ручками, разучив предварительно прыжок в упор стоя ноги врозь. При хорошей подготовке дети могут выполнять прыжок ноги врозь через коня в ширину без ручек. Прыжок ноги врозь через любой снаряд усложняется отодвиганием мостика и требованием приземляться дальше за снарядом.

Существенные ошибки: остановка на мостике; неодновременный толчок ногами; значительная задержка рук на снаряде; чрезмерно согнуты тело и ноги; потеря равновесия при приземлении (падение или касание руками пола).

Мелкие ошибки: неодновременный толчок руками; незначительное сгибание ног; отсутствие прогибания после толчка руками; незначительная потеря равновесия при приземлении.

Прыжок согнув ноги

Сначала учащиеся учатся выполнять этот прыжок через коня с ручками. Чтобы правильно преодолеть коня, необходимо после толчка ногами высоко поднять таз. Поэтому дети должны уметь отлично выполнять прыжок в упор присев между ручками коня, являющийся основным подводющим упражнением к прыжку согнув ноги.

Начинающие обычно не отталкиваются руками о ручки коня, а, держась в упоре, проносят над ним ноги. Нужно добиваться короткого и сильного отталкивания руками, хорошего полёта с приземлением не ближе 60 см от снаряда. Лишь после этого преподаватель сосредоточивает внимание детей сначала на полном выпрямлении ног после отталкивания руками, затем на прогибании тела в полёте.

Значительно сложнее выполнять прыжок согнув ноги через коня без ручек или козла. Прыжок усложняется повышением снаряда, отодвиганием мостика, требованием приземлиться дальше на мате. С хорошо подготовленными мальчиками и девочками можно выполнять прыжок согнув ноги с подкидного мостика.

Существенные ошибки: остановка на мостике; разновременное отталкивание ногами; задержка рук на снаряде; касание снаряда ногами; отсутствие прогиба после отталкивания руками; неустойчивое приземление с падением.

Мелкие ошибки: разведение и сгибание ног; незначительная потеря равновесия при приземлении.

Прыжок боком

Прыжок боком лучше всего выполнять вначале с места через бревно, установленное на высоте пояса, затем с шага и, наконец, с разбега. В начале обучения толчку и маху ногами в сторону допускается сгибание ног в момент преодоления снаряда.

После того как дети усвоят основную схему прыжка боком, обучение проводится на коне с ручками и без ручек. Здесь дети учатся преодолевать снаряд с выпрямленными и плотно соединёнными ногами. Наконец обучаемые овладевают самым сложным элементом прыжка — прогибанием тела в момент перехода через снаряд.

Труднее всего дети овладевают умением переносить в прыжке вес тела на руку, разноимённую стороне маха ногами. Обучая этому элементу техники, полезно выполнять прыжки боком с приземлением не против места толчка, а как можно дальше в сторону, одноимённую опорной руке. Например, прыгнув боком вправо, приземлиться за снарядом слева. Рекомендуется выполнять прыжок боком через коня с лежащим на его конце набивным мячом.

Лазанье, переползание и перелезание

Упражнения в лазанье и перелезании имеют большое прикладное значение; кроме того, они прекрасно развивают физические качества, особенно силу. Дети овладевают различными способами лазания с помощью рук и ног по наклонно установленным гимнастическим скамейкам, наклонному и вертикальному канату, перелезания через имеющиеся в зале гимнастические снаряды (конь в ширину, брус, бревно, перекладина и т. п.). Особенно удобно для упражнений в перелезании гимнастическое бревно. Его можно устанавливать на доступной детям высоте. Упражнения в перелезании для детей подбирают так, чтобы упражняющийся поднимался на снаряд с помощью рук и ног, а спрыгивал с него с высоты, не превышающей 100 см (считая от ступней выполняющего упражнение).

Дети знакомятся также со способами переползания, с тем чтобы в дальнейшем использовать их при подлезаниях под препятствиями. Упражнения в перелезании включаются в полосы препятствий и значительно усложняются по мере развития у занимающихся

физической силы и ловкости. Например, в отдельных случаях учащийся преодолевает препятствие подъёмом завесом, переворотом, прыжком в упор на бум, установленный на высоте 150—160 см, и т. п. Значительно повышается высота препятствий, с которых занимающиеся спрыгивают, заканчивая перелезание (соскок с высоты до 160—180 см). Упражнения в перелезании включаются в игры, эстафеты и выполняются различными способами.

Упражнения в лазанье по гимнастической стенке

Следует подбирать преимущественно такие упражнения в лазанье по гимнастической стенке, выполняя которые ученики могли бы двигаться потоком один вслед за другим. Это даст возможность многократно повторять упражнения без лишней затраты времени.

Разученные способы лазанья по гимнастической стенке дети в дальнейшем применяют, преодолевая полосы препятствий.

1. Влезть до верха, переставляя одновременно одноимённую ногу и руку, сделать приставной шаг в сторону. Этим же способом спуститься до нижней рейки, выполнить приставной шаг в сторону, снова влезть до верха и т. д. Делая приставной шаг в сторону, ученик освобождает место очередному упражняющемуся.

2. То же упражнение, но влезть и спуститься, одновременно переставляя разноимённую ногу и руку.

3. То же, но перехватывать рейки сразу двумя руками, затем прыжком встать ногами на следующую рейку.

4. Встать боком к гимнастической стенке. Перехватывая руками рейки и переступая по ним ногами, лезть вперёд-вверх в косом направлении до верхней рейки. Затем встать другим боком к гимнастической стенке и также спуститься вниз в косом направлении.

5. Лазанье в горизонтальном направлении с поворотом кругом; во время поворота держаться за рейку поднятыми вверх руками.

6. То же, но продвигаться спиной к гимнастической стенке.

7. То же, но во время поворота держаться за рейку на высоте пояса.

8. Лазанье по гимнастической стенке в различных направлениях с помощью ног и одной руки.

9. Лазанье по гимнастической стенке в различных направлениях с помощью рук и одной ноги.

10. Лазанье по гимнастической стенке в различных направлениях, держа в одной руке мяч или палку.

11. Лазанье вдвоём. Первый учащийся стоит согнувшись, ноги врозь, на пятой-шестой от пола рейке и держится руками за рейку на уровне пояса. Второй учащийся пролезает по гимнастической стенке между ногами и руками партнёра и встаёт над ним в то же положение. Затем первый пролезает между ногами и руками второго, передвигается в сторону на другой пролёт, спускается немного вниз и занимает то же и. п. Второй поднимается вверх и в сторону над первым, затем спускается, пролезая между руками и ногами партнёра. Так оба опускаются вниз.

Упражнения в лазанье по канату

Простой вис для детей труден. Поэтому обучать занимающихся способам захвата каната ногами надо не в висе, а в положении сидя (на стуле, скамейке, коне). Способы захвата каната ногами различны. В первую очередь следует научить детей захвату каната скрещёнными ногами, зажимая его подъёмом одной ступни и наружным краем другой, голеньями, икрами и коленями. Следует научить детей подниматься по канату указанным преподавателем способом и спускаться вниз, перехватывая канат руками и зажимая ступнями. Соскальзывание или прыгивание с каната может повлечь за собой серьёзные травмы.

1. Сидя на стуле у вертикально висящего каната, взяться за него над головой прямыми руками; поднятыми и согнутыми ногами, скрещивая их, захватить канат. Опираясь о канат ногами, разгибая их, согнуть руки и подняться со стула. Согнуть ноги, разогнуть руки, сесть на стул. Повторить 2—3 раза.

2. То же упражнение, но выполнять его, сидя на коне (козле), поставленном на шаг от каната. Зажимая канат ногами, оттянуть его на себя. Как только упражняющийся сойдёт руки и поднимется с коня, канат качнётся вперёд. На каче назад надо разогнуть руки и сесть в и. п.

3. То же упражнение, но отставить коня на 2—3 шага от каната. На каче вперёд надо успеть разогнуть и согнуть руки.

4. Из вися сидя на коне повиснуть на согнутых руках, захватив канат ногами. Отпустить одну руку и снова захватить ею канат. То же, но другой рукой. Это упражнение наглядно показывает ученику, насколько прочно он захватил канат ногами.

5. То же упражнение, но удерживать тело у каната тыльной стороной кистей, соединив согнутые руки в кольцо.

6. В висе сидя на коне захватить канат ногами. Лазанье на три счёта (в три приёма). И. п. приходится на первый счёт, разгибание ног и сгибание рук — на второй счёт, поочерёдный перехват руками вверх — на третий счёт.

7. Из вися стоя на полу лазанье в три приёма (счёта).

8. Из вися сидя на полу лазанье в три приёма.

9. Из вися лёжа, грудь под канатом, лазанье в три приёма. До положения вися стоя лезть только на руках.

10. Взяться за канат согнутыми руками на высоте груди и, разгибая их, отойти с канатом как можно дальше назад. Толчком ног повиснуть на канате, захватив его ногами. Лезть по качающемуся канату в три приёма.

11. Пять-шесть учеников, взяв канат за конец, держат его в наклонном положении. Один ученик лезет по наклонному канату в три приёма.

12. Лазанье по двум канатам. Одна рука на одном канате, другая — на другом, ногами захватить один канат. Лезть в три приёма.

13. Лазанье по двум канатам. Руками перехватывать по одному канату, зажимать ногами другой канат. Лезть в три приёма.

14. Лазанье в два приёма. В висе одна рука прямая, другая согнута у груди. Первый приём: поднимая согнутые ноги, захватить ими канат так же, как при лазанье в три приёма. Второй приём: разгибая ноги, перехватить канат согнутой рукой вверх, а выпрямленную руку согнуть.

Лазанье в два приёма хотя и проще по координации, чем лазанье в три приёма, но этот способ даёт большую нагрузку на плечевой пояс.

В программе предусмотрено в основном лазанье по вертикальному канату, которое технически выполняется различно: в три и два приёма.

Существенные ошибки: отсутствие прочного захвата ногами; нарушение последовательности исполнения приёмов; спуск скольжением.

Мелкие ошибки: замедленное выполнение приёмов.

Упражнения в переползании

1. Переползание на четвереньках (в упоре стоя на коленях). Передвигая колено на полшага вперёд, одновременно переставлять вперёд разноимённую руку.

2. Переползание на полчетвереньках. То же, что и на четвереньках, но руки опираются предплечьями, выдвигаемая вперёд нога сгибается больше, колено подтягивается под грудь.

3. Переползание на боку. Из и. п. лёжа на правом (левом) боку с опорой предплечьем правой руки и ладонью левой, левая нога согнута в колене и опирается о пол ступней. Разгибая левую ногу и сильно сгибая руки в локтях, продвинуться вперёд, снова согнуть левую ногу и переставить предплечье правой руки и ладонь левой вперёд и т. д.

4. Переползание по-пластунски. Из и. п. лёжа на груди, правая рука вытянута вперёд, левая согнута, правая нога вытянута назад, левая согнута коленом в сторону, обе ноги упираются в землю внутренними сторонами стоп, носки разведены в стороны. Разгибая левую ногу и сгибая правую руку, продвинуться вперёд. Одновременно согнуть правую ногу коленом в сторону и вытянуть левую руку вперёд.

Закрепление навыков переползания осуществляется в играх. Следует помнить, что в играх и эстафетах дети часто ушибаются, начиная выпрямляться раньше, чем проползут под препятствием. Чтобы этого не случилось, надо ставить такое препятствие, которое бы падало при лёгком задевании. Можно также ввести в эстафету условие: участник должен, не выпрямляясь, переложить мяч из одного кружка в другой, нарисованный в двух шагах от препятствия, и лишь после этого встать на ноги и бежать дальше.

Упражнения в перелезании через коня без ручек

1. Упор стоя, опираясь правой вне и отпуская правую руку, перемахом левой через коня соскок вперёд.

2. То же, но соскок с поворотом на 90° (на 180°).
3. Из упора, опираясь на левую руку и левое бедро, перемах правой в сед верхом. Опираясь на правую руку, перемахом левой соскок с поворотом направо.
4. То же, но соскок с поворотом кругом.
5. Из упора перемах левой в сед верхом, поворот направо в сед ноги врозь. Опираясь руками спереди и наклоняясь вперёд, махом назад соединить ноги и соскок влево прогнувшись.
6. Из упора перемах правой в сед верхом, поворот налево кругом, перемахом левой назад соскок с поворотом налево.
7. Из упора перемах правой, перемах левой в упор сзади, махом ног соскок вперёд.
8. Из упора перемах левой, перемах правой в упор сзади, поворот кругом в упор, махом ног соскок назад.
9. Из упора стоя перемах левой с поворотом направо в сед ноги врозь. Опираясь руками сзади, соединить ноги перед собой и соскок влево.

Полосы препятствий

Полоса препятствий № 1

1. Гимнастическая скамейка перевернута рейкой вверх, в двух шагах от начала рейки лежит набивной мяч. Перешагнув через мяч, дойти до середины рейки, повернуться на 360° , дойти до конца скамейки и махом ноги вперёд соскок прогибаясь.

2. Три гимнастических мата уложены в длину один за другим. Над третьим матом на высоте 40 см на двух стойках для прыжков лежит планка или натянута верёвочка.

Подойдя на один метр к мату, полуприсед, руки назад, длинный кувырок вперёд и, не выпрямляясь, второй кувырок, держа руки в стороны, упор присев; проползти по-пластунски до конца третьего мата, не задевая планку.

3. Восемь набивных мячей лежат в одну линию на расстоянии 40—50 см один от другого. Толчком обеих ног сделать 8 прыжков через мячи, руки произвольно.

4. Гимнастическая стенка, четыре—шесть пролётов. Стоя на четвёртой рейке спиной к стенке и держась за другую рейку поднятыми вверх руками, передвигаться приставными шагами в горизонтальном направлении до четвёртого—шестого пролёта, толчком одной ноги и махом другой соскок.

5. Перекладина низкая, два мата. С разбега толчком обеих ног упор, медленное опускание вперёд в вис лёжа, встать прогибаясь.

6. Конь с ручками, мостик, два мата. С разбега вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

Полоса препятствий № 2

1. Вплотную к линии старта против каждой команды лежит гимнастический мат в длину.

Учащиеся выполняют с места кувырок вперёд и бегут к следующему препятствию.

2. Двойная изгородь высотой 100—110 см (нижняя перекладина — на высоте 50—60 см).

Хват за верхнюю перекладину, наступая одной ногой на нижнюю, затем другой ногой на верхнюю сбоку, прыжок боком с опорой на одну руку и ногу.

3. Козёл в ширину без мостика, высота 90 см. Прыжок ноги врозь.

4. В кругу диаметром один метр на расстоянии трёх метров от стены лежит теннисный мяч. Встать в круг, метнуть мяч в стену, поймать его после отскока, положить в круг и бежать к своей команде, обегая препятствие сбоку.

Во избежание ушибов следует осторожно включать в полосы препятствий упражнения на равновесие и элементы акробатики. Акробатические элементы (кувырок вперёд, длинный кувырок вперёд, кувырок назад и т. п.) выполняются сначала с места, в самом начале полосы препятствий. В дальнейшем эти упражнения учащиеся проделывают с разбега или сразу за препятствием (например, после прыжка согнув ноги через коня в ширину, не поднимаясь из приседа, выполнить кувырок вперёд).

Полоса препятствий № 3 (для мальчиков)

1. Бревно (или бум) высотой 100—110 см, на месте приземления — гимнастический мат.

Из упора продольно встать на бревно, повернуться на 90°, взять поданную партнёром гимнастическую палку и поднять её горизонтально вперёд. Два шага вперёд, перешагивая через палку, не выпуская её из рук (палка сзади). Поворот кругом, два шага спиной вперёд, перешагивая через палку. Поднять палку вверх, поворот кругом. Держа палку над головой, дойти до конца бревна. Полуприсед и соскок вперёд, согнув ноги через палку, не выпуская её из рук. Передать палку очередному участнику и бежать к следующему препятствию.

2. Перекладина низкая, на расстоянии одного метра от неё протянута верёвочка, под верёвочкой и за ней лежат маты. Толчком двух ног подъём переворотом и соскок дугой через верёвочку.

3. Два гимнастических мата уложены в длину один за другим. С разбега переворот влево, поворот кругом и переворот вправо.

4. Два каната висят в 60—100 см один от другого. Влезть по канату с помощью ног, перелезть на другой и спуститься вниз, перехватывая канат руками, без помощи ног.

5. Два гимнастических мата уложены в длину один за другим. Переползти по-пластунски, перекатывая перед собой набивной мяч.

6. На стойках для прыжков на высоте 50—60 см протянута верёвочка (планка), в двух метрах от неё поставлен козёл, за ним положен мат. В двух метрах от козла установлен конь в

ширину, за ним — мат. С шага толчком двух ног выполняют три прыжка: через верёвочку — согнув ноги, через козла — ноги врозь, через коня — боком.

Полоса препятствий № 4 (для девочек)

1. Бревно (бум) высотой 90—100 см, на месте приземления гимнастический мат.

Наступая на табуретку, встать на бревно, в правой руке теннисный мяч; поворот налево, приставные шаги в сторону, ударяя мячом о пол и ловя его после отскока. На середине бревна поворот кругом и приставные шаги другим боком вперёд, также бросая и ловя мяч. Дойдя до конца бревна, приставить ногу, поворот на 90° лицом к очередной участнице, стоящей на полу у другого конца бревна. Бросить ей мяч. Приседая на одной ноге, сесть на бедре, поворот в упор и махом назад соскок.

2. Брусья (бум) разной высоты, у низкой жерди на полу лежат маты. Из виса стоя хват за верхнюю жердь. Толчком ног вис присев на левой на нижней жерди, завес правой вне на верхней. Толчком левой подъём завесом в упор верхом, правая вне, перемах правой назад. Перехват за нижнюю жердь хватом снизу, упор лёжа, опускание вперёд.

3. Два гимнастических мата уложены в длину один за другим. С разбега два кувырка вперёд.

4. Четыре набивных мяча лежат на полу в 100—150 см один от другого. Прыжки с ноги на ногу через мячи.

5. Козёл, мостик, мат. С разбега вскок в упор стоя на коленях, махом рук соскок вперёд.

5.3.3. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ РАЗДЕЛА «БАСКЕТБОЛ»

Владение учащимися техническими приёмами в баскетболе определяется оценкой, выставляемой за их выполнение. Рекомендуется учитывать и количественную нормативную оценку, отражающую результативность действий (точность попаданий мяча в корзину, скорость и точность передач и т. д.).

В оценке успеваемости учащихся учитывается знание вопросов теории и судейства, степень овладения изучаемыми техническими навыками, точность, рациональность и эффективность выполнения основных приёмов и действий в учебных играх.

Определяя уровень владения техническими приёмами, в первую очередь оценивают координационную структуру двигательного действия, её соответствие биомеханическим характеристикам движения, затем — умение точно и своевременно в соответствии с требованиями внешней ситуации применить изученный технический приём либо сочетание (связку) технических приёмов в индивидуальных действиях и при взаимодействии с партнёрами по команде.

Передвижение в защитной стойке

Существенные ошибки: передвижение на прямых ногах; неумение быстро изменять направление; потеря равновесия.

Мелкие ошибки: нет чёткой согласованности в движениях рук и ног в зависимости от направлений действий.

Остановки шагом

Существенные ошибки: нет амортизирующего сгибания ног при последовательном выполнении шагов; потеря равновесия.

Мелкие ошибки: чрезмерный наклон вперёд либо отклонение назад при правильной работе ног.

Ловля и передачи мяча

Ловля мяча

Существенные ошибки: ловля согнутыми руками; пальцы напряжены и не образуют «воронку»; в момент касания мяча ладонями нет мягкого сгибания рук с одновременным обхватом мяча пальцами; мяч прижимается к груди; локти разведены в стороны.

Мелкие ошибки: руки недостаточно вытянуты навстречу летящему мячу; в момент ловли тяжесть тела не переносится на сзади стоящую ногу.

Передача мяча двумя руками от груди

Существенные ошибки: неправильный хват мяча; замах производится за счёт разведения локтей в стороны, мяч прижимается к груди; неправильное и. п. ног в зависимости от способа передачи (двумя или одной рукой, правой или левой).

Мелкие ошибки: руки не полностью разгибаются в локтевом суставе; недостаточно активное направляющее движение кистей с мячом; в момент выпуска мяча кисти не расслабляются.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении

Существенные ошибки: неправильная координация работы рук и ног; пробежки с мячом; ловля мяча согнутыми руками; неточная передача.

Мелкие ошибки: замедленная фиксация шагов в момент ловли мяча; неполное выпрямление рук и расслабление кистей после передачи (выше или ниже уровня груди).

Ведение мяча с изменением направления

Существенные ошибки: руки неправильно накладываются на мяч; не переносится центр тяжести тела в сторону предстоя-

щего движения; потеря контроля над мячом; недостаточно согнуты ноги, бег на носках; неумение чередовать работу правой и левой руки при изменении направления.

Мелкие ошибки: недостаточно акцентированный перенос центра тяжести тела в сторону предстоящего движения с мячом; длительная задержка мяча (пронос) в момент его перевода на ведение другой рукой; недостаточно чёткое чередование работы рук в зависимости от направления ведения.

Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места

Существенные ошибки: неправильное и. п. ног и руки с мячом перед броском; бросок выполняется резко, без плавного последовательного разгибания ног, руки и направляющего движения кисти.

Мелкие ошибки: неполное выпрямление руки в локтевом суставе; плоская траектория полёта мяча.

5.3.4. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ РАЗДЕЛА «ВОЛЕЙБОЛ»

Передача мяча двумя руками сверху

Для разучивания приёма можно использовать следующие основные упражнения:

1. Подбрасывание мяча над собой, стоя на месте, на разную высоту.

2. Подбрасывание мяча над собой в движении на разную высоту.

3. Передача мяча в парах на расстоянии до 4—6 м друг от друга. (Добиваться, чтобы приём мяча осуществлялся при правильном и. п. волейболиста, после передачи мяч опускался перед партнёром, встреча мяча руками происходила у верхней части лица.)

4. Передача мяча в тройках на таком же расстоянии друг от друга.

5. Передача-приём мяча индивидуально, стоя у стенки.

6. Поочерёдная передача мяча по кругу через партнёра, находящегося в центре круга.

7. Поочерёдная передача мяча между двумя встречными колоннами со сменой мест — приняв и передав мяч в другую колонну, передающий перемещается в конец своей колонны.

8. Передача мяча в парах с параллельным перемещением.

Существенные ошибки: неверное и. п. (рук, ног, туловища); касание мяча ладонями; одновременное касание мяча пальцами; задержка мяча; броски мяча; неточная передача.

Мелкие ошибки: напряжённость при выполнении двигательного действия.

Передача мяча двумя руками снизу

Для разучивания приёма можно использовать следующие основные упражнения:

1. Подбрасывание мяча, стоя на месте, на разную высоту.
2. Передача мяча в парах на расстоянии до 4—6 м друг от друга.
3. Передача-приём мяча индивидуально, стоя у стенки.
4. Поочерёдная передача мяча между двумя встречными колоннами со сменой мест. Приняв и передав мяч в другую колонну, передающий перемещается в конец своей колонны.
5. Поочерёдная передача мяча по кругу через партнёра, находящегося в центре круга.

Существенные ошибки: неверное и. п. (рук, ног, туловища); удар по мячу кистями; разноуровневое положение рук; неточная передача; чрезмерное усилие при подаче мяча.

Мелкие ошибки: напряжённость при выполнении двигательного действия.

Нижняя прямая подача

Для разучивания приёма можно использовать следующие основные упражнения:

1. Поочерёдная подача мяча в парах.
2. подача мяча стоя у стены.
3. подача мяча с места подачи через сетку.
4. подача мяча с места подачи через сетку в задаваемый квадрат площадки.

Существенные ошибки: подбрасывание мяча более чем на полметра от руки, подбрасывание мяча в сторону (вправо-влево); подбрасывание мяча близко к туловищу, отклонение назад в момент удара по мячу; направление удара в сторону, поднятие сзади стоящей ноги; кисть подающей руки расслаблена (шлепок по мячу).

Мелкие ошибки: напряжённость при выполнении двигательного действия.

Упражнения по тактике игры

1. Передача из зоны 2 в зону 4 и обратно. Выход игроков с трёхметровой линии.
2. То же в прыжке.
3. То же с имитацией нападающего удара.

4. Передача из зоны 5 в зону 2 сразу на удар и обратно. Игрок зоны 5 должен выходить из угла площадки. Из зоны 2 передавать мяч невысоко, ближе к зоне 6.

5. Передача из зоны 1 в зону 4 сразу на удар и обратно. Условия предыдущего упражнения.

6. Передача из зоны 6 в зону 2, откуда — в зону 4 и далее в зону 6. Выход игроков зоны 2 и зоны 4 с трёхметровой линии.

7. То же игроки зоны 2 и игроки зоны 4 выполняют в прыжке.

8. То же игроки зоны 2 и игроки зоны 4 выполняют с имитацией нападающего удара.

9. Передача из зоны 5 в зону 2, откуда — в зону 4 и далее в зону 5, ближе к зоне 6. Условия предыдущего упражнения.

10. Передача из зоны 1 в зону 4, откуда — в зону 2 и далее в зону 1, ближе к зоне 6. Условия те же.

11. Передача из зоны 5 (4) в зону 3, игрок которой передаёт мяч назад через голову в зону 2 и далее — в зону 5 (4).

12. То же, игрок зоны 3 в прыжке.

13. То же игрок зоны 3 выполняет с имитацией нападающего удара.

14. Передача из зоны 1 (2) в зону 3, игрок которой передаёт мяч назад через голову в зону 4 и далее — в зону 1 (2).

15. То же, игрок зоны 3 в прыжке.

16. То же игрок зоны 3 выполняет с имитацией нападающего удара.

Все эти упражнения на противоположных сторонах площадки можно объединять в одно упражнение и выполнять одновременно, одним или двумя мячами. Но, например, игрок зоны 4 (2, 3) не возвращает мяч в прежнее место, а перебивает его двумя руками в эту же зону через сетку. Все эти упражнения могут выполняться также с подачей, нападающим ударом и блокированием, с определённым заданием.

17. Передача из зоны 5 (1) в зону 2 (4), откуда — в зону 3, последний игрок перебивает мяч через сетку в зону 5 (1). Перемещение игроков следующее: 5 (1)—3—2 (4) —5 (1) — или по ходу передачи, а игрок зоны 3 уходит в зону 5 (1).

5.3.5. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ РАЗДЕЛА «ФУТБОЛ»

Постановка опорной ноги при выполнении ударного движения оказывает большое влияние на точность полёта мяча и достижение поставленного результата. Ошибки, возникающие при постановке опорной ноги, встречаются часто, и их можно назвать типичными. Если опорная нога поставлена далеко от мяча, то игроку приходится тянуться к мячу.

Методика исправления этой ошибки проста:

— объяснить и показать зависимость правильной постановки опорной ноги и точности удара;

— использовать ориентир (фишку) во время упражнения (визуально отмечая нужную точку постановки опорной ноги);

— концентрировать внимание именно на этом элементе техники;

— отработать правильный удар.

Удар серединой подъёма в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при атаке ворот. Удар выполняется с прямого разбега по отношению к предполагаемому направлению полёта мяча.

При разучивании этого приёма начинающие игроки из-за боязни получить травму нередко не оттягивают носок бьющей ноги максимально вниз. В результате удар по мячу наносится верхней частью носка, и мяч летит по слишком крутой траектории. Чтобы исправить эту ошибку, необходимо совершить 8—10 ударов, приподнимаясь в момент касания мяча серединой подъёма на носке опорной ноги. Кроме того, они также слишком далеко от мяча ставят опорную ногу, и бьющая нога еле дотягивается до мяча. Чтобы исправить эти недостатки, надо сделать специальную отметку для постановки опорной ноги и, используя этот ориентир, выполнять удары с небольшого разбега в стенку.

Удар внешней частью подъёма применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнёру.

При выполнении этого приёма типичными являются следующие ошибки: опорная нога ставится перед мячом так, что преграждает путь к мячу бьющей ноге; слабо оттягивается носок бьющей ноги или недостаточно развёртывается внутрь стопа бьющей ноги. Чтобы опорная нога имела правильное положение, нужно ставить её при ударе на специальную отметку. А чтобы хорошо оттягивать при ударе носок бьющей ноги и разворачивать стопу внутрь, надо сделать пометку мелом на соответствующем месте стопы. После этого следует совершить 10—15 ударов в стенку с расстояния 8—10 м, контролируя правильность движения.

Встречаются ошибки и при выполнении остановки мяча. Начинающие игроки, выполняя остановку катящегося мяча подошвой, часто заносят останавливающую ногу слишком высоко. Эта ошибка ведёт к тому, что мяч проскальзывает под стопой. После остановки игрок сильно наступает на мяч ногой — это тоже типичная ошибка. Тем, у кого она наблюдается, необходимо после остановки сразу сделать шаг вперёд останавливающей ногой. В этом случае масса тела будет перенесена на опорную ногу и мяч не выскочит из-под стопы.

Главными ошибками при ведении мяча являются следующие: мяч сильно отскакивает от ноги игрока или его взгляд постоянно прикован к мячу. И в том, и в другом случае игрок не может эффективно использовать дриблинг. Какова же причина этих

ошибок? В первом случае сильно закреплён голеностоп. В результате удары-толчки по мячу наносятся слишком жёстко. Для исправления недостатка следует поупражняться в ведении слабо накачанного мяча. Во втором случае игроки сильно наклоняют голову вниз. Для устранения этого просчёта нужно во время выполнения ведения на поле установить стойку в 20 м, которую нельзя упускать из виду во время ведения мяча.

5.3.6. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ РАЗДЕЛА «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)»

Обучение держанию палок и надеванию лыж

В начале обучения нередко слишком много времени занимает переодевание к уроку лыжной подготовки и надевание лыж. Поэтому рекомендуется прорепетировать все эти действия ещё до выхода на снег, на одном из уроков физической культуры. При переодевании нужно обратить особое внимание учащихся на правильное шнурование ботинок: до конца подъёма стопы шнурки затягиваются достаточно туго, затем они перекручиваются 1—2 раза, чтобы не расходились, а далее ботинки шнуруются слабее. Слишком слабая затяжка шнурков приводит к вихлянию стопы в ботинке, тугая шнуровка препятствует сохранению подвижности в голеностопном суставе. Одевшись, учащиеся идут на площадку. В разомкнутом строю по команде каждый кладёт рядом с собой справа лыжи, слева палки. Затем учитель показывает, как нужно правильно вставить ботинок в крепление. После того как учащиеся всё сделают сами, учитель проверяет каждого и, если надо, поправляет. Далее учитель показывает правильное держание палок. Кисть руки продевается в петлю ладонью снизу вверх, большой палец обхватывает и палку, и верхнюю часть петли. Палка удерживается в основном тремя пальцами — большим, указательным и средним, другие только слегка помогают им. Петли надо отрегулировать по руке (в перчатке).

Переноска лыж и палок

Этому надо научить на первом же уроке. Прежде всего показываются правила скрепления лыж и палок. Для длительной переноски лыжи прижимают скользящими поверхностями друг к другу и соединяют, например, с помощью резиновых полосок с крючками или других держателей. Палки за петли цепляются за носки лыж кольцами или лапками вниз. При кратковременной переноске одна лыжа продевается под дужку крепления другой со стороны пятки, палки в одной руке остриём вниз. На небольшое

расстояние или в помещении лыжи следует переносить, держа их в одной руке, а палки — в другой. При более длительном передвижении скреплённые лыжи обычно переносятся на плече.

Построение с лыжами и передвижение в строю

Для построения класса в одну шеренгу со скреплёнными лыжами подаётся команда «В одну шеренгу — становись!», которая выполняется таким же образом, как и без лыж. В строю каждый учащийся ставит скреплённые лыжи пятками у носка правой ноги, скользкими поверхностями от себя (вперёд), и правой рукой придерживает их за грузовые площадки. По команде «Равняйся!» все, кроме правофлангового, поворачивают голову направо, а лыжи прижимают к плечу. По команде «Смирно!» все поворачивают голову прямо, а руки с лыжами отводят в прежнее положение. По команде «Вольно!» все принимают свободное положение, расслабив одну ногу.

Перед тем как встать на лыжи, класс размыкается. Интервалы между лыжниками увеличиваются до трёх шагов. Это делается по команде «Налево (направо) от середины — разомкнись!». Если места для размыкания мало, то подаётся команда повернуться вполборота в ту сторону, куда потом предполагается идти.

Прикрепление лыж производится по команде «На лыжи — становись!». По этой команде лыжи берут в левую руку, правой рукой открепляют палки (если они скреплены с лыжами) и кладут (ставят) на снег справа от себя. Затем разведируют лыжи, кладут на снег справа и слева от себя. Лыжник становится на лыжи и прикрепляет их к обуви. Палки берут в руки, кисти рук продевают в петли и палки ставят кольцами у носков обуви.

По команде «Равняйся!» все, кроме правофлангового, прижимают к телу верхние концы палок, поворачивают голову направо (при команде «Налево равняйся!» — налево) и проверяют, находятся ли они на одной линии со стоящими правее (или левее) их.

Одновременный бесшажный ход

Движения лыжника при этом ходе можно разделить на два периода — подготовку к отталкиванию и отталкивание. Подготовка к отталкиванию состоит из вынесения палок вперёд и постановки их на снег. При этом вес тела переносится на носки. Поставив палки, лыжник вначале сгибает туловище, не разгибая рук, и лишь затем их разгибает. Обучение бесшажному ходу можно начать с его имитации на месте. Затем обучение проводится на лыжне под уклон. Основные требования к выполнению отталкивания: начинать выносить палки, когда скорость после предыдущего толчка ещё резко не снизилась; обязательный

перенос тяжести тела на носки (перекат); постановка палок примерно под прямым углом (если скорость велика — под острым); плавный, но энергичный нажим на них с участием туловища; полное разгибание рук (руки и палки после толчка составляют одну линию); нерезкое выпрямление тела.

Учащиеся быстро овладевают этим ходом по форме движений, но по характеру усилий — далеко не сразу. Толчок получается вначале очень резким, а затем ослабленным и незавершённым (руки доходят лишь до бёдер). При резком начале толчка, особенно если он начат до того, как палки получают достаточный наклон, спина часто прогибается, лыжник как бы повисает на палках. Другая ошибка — когда вес тела передаётся на носки, а туловище не участвует в нажиме на палки. После толчка иногда туловище излишне отклоняется назад. Правильный ритм толчков палками также находят не сразу: некоторые учащиеся излишне торопятся, другие опаздывают делать толчки.

Существенные ошибки: слишком рано или поздно производится вынос палок вперёд; тяжесть тела не переносится на носки; слабый толчок палками; толчок выполняется только руками; неполное разгибание рук в толчке.

Мелкие ошибки: слишком широкая постановка палок; приседание при толчке; резкое выпрямление туловища после толчка.

Одновременный одношажный ход

Вначале занятие ведётся на учебной лыжне. Учитель исправляет замеченные ошибки. Чаще всего ошибкой является короткий скользящий толчок ногой и, следовательно, короткий скользящий шаг. Так же часто наблюдается слабый, незаконченный толчок палками и поэтому короткий прокат на обеих лыжах. Некоторые учащиеся поздно начинают отталкиваться палками — когда уже резко снизилась скорость от толчка ногой, а иногда даже после того, как приставили ногу. При отталкивании мало используется нажим туловищем. Толчок палками заканчивается преждевременно. После толчка руками тело очень резко и излишне выпрямляется. Дальнейшее закрепление техники хода проводится на большей скорости, на отрезках 70—100 м. При этом ошибки выявляются ещё явственнее. В заключение ученики проходят дистанцию, проложенную по среднепересечённой местности. Им даётся задание использовать одновременный одношажный ход там, где это указано учителем (расставляются ориентиры) или где сами учащиеся найдут ему наилучшее применение.

Существенные ошибки: преждевременное начало толчка палками; при отталкивании палками не используются усилия туловища; незаконченный толчок палками (до бёдер); слишком большое выпрямление туловища после толчка палками.

Мелкие ошибки: нет смены толчковой ноги.

Спуск в высокой стойке

После объяснения учителем назначения высокой стойки и её показа учащиеся разучивают стойку на месте: принимают о. с., потом высокую, снова о. с. Это же упражнение повторяют во время спуска по длинному пологому склону, потом по более короткому, но покато. При таких же вариантах даются упражнения для совершенствования равновесия: спуск на одной лыже, другая приподнята над снегом; спуск с подниманием на ходу каких-либо предметов (веточек, флажков); спуск на одной лыже, другая снята, свободная нога приставлена к опорной сзади, вытянута назад, отведена в сторону. Даются также упражнения на точность: спуск с прохождением узких ворот, в шеренге (колонне). Палки обязательно держат кольцами назад. Руки разводятся в сторону на ширину плеч или чуть больше.

В начале занятия учащиеся держатся во время спуска очень напряжённо, боятся сделать лишнее движение, часто падают на выкате. Для воспитания уверенности в своих возможностях нужно, чтобы лыжники обязательно начали спуск несколькими энергичными толчками палок. В конце занятия ученики выполняют спуски в более трудных условиях — на склонах переменной крутизны с переменным снежным покровом. При увеличении крутизны склона и переходе на плотный или обледенелый снег ученики выдвигают одну ногу больше вперёд. При переходе на мягкий снег тяжесть тела переносится больше назад, ноги раздвигаются шире. Типичные недостатки при выполнении спуска в высокой стойке: высоко поднятые руки, ноги не пружинят; постановка ног не соответствует условиям склона и скольжения.

Существенные ошибки: ноги плохо пружинят; неумение регулировать расстановку ног в зависимости от изменения снежного покрова; палки не отведены кольцами назад.

Мелкие ошибки: слишком широкая стойка; руки подняты высоко.

Повороты переступанием в движении

Повороты переступанием в движении имеют два варианта: переступанием на внутреннюю или внешнюю лыжу. Выполняя поворот переступанием на внутреннюю лыжу с внешней, лыжник переносит тяжесть тела полностью на наружную лыжу, слегка подседает и наклоняет бёдра во внутреннюю сторону поворота. После этого он отталкивается внешней лыжей, переставляет внутреннюю лыжу над снегом в новое направление, отводя носок в сторону, и переносит на неё тяжесть тела. В заключение остаётся только приставить внешнюю лыжу к внутренней. Если за один приём не удалось повернуться на необходимый угол, то переступание повторяется несколько раз.

Поворот переступанием на внешнюю лыжу начинается отведением в сторону внешней лыжи. Тяжесть тела при этом переносится на внутреннюю лыжу, после чего внешнюю лыжу ставят на снег и мягко переносят на неё тяжесть тела, слегка подседая. Поворот применяется преимущественно для перехода из спуска по склону наискось в спуск прямо по линии спада склона на небольшой скорости.

Обучение повороту переступанием рекомендуется начинать на выкате (горизонтальной площадке) после спуска с некрутого, но достаточно длинного склона (20—30 м). При небольшой скорости движения дети довольно легко выполняют поворот переступанием в ту или другую сторону. Когда после нескольких повторений дети достаточно хорошо усвоят технику движений поворота, полезно дать несколько упражнений для развития чувства равновесия: поочерёдное поднимание лыж во время спуска, переступание с одной лыжи на другую и др. Затем разучивают поворот к склону — из прямого спуска в спуск наискось; поворот от склона — из спуска наискось в прямой спуск; полный поворот, т. е. из спуска наискось в одном направлении в спуск наискось в противоположном направлении. После овладения учащимися основами техники поворот разучивается на большей скорости, по более крутой дуге, на более глубоком снегу.

При обучении детей повороту переступанием в движении чаще всего наблюдают следующие ошибки:

1. Ученик неуверенно отрывает от снега лыжу, которую должен переставить в новое направление, и торопится перенести на неё тяжесть тела.

2. Ученик очень сильно приседает и отклоняется назад («сидит на пятках»), не наклоняется в сторону поворота и вперёд, что также часто вызывает потерю равновесия.

3. Ученик слабо отталкивается от внешней лыжи или запаздывает с приставлением внешней лыжи, в результате чего лыжи разъезжаются и неизбежно падение.

Подъём «лесенкой»

Подъём «лесенкой» применяется на достаточно крутых склонах, когда лыжи можно удержать от соскальзывания вниз, только поставив боком к линии спада. Лыжник поднимается вверх по склону приставными шагами. На короткие крутые склоны можно взбираться быстрыми скачками с одной ноги на другую. Продвижение вверх часто сочетают с продвижением вперёд. Всё это довольно легко усваивается детьми, однако бывают и ошибки: негоризонтальная постановка лыж, недостаточно крутая постановка их на рёбра, слабая опора на палки и др. Ошибки эти легкоустраняемы.

Попеременный двухшажный ход

На первых занятиях по лыжной подготовке ставится задача восстановить ранее усвоенные навыки скользящего шага, а на последующих занятиях — отработать технику движений руками и общую координацию движений. Перед началом практических занятий на лыжах рекомендуется ещё раз объяснить учащимся основные элементы правильной техники скользящего шага. Рассмотрим их.

1. На опорной ноге лыжник вначале постепенно выпрямляется. Потом перед отталкиванием и в первой его стадии лыжник сгибает опорную ногу и снова распрямляет её в конце толчка.

2. Отталкивание ногой начинается в момент остановки лыжи, когда пятка отрывается от грузовой площадки, и заканчивается полным распрямлением ноги. Направление отталкивания — вдоль оси тела.

3. После толчка лыжа отрывается от снега, но не высоко.

4. Маховая нога в первый момент отталкивания находится рядом с толчковой или опережает её на несколько сантиметров.

5. В начале скольжения голень опорной ноги вертикальна, затем снова слегка выскальзывает вперёд и в конце скольжения опять принимает вертикальное положение.

6. Палка ставится на снег примерно в середине фазы скольжения или несколько раньше под углом 70° . На неё сразу же переносят давление руки и туловища.

7. В первой фазе скольжения туловище своего положения не меняет, при нажиме на палку наклоняется, а в конце отталкивания ногой вновь выпрямляется.

Обучение технике попеременного двухшажного хода проводится, как правило, сначала на учебном кругу, затем на учебной лыжне, имеющей горизонтальные участки и участки с уклонами вниз и вверх (до $3-4^\circ$). Наиболее характерными и часто встречающимися ошибками в технике попеременного двухшажного хода являются следующие:

1. Движение на прямых ногах (отталкивание прямой ногой, толчок слабый, шаг короткий). Исправление этой ошибки надо начинать с разучивания более низкой посадки и скольжения на согнутой ноге. Когда это усвоено, разучивается подседание и перекат тела над стопой перед толчком, а после толчка — маховый вынос вперёд свободной ноги с достаточно широким выпадом.

2. Неправильный толчок ногой, в результате чего получается своеобразный подпрыгивающий ход. Избавиться от этой ошибки можно, уменьшив подседание, делая более энергично перекат тяжести тела вперёд (на носок). Нужно обратить внимание также на работу рук: отталкиваться ими следует под более острым углом, наклоняя туловище в сторону толчковой руки.

3. Слабый толчок ногой, в результате чего получается так называемый «падающий» ход. В этом случае применяются под-

водящие упражнения без лыж: передвижение низкими прыжками с сильным законченным разгибанием ноги, имитация махового выноса ноги вперёд, скользящий шаг без палок (по равнине, в гору и т. д.). Это способствует повышению посадки и укорачиванию выпада.

4. Ранняя загрузка маховой ноги и, как следствие, длительное двухопорное скольжение. Для исправления этой ошибки повторяются упражнения для разучивания чёткого переноса тяжести тела с одной ноги на другую на месте (имитация) и в движении (скользящий шаг без палок, руки за спину).

5. Незаконченный толчок палкой. Причина этой ошибки: высокое проведение кисти (у нагрудного кармана), палка зажата в кулаке, туловище не наклоняется в сторону руки, опирающейся на палку, рука до конца не распрямляется. Чтобы толчок палкой выполнялся до конца, прежде всего надо проследить, как дети держат её, и исправить возможные ошибки. Затем следует обучить более низкой проводке кисти, предложить максимально нажимать на палку в момент вертикального положения руки, проследить за полным распрямлением руки в локтевом суставе в конце толчка. Естественно, могут возникнуть и многие другие ошибки. Учитель, хорошо знающий основы правильной техники попеременного двухшажного хода, может сам найти пути к их устранению.

Существенные ошибки: ходьба на прямых ногах, маховая нога с лыжей преждевременно ставится на снег, утрированное подседание; движения ног и рук выполняются неодновременно; подпрыгивающий ход; незаконченный толчок рукой (до бедра); неполное распрямление ноги в коленном и голеностопном суставах.

Мелкие ошибки: непараллельный вынос палок (с забрасыванием к груди или в стороны); руки поднимаются слишком высоко; палки ставятся слишком далеко от лыжни или близко к ней; раскачивание туловища; слишком опущена или высоко поднята голова; общая скованность движений.

Работу над совершенствованием техники попеременного двухшажного хода надо начинать с того, чтобы чётко сформулировать учащимся требования к правильному выполнению того или иного разучиваемого действия (элемента техники) и указать способы самоконтроля. Далее можно дать одно или несколько упражнений, сходных по структуре с изучаемым действием (подводящих), или упражнений для физической подготовки (подготовительных). Перейдя затем к выполнению самого изучаемого действия в обычных условиях, на снегу, надо выявить допущенные каждым учащимся ошибки, объяснить, к чему они ведут, каковы причины их появления, и наметить пути их устранения.

В качестве имитационных упражнений при совершенствовании техники попеременного двухшажного хода используются следующие:

1. Ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах. Упражнение выполняется без лыж, на небольшом подъёме в гору (2—4°). Приняв положение, учащиеся начинают идти короткими шагами, расслабив ноги, перенося их вперёд маховым плавным движением. В случае, когда обе ноги находятся в опорном положении, носок сзади стоящей ноги загружается больше, чем носок стоящей впереди. Это упражнение полезно для выработки толчка и свободного махового движения ног. Для выработки координации это же упражнение используется с движением руками с палками, которые берутся за середину.

2. Махи на месте. Стоя на одной (полусогнутой) ноге, другой ногой и руками делают согласованные маховые движения вперёд-назад. То же, но после 3—4 маховых движений делают небольшой выпад вперёд.

3. Заключительный толчок стоя в положении выпада. Заключительный толчок ноги выполняется за счёт распрямления её в голеностопном суставе.

4. Ходьба полными шагами с движениями рук. Выполняется без палок. Вначале следят за тем, чтобы маховые движения ног и рук были не напряжёнными, чтобы быстро и сильно отталкиваться ногами. То же, но с палками, следя за правильностью отталкивания руками.

5. Движение на лыжах без толчков ногами. Отталкивание производится за счёт наклонов туловища, руки своего положения не меняют. То же, но передвижение только за счёт попеременных толчков руками, туловище держат неподвижно. Третий вариант — попеременное отталкивание за счёт движений и руками, и туловищем.

В задачу работы, направленной на совершенствование техники попеременного двухшажного хода, входит также устранение ошибок. У учащихся чаще всего наблюдаются такие ошибки: в посадке (фаза свободного скольжения) опорная нога слишком выпрямляется в колене (ходьба на прямых ногах); стопа опорной ноги чересчур выходит вперёд; голова низко опущена или, наоборот, откинута назад; туловище сильно наклонено вперёд, а ноги прямые; резкое выпрямление туловища; слишком длительное скольжение, скорость движения резко снижается; маховая нога с лыжей преждевременно ставится на снег.

Причину этих ошибок очень часто нужно искать в предыдущей фазе движения — отталкивании. Надо исправить отталкивание, сделать его более активным и направленным вдоль оси тела, тогда этих ошибок станет меньше. Палку надо ставить на снег раньше и более активно, это также поможет выпрямить ногу.

В фазе, когда опорная нога выпрямляется, наблюдаются такие ошибки: мало выдвинута вперёд стопа опорной ноги (сохраняется низкая посадка фазы свободного скольжения); маховая нога движется вперёд неравномерно ускоренно, она излишне сгибается в колене, стопа отстаёт от колена; толчковая

рука слишком сгибается, туловище не участвует в движении отталкивания рукой. Пути исправления этих ошибок: уменьшить наклон голени, она должна находиться под прямым углом к лыже (следить, чтобы колено не выдвигалось вперёд); палку ставить более выпрямленной рукой, нажимать на неё с наклоном туловища в её сторону; мах ногой делать свободнее, следить, чтобы стопа почти не отставала от колена.

Ошибки в фазе подседания: подседание направлено только вниз, без продвижения туловища вперёд, часто выполняется слишком утрированно; маховая нога излишне согнута; маховые движения проноса ноги и руки вперёд делаются вразнобой (обычно одно из них слишком вяло). Следует прежде всего усилить отталкивание, тогда все другие движения будут более энергичными. При движении маха ногой бедро и голень должны быть заблокированы (как говорят, сделать мах стопой, а не коленом).

Ошибки при отталкивании наиболее существенны в технике попеременного двухшажного хода. Наиболее часто наблюдаются такие ошибки: запаздывает перенос тяжести тела; толчок делается рано, при этом он получает направление больше вверх, а не по оси тела (подпрыгивающий ход); неполное распрямление ноги в коленном и голеностопном суставах; медленный, вялый толчок; незаконченный толчок рукой (только до бедра); излишние повороты туловища; резкая загрузка лыжи при переносе на неё тяжести тела (броском). Эти ошибки можно исправить путём более раннего и сильного нажима на палку, законченного резкого выноса вперёд маховой ноги (это помогает переносу тяжести тела вперёд), отработки быстрого и полного распрямления ноги с помощью упражнений без лыжи, указаний о более раннем начале и плавном выполнении переноса тяжести тела с толковой ноги на маховую.

Подъём «ёлочкой»

На обучение подъёму «ёлочкой» обычно затрачивается всего 0,5—1 ч, причём обучение проводят за два урока. На первом уроке учащимся показывают, как правильно выполнять это движение, и они разучивают его, на втором — закрепляют полученные навыки и учитель исправляет замеченные ошибки. Способ подъёма «ёлочкой» применяется главным образом при подъёме в гору в прямом направлении (по линии спада уклона) в тех случаях, когда попеременным ходом уже идти нельзя — лыжи начинают проскальзывать назад. Именно такие условия и подбираются при обучении этому способу: склон 5—10° с не очень глубоким снежным покровом.

Учитель объясняет требования к правильной технике подъёма «ёлочкой»: лыжи должны быть достаточно разведены и поставлены на внутренние рёбра так, чтобы не проскальзывали (это делается в значительной степени за счёт наклона голени), задние части лыж не должны перекрещиваться, задевать друг друга при

переносе; шаги свободные с полным распрямлением ног; руки работают энергично с полным распрямлением их в конце толчка.

Наиболее часто дети при подъёме «ёлочкой» делают такие ошибки: недостаточно круто ставят лыжи на рёбра, торопятся опустить лыжу на снег, делают короткие шаги, слишком наклоняются вперёд, слабо и не до конца отталкиваются руками. Скорость движения при подъёме «ёлочкой» зависит от угла разведения лыж и длины шага. После овладения техникой учитель ставит задачу пройти подъём как можно быстрее. Класс переходит с одного участка склона на другой. Крутизна склона может быть увеличена.

Торможение «плугом»

Вначале учитель рассказывает о применении этого способа торможения, подчеркивая, что он используется не на крутых склонах, а главным образом при движении по линии спада (при спусках наискось менее удобен) на небольшой скорости. Выбрав подходящий склон, учитель сначала разучивает стойку «плуга» на месте (наверху или у подножия склона). Затем учащиеся спускаются со склона в этом положении, изменяя несколько раз ширину разведения лыж от узкой до широкой. Далее выполняют торможение «плугом», проехав сначала 5—10 м без торможения (для набора скорости), и в конце закрепляют движения в постепенно усложняемых условиях.

Наблюдая за выполнением учащимися упражнений, учитель должен обращать их внимание в первую очередь на следующие моменты: носки лыж должны быть близко сведены и удерживаться силой ног на одной линии, задние части лыж разводятся в стороны плавно; колени сближаются, голени наклоняются вперёд. Этим регулируется крутизна постановки лыж на рёбра. Для исправления замеченных недостатков повторяются упражнения на месте и в облегчённых условиях.

5.3.7. ВЫПОЛНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа физического воспитания населения (введён в действие с 1 сентября 2014 г., последняя редакция 2019 г.).

Целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, пропаганде активного отдыха и здорового образа жизни граждан Российской Федерации.

Наиболее широко в комплексе ГТО представлены легкоатлетические упражнения (бег на короткие, средние и длинные дистанции, кросс, прыжки в длину с места и с разбега, метание мяча и спортивного снаряда на дальность).

Четвёртая ступень комплекса (см. табл.) предназначена для детей 12—13 лет.

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ЧЕТВЁРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10
	Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Зо- лотой знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Зо- лотой знак
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3×10 м(с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для						

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
	винтовки, дистанция 10 м, из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	20	25	10	20	25
	Туристический поход с проверкой туристских навыков протяжённостью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются *школьники, относящиеся к основной группе здоровья*, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. *Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья*, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся *школьники специальной медицинской группы*. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделах знаний и слагаемых здорового образа жизни.

Мероприятия по тестированию общего уровня физической подготовленности школьников проходят в Центрах тестирования по выполнению видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Учителя физкультуры, работающие в 5—6 классах, обязаны во внеурочное время организовать с учащимися физкультурно-спортивную работу по подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Необходимо объяснить детям, что им нужно хорошо подготовиться к этим соревнованиям, которые пройдут во время учёбы в 6 классе, а для этого необходимо тренироваться уже в 5 классе, и не только на уроках физической культуры, но и самостоятельно. Учащимся важно ориентировать на самостоятельные занятия в этом направлении в удобные для них дни недели.

Предлагаем вариант тематического плана, который можно использовать во внеурочной деятельности при подготовке учащихся к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Тематический план

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1
2	Туризм как средство физического воспитания школьников	1
3	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	1
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		
4	Бег на 30 (60) м	6
5	Бег на 1,5 (2) км	8

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	6
7	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	6
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	6
9	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	6
10	Прыжок в длину с разбега	10
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	4
12	Метание мяча 150 г на дальность	10
13	Бег на лыжах	18
14	Плавание на 50 м	18
15	Стрельба из пневматической винтовки	10
16	Туристский поход с проверкой туристских навыков	18
Раздел 3. Спортивные мероприятия		
17	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	2
18	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1
19	Общешкольные, лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню защитника Отечества, Дню Победы	2
20	«Мы готовы к ГТО!»	2
	ИТОГО:	136

Примерное содержание занятий

Раздел 1. Основы знаний (3 ч)

Вводное занятие (1 ч). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) третьей ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Рассказ о будущих занятиях, формах и направлениях учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч). Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков.

Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч). Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (126 ч)

Бег на 60 м (6 ч). Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением 30—40 м. Высокий старт 5—10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10, 20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8—10 м) на время. Бег на результат 30 и 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью.

Бег на 1,5 (2) км (8 ч). Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (6 ч). Подтягивание из виса стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики и девочки) (6 ч). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (6 ч). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (6 ч). Разгибание ног из упора присев. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

Прыжок в длину с разбега (10 ч). Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 30—40 см, установленное на расстоянии 1—1,5 м от места отталкивания. Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики). Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (4 ч). Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.

Метание мяча 150 г на дальность (10 ч). Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо—назад» (или дугой «вперёд—вниз—назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо—назад» (или дугой «вперёд—вниз—назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах (18 ч). Передвижение скольльзящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременно бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500—800 м с соревновательной скоростью. Бег на лыжах на результат 2000 м.

Игры на лыжах, например «Гонка по кругу», «Гонки с выбыванием».

Плавание (18 ч). Подготовительные упражнения в воде: погружение, скольжение. Плавание способами кроль и брасс: при

помощи рук, при помощи ног, с поддерживающими средствами в руках (плавательная доска и др.).

Повторное проплывание дистанций 25, 50 м произвольным способом. Плавание на результат 50 м.

Игры на воде.

Стрельба из пневматической винтовки (10 ч). Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки. Тренировка в задержке дыхания и удержании ровной мушки. Тренировка плавного спуска. Имитация выстрела (определение усилий, необходимых для спуска курка). Выполнение выстрелов по мишени «белый лист».

Туристский поход с проверкой туристских навыков (18 ч). Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий (овраги, крутые склоны, ручьи), ориентирование на местности по карте и компасу. Туристский поход на результат 5 км.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (7 ч)

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, разного рода товарищеские встречи.

5.4. Организационные основы обеспечения контроля за процессом обучения двигательным действиям

Контроль является функцией управления любой деятельностью. Эта функция состоит в том, чтобы выявить меру целесообразности в деятельности, т. е. определить соотношение задаваемой цели (задания) реализуемому ресурсу и получаемому результату. Выявленная мера целесообразности конкретизирует направления и величину регулирующих воздействий.

Существует достаточно много принципов обеспечения эффективного контроля, которые рекомендуются для реализации в теории управления. Представляется, что с учётом задач данного пособия следует ориентироваться прежде всего на общенаучный принцип системности. Применительно к обсуждаемой теме принцип системности предполагает постановку четырёх базовых вопросов и обязательность ответов на них:

1) Для чего осуществляется контроль (каковы его задачи, цели)?

2) Что следует контролировать (выбор состава объектов контроля)?

3) Как следует измерять контролируемый признак (способ, последовательность)?

4) Как следует оценивать полученные в результате измерения показатели (шкала, мера, уровень)?

При ответе на *первый вопрос* следует иметь в виду, что контроль может быть частичным и полным, предварительным, текущим и итоговым, ситуационным и плановым, компонентным и целостным. В зависимости от вида контроля формируются те или иные его цели, которые определяют содержание ответов на все данные выше вопросы.

Ответ на *второй вопрос* является очень существенным в реализации принципа системности контроля. Дело в том, что в системе физического воспитания в качестве объектов контроля можно выделить достаточно большое количество показателей. Все они связаны с содержательными аспектами обеспечения базового (для всех) физкультурного образования. Во-первых, теоретическая подготовка (знания), во-вторых, техническая подготовка (умения, навыки), в-третьих, физическая подготовка (физические качества), в-четвёртых, потребности (интерес, мотивация), в-пятых, успеваемость (интегральный показатель), в-шестых, условия реализации системы физического воспитания, в-седьмых, содержание процесса физического воспитания. В свою очередь, в пределах каждого из указанных аспектов физкультурного образования можно выделить целый ряд составляющих их элементов. Они образуют достаточно объёмный количественный ряд.

Использование максимально возможного набора объектов контроля нерентабельно по многим причинам. Поэтому возникает проблема ограничений, т. е. выбора, которая достаточно конструктивно решается в условиях представления всего набора возможных для контроля объектов. Выбираются те объекты контроля, которые соответствуют поставленным задачам контроля. Контроль объектов (отдельно или в комплексе), определяющих специфику профессиональной деятельности учителя физической культуры, позволит конкретизировать этот процесс.

Ответ на *третий вопрос* в практике контролирующей деятельности в сфере физического воспитания зачастую не ставится, а ответы на него не обсуждаются, в лучшем случае действуют по аналогии с общепедагогическими рекомендациями, которые используют без учёта специфики физического воспитания. Отсюда — потеря содержательности, информативности и объективности. Например, показатели силы можно измерить, используя различные единицы измерения: метры, сантиметры (метания, прыжки), количество раз (подтягивания, отжимания, приседания), килограммы (динамометрия), время (удержание статического напряжения). Во всех вариантах измерения оказывают влияние на фиксируемый результат требований к технике выполнения тестирующих упражнений. Поэтому

постановку вопроса об измерении и ответ на него следует признать необходимыми в обеспечении контролирующей деятельности.

Измерив какой-либо показатель, мы пытаемся получить ответ на *четвёртый вопрос*. Если ученик показал, например, в подтягивании результат 9 раз, то хорошо это или плохо? Насколько хорошо или насколько плохо? Для этого существуют так называемые нормативные требования, которые дают возможность оценить результат или качественно (сдал / не сдал), или количественно (оценка в баллах, процент сдавших или получивших положительную оценку, процент тестируемых по выделенным уровням).

Оценивание (процесс получения оценки) и **оценка** (результат процесса оценивания) могут производиться и получаться по отношению как к отдельно взятому ученику (индивидуальная оценка), так и к группе (групповая оценка). В первом случае каждый из тестируемых получает качественную (сдал / не сдал) или количественную («2», «3», «4», «5») оценку. Во втором случае группа оценивается или по проценту сдавших, или по усреднённой оценке, или по соотношению оценок различного уровня.

Оценивание результативности процесса физического воспитания осуществляется на основе выявления оценок физической подготовленности учащихся (проводится в конце учебного года по нормативам физической подготовленности — региональным или программным), технической подготовленности учащихся (по мере прохождения разделов программы), теоретической подготовленности (по контролю знаний в конце учебного года). Количество тем, представленных в годовом плане-графике на ту или иную учебную четверть, определяет количество оценок, которые должен получить каждый ученик (из числа тех, кто занимался систематически) за четверть.

Анализ четвертных оценок позволяет выявить по крайней мере два показателя образовательной деятельности учителя физической культуры. Во-первых, *общую успеваемость* (в процентах от числа учащихся того или иного класса). Оптимальная величина успеваемости равна 100%. Допустимая величина успеваемости равна 80%. Критическая величина успеваемости находится ориентировочно в пределах 60—80%. Успеваемость менее 60% является недопустимой. Выявляются причины такого положения дел. В случае сомнений в объективности оценивания можно провести выборочное оценивание (какого-либо класса) с привлечением независимых экспертов. Если есть существенные расхождения в оценках, то выявляются причины такого расхождения.

Кроме общей успеваемости, можно вычислить *показатель качества обучающей деятельности учителя физической культуры*. Для этого количество отметок «5» делится на количество всех положительных отметок («3», «4», «5»). Оптимальная величина коэффициента качества равна 0,5 (50%), допустимая — 0,25 и выше, критическая — менее 0,2. Коэффициент качества позволяет выявлять динамику профессионального роста учителя. Кроме того,

можно дать сравнительный анализ деятельности разных учителей, выявить средний уровень качества обучения по учебному предмету «Физическая культура» в школе, городе, районе. Этот показатель можно использовать как критерий объективности притязаний на аттестационную категорию — высшую, первую, вторую.

Организация учёта учебной деятельности в классном журнале, как показывает анализ деятельности учителей, не всегда соответствует требованиям унификации и целесообразности. В этой связи следует отметить следующие обстоятельства. Без записи в журнале распределения учащихся на медицинские группы учитель физической культуры не имеет права проводить занятия по той или иной программе. Подобная запись осуществляется на основе ежегодного приказа (до 1 сентября) руководителя образовательной организации о распределении учащихся на медицинские группы.

Запись учебных тем в журнале производится на основе их представления в образовательной программе и в соответствии с годовым планом-графиком. При этом желательна запись без сокращений, искажающих содержание темы.

Сравните два варианта записей в журнале. Первый вариант (правильный): «Опорный прыжок через козла ноги врозь». Второй (неправильный): «Козёл». Не допускается запись мероприятий, проводимых на уроке (например: «Подготовка к строевому смотру»), и учебных задач (например: «Продолжать учить технике опорного прыжка через козла ноги врозь»).

Для количественной оценки используются **различные шкалы** или **таблицы очков**. В практике образовательной деятельности в России декларируется факт использования пятибалльной шкалы оценок, хотя практически реализуется четырёхбалльная шкала («2», «3», «4», «5»). Качественные оценки ориентированы на определённые уровни выполнения норматива — двухуровневая (сдал / не сдал), трёхуровневая (низкий, средний, высокий). В случае необходимости получения комплексной оценки используют её количественные показатели. Одноразовые измерения и оценки не могут создать такое же объективное представление, как многократное, системное измерение. Последнее можно определить как мониторинг, который характеризуется неоднократным, системным измерением и оцениванием выбранных для контроля признаков. Для обеспечения эффективности мониторинга важно установление последовательности и времени проведения измерений. Это один из вопросов, связанных с реализацией системного подхода к организации контролирующей деятельности.

Можно использовать несколько вариантов контроля. Учитывая базовый набор контролируемых мероприятий (предварительный, текущий, итоговый контроль) и обозначив их соответственно как 1, 2, 3, можно определить 4 сочетания вариантов контроля по каждому объекту: 1—2—3; 1—3; 2—3; 3. При этом выбор сочетания определяется целью контролирующей деятельности. С учётом базового цикла деятельности образовательных учреждений контроль осуществляется в пределах учебного года.

Содержание и организацию системы физического воспитания учащихся определяют так называемые базовые виды подготовки: теоретическая, техническая, физическая, психологическая. Теоретическая подготовка связана с формированием знаний, информационным обеспечением. Её результат — базовые (минимально потребные) знания в сфере физической культуры. Техническая подготовка решает задачи формирования базовых способов двигательной деятельности. Её результат — двигательные навыки и умения. Физическая подготовка обеспечивает нормативно заданный уровень развития двигательных (физических) качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и их комплексного проявления. Её результат — достижение необходимого уровня развития качеств и, как следствие, выполнение нормативов физической подготовленности. Психологическая подготовка есть процесс формирования потребностей, интереса, установок, ценностных ориентаций у занимающихся физической культурой. Её результат — сформированность перечисленных показателей. Исходя из сказанного, результатами физического воспитания учащихся являются знание, двигательные навыки и умения, нормативный уровень развития двигательных качеств, сформированность физкультурных потребностей. Следовательно, важно обеспечить их контроль.

Состав способов двигательной деятельности определяется образовательными программами по физической культуре, реализуемыми в данной общеобразовательной организации. В пределах содержательного обеспечения разделов такой программы были определены базовые, на наш взгляд, способы двигательной деятельности. К каждому из них разработаны критерии оценки результата обучения. Основываясь на этих критериях, каждый специалист может дать дифференцированную оценку уровня владения обучаемым тем или иным способом двигательной деятельности по пятибалльной шкале. По аналогии с данными материалами специалисту не составит труда разработать критерии оценки для тех способов двигательной деятельности, которые не вошли в состав обсуждаемых в данном пособии.

Идея, заложенная в получении оценки, состоит в определении количества грубых и незначительных ошибок при демонстрации того или иного способа двигательной деятельности. При этом ошибки могут определяться по отношению к направлению и амплитуде движения, положению тела (или его частей), последовательности двигательных действий, к темпу выполнения двигательного действия. Для оценки владения способом двигательной деятельности использовались следующие критерии:

- оценка «5» — отсутствие видимых ошибок;
- оценка «4» — наличие нескольких незначительных ошибок;
- оценка «3» — наличие одной грубой ошибки и нескольких незначительных при выполнении общей схемы движения;
- оценка «2» — невыполнение двигательного действия из-за грубых ошибок;

оценка «1» — отказ от выполнения двигательного действия.

В данном разделе предлагается базовый набор двигательных действий. Этот набор отражает содержание учебных программ по физической культуре в общеобразовательных организациях в соответствии с критериями необходимости и достаточности. По отношению к каждому из выделенных двигательных действий приводится перечень грубых и незначительных ошибок. Их выделение осуществлено фактически, с учётом анализа опыта оценочной деятельности специалистов в общеобразовательных организациях. Не абсолютизируя предлагаемый материал, следует полагать, что эти данные окажут конструктивную помощь в оценочной деятельности в процессе физического воспитания учащихся. Кроме того, они создают необходимые предпосылки для оптимизации содержательного обеспечения оценочной деятельности.

В определении перечня грубых и незначительных ошибок по каждому двигательному действию мы ориентировались на практику физического воспитания. В отличие от спортивной деятельности физическое воспитание допускает упрощение структуры двигательного действия, снижение требований к уровню проявляемых характеристик движения. Кроме того, требования, предъявляемые к учащимся, должны быть понятными им без излишней детализации. В качестве базовых двигательных действий, предлагаемых для оценивания, можно выделить следующие: ходьба, бег, прыжок в длину (с места и разбега), метание мяча с места (в цель и на дальность), лазанье по канату (любым способом), прыжок в высоту с разбега (перешагивание), опорный прыжок (согнув ноги, боком), кувырок (вперёд—назад), техника владения мячом в баскетболе (передача, бросок, ведение, ловля), передвижение на лыжах (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход).

Предлагаемый перечень двигательных действий, безусловно, можно расширить. Однако задача данного издания — на примере выделенных базовых способов двигательной деятельности показать ориентирующую технологию оценочной деятельности. Каждый специалист по аналогии с представленной информацией сможет дополнить перечень способов двигательной деятельности и дать применительно к ним характеристику ошибок. Итак, как нам представляется, для каждого из выделенных базовых способов двигательных действий можно выделить грубые и незначительные ошибки.

Ходьба обычная

Грубые ошибки: согнутые в коленях ноги; наклон туловища вперёд; поперечные движения руками; длина шага менее двух стоп; подпрыгивание.

Незначительные ошибки: неправильное положение головы (наклон вперёд, назад, влево, вправо); неправильные положения пальцев рук; неправильная постановка стоп.

Бег по прямой

Грубые ошибки: неполное разгибание ноги в коленном и

голеностопном суставе; отсутствие «складывания» маховой ноги, чрезмерный наклон туловища вперёд; излишнее перемещение плеч вправо-влево (раскачивание); ширина шага менее шести стоп, замедленность.

Незначительные ошибки: неправильные положения пальцев рук, головы, стопы; движение рук в локтевых и плечевых суставах; отведение бедра маховой ноги.

Метание малого мяча с места (в цель и на дальность)

Грубые ошибки: отклонения от и. п.; метание без хлестообразного движения кисти метаемой руки; метание без перемещения на впереди стоящую ногу; излишний наклон вперёд после броска; переход стартовой линии.

Незначительные ошибки: положение свободной руки, стоп, головы; наклон в сторону после броска; положение метаемой руки после броска; траектория броска.

Лазанье по канату (с помощью ног)

Грубые ошибки: нарушение последовательности движений рук и ног; остановки; медленный темп; нарушение техники безопасности при спуске.

Незначительные ошибки: малая амплитуда; смена положений ног; смена способа захвата каната ногами.

Прыжок в длину с места

Грубые ошибки: отсутствие подготовительных движений; неполное отталкивание; низкая траектория; неустойчивое приземление; жёсткое приземление.

Незначительные ошибки: положение стоп; малая (или излишняя) амплитуда подготовительных движений; положение рук и стоп при приземлении.

Прыжок в длину с разбега

Грубые ошибки: отсутствие вылета «в шаг», равновесия в полёте, равновесия при приземлении; низкая траектория; снижение скорости разбега перед отталкиванием (семенящие или растянутые шаги).

Незначительные ошибки: отклонение в направлении отталкивания; положение стоп; малая (или излишняя) амплитуда подготовительных движений; неправильное положение стоп при приземлении.

Прыжок в высоту с разбега

Грубые ошибки: ошибка в постановке толчковой ноги (далеко или близко по отношению к планке); отсутствие выраженного отталкивания в сочетании с махом; нарушение положения над планкой; отсутствие ухода от планки; отталкивание с замедлением скорости разбега; приземление на толчковую ногу или обе ноги; плоская траектория прыжка; отсутствие ритма разбега.

Незначительные ошибки: смещение места отталкивания к середине планки; мах согнутой ногой; неправильное

положение головы; неправильная амплитуда движений рук; неправильное положение туловища над планкой; неправильное направление движения маховой ногой; неправильное положение стопы маховой ноги; неправильное положение стопы толчковой ноги на месте отталкивания.

Опорный прыжок согнув ноги с разбега

Грубые ошибки: отталкивание одной ногой; задержка отталкивания руками от преодолеваемого препятствия; отсутствие безопорной фазы; неустойчивость приземления; жёсткое приземление; касание ногами преодолеваемого препятствия.

Незначительные ошибки: снижение скорости разбега перед отталкиванием; неправильное положение ног в безопорной фазе, положение туловища в фазе опоры, положение рук во время приземления; расстояние между стопами во время приземления.

Кувырок (вперёд—назад)

Грубые ошибки: отсутствие группировки; замедленный темп выполнения; потеря равновесия после выполнения кувырка; отсутствие прямолинейности движения; помощь руками; выполнение по разделениям; жёсткое выполнение; растянутое выполнение.

Незначительные ошибки: варианты и. п.; варианты конечного положения; разведение ног.

Передача мяча двумя руками от груди

Грубые ошибки: отсутствие движения кистями; руки полностью не выпрямляются; нет согласованного движения рук и ног; незначительное усилие в броске; неточность передачи.

Незначительные ошибки: вариантность траектории броска; неправильное положение ног перед броском; шаг после броска; отклонения мяча от точки передачи в пределах вытянутой руки партнёра, которому передают мяч.

Приём мяча двумя руками

Грубые ошибки: руки не вытягиваются навстречу летящему мячу; нет движения рук к себе после ловли мяча; нет захвата мяча кистями.

Незначительные ошибки: неправильное положение рук перед приёмом; неправильное положение ног перед приёмом; касание мячом туловища; неправильное положение кистей после приёма мяча.

Ведение мяча в движении

Грубые ошибки: перемещение мяча ударами кисти без захлёстывающего движения кистью; отскоки мяча разной высоты; натяkanie на отскочивший мяч; замедленный темп ведения; остановки; несоблюдение задаваемого направления движения.

Незначительные ошибки: неправильные положения туловища, ног, головы; слишком быстрый или слишком медленный темп ведения мяча.

Бросок мяча одной рукой сверху

Грубые ошибки: отклонения от и. п.; не полностью выпрямляется рука; нет движения кистью; нет вращения мяча; нет сочетания движения рук и ног; нет криволинейности траектории.

Незначительные ошибки: неправильное положение ног перед броском, после броска; неправильное положение головы, свободной от броска руки; неправильный темп выполнения броска.

Попеременный двухшажный ход

Грубые ошибки: двухопорное скольжение; несогласованность движений рук и ног; передвижение на прямых ногах; укороченная амплитуда движений; использование палок не для отталкивания, а для сохранения равновесия; отклонения от позы лыжника; слабое усилие в отталкивании.

Незначительные ошибки: неправильное положение рук при постановке палок; угол постановки палки; движение кисти в момент окончания отталкивания палкой; неправильное положение лыжи после отталкивания; неправильное положение ноги после отталкивания.

Подъём «ёлочкой»

Грубые ошибки: отсутствие упора на внутреннее ребро лыжи; положение лыж друг на друга; остановка в движении подъёма; отсутствие упора на палки, согласованности движений рук и ног.

Незначительные ошибки: неправильные положения головы, рук, туловища; замедленный темп подъёма.

Спуск с горок

Грубые ошибки: отклонения от позы лыжника; неустойчивость равновесия.

Незначительные ошибки: неправильные положения головы, рук, стоп по отношению друг к другу; касание (не упор) палками снега.

Представленное описание ошибок, классифицированных на грубые и незначительные, позволяет, на наш взгляд, оценивать уровень владения учащимися базовыми способами двигательной деятельности. Соответствующий набор оценок по каждому двигательному действию и определит балльные оценки («2», «3», «4», «5») их успеваемости за четверть, год.

При оценке результатов группы учащихся определяются по крайней мере три показателя. Во-первых, процент успевающих (на оценку «3», «4», «5»); во-вторых, процент удовлетворительных, хороших и отличных оценок; в-третьих, отношение количества отличных оценок ко всем положительным (на оценку «3», «4», «5»). Это отношение характеризует качество обучения. Если фиксировать указанные показатели в течение ряда лет, то по их динамике можно судить об уровне профессиональной деятельности преподавателя в решении образовательных задач физического воспитания учащихся.

Глава 6

Методика физической подготовки учащихся 5—7 классов в процессе физического воспитания в общеобразовательной организации

6.1. Теоретические аспекты организационно-содержательного обеспечения физической подготовки учащихся 5—7 классов в процессе физического воспитания в общеобразовательной организации

Наряду с формированием способов двигательной деятельности, которое осуществляется в процессе обучения, другим сопряжённым и важным направлением физического воспитания учащихся является развитие физических (двигательных) качеств (способностей). В теории и методике физического воспитания определены общие положения организационно-содержательного обеспечения этого направления.

1. Физические способности (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) совершенствуются и проявляются на интегральной основе, взаимно определяя друг друга, как в процессе развития, так и в процессе реализации. Учитель должен оказывать разностороннее воздействие на все основные физические качества.

2. В 12—14-летнем возрасте большое значение следует придавать развитию скоростно-силовых и силовых способностей, учитывая, что именно в данный период эффект воздействия на эти способности оказывается наибольшим.

3. Развитие физических способностей происходит в большей мере в процессе целенаправленной двигательной деятельности. При этом определённое значение в достижении результата развития имеют врождённые задатки.

4. Эффект тренировки физических способностей зависит от программы, определяющей методику тренировки. Структура её включает, как минимум, цели, средства и методы тренировки.

5. Организуя систему физической подготовки учащихся на уроках физической культуры, следует помнить о временных ограничениях: у педагога нет возможности всё время урока по-

свящать специальному развитию двигательных качеств. По совокупности в его распоряжении на каждом уроке физической культуры имеется от 5 до 10 мин. Большие затраты времени на специальное развитие двигательных качеств не позволяют решать задачи обучения двигательным действиям.

6. Процесс развития двигательных способностей может осуществляться на уроках физической культуры только в подготовительной и основной частях. Реализация этого процесса в заключительной части невозможна по определению, так как в ней должны решаться задачи восстановления, успокоения. Исключение составляет процесс развития гибкости, который может осуществляться в любой из частей урока.

7. Цель программы по развитию физических способностей определяется по отношению к предмету тренировочного воздействия и ожидаемому результату. Предметом тренировочного воздействия являются виды физических способностей. Применительно к силовым способностям можно выделить в качестве цели развитие относительной силы, взрывной силы, абсолютной силы; применительно к выносливости — общую выносливость, специальную выносливость, статическую выносливость; применительно к быстрой — быстроту реакции, способность к ускорению, темп движения, быстроту одиночного движения.

8. Ожидаемый результат конкретизируется количественными показателями — увеличить на столько-то, показать такой-то результат в беге, прыжке и т. п. Формулировка абстрактной цели типа «развитие физических качеств» или ей подобной характеризует тренировочную программу как бесцельную, а результат как неуправляемый и непредсказуемый.

9. Подбор средств для развития физических способностей должен осуществляться в соответствии с целью. В связи с этим определение состава средств является вторичной процедурой деятельности в создании тренировочной программы по отношению к цели. В практике физического воспитания эта позиция зачастую игнорируется. Например, если поставлена цель увеличить количество подтягиваний из виса на 30% от исходного уровня, то она (будучи первичной) определяет необходимость выбора (который является вторичным по отношению к цели) и реализации упражнений, способствующих развитию прежде всего силовой выносливости. Такие упражнения характеризуются большим объемом повторений и средним уровнем интенсивности.

10. Выбор средств должен соответствовать возрастным, половым и индивидуальным особенностям учащихся, а также содержанию разделов образовательной программы. В выборе средств следует отдавать предпочтение тем из них, которые способствуют комплексному развитию физических способностей, например скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и т. п. Последнее обстоятельство имеет принципиальное значение в условиях базового физического воспитания, когда существует

жёсткий лимит учебного времени. Благодаря комплексному использованию средств развития физических способностей можно решать задачи развития нескольких (сопряжённых по основанию положительного переноса) их разновидностей в рамках одного ресурса времени. В случае поочерёдного развития физических способностей ресурс временных затрат соответственно удваивается, утраивается и т. д.

11. В практике физического воспитания реализуются два варианта развития физических способностей.

Первый вариант связан с использованием специальных упражнений (на силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость). Такой вариант развития физических способностей можно обозначить как последовательный (сначала развитие, потом обучение). Причём этот вариант может быть опережающим (опережая по времени обучение какому-либо двигательному действию, для выполнения которого необходим определённый уровень физических способностей) или сопутствующим (на уроке осуществляется и обучение, и развитие необходимых физических способностей). Например, в содержание последних уроков по лёгкой атлетике включают специальные упражнения для развития физических способностей, необходимых для освоения упражнений раздела «Гимнастика», в содержание последних уроков по гимнастике — специальные упражнения для развития физических способностей, необходимых для освоения упражнений раздела «Лыжная подготовка».

Второй вариант связан с развитием физических способностей при выполнении технических действий в процессе обучения в соответствии с реализуемым разделом образовательной программы. Например, при обучении метанию мяча, при многократном выполнении двигательного действия, в условиях выполнения разминочных и подводящих упражнений возможно развитие скоростно-силовых (метание с максимальным усилием, остановка после метания), координационных (согласование движений ног, рук и снаряда, чувство ритма, ориентирование в пространстве) способностей, а также гибкости (плечевых суставов, позвоночника). Такой вариант развития физических способностей можно обозначить как параллельный (обучение плюс развитие).

12. Методика развития двигательных способностей должна строиться на основе повторяющегося цикла (в системе серии уроков, учебной четверти, учебного года) постановки следующих вопросов и ответов на них.

Вопрос первый. Развивать (т. е. превысить имеющиеся достижения) или поддерживать наличный уровень физических способностей? Ответить на этот вопрос должен педагог. Важно представлять, что в случае выбора цели развития нагрузочные воздействия должны быть примерно вдвое больше, чем при выборе цели поддержания.

Вопрос второй. С какого объёма и интенсивности нагрузочных воздействий следует начинать тренирующие воздействия? При от-

вете на этот вопрос следует ориентироваться на место упражнений в уроке, на возрастные предпосылки занимающихся, на начальный уровень физических кондиций учащихся, на условия занятий.

Вопрос третий. Какой величины объёма и интенсивности нагрузочных воздействий следует достичь в конце реализации тренировочной программы? При ответе на этот вопрос следует ориентироваться на рекомендуемые показатели и возможности их реализации в рамках учебного времени.

Вопрос четвёртый. Какова динамика изменения объёма и интенсивности нагрузочных воздействий от начала реализации тренировочной программы до её завершения? При ответе на этот вопрос следует ориентироваться на учёт длительности реализации тренировочной программы и промежуточных результатов тренировочных воздействий.

Вопрос пятый. Какую цель следует сформулировать на следующий цикл тренировочной программы? Ответ на этот вопрос определяется достигнутыми результатами и потребностями процесса физического воспитания.

13. Необходимо регулировать соответствие показателей внешней и внутренней нагрузок. Внешняя нагрузка определяется её характером, объёмом, интенсивностью. Внутренняя нагрузка определяется реакцией функциональных систем организма человека на тренировочные воздействия. Более успешно процесс развития физических способностей идёт при параллельной работе над развитием психических, в частности интеллектуальных и волевых, качеств.

14. Увеличение нагрузочных воздействий (принцип прогрессирования нагрузки) в процессе развития двигательных способностей осуществляется в два этапа. На первом этапе растут объёмные показатели — количество времени, количество повторений, количество серий. На втором этапе по достижении лимитных значений ресурса учебного времени урока (10 мин) увеличивается интенсивность выполнения упражнений (усложнение условий выполнения, отягощение, темп выполнения, скорость выполнения, сокращение интервалов отдыха). Объёмные показатели на втором этапе могут сохраняться или уменьшаться.

6.2. Методика развития силовых способностей

В подростковом возрасте имеются хорошие возможности для повышения уровня всех основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, скоростно-силовых и координационных способностей. Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Выделяют абсолютную и относительную силу. Под абсолютной силой понимают максимальный вес внешнего отягощения, который может преодолеть ученик

независимо от массы своего тела, а под относительной — тот же вес, но в расчёте на 1 кг массы собственного тела. Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков считается возраст от 13—14 до 17—18 лет, у девочек — от 11—12 до 13—14 лет.

Наиболее рациональный путь обеспечения общей физической подготовленности — развитие общей силы. С этой целью применяются три группы физических упражнений: 1) упражнения с отягощениями (со штангой, набивным мячом, гирями и др.); 2) упражнения с сопротивлением (партнёра, снаряда); 3) упражнения с перемещением собственного тела (подтягивание, лазанье и др.).

Методические рекомендации, направленные на развитие общей силы, сводятся к следующим положениям:

- 1) чередовать упражнения для различных групп мышц, частей тела на протяжении одного занятия;
- 2) начинать с упражнений для более мелких групп мышц;
- 3) темп выполнения движений — около 10—15 в одну минуту;
- 4) упражнение выполнять до утомления;
- 5) между повторениями отдельных упражнений отдыхать столько времени, чтобы занимающийся мог выполнить последующее движение успешно в отношении его формы и напряжённости;
- 6) сочетать силовые упражнения с упражнениями для развития гибкости и способности к произвольному (сознательному) расслаблению мышц;
- 7) наибольшее внимание уделять развитию мышц живота и спины.

Последнее из перечисленных требований важно потому, что сила мышц живота и спины определяет возможности человека при выполнении многих двигательных действий. Хороший «мышечный корсет» способствует нормальному функционированию внутренних органов и, таким образом, положительно сказывается на состоянии здоровья человека.

Для развития *взрывной силы* применяются следующие четыре группы физических упражнений:

- 1) упражнения скоростно-силового характера (метания, прыжки);
- 2) упражнения с отягощением, которые не оказывают существенного влияния на снижение скорости движений;
- 3) упражнения, в которых происходит резкая смена уступающего режима работы мышц преодолевающим режимом (прыжки в глубину на обе или на одну ногу с последующим выпрыгиванием на другое, меньшее возвышение);
- 4) элементарные физические упражнения, в которых движения выполняются с неполным размахом, с максимальной скоростью и с их резкой остановкой.

Кроме упражнений динамического характера, для развития силы применяются и *статические упражнения*. При этом необходимо руководствоваться следующими положениями:

- 1) движения выполняются учащимися при различных углах сгибания конечностей и туловища (45°; 90°; 135°);
- 2) на протяжении одного занятия применяется не более 5—6 отдельных физических упражнений;
- 3) мышцы напрягаются в пределах 70% от максимальных возможностей (по личным ощущениям);
- 4) отдых между отдельными упражнениями — 6—8 с;
- 5) каждое упражнение повторяют по 3—5 раз (в каждой серии);
- 6) отдых между сериями повторений — 2—4 мин;
- 7) длительность напряжения — 6—8 с;
- 8) до и после выполнения статических напряжений необходимо выполнять упражнения динамического характера.

Для развития силы в процессе уроков физической культуры (в условиях лимита учебного времени) используют упражнения, не требующие больших затрат времени. Однако их характерная особенность — наличие отягощения (собственный вес, амортизаторы, статические напряжения, сопротивление партнёра), которое необходимо преодолевать. К их числу относятся: обще-развивающие упражнения с предметами (гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками, амортизаторами и др.), гимнастические упражнения на снарядах, упражнения с весом собственного тела (приседания на одной ноге, поднимание прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа), элементы единоборств, акробатики. Основной метод развития силы — повторный. Поэтому в создании системы тренирующих воздействий необходимо проектировать такие показатели нагрузок, как интенсивность (величина отягощения), количество повторений, количество серий, интервалы отдыха между сериями. Величина отягощения (интенсивность) может быть определена исходя из максимально возможного количества повторений тестируемого упражнения.

Если ученик в состоянии (больше не может) выполнить упражнение один-два раза, то данное упражнение относится к зоне максимальной интенсивности (90—100%). Максимальное число повторений, равное 6—8, характеризует зону большой интенсивности (70—80%). Максимальное число повторений, равное 12—15, характеризует зону средней интенсивности (60—70%), а более 15 повторений — зону малой интенсивности (50—60%). Следует отметить, что использование для развития силы упражнений в зоне мощности менее 50% интенсивности неэффективно по крайней мере по двум причинам: из-за необходимости выполнения большого объёма повторений для функционального воздействия и в связи с этим чрезмерных затрат учебного времени. Для каждого ученика одно и то же упражнение может находиться для него в различной зоне мощности. Например, один учащийся может подтянуться в висе максимально два раза. Данное упражнение для него находится в зоне максимальной мощности. Другой учащийся может максимально подтянуться 10 раз. Для него это упражнение относится к

большой зоне мощности. Третий учащийся может максимально подтянуться 15 раз. Для него это упражнение относится к средней зоне мощности. Это следует учитывать в разработке программ силовой подготовки в условиях урока.

В процессе решения задач силовой подготовки учащихся наиболее адекватными являются зоны средней и малой мощности. При их реализации количество повторений в одной серии должно быть не более 60—70% от базового определения количества повторений. Это означает следующее. Если предложено для реализации силовое упражнение средней зоны мощности, то число повторений (исходя из максимально возможного для данной зоны мощности и равного 12—15 повторениям) должно быть 7—9. Время работы в серии составляет примерно 20—30 с при ЧСС около 160 уд./мин. Количество серий определяется поставленными задачами, содержанием реализуемого раздела программы и выделяемым ресурсом времени урока. Отдых между сериями составляет время, необходимое для восстановления ЧСС до величины около 100 уд./мин. В комплексы силовых упражнений в течение нескольких недель рекомендуется включать упражнения сначала для одних групп мышц (например, мышц рук), а затем на развитие других (например, мышц туловища). При этом следует соблюдать важное условие — нагружать сгибатели-разгибатели примерно в равной мере.

В начальный период развития силы используют пассивный отдых между упражнениями и сериями упражнений. В дальнейшем для отдыха применяют упражнения на расслабление и гибкость. Занимающихся обязательно надо научить правильно дышать во время выполнения упражнений: чрезмерно не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления, вплоть до возникновения грыжи у тех, у кого мышцы в области живота ещё недостаточно укреплены.

6.3. Методика развития выносливости

Существует несколько видов выносливости: скоростная, силовая, статическая, динамическая, игровая, координационная. Каждая из них может быть объектом целевых установок учителя и учащихся. Наиболее значимой для практики физического воспитания в общеобразовательных организациях является общая и специальная выносливость. *Общей* называют выносливость, проявляемую во время длительной работы умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата человека. Она зависит преимущественно от функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной функциональных систем. Общая выносливость определяется аэробной производительностью чело-

века. Под *специальной* выносливостью понимают выносливость по отношению к определённой двигательной деятельности. Она зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов энергии.

К основным средствам развития выносливости относятся циклические виды движений (бег, плавание, лыжи, коньки, гребля) или ациклические упражнения, искусственно организованные как циклические (аэробика, ритмика), а также средства комплексного воздействия (подвижные и спортивные игры, полосы препятствий, круговая тренировка). Наиболее доступным и удобным средством развития выносливости в условиях практики общеобразовательных организаций является бег. Основные методы, которые учитель реализует в процессе физического воспитания, используя бег, — метод непрерывной (длительной) работы, повторный метод, игровой, соревновательный и метод круговой тренировки (вариант длительной работы).

Увеличение показателей выносливости связано прежде всего с увеличением максимального потребления кислорода (МПК). Развитие МПК наблюдается, если интенсивность выполняемой работы циклического характера равна примерно 50—60%. Такой интенсивности соответствуют значения пульса, равные 130—140 уд./мин. Для развития выносливости необходимо руководствоваться следующими положениями: 1) выполнять упражнения до утомления и на фоне утомления; 2) строго координировать дыхание с движением; 3) регулировать нагрузку на организм, руководствуясь главным образом показателями пульса.

Общую выносливость можно развивать с помощью равномерного (непрерывного) или интервального метода. Равномерный метод развития выносливости доступен для всех. Он оказывает благотворное влияние на здоровье.

Рекомендации для развития общей выносливости с использованием *равномерного (непрерывного) бега* сводятся к следующему:

- 1) продолжительность бега должна быть не менее 3—5 мин;
- 2) скорость бега рекомендуется такая, при которой значения пульса достигают не более 140 уд./мин;
- 3) после бега частота пульса через одну минуту должна быть близкой к норме;
- 4) нагрузку от одного занятия к другому следует увеличивать за счёт увеличения её объёмных показателей.

Рекомендации для развития общей выносливости с использованием *интервального бега* сводятся к следующему:

- 1) длина отрезков должна быть 100—150 м, а скорость бега — 75—85% от максимума;
- 2) частота пульса во время бега должна быть около 160—170 уд./мин;
- 3) должно быть 3—5 повторений с интервалами для отдыха между повторениями 45—90 с.

Основное различие в методике развития общей выносливости с помощью равномерного и интервального упражнения состоит в том, что в первом случае необходимо один раз преодолеть большую дистанцию с незначительной скоростью, а во втором — несколько раз отдельные отрезки дистанции с относительно высокой скоростью и между повторениями отдыхать непродолжительное время.

В процессе развития общей выносливости используется время непрерывной работы от 4 мин в начале тренирующего воздействия до 15—20 мин в конце тренирующего цикла, который по продолжительности равен одной четверти. Не стоит стремиться повышать темп бега (интенсивность), так как наибольшее значение для развития выносливости учащихся имеет постепенное увеличение общей продолжительности нагрузки. Результат занятий зависит и от места занятий (зал, площадка, на местности), правильного выбора одежды и обуви по сезону и погоде, выбора маршрута бега. Если нет необходимых условий, то можно для тренировок использовать бег на месте, по времени и программе выполнения идентичный времени и программе бега на отрезках.

При развитии выносливости очень важно научиться правильно (ритмично) дышать. Во время продолжительного бега умеренной интенсивности нужно дышать в таком ритме: 2—3 шага — вдох, 2—3 шага — выдох. При этом акцентируют внимание на выполнении выдоха.

6.4. Методика развития скоростно-силовых качеств

Некоторые упражнения оказывают комплексное воздействие на организм. Они развивают и силу и быстроту. Это так называемые скоростно-силовые качества. Подростковый возраст является одним из благоприятных периодов для развития этих качеств. Следует различать понятия «скорость» и «быстрота». *Скорость* — физическая характеристика, определяющая величину перемещения в пространстве за единицу времени (секунду, минуту, час). Под *быстротой* понимают качество двигательной деятельности человека, обеспечивающее ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Это — комплексное качество, в состав которого входят быстрота реакции, быстрота одиночного движения, частота (темп) движений.

Наиболее ускоренными темпами быстрота (как у мальчиков, так и у девочек) развивается в возрасте от 7 до 10—11 лет. Это наиболее благоприятный период для развития быстроты. Рост различных показателей быстроты продолжается ещё с 11 до 14—15 лет, но в меньшем темпе. Затем наступает стабилизация всех составляющих быстроты.

Для развития быстроты двигательной реакции применяют следующие методические приёмы:

- 1) увеличение скорости передачи предмета (мяча);
- 2) сокращение расстояния, с которого передают мяч;
- 3) уменьшение размера мяча;
- 4) внезапность передачи мяча;
- 5) усложнение условий для движений реакции.

Для комплексного развития быстроты применяют следующие методические приёмы:

- 1) стартовые упражнения;
- 2) бег на коротких отрезках (10—30 м) со старта и с ходу;
- 3) развитие способности к произвольному расслаблению мышц;
- 4) выполнение циклических физических упражнений в облегчённых условиях (преодоление дистанции за лидером, бег под уклон и др.);
- 5) сокращение размаха движений и постепенное увеличение его без снижения темпа;
- 6) стимулирование повышения темпа с помощью команды, звуколидера;
- 7) повторение упражнений до первых признаков утомления.

Быстрота движений хорошо развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимально возможной скоростью и темпом. Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость выполнения не снижалась. Наиболее распространённое упражнение для этой цели — бег с максимальной скоростью на 30—60 м. Оптимальным физиологическим режимом для развития быстроты является время непрерывной работы от 5 до 10 с при ЧСС около 160 уд./мин. Такая работа выполняется сериями, между которыми даётся период отдыха такой длительности, чтобы ЧСС восстановилась к началу выполнения следующей серии работы до уровня около 100 уд./мин. При развитии быстроты следует воздействовать на все основные компоненты с использованием средств комплексного воздействия (например, прыжок в длину с места по сигналу из и. п. высокого / низкого старта).

Скоростно-силовые качества проявляются в двигательных действиях, требующих наряду со значительной силой мышц и значительной быстроты движений (прыжки, метания). К числу упражнений, при выполнении которых это достигается, следует отнести ускорения из различных стартовых положений, бег в переменном темпе в различных направлениях, бег с внезапно изменяющейся скоростью, приседания на двух ногах в максимальном темпе, ловлю падающего предмета (мяч, гимнастическая палка), броски набивного мяча (1—3 кг) разными способами в максимальном темпе или на максимальный результат, эстафеты и спортивные игры, различные виды легкоатлетических прыжков (в длину и высоту, с места, с разбега, многоскоки). Количество повторений упражнений в одной серии — 6—10. Число серий в занятии — 2—5. Кроме того, для развития скоростно-силовых качеств применяются различные виды прыжков через скакалку.

6.5. Методика развития гибкости

Гибкость — это общая способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Под общей способностью подразумевается интегральное качество, характерное для всех суставов или их сочетаний (например, гибкость тела, гибкость позвоночника). Подвижность сустава является характеристикой отдельного сустава. Подобная дифференцировка имеет значение в определении методики развития — или гибкости или подвижности. Для развития гибкости требуется больше времени, большие объёмы повторений упражнений на растяжку, чем на развитие подвижности.

Упражнения на гибкость (подвижность) не только решают задачу достижения необходимой амплитуды движений. Они обеспечивают укрепление суставов (суставной сумки, связок), на которые оказывается тренирующее воздействие, а также сухожилий, мышечных групп. Кроме того, развивают такое важное качество мышц, как эластичность. Наконец, их можно использовать как средство активного отдыха. Упражнения на растяжку могут быть активными и пассивными. Активные движения с большой амплитудой выполняются за счёт собственных мышечных усилий, пассивные движения — под воздействием внешних растягивающих сил (усилия партнёра, внешнее отягощение) или длительного сохранения положения тела в связи с растяжкой (шпагат горизонтальный, шпагат вертикальный).

Уровень развития гибкости определяет ряд факторов. Основными из них являются: строение и форма мышц; форма и размеры суставов; эластичность связок и мышц; способность к расслаблению. Лучше всего гибкость увеличивается до 10—12 лет. Оптимальный возраст совершенствования гибкости — с 8 до 14 лет. В качестве средств развития гибкости используются маховые, вращательные, статические растяжки. Дозировка растяжек определяется числом повторений в одной серии и количеством серий. Число повторений зависит от величины сустава: чем крупнее сустав или сочетание суставов, тем большее количество повторений требуется для развития гибкости.

Упражнения на гибкость нужно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Это не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, которые производят данное движение, но и увеличивает прочность мышечно-связочного аппарата. Упражнения на гибкость могут быть включены в любую часть урока. В одном занятии упражнения на гибкость выполняются в такой последовательности: вначале для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. Максимальный эффект в развитии гибкости достигается при ежедневных занятиях. В отличие от других двигательных качеств гибкость развивается быстрее.

Для развития гибкости необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

1) развивать гибкость возможно только при ежедневном выполнении упражнений на растяжку. Следовательно, для обеспечения результата нужно ориентировать учащихся не только на выполнение упражнений на уроках, но и на дополнительные занятия (в общеобразовательной организации, дома). Для поддержания достигнутого уровня развития гибкости достаточно выполнения упражнений на уроках физической культуры;

2) упражнения на растяжку с целью развития или поддержания гибкости выполнять после тщательной разминки;

3) количество повторений упражнений на растяжку на этапе поддержания примерно вдвое меньше по сравнению с этапом развития;

4) упражнения выполнять до появления лёгких болевых ощущений в растягиваемых мышцах, связках;

5) использовать ориентиры, задающие желаемый размах движений;

6) сочетать упражнения для развития гибкости с упражнениями для развития силы и способности к произвольному (сознательному) расслаблению мышц.

6.6. Методика развития ловкости

В проявлении **ловкости** физические и психические качества человека проявляются в единстве с наибольшей полнотой. Степень развития ловкости определяется по точности, экономности и рациональности движений. В возрасте от 12 до 14 лет имеются определённые резервы для развития ловкости.

Развивать ловкость следует по многим причинам (В. И. Лях):

- ловкость способствует овладению новыми видами движений;
- в процессе овладения новыми видами движений улучшаются психические процессы (память, мышление, представление, восприятие движений и обстановки);
- наличие высокого уровня ловкости позволяет быстро и эффективно осуществлять тактические действия по взаимодействию в играх, перемещения в циклических движениях, единоборствах;
- наличие этих способностей ведёт к более экономному расходованию физических сил.

Физические упражнения, применяемые для развития ловкости, делятся на три группы:

1) упражнения, в которых нет стереотипных движений, а имеется элемент внезапности (например, подвижные и спортивные игры);

2) упражнения, которые предъявляют высокие требования к координации и точности движений (например, жонглирование мячом, метание в цель, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и т. д.);

3) специальные задания, в которых по сигналу необходимо резко менять направление, темп, амплитуду движений.

Ловкость можно развивать и совершенствовать с помощью любых двигательных действий, где проявляются точность движений, ориентировка в пространстве, вариативность и затруднения в процессе их выполнения. Именно поэтому лучшими средствами развития ловкости являются подвижные и спортивные игры. Для воспитания ловкости используют: упражнения, требующие проявления точности, способности координировать движения и быстро сообразовываться с изменяющимися условиями; упражнения во вращениях для тренировки вестибулярного анализатора. Можно использовать упражнения различных разделов образовательной программы, а также других видов спорта, не включённых в программу.

Воспитание точности движений связано с совершенствованием чувства пространства и времени. Для совершенствования пространственной ориентировки рекомендуется метод контрастных заданий. Например, чтобы найти оптимальную длину бегового шага, предлагается вначале максимально удлинить шаг, потом сократить до минимума, далее постепенно доводить до наиболее выгодной величины.

Для воспитания чувства времени широко используют упражнения, требующие точной и своевременной реакции на различные сигналы и изменения обстановки.

При *развитии ловкости* необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

1) разнообразить занятия, систематически вводить в них новые физические упражнения, различные формы их сочетания;

2) варьировать применяемые усилия и условия, сопутствующие занятиям;

3) регулировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений;

4) определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления пульса.

Для совершенствования координационных способностей применяются следующие виды упражнений:

1) сложные движения с большим числом последовательно сочетаемых элементов (например, многошажные ходы в лыжах, жонглирование тремя мячами и др.);

2) разнонаправленные движения (например, одновременные большие круги руками в разных направлениях или плоскостях и др.);

3) усложнение обычных движений (спуск с горы парами, ведение баскетбольного мяча с подниманием предметов, прыжок с хлопком за спиной и пр.);

4) выполнение привычных движений из непривычных и.п. (прыжок в длину с места, стоя боком, спиной к направлению прыжка и пр.);

5) движения в условиях уменьшения опоры и неустойчивой опоры (приседания на одной ноге, «петушинный бой» и т. п.).

6.7. Контроль результатов физической подготовки

Прежде всего следует различать два термина — «подготовка» и «подготовленность». **Подготовка** обозначает процесс. Поэтому когда используется этот термин, то подразумевается выбор и эффективность средств, методов, форм, организации, системы их использования, ресурсное обеспечение. **Подготовленность** обозначает результат процесса, т. е. то, что получилось (образовалось, изменилось) в итоге — от начала к концу этого процесса. Исходя из этого будем считать, что подготовка — это процесс, а подготовленность — результат этого процесса. Следовательно, термин *физическая подготовка* обозначает процесс, направленный на развитие физических (двигательных) качеств человека, а термин *физическая подготовленность* обозначает результат этого процесса. В данном разделе речь идёт именно о контроле физической подготовленности как результате физической подготовки.

Уровень физической подготовленности учащихся характеризует эффективность решения одной из задач физического воспитания. Он определяется с помощью двигательных тестов. В настоящее время рекомендуется достаточно большой их набор. Специалисты пытаются внедрять авторские наборы. Это допустимо лишь относительно, так как зачастую игнорируются требования теории тестирования (например, такие требования, как информативность, надёжность, репрезентативность и др.). Разнообразие тестов не даёт возможности провести сравнительный анализ результатов деятельности отдельных специалистов, школ, районов, городов, регионов. Кроме того, возникают затруднения в разработке государственных ориентиров (норм) оценивания уровня физической подготовленности.

Мы придерживаемся идеи, согласно которой каждый специалист, каждая учебная программа могут предлагать свой набор тестов для определения уровня физической подготовленности учащихся. Однако контроль физической подготовленности учащихся должен проводиться на основе унифицированного состава тестов и нормативных показателей. Унификация должна быть, как минимум, на региональном уровне. В настоящее время государственные ориентиры норм физической подготовленности учащихся не унифицированы, так как разные учебные программы представляют свои варианты тестирования.

Например, в Нижегородской области в настоящее время реализуется система регионального тестирования, которая включает пять тестов. По этой технологии осуществляется аттестация преподавателей физической культуры.

Состав тестов для системы регионального тестирования определён по основаниям, которые изложены ниже.

1. Репрезентативность состава тестов для оценивания физической подготовленности. Она, как известно, характеризуется показателями силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

Следовательно, должны быть представлены тесты, с помощью которых можно оценить уровень всех перечисленных двигательных качеств.

2. Надёжность и информативность отобранных тестов. Это значит, что они должны оценивать именно то качество, которое исследуется. При этом на достижение результата тестирования не должны оказывать существенного влияния факторы, сопутствующие в процессе тестирования.

3. Простота содержания тестов и технологии процедуры тестирования.

Для оценивания физической подготовленности учащихся предлагается пять тестов: челночный бег 4×9 м, прыжок в длину с места, подтягивание, бег 6 мин, тест на гибкость. Рассмотрим основания выбора тестов и технику измерения.

1. Челночный бег 4×9 м.

Основание. Тест характеризует ловкость и быстроту. Ловкость проявляется при осуществлении поворотов. Быстрота проявляется в скорости перемещения. Отрезок 9 м выбран с учётом наличия разметки волейбольной площадки в зале. Количество отрезков определено исходя из того, что меньшее их число (2, 3) не позволяет в необходимой мере проявиться ловкости, а большее их число приводит к утомлению, которое существенно сказывается на проявлении быстроты.

Техника измерения. Для активизации испытуемых бег проводится в парах. Причём подбираются примерно равные по своим возможностям учащиеся. На линиях, ограничивающих 9 м, устанавливаются набивные мячи. Можно использовать и другие предметы. Однако следует иметь в виду, что надувные мячи при задевании откатываются от линии и их нужно всё время возвращать на место. Использование твёрдых предметов или травмоопасно (если они большие), или приводит к нарушению техники поворота (если они небольшие). По сигналу (командой, свистком) испытуемые стартуют одновременно, пробегают отрезки, огибают ориентиры, не касаясь их, пробегают следующие отрезки и т. д. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с. Если испытуемый смещает набивные мячи (или используемые предметы) в сторону уменьшения контрольного отрезка, то попытка не засчитывается и повторяется.

2. Прыжок в длину с места.

Основание. Тест характеризует скоростно-силовую подготовленность. Его информативность и надёжность примерно такие же, как и у многих других тестов, характеризующих этот вид физической подготовленности. Однако его простота, малое время тестирования и привычность позволяют рекомендовать его в первую очередь.

Техника измерения. Из двух попыток, выполняемых по правилам соревнований, фиксируется лучший результат с точностью до одного сантиметра.

3. Сгибание рук в висе (подтягивание) (мальчики — в висе, девочки — в висе лёжа).

Основание. Тест характеризует силовую выносливость и абсолютную силу. По надёжности и информативности он мало чем отличается от других тестов подобного рода. Однако привычность и простота позволяют рекомендовать его в первую очередь.

Техника измерения. Хватом сверху, сгибая руки, подъём до уровня подбородка. Опускание на прямые руки. Темп произвольный. Не допускаются раскачивание и маховые движения ногами (мальчики) или нарушение прямолинейности по линии туловище—ноги (девочки).

4. Бег 6 мин.

Основание. Тест характеризует выносливость. Он позволяет, не вовлекаясь в экстремальные условия соревновательной деятельности (что характерно для использования в качестве теста на выносливость бега на различные дистанции — 500 м, 1 км, 2 км, 3 км и т. д.), определить индивидуально необходимый вид перемещения (ходьба, бег) и интенсивность.

Техника измерения. По сигналу группа испытуемых (их число определяется возможностями обеспечения тестирования) начинает перемещение по заранее размеченному (через 50 м) и визуально наблюдаемому кругу. Разрешается перемещаться бегом или ходьбой с индивидуально выбираемой скоростью перемещения. По истечении 6 мин подаётся сигнал, по которому тестируемые должны остановиться. Подсчитывается количество преодолённых метров.

5. Тест на гибкость.

Основание. Предлагается тест, разработанный Ф. Л. Доленко. В отличие от традиционно рекомендуемых (наклоны, выкруты, шпагаты, мост), во-первых, он характеризуется вовлечением в процесс тестирования всех крупных суставов, а во-вторых, в нём отсутствует влияние силового компонента готовности испытуемых. С помощью предлагаемого теста измеряется гибкость (комплексная характеристика), а не подвижность отдельно взятых суставов.

Техника измерения. Во избежание травм и снижения результата тест требует тщательной разминки. Из и. п. стоя спиной к шведской стенке (или специально оборудованной для этого теста) хватом снизу взяться за рейку стенки на уровне шейных позвонков. Измеряется расстояние от плеч до пола в сантиметрах (H). Выпрямляя руки, максимально прогнуться вперёд, не сгибая ног и не отрывая пятки от пола. Измеряется (желательно быстро) величина прогиба (по горизонтальной линии) от линии стенки до поясничного отдела позвоночника (h). Полученная величина h делится на величину H . Вычисленный показатель характеризует гибкость. Он всегда меньше единицы.

В соответствии с методикой тестирования испытуемые выполняют двигательные задания в такой последовательности: челночный

бег, прыжок в длину с места, подтягивание, бег 6 мин, гибкость. Результаты (по каждому тесту), демонстрируемые испытуемым, оцениваются по приводимой ниже таблице (в очках). Оценочные таблицы ориентированы не на класс, в котором обучается испытуемый, а на его возраст на момент тестирования. Это связано с тем, что в пределах одного класса имеются учащиеся разного возраста. Получаемые по каждому тесту очки суммируются. Сумма очков, равная 50, соответствует оценочному суждению «сдано» или оценке «удовлетворительно». Сумма очков на оценки «хорошо» и «отлично» определяется методическим объединением учителей физической культуры районов Горьковской области и Нижнего Новгорода.

Анализ полученных результатов осуществляется следующим образом. Определяется процент учащихся, набравших 50 и более очков. Оптимальным результатом для учащихся основной медицинской группы следует считать 100% учащихся, набравших 50 и более очков, а допустимым — 80%. Вычисляются средние значения набранных очков по каждому тесту для группы. Сопоставление их количественных значений позволяет определить слабые и сильные стороны физической подготовленности класса, а следовательно, и деятельности преподавателя физической культуры.

Многолетние (как минимум, раз в год, в конце учебного года) наблюдения помогут выявить динамику измеряемых показателей. Она позволит судить о профессиональной деятельности преподавателя по её направленности (снижение, стабилизация, увеличение). По такому же принципу можно провести анализ индивидуальных показателей тестирования. Это даст возможность управлять индивидуальными результатами физической подготовки занимающихся.

Оценивание физической подготовленности учащихся по представленным таблицам не единственный вариант комплексной оценки. Можно предложить вариант разработки таких таблиц на основе так называемого сигнального отклонения. В этом случае по дифференцированной величине сигмального (S) отклонения ($-2S$; $-1S$; $+0,67S$; $+1S$; $+2S$), прибавляемой (отнимаемой) к средней арифметической, получают уровни того или иного показателя. Приведённый в скобках перечень сигнальных отклонений характеризует соответственно оценки «1», «2», «3», «4», «5». Сумма баллов определяет интегральную оценку физической подготовленности испытуемых. При этом допустимой (на оценку «удовлетворительно») суммой следует считать 15 баллов. Последующий анализ получаемых результатов проводится так же, как и в случае с оценочными таблицами, представленными ниже.

**Оценка результатов тестирования
физической подготовленности учащихся 11,6—12,5 лет**

Очки	Мальчики					Девочки				
	Бег 4×9 м	Бег 6 мин	Прыжок в длину с места	Гибкость (по Ф. Л. Дюленко)	Подтягивание	Бег 4×9 м	Бег 6 мин	Прыжок в длину с места	Гибкость (по Ф. Л. Дюленко)	Подтягивание
20	10,3	1500	180	0,51	12	11,0	1350	170	0,5	22
19	10,4	1450	179	0,5	11	11,1	1300	169	0,49	21
18	10,4	1450	178	0,49	11	11,1	1300	168	0,49	21
17	10,5	1400	177	0,48	10	11,2	1250	167	0,48	20
16	10,5	1400	176	0,47	10	11,2	1250	166	0,48	20
15	10,6	1350	175	0,46	9	11,3	1200	165	0,47	19
14	10,6	1350	174	0,45	9	11,3	1200	164	0,47	19

Очки	Мальчики					Девочки				
	Вер 4×9 м	Вер 6 мин	Прыжок в длину с места	Гибкость (по Ф. Л. Доленко)	Подтягивание	Вер 4×9 м	Вер 6 мин	Прыжок в длину с места	Гибкость (по Ф. Л. Доленко)	Подтягивание
13	10,7	1300	173	0,44	8	11,4	1150	163	0,46	18
12	10,7	1300	172	0,43	8	11,4	1150	162	0,46	17
11	10,8	1250	171	0,42	7	11,5	1100	161	0,45	16
10	10,8	1250	170	0,41	7	11,5	1100	160	0,45	15
9	11,0	1200	168	0,4	6	11,7	1050	158	0,44	14
8	11,2	1200	166	0,39	6	11,8	1050	156	0,44	13
7	11,4	1150	164	0,38	5	12,0	1000	154	0,43	12

6	11,6	1150	162	0,37	5	12,1	1000	152	0,42	11
5	11,8	1100	160	0,36	4	12,2	950	150	0,41	10
4	12,0	1100	158	0,35	4	12,3	950	148	0,40	9
3	12,2	1050	156	0,34	3	12,4	900	146	0,39	8
2	12,4	1050	154	0,33	3	12,5	900	144	0,38	7
1	12,5	1000	152	0,32	1	12,6	850	142	0,37	6

**Оценка результатов тестирования
физической подготовленности учащихся 12,6—13,5 лет**

Очки	Мальчики						Девочки								
	Вег 4×9 м	Вег 6 мин	Прыжок в длину с места	Гибкость (по Ф. Л. Дюленко)	Подтягивание	Вег 4×9 м	Вег 6 мин	Прыжок в длину с места	Гибкость (по Ф. Л. Дюленко)	Подтягивание	Вег 4×9 м	Вег 6 мин	Прыжок в длину с места	Гибкость (по Ф. Л. Дюленко)	Подтягивание
20	10,1	1550	190	0,51	13	11,0	1350	175	0,5	23					
19	10,1	1550	189	0,5	13	11,0	1350	174	0,5	22					
18	10,2	1500	188	0,49	12	11,1	1300	173	0,49	22					
17	10,2	1500	187	0,48	12	11,1	1300	172	0,49	21					
16	10,3	1450	186	0,47	11	11,2	1250	171	0,48	21					
15	10,3	1450	185	0,46	11	11,2	1250	170	0,48	20					
14	10,4	1400	184	0,45	10	11,3	1200	169	0,47	20					

13	10,4	1400	183	0,44	10	11,3	1200	168	0,47	19
12	10,5	1350	182	0,43	9	11,4	1150	167	0,46	18
11	10,5	1350	181	0,42	9	11,4	1150	166	0,46	17
10	10,6	1300	180	0,41	8	11,5	1100	165	0,45	16
9	10,8	1250	177	0,4	8	11,7	1100	164	0,44	15
8	11,0	1200	174	0,39	7	11,8	1050	163	0,43	14
7	11,2	1200	171	0,38	7	12,0	1050	162	0,42	13
6	11,4	1150	168	0,37	6	12,1	1000	160	0,41	12
5	11,6	1150	165	0,36	6	12,2	1000	159	0,4	11
4	11,8	1100	162	0,35	5	12,3	950	158	0,39	10
3	12,0	1100	159	0,33	5	12,4	950	157	0,38	9
2	12,2	1050	156	0,32	4	12,5	900	156	0,37	8
1	12,4	1000	155	0,31	2	12,6	850	155	0,36	7

**Оценка результатов тестирования
физической подготовленности учащихся 13,6—14,5 лет**

Очки	Мальчики					Девочки				
	Вег 4×9 м	Вег 6 мин	Прыжок в длину с места	Гибкость (по Ф. Л. Дюленко)	Подтягивание	Вег 4×9 м	Вег 6 мин	Прыжок в длину с места	Гибкость (по Ф. Л. Дюленко)	Подтягивание
20	10,1	1600	230	0,51	14	11,0	1400	180	0,5	20
19	10,1	1600	225	0,5	14	11,0	1400	179	0,5	19
18	10,2	1550	220	0,49	13	11,1	1350	178	0,49	19
17	10,2	1550	213	0,48	13	11,1	1350	177	0,49	18
16	10,3	1500	208	0,47	12	11,2	1300	176	0,48	18
15	10,3	1500	203	0,46	12	11,2	1300	175	0,48	17
14	10,4	1450	200	0,45	11	11,3	1250	174	0,47	17

13	10,4	1450	197	0,44	11	11,3	1250	173	0,47	16
12	10,5	1400	194	0,43	10	11,4	1200	172	0,46	16
11	10,5	1400	191	0,42	10	11,4	1200	171	0,46	15
10	10,6	1350	188	0,41	9	11,5	1150	170	0,45	14
9	10,8	1300	185	0,4	9	11,7	1150	169	0,44	13
8	11,0	1250	182	0,39	7	11,8	1100	168	0,43	12
7	11,2	1200	179	0,38	7	12,0	1100	167	0,42	11
6	11,4	1150	176	0,37	6	12,1	1050	166	0,41	10
5	11,6	1150	173	0,36	6	12,2	1050	165	0,4	9
4	11,8	1100	170	0,35	5	12,3	1000	164	0,39	8
3	12,0	1100	167	0,34	5	12,4	1000	163	0,38	7
2	12,2	1050	164	0,33	4	12,5	950	162	0,37	6
1	12,4	1000	160	0,32	3	12,6	950	160	0,36	5

Глава 7

Охрана труда и меры безопасности на уроках физической культуры

Учителя физкультуры в своей практической деятельности должны руководствоваться государственными актами и документами по охране труда, разработанными Министерством просвещения Российской Федерации, и осуществлять контроль над соблюдением учащимися необходимых правил и инструкций. Учитель физкультуры или другое лицо, проводящее занятия по физической культуре, несёт ответственность за сохранность жизни и здоровья обучающихся.

Учитель физической культуры или лицо, проводящее занятия по физическому воспитанию, обязаны:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятия (убедиться в исправности спортивного инвентаря, надёжности установки и закрепления оборудования, оценить соответствие условий санитарно-гигиеническим требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, проинструктировать учащихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений);
- обучать занимающихся безопасным приёмам выполнения физических упражнений, следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинских осмотров иметь представление о физической подготовленности и функциональных возможностях учащихся;
- обеспечивать страховку;
- при появлении у учащегося признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу;
- после окончания урока тщательно осматривать место проведения занятий;
- перед проведением первого урока в новом учебном году учитель физической культуры обязан провести инструктаж по мерам безопасности с учениками.

Инструктажи по безопасности с обучающимися проводятся в следующем порядке:

а) вводный инструктаж проводится с вновь прибывшими учащимися один раз за всё время обучения;

б) инструктаж на рабочем месте (первое занятие в первой четверти в сентябре и первое занятие в третьей четверти) и инструктаж

по видам спорта, которые запланированы в этих четвертях, проводятся со всеми учениками не менее двух раз в год. После проведения инструктажей они фиксируются в журнале установленной формы;

в) во второй и четвёртой четвертях, когда учащиеся переходят заниматься со спортивных площадок в спортивный зал, с ними проводится повторный инструктаж на рабочем месте и доводится до сведения инструкция по виду спорта. В классном журнале в графе «Тема занятия» делается запись «Беседа по мерам безопасности» и ставится подпись учителя.

Порядок действий учителя в случае, если учащийся во время учебного процесса получил травму:

- а) оказать первую помощь;
- б) доставить пострадавшего в лечебное учреждение;
- в) немедленно сообщить о несчастном случае руководителю общеобразовательной организации и родителям пострадавшего;
- г) при необходимости принять участие в расследовании несчастного случая.

Нормативно-правовые документы

Конституция Российской Федерации (последняя редакция).
Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция).

Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждены приказом Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. № 117).

Программы

Примерная основная образовательная программа основного общего образования (раздел «Физическая культура») // Сайт «Реестр примерных основных общеобразовательных программ» <https://fgosreestr.ru/registry/primernaya-osnovnayaobrazovatel'naya-programma-osnovnogo-obshhego-obrazovaniya-3/>

Учебник

Физическая культура: 5, 6, 7 классы: учебник / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2023.

Энциклопедии, справочники, словари

Краткая медицинская энциклопедия. В 2 т. / главный ред. В. И. Покровский. — М.: НПО «Медицинская энциклопедия»: Крон-Пресс, 1994.

Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф. П. Суслов, С. М. Вайцеховский. — М.: Физкультура и спорт, 1993.

Физкультура и спорт: малая энциклопедия / пер. с нем. — М.: Радуга, 1982.

Энциклопедия для мам и пап / под ред. Г. М. Савельевой, В. А. Габолитина. — М.: Издательский дом «Юность», 1999.

Энциклопедия туриста. — М.: Научное изд-во «Большая Российская энциклопедия», 1993.

Рекомендуемые пособия и публикации

Агишев Р. Х. А дышать ты умеешь? / Р. Х. Агишев // Физическая культура в школе. — 2006. — № 8.

Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. — 3-е изд. — М.: Физкультура и спорт, 1987.

Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. — М.: Наука, 1982.

Ашмарин Б. А. Педагогический контроль за физической подготовленностью школьников / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов // Физическая культура в школе. — 1980. — № 9. — С. 13—17; № 10. — С. 11—16.

Бальсевич В. К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: взаимосвязи и диссоциации / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. — 1996. — № 10.

Бальсевич В. К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодёжи России // Теория и практика физической культуры. — 2002. — № 3. — С. 2—4.

Барышева Н. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учеб. пособие / Н. В. Барышева, П. А. Виноградов, В. И. Жолдак. — Самара: СИПКРО, 1997.

Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.

Бондаревский Е. Я. Физическая подготовленность учащейся молодёжи / Е. Я. Бондаревский, Ш. Х. Ханкельдиев. — Ташкент: Медицина, 1986.

Бубнов В. Г. Основы медицинских знаний: учеб.-практ. пособие / В. Г. Бубнов, Н. В. Бубнова. — М.: АСТ, 2004.

Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я. С. Вайнбаум. — М.: Просвещение, 1991.

Валик Б. В. Длительный оздоровительный бег: организация и методика // Физическая культура в школе. — 2006. — № 3.

Валик Б. В. Подготовка мышц, обеспечивающих правильную осанку и упругие свойства стопы / Б. В. Валик // Физическая культура в школе. — 2006. — № 8.

Васкаев Р. М. Здоровью учащихся — постоянную заботу // Физическая культура в школе. — 2006. — № 5.

Виленский М. Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование // Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни. — М.: Советский спорт, 1996. — С. 14—21.

Виленский М. Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М. Я. Виленский, Р. С. Сафин. — М.: Высшая школа, 1989.

Виленский М. Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1996. — № 1. — С. 27—32.

Виленский М. Я. Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. — М.: Знание, 1987.

Виноградов П. А. Концепция профилактики наркомании среди детей, подростков и молодёжи средствами физической культуры / П. А. Виноградов, Н. В. Паршикова, В. П. Моченов, А. Т. Паршиков. — М.: Монтен Инвест, 2002.

Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П. А. Виноградов. — М.: Просвещение, 1991.

Выдрин В. М. Структура учебной дисциплины «Теория физической культуры» // Актуальные проблемы теории физической культуры как учебной дисциплины. — Л.: Изд-во ГДОИФК, 1986.

Годик М. А. О методике тестирования физического состояния детей / М. А. Годик, Т. А. Шанина, Г. Ф. Шитикова // Теория и практика физической культуры. — 1973. — № 6.

Годик М. А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М. А. Годик, Т. А. Шанина, Г. Ф. Шитикова // Теория и практика физической культуры. — 1994. — № 5, 6.

Гриненко М. Ф. Труд, здоровье, физическая культура / М. Ф. Гриненко, Г. Г. Саноян. — М.: Физкультура и спорт, 1974.

Гужаловский А. А. Темпы роста физических способностей как критерий отбора юных спортсменов / А. А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. — 1979. — № 9. — С. 28—31.

Дадыгин С. В. На пути к вершине. Школа знаменитых чемпионов: кн. для учащихся / С. В. Дадыгин, А. С. Чуркин — М.: Просвещение, 1991.

Дедловская В. И. Эмоции, стресс, здоровье / В. И. Дедловская // Физическая культура в школе. — 2006. — № 4.

Дихтярёв В. Я. Обучение баскетболу / В. Я. Дихтярёв // Физическая культура в школе. — 2006. — № 1—3, 6—8.

Доврачебная помощь в чрезвычайных ситуациях. — М: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.

Ефременков К. Н. Межпредметные связи в школьном олимпийском образовании: учеб. пособие / К. Н. Ефременков, А. Г. Егоров. — Смоленск: СГИФК, СОА, 1998.

Залесский М. З. Можно ли подрасти? / М. З. Залесский. — М.: Знание, 1987.

Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.

Залетаев И. П. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта / И. П. Залетаев // Физическая культура в школе. — 2006. — № 8.

Здоровая семья / пер. с англ. М. Г. Лунко, Д. А. Иванова. — М.: Крон-Пресс, 1994.

Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. — М.: Просвещение, 1987.

Ильнич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В. И. Ильнич. — М.: Высшая школа, 1978.

Исаев А. А. Олимпийская педагогика: опыт моделирования

психолого-педагогических технологий детско-юношеского спорта / А. А. Исаев. — М.: ФиС, 1998.

Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.

Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М.: Просвещение, 2011. — (Работаем по новым стандартам).

Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М.: Просвещение, 2011. — (Работаем по новым стандартам).

Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М.: Просвещение, 2011. — (Работаем по новым стандартам).

Колодницкий Г. А. Физическая культура: ритмические упражнения, хореография и игры: метод. пособие / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. — М.: Дрофа, 2007.

Колодницкий Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: метод. пособие / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. — М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.

Кубертен П. Олимпийские мемуары. — Киев: Олимпийская литература, 1997.

Кузнецов В. С. Физическая культура: планирование и организация занятий: 5 кл. / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М.: Дрофа, 2007.

Кузнецов В. С. Физическая культура: планирование и организация занятий: 6 кл. / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М.: Дрофа, 2007.

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. — М.: Просвещение, 2016.

Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.

Курпан Ю. И. Требования времени: здоровый образ жизни / Ю. И. Курпан // Физкультура в школе. — 1994. — № 5.

Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. — М.: ГЦОЛИФК, 1992.

Лубышева Л. И. Олимпийская культура и спорт в современном обществе / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 1999. — № 12.

Лубышева Л. И. Ценности личной и общественной физической культуры в индивидуальном стиле и здоровом образе жизни / Л. И. Лубышева // Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование. — Томск, 1996. — С. 99—109.

Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие / В. П. Лукьяненко. — М.: Советский спорт, 2003.

Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. — Минск: Полымя, 1989.

Лях В. И. Теория о поэтапном формировании знаний, умений и навыков в процессе освоения двигательных действий / В. И. Лях // Физическая культура в школе. — 2007. — № 3.

Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. — М.: АСТ, 1998.

Лях В. И. Физическая культура: тестовый контроль: 5—9 кл. / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2014.

Макеева А. Г. Все цвета, кроме чёрного: педагогическая профилактика наркотизма школьников: метод. пособие для учителя: 7—9 кл. / А. Г. Макеева. — М.: Просвещение, 2005.

Макеева А. Г. Не допустить беды. Помогая другим, помогаю себе: пособие для работы с учащимися 7—8 кл. / А. Г. Макеева; под ред. М. М. Безруких. — М.: Просвещение, 2005.

Макеева А. Г. Не допустить беды. Разумный выбор: пособие для работы с учащимися 8—9 кл. / А. Г. Макеева; под ред. М. М. Безруких. — М.: Просвещение, 2005.

Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В. В. Марков. — М.: Академия, 2000.

Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.

Матвеев А. П. Экзамен по физической культуре. Вопросы. Ответы / А. П. Матвеев. — М.: Изд. центр ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.

Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.

Мирская Н. Б. Нарушение осанки. Типичные ситуации / Н. Б. Мирская. — М.: Чистые пруды, 2005.

Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.

Недвецкая Г. Д. Движения великий смысл / Г. Д. Недвецкая. — Минск: Польша, 1987.

Нилин А. А. Стрельцов: человек без локтей / А. А. Нилин. — М.: Молодая гвардия, 2002.

Олимпийская хартия / пер. с англ. — М.: Советский спорт, 1996.

Педагогика и психология здоровья: сборник работ сотрудников кафедры психолого-педагогических технологий охраны и укрепления здоровья. — М.: АПКИПРО, 2003.

Петров С. В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практ. пособие / С. В. Петров, В. Г. Бубнов. — М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.

Петровская Е. К. Что такое ЗОЖ. Вкусно, красиво и... вредно / Е. К. Петровская // Физическая культура в школе. — 2006. — № 6.

Петровская Е. К. Что такое ЗОЖ. Начало разговора о главном / Е. К. Петровская // Физическая культура в школе. — 2006. — № 5.

Петровская Е. К. Что такое ЗОЖ. Эмоции, настроение, характер / Е. К. Петровская // Физическая культура в школе. — 2006. — № 7.

Петровская Е. К. Что такое ЗОЖ. О вкусах? Спорим! / Е. К. Петровская // Физическая культура в школе. — 2007. — № 1.

Погадаев Г. И. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 классе / Г. И. Погадаев, Б. И. Мишин; под ред. Г. И. Погадаева. — М.: Просвещение, 2011.

Свешников Ф. М. Золотой ледоруб. Пять путешествий за облака: кн. для учащихся ср. и ст. классов / Ф. М. Свешников. — М.: Просвещение, 1993.

Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. — М.: Владос, 2002.

Столяров В. И. Гуманистическая культурная ценность современного спорта и олимпийского движения / В. И. Столяров // Спорт, духовные ценности, культура. — Вып. 2. — М.: Гуманит. центр «СпАрт» РГАФК, 1998.

Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.

Тупицына Л. П. Путь к здоровью и успеху. Дневник подростка / Л. П. Тупицына. — М.: Эслан, 2005.

Чичикин В. Т. Конспект урока по физической культуре / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1983.

Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.

Чичикин В. Т. Методика разработки учебных задач / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1984.

Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении / В. Т. Чичикин, П. В. Игнатъев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.

Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В. Т. Чичикин, П. В. Игнатъев, Е. Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

Учебное издание

Виленский Михаил Яковлевич
Чичикин Вадим Тихонович
Торочкова Татьяна Юрьевна

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5—7 классы

Методические рекомендации

Учебное пособие

*Центр гармоничного развития личности
и педагогических технологий*

Ответственный за выпуск *М. Н. Василенко*

Редактор *Н. В. Быкова*

Художественный редактор *Н. Л. Жигулина*

Дизайн макета *О. Г. Чичвариной*

Технический редактор *Н. Н. Бажанова*

Компьютерная вёрстка *Е. В. Павлова*

Корректор *Т. Н. Хижняк*

Подписано в печать 30.04.2024. Формат 60×90/16. Гарнитура TextBookC.
Уч.-изд. л. 9,30.

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
Российская Федерация, 127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16,
стр. 3, помещение 1Н.

Адрес электронной почты «Горячей линии» — vospros@prosv.ru.