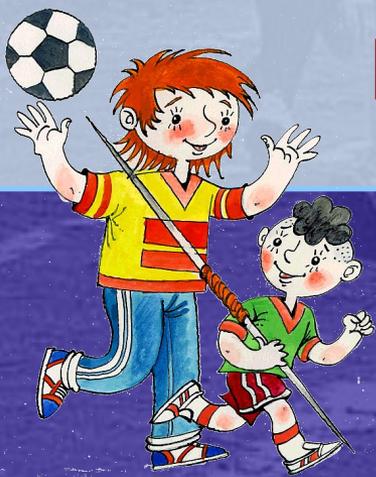


Издательство «Просвещение» представляет

Учебно-методический комплект
Физическая культура
для учащихся 1-11 классов
под редакцией
В. И. Ляха и М.Я. Виленского



ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

900igr.net

ПРОГРАММЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА
**ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ**

1-11 КЛАССЫ

ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

«Просвещение»

МЕТОДИКА
физического
воспитания
учащихся
**10-11
классов**

ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

В.И. ЛЯХ

**ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ

**5-9
классы**

ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

**ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**

**5·6·7
классы**

В. И. Лях

**МОЙ ДРУГ-
ФИЗКУЛЬТУРА**

1·4
КЛАССЫ

В.И. Лях
А.А. Зданевич

**ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**

**10-11
классы**

ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

В.И. ЛЯХ
А.А. ЗДАНЕВИЧ

**ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**8-9
классы**

ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

**ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ**

учащихся **5·7** классов

**1
2
3**

ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

В. И. Лях
А.А. Зданевич

**ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**

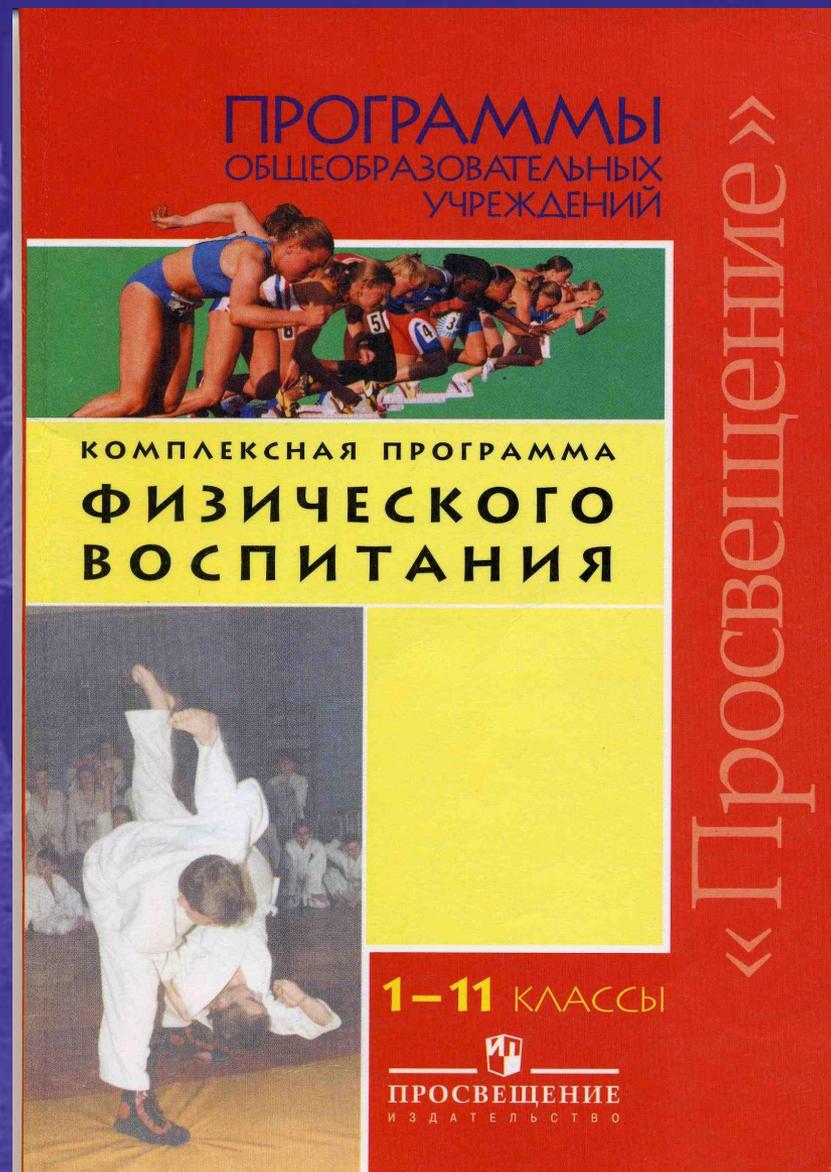
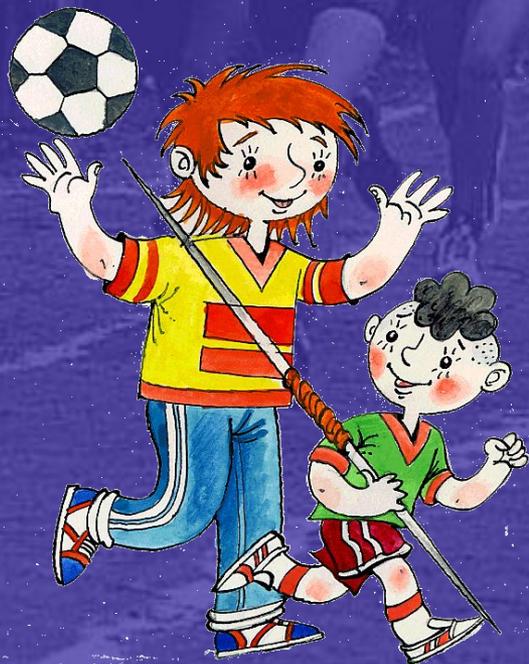
**8-9
классы**

ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Структура УМК по физической культуре

- ❖ Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов
Учебники:
- ❖ «Мой друг физкультура» для 1-4 классов;
- ❖ «Физическая культура» для 5-7 классов;
- ❖ 8-9 и 10-11 классов;
Методические пособия для учителей :
- ❖ 5-7 классов;
- ❖ 8-9 классов
- ❖ 10-11 классов;

Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов



Цель физического воспитания в школе состоит в том, чтобы содействовать формированию всесторонне развитой личности

Основное средство достижения этой цели – овладение школьниками основами личной физической культуры, под которой понимается органическое единство знаний, потребностей и мотивов, оптимальный уровень здоровья, физического развития, разностороннее развитие двигательных (координационных и кондиционных) способностей, умения осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность

«Концепция физического воспитания и здоровья детей и подростков»



Основные отличия и преимущества программы физического воспитания В. И. Ляха

- ❑ Комплексный подход
- ❑ Наличие базовой и вариативной части
- ❑ Возможность использования для 2-х и 3-х уроков физкультуры в неделю
- ❑ Подробное описание содержания и методов физического воспитания как для урочной, так и внеклассной работы
- ❑ Удобная форма изложения материала, позволяющая легко планировать работу

Комплексный подход

Программа содержит материал *четырех взаимосвязанных частей:*

- ❖ уроки физической культуры
- ❖ физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня
- ❖ внеклассная работа
- ❖ физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

Содержание физического воспитания в общеобразовательной школе

Основное средство овладения физической культурой – освоение **базовых ее основ** – объективно необходимого для каждого человека обязательного уровня физической культуры, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности вне зависимости от того, чем бы хотел заниматься человек в будущем

Обязательный уровень составляет основу **общегосударственного стандарта** общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры

Другая, **дифференцированная (вариативная)** часть содержания физического воспитания обусловлена необходимостью учета **индивидуальных** способностей детей, **региональных** и **национальных** условий, **специализации** и **интересов учащихся**

Примерное распределение учебного времени (сетка часов) для 1-4 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		класс			
		1	2	3	4
1.	Базовая часть	52(78)	52(78)	52(78)	52(78)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)
1.4	Легкоатлетические упражнения	14(21)	14(21)	14(21)	14(21)
1.5	Лыжная подготовка	14(21)	14(21)	14(21)	14(21)
1.6	Плавание				
2.	Вариативная часть	6(24)	6(24)	6(24)	6(24)
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	8(12)	8(12)	8(12)	8(12)
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта	8(12)	8(12)	8(12)	8(12)

Примерное распределение учебного времени (сетка часов) для 5-9 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		класс				
		5	6	7	8	9
1.	Базовая часть	50(75)	50(75)	54(81)	54(81)	56(84)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)
1.4	Легкая атлетика	14(21)	14(21)	14(21)	14(21)	14(21)
1.5	Лыжная подготовка	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)
1.6	Элементы единоборств	-	-	4(6)	4(9)	4(9)
1.7	Плавание					
2.	Вариативная часть	18(27)	18(27)	14(21)	12(18)	12(18)
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	10(15)	10(15)	8(12)	6(9)	6(9)
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта	8(12)	8(12)	6(9)	6(9)	6(9)

Примерное распределение учебного времени (сетка часов) для 10-11 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		класс	
		10	11
1.	Базовая часть	58(87)	58(87)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	14(21)	14(21)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12(18)	12(18)
1.4	Легкая атлетика	14(21)	14(21)
1.5	Лыжная подготовка	12(18)	12(18)
1.6	Элементы единоборств	6(9)	6(9)
1.7	Плавание		
2.	Вариативная часть	10(15)	10(15)
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	6(4)	6(4)
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта	4(6)	4(6)

В школах, имеющих соответствующие условия, приступать к обучению **плаванию** можно с первого класса.

Время на прохождение этого материала (10-12 ч при двухразовых, 16-18 ч при трехразовых занятиях в неделю) в равных пропорциях выделяется из других разделов программ, в том числе из вариативной части

При трехразовых занятиях возможно проведение занятий плаванием 1 раз в неделю (не самый лучший вариант).

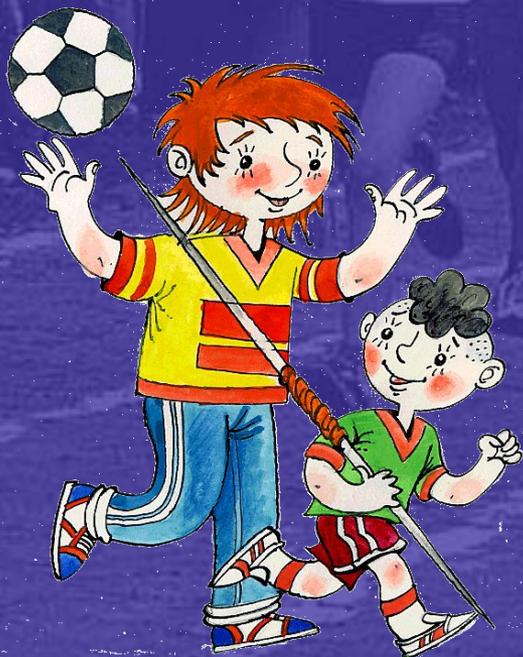
При **введении третьего** (четвертого и т.д.) урока физической культуры в неделю, возможно значительное увеличение часов, выделяемых на **вариативную часть** программы

Выбор содержания вариативной части (третьего урока физкультуры) зависит:

- От наличия спортивной базы и ее оснащения
- От уровня подготовки и специализации учителей физкультуры
- От региональных климатогеографических условий
- От национальных особенностей
- От пожеланий детей и родителей

Предпочтения следует отдавать:

- Физическим упражнениям на **открытом воздухе** (лыжная подготовка, кросс, ОФП, легкая атлетика, подвижные игры, футбол, хоккей, лапта, фигурное катание и др.)
- Корректирующей гимнастике; фитболгимнастике; элементам аэробики, степаэробики, фитнеса, шейпинга, каланетика, стретчинга, атлетической гимнастики и т.п.



В вариативной части также рекомендуется

- Углубленное изучение **традиционных** (баскетбола, волейбола, гандбола, футбола, бадминтона, тенниса и настольного тенниса), и **новых спортивных игр** (софтбола, стритбола, флорбола)
- **Национальные** виды спорта, игры и танцы



- 
- Текст программы содержит методические рекомендации для учителей перед каждым разделом программы
 - Программный материал уроков физической культуры представлен в таблицах, что позволяет увидеть его усложнение (от класса к классу) и преемственность изложения
 - Кроме того, материал распределен по основной направленности

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
На овладение техникой спринтерского бега					
На овладение техникой длительного бега					
На овладение техникой прыжка в длину					
На овладение техникой прыжка в высоту					
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность					
На развитие выносливости					
На развитие скоростно-силовых способностей					
На развитие скоростных способностей					
На развитие координационных способностей					
Знания о физической культуре					
Самостоятельные занятия					
На овладение организаторскими умениями					

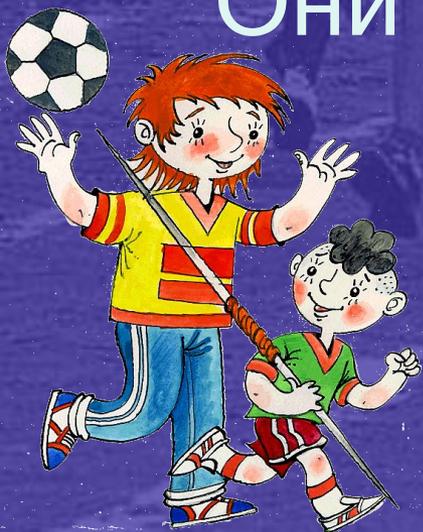
На примере раздела гимнастика представляем удобную форму изложения материала, позволяющую легко планировать работу

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На освоение и совершенствование висов и упоров	<p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.</p> <p>Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа</p>	<p>Мальчики: соскок поворотом</p> <p>Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев</p>	<p>Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь</p>	<p>Мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок</p>	<p>Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь</p>
На освоение опорных прыжков	<p>Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80–100 см)</p>	<p>Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см)</p>	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100–115 см)</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105–110 см)</p>	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см).</p> <p>Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)</p>	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p>

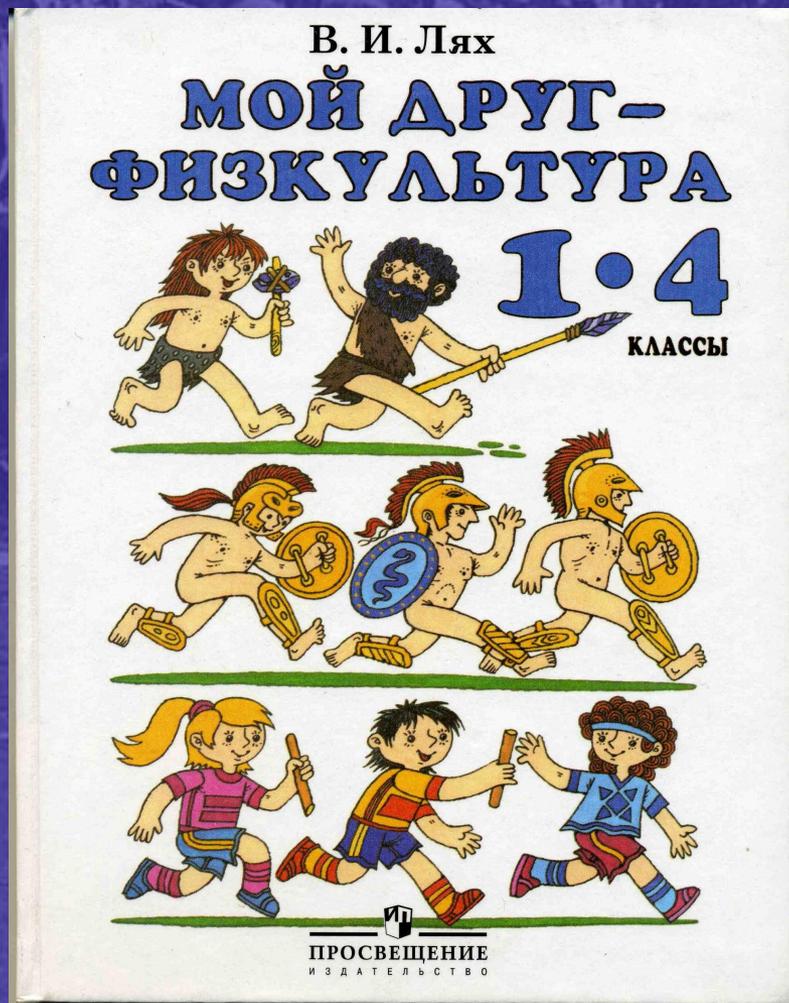
Кроме комплексной программы физического воспитания УМК содержит учебники и методические пособия для учащихся всех возрастов

Они распределены

для детей 1-4, 5-7, 8-9 и 10-11 классов

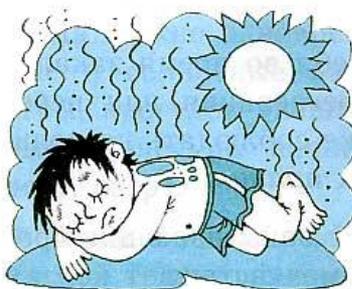


Учебник по физической культуре для учащихся 1-4 классов



- Отлично иллюстрирован и *доступен* для младших школьников
- Помогает *родителям* ознакомить детей с азами физической культуры и здорового образа жизни
- В конце учебника помещены **методические рекомендации** для *учителей*

? Сравни, как ведут себя мальчики в воде, на пляже, как они одеты. Кто из них заболел, а кто пошёл в поход? Почему?



ПРОВЕРЬ СЕБЯ

1. Хочу быть закалённым.
2. Обтираюсь.
3. Обливаюсь.
4. Принимаю контрастный душ.
5. Закаляюсь каждый день.
6. Люблю плавать, играть в воде.
7. Выхожу из воды до появления озноба.
8. Загораю в головном уборе.

Количество баллов _____.

Таблица 1

Условия проведения закаливающих процедур

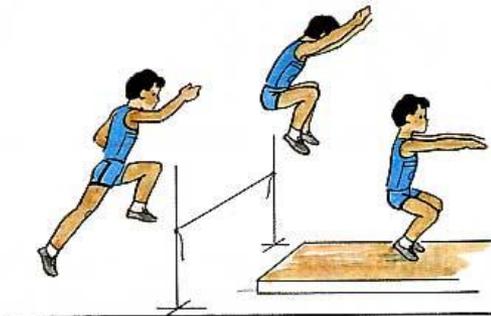
Процедура	Температура воздуха	Продолжительность
Воздушные и солнечные ванны	Начинать с $+20^{\circ}\text{C}$	Первые дни — 10 мин, через каждые последующие 3 дня увеличивать на 5 мин
Ножная ванна, обтирания	Начинать с $+25^{\circ}\text{C}$, постепенно через каждые 3 дня снижать и довести до $+15^{\circ}\text{C}$	1—3 мин

1—2 классы

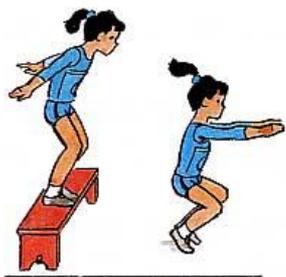
ВЫПОЛНИ 



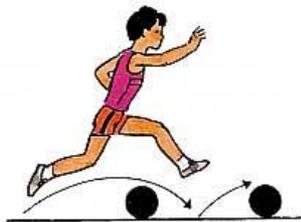
Прыжки
на одной
и двух ногах



через верёвочку (40 см)
с 3—5 шагов разбега



с высоты 30—40 см



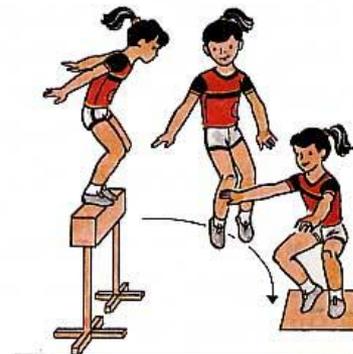
через мячи

3—4 классы

ВЫПОЛНИ 



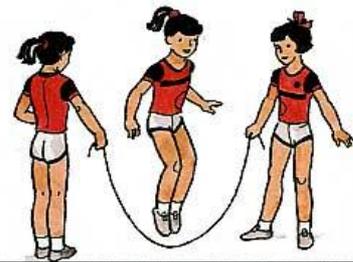
Прыжки
с доставанием
повешенного
мяча



с высоты 70 см
с поворотом в воздухе
на 90—180° и приземлением
точно в квадрат



через короткую



и длинную скакалку

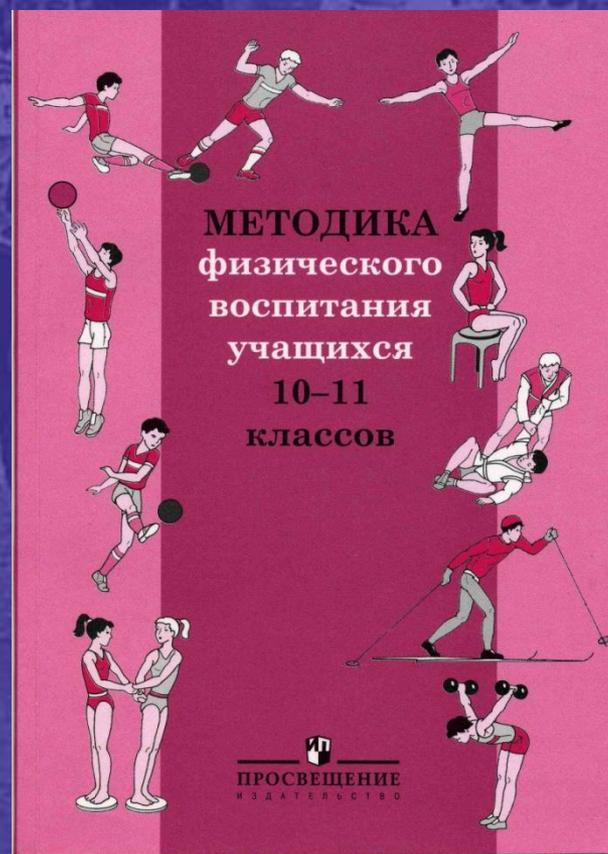
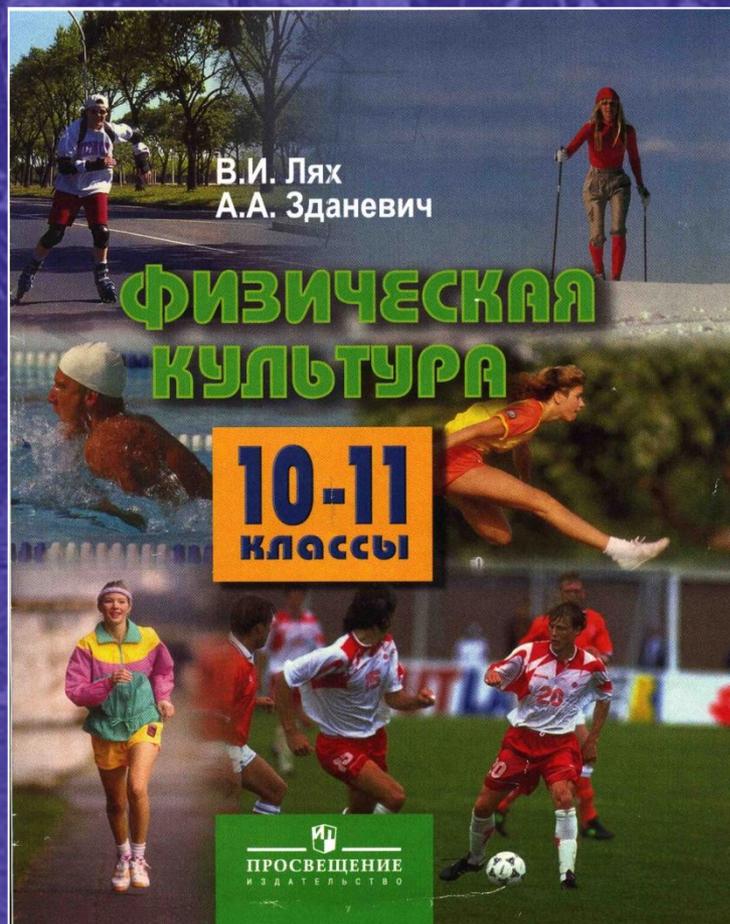
Учебно-методический комплект для учащихся 5-7 классов



Учебно-методический комплект для учащихся 8-9 классов



Учебно-методический комплект для учащихся 10-11 классов





• **Физическая культура** :
Учеб. для учащихся 5-7
кл. общеобразоват.
учреждений /М.Я.
Виленский, И.М.
Туревский, Т.Ю.
Торочкова и др. – М.:
Просвещение, 2006. –
156 с.

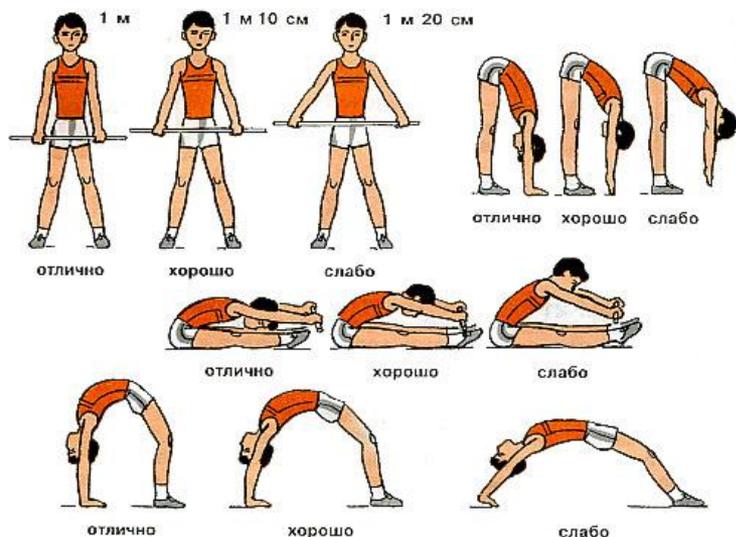


Рис. 24

Проверьте свою гибкость (рис. 24)

1. Выкрут палки назад прямыми руками.
2. Наклоны вперед, ноги вместе прямые.
3. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках палка.
4. «Мост».

Сила



Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Хорошо развитая сила — это крепкие мышцы, красивая осанка, залог успеха в любом виде двигательной деятельности.

Для развития силовых способностей используются упражнения с повышенным сопротивлением. Основным условием для их развития является максимальное напряжение различных групп мышц. Оно может достигаться небольшим количеством повторений упражнений с отягощением (до 1,5–2 кг), максимальным числом повторений или выполнением их с наибольшей скоростью с большим весом (до 1–1,5 кг).

В возрасте 10–14 лет создаются предпосылки для развития силы при помощи отягощений (гантели, набивные мячи, гири, бег в гору, по воде, против ветра и т. п.) или преодоления собственного веса. Проявлять максимальные усилия в этом возрасте не рекомендуется, так как они отрицательно влияют на рост подростков.

Упражнения для развития силы сначала повторяйте 8–10 раз. Затем в течение 1,5–2 месяцев, тренируясь с тем же весом, увеличивайте количество повторений до 15–20 раз. Увеличивать количество повторений следует постепенно только в том случае, если после выполнения упражнений не наблюдается усталость. Упражнения на развитие силы следует выполнять 2–3 раза в неделю, после каждого занятия делать упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития силы рук

1. Висы на перекладине: на двух руках, на одной руке (левой, правой), на согнутых руках.

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки с гантелями (до 1 кг) к плечам. Опустить руки вниз, поднять в стороны, вверх, вернуть в и. п.

Варианты: и. п. — сидя, лежа на спине.

3. И. п. — стойка на расстоянии 0,5 м от стены (лицом к ней). Сгибание и разгибание рук, опираясь пальцами о стену (рис. 25).

4. И. п. — упор лежа (на коленях, на бедрах). Сгибание и разгибание рук.

Варианты: ноги на стуле, упор лицом вверх.

5. И. п. — упор на спинках стула или параллельных брусьях, ноги в упоре впереди (сзади). Сгибание и выпрямление рук (рис. 26).

Варианты: ноги в положении группировки, в положении угла.

6. Лазанье по канату, по горизонтальной лестнице.

7. Подтягивание на перекладине в висе лежа.

Варианты: в висе углом (в группировке).

8. В парах. Стоя один за другим, держитесь за кисти рук. Первый поднимает и опускает руки в стороны, преодолевая сопротивление второго. Партнеры меняются местами после 4–6 попыток.

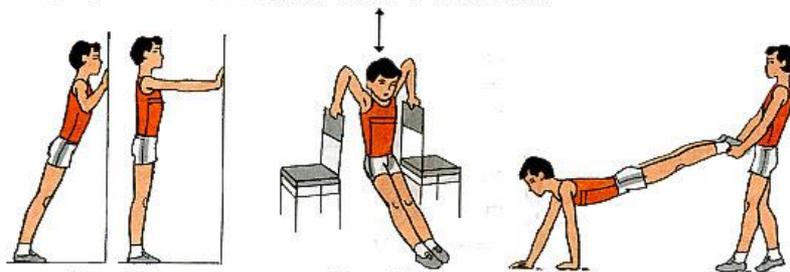


Рис. 25

Рис. 26

Рис. 27



Рис. 55



Рис. 56

До начала занятий следует провести разминку, осмотреть сектор метания — свободен ли он от посторонних предметов. Метать надо по команде. Нельзя стоять рядом с метаемым, стоять в поле и ловить мяч, переходить сектор метания, подавать мяч броском.

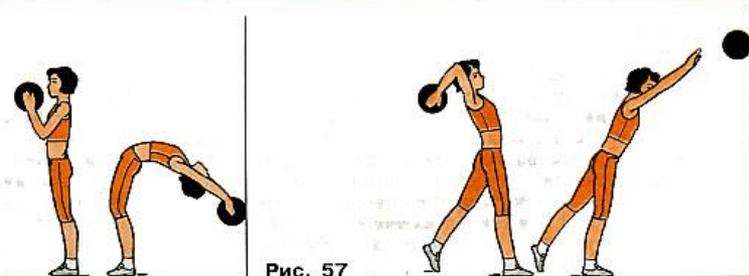


Рис. 57

Упражнения для улучшения техники метания: упражнения с отягощением (мяч, гантели) для развития мышц рук, спины, боковых мышц (рис. 56) и для развития координации движений, быстроты реакции, внимательности (рис. 57). По 5—7 раз.

Таблица 13

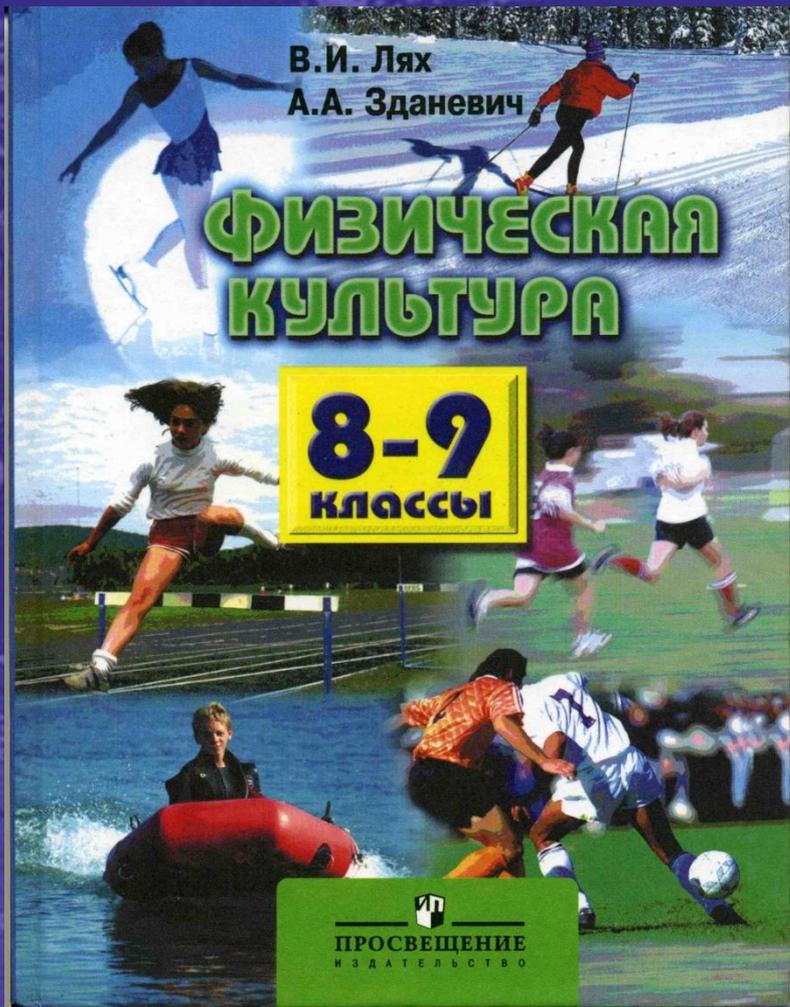
V класс
Контрольные упражнения

Оценки \ Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60 м, с	10,4 и меньше	10,5—11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,1—11,1	11,2 и больше
Бег 300 м, мин. с	1,07 и меньше	1,08—1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01—1,17	1,18 и больше
Бег 1000 м, мин. с	5,20 и меньше	5,21—7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46—6,45	6,46 и больше
Бег 1500 м, мин. с	9,00 и меньше	9,01—10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51—9,59	10,00 и больше
Прыжок в длину, см	300 и больше	299—221	220 и меньше	340 и больше	339—261	260 и меньше
Прыжок в высоту, см	105 и больше	100—85	80 и меньше	110 и больше	100—90	85 и меньше
Метание мяча (150 г), м	21 и больше	20—15	14 и меньше	34 и больше	33—21	20 и меньше

Таблица 14

Контрольные тесты

Оценки \ Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м, с	5,4 и меньше	5,5—6,2	6,3 и больше	5,3 и меньше	5,4—6,1	6,2 и больше
Челночный бег 3×10 м, с	8,6 и меньше	8,7—9,0	9,1 и больше	8,2 и меньше	8,3—8,5	8,6 и больше



Физическая культура :
Учеб. для учащихся 8-9
кл. общеобразоват.
учреждений / В.И.Лях,
А.А. Зданевич; под ред.
В.И. Ляха – М.:
Просвещение, 2007. –
208 с.

1 мин. Подсчитывают частоту дыхания за 30 с. Количество дыханий считают обычно, положив ладонь руки спереди на нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота. Каждый вдох и каждый выдох составляют один *дыхательный цикл*.

Проба с задержкой дыхания может выполняться на вдохе и выдохе. Задержка дыхания на вдохе на 40–90 с, а на выдохе на 40–60 с — показатель нормального здоровья человека.

Потоотделение. Во время усиленной физической нагрузки и после ее окончания человек усиленно потеет. Количество выделяемой потовой жидкости зависит от индивидуальных особенностей и состояния организма.

На первых этапах тренировки занимающийся потеет обильнее. С нарастанием тренированности интенсивность потоотделения уменьшается. В дневнике самоконтроля потоотделение отмечается так: *обильное, большое, среднее или пониженное*.

В графу «**Дополнительные данные**» вносится любой факт, заслуживающий внимания, в частности сильное утомление после тренировки или состязаний, болевые ощущения, относящиеся к той или иной области тела, полученное повреждение, а также другие.

На многие показатели самоконтроля влияет режим занятий. Нарушения режима отрицательно влияют на нормальную жизнедеятельность физкультурника и спортсмена. Они могут вызвать вялость, прерывистый непродолжительный сон, снижение работоспособности. Нарушения режима отражаются на состоянии тренированности, на спортивных результатах.

Регулярно занимаясь дома или в какой-либо спортивной секции, дневник следует периодически показывать учителю физической культуры или тренеру, а если самочувствие ухудшилось — врачу. Не забывайте записывать в дневник и свои спортивные результаты, ведь они тоже отражают состояние вашего организма.

Упрощенная форма дневника самоконтроля (в обычной тетради) может быть такой:

Дневник самоконтроля

Показатели	В начале года	В конце года
1. Рост (см)		
2. Вес (кг)		
3. Окружность грудной клетки (см)		
4. Сила кисти рук (кг)		
5. Жизненная емкость легких (при наличии спирометра) (см ³)		

Примечание. Показатели или измеряют самостоятельно, или их можно переписать в кабинете школьного врача (рис. 2, 3, 4, 5).

Контроль показателей физической подготовленности

Контролировать свои показатели физической подготовленности нужно с соблюдением условий выполнения тестов и контрольных упражнений.

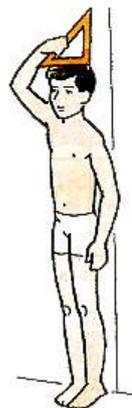


Рис. 2. Измерение роста



Рис. 3. Определение жизненной емкости легких

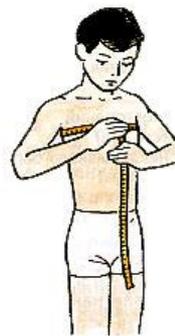


Рис. 4. Измерение объема грудной клетки

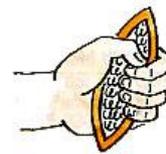


Рис. 5. Определение силы кисти рук

Подтягивание мальчики выполняют из виса на перекладине на прямых руках из неподвижного положения без рывков и махов ногами. Перекладина захватывается руками сверху. При каждом подтягивании подбородок должен быть выше уровня перекладины. Условия подтягивания для девочек облегчаются: упражнение они выполняют лежа на спине хватом низкой перекладины руками тоже сверху.

Прыжок в длину с места выполняется на ровной площадке, размеченной линиями отталкивания и приземления. Из и. п. на линии отталкивания (носки ног за линией) прыгнуть вперед и приземлиться на обе ноги. Результат определяется по ближней к линии старта отметке следа с точностью до 5 см. Выполняют три попытки, зачет — по лучшей из них.

Бег в течение 6 мин. *Выносливость* определяется по количеству метров, которые вы пробежали за это время.

Выпрыгивание вверх показывает *силу ног*. Простейший замер можно произвести так: стоя боком к стене, поднять руку и сделать отметку на стене. Во время выпрыгивания постараться коснуться рукой стенки на максимальной высоте, также сделав отметку на стене.

Бег на 60 м. Характеризует ваши *скоростные возможности*. Он проводится на любой ровной и прямой дорожке с высокого старта.

Наклон вперед. Это упражнение характеризует *уровень гибкости*. Простейшее упражнение — наклониться вперед с прямыми ногами и коснуться пола руками. Точнее можно измерить гибкость так: стоя на краю скамейки и вы-

Правила техники безопасности

Перед началом уроков или соревнований необходимо надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользящей подошвой, соответствующую сезону, погоде и месту проведения. Нужно снять все украшения, ногти на руках должны быть коротко острижены. Проверяется исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования, пол спортивной площадки должен быть сухим.

Во время уроков или соревнований необходимо:

- не нарушать правила соревнований;
- все действия производить только по команде учителя, тренера, судьи;
- избегать столкновений с партнерами по команде или соперниками, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам;
- при плохом самочувствии сообщить об этом учителю, тренеру или судье.

На спортивной площадке не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травм. Все острые и выступающие предметы должны быть заставлены гимнастическими матами или ограждены.

Овладение двигательными действиями

8 КЛАСС



Бег с изменением направления и скорости используется для освобождения от опеки защитника с последующим выходом для получения мяча. Рывок выполняется после вышагивания (выпада) в одну сторону с последующим рывком в противоположную (рис. 8).

Передача мяча одной рукой от плеча — наиболее распространенный способ передачи. Одной рукой от плеча мяч передается на близкое и среднее расстояние. Мяч выносится двумя руками (рис. 9) над правым плечом. Правая рука находится сзади мяча, немного снаружи, пальцы указывают вверх, а ладонь — в сторону цели. Левая рука расположена на передней поверхности мяча. Левая



Рис. 8



Рис. 9

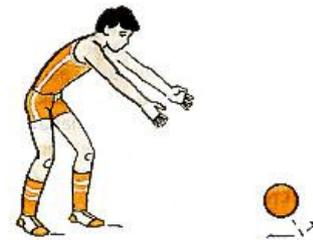


Рис. 10

нога впереди. Мяч выносится правой рукой вперед, при этом левая рука с мяча «сходит». Мяч выпускается захлестывающим движением кисти.

Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Этот способ передачи целесообразно применять, когда на пути партнера находится соперник. Мяч ударяется об пол около ног и под вытянутыми руками соперника (рис. 10), чтобы он не смог заблокировать или прервать передачу. Передача выполняется следующим образом: мяч удерживается на уровне груди, пальцы широко расставлены, большие пальцы расположены параллельно друг другу. Мяч посылается вниз-вперед. Эта передача самая медленная, ее нужно использовать только в случае уверенности в успехе.

Упражнения

1. Выполняют в парах, расстояние между партнерами 4–5 м. Перед игроками на расстоянии 1 м проведена линия. Передающий старается попасть мячом на линию так, чтобы мяч отскочил в руки партнеру.
2. Выполняют в тройках. Двое крайних передают мяч между собой так, чтобы он ударился около ног партнера, стоящего в средней шеренге.
3. В кругу игроки передают мяч с отскоком от пола, водящий должен перехватить или коснуться мяча.
4. Передача мяча с отскоком от пола при встречном и параллельном движении.

Передача мяча при встречном движении. Передача в движении совершается после ловли мяча под широкий шаг правой (левой) ногой, далее происходит шаг левой (правой) ногой, и во время последующего толчка ногой происходит передача двумя руками от груди. Передача должна выполняться на грудь партнеру, ловля мяча — на вытянутые вперед руки.

Выполнять передачу нужно быстро и точно в цель; при передаче мяча руки (руку) выпрямлять до конца, передавать мяч пальцами; после выпуска мяча пальцы должны смотреть в сторону партнера. Совершенствовать навыки передачи следует постоянно.

лением каблучков ботинок наружу. Угол разведения лыж и крутизна кантования зависят от скорости лыжника на спуске, характера снежного покрова, торможения (рис. 81).

Упражнения

1. На ровном месте принять стойку «плуга», проверить ее правильность, сделать несколько глубоких пружинистых приседаний, кантуя лыжи, и еще раз проверить правильность стойки.
2. Из основной стойки прыжком принять положение «плуга».

Поворот «плугом». Применяется в тех случаях, когда надо круто изменить направление, а место поворота ограничено (довольно глубокий снег), и надо сбавить скорость.

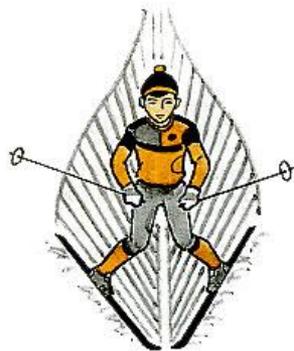


Рис. 81.
Торможение «плугом»

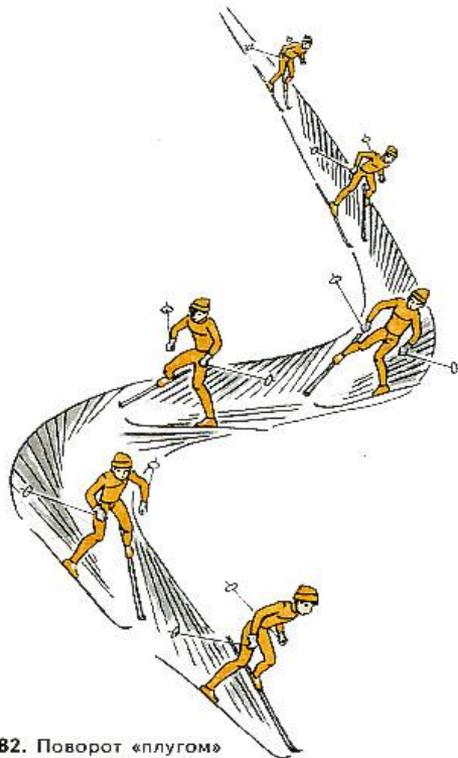


Рис. 82. Поворот «плугом»

Этот поворот, выполняемый по принципу руления лыжами, начинается с разведения в стороны пяток лыж, переноса тяжести тела на внешнюю лыжу и при необходимости также активного вращения туловища в направлении поворота лыж (рис. 82). При повороте от склона до пересечения линии спада внутренняя по отношению к дуге поворота, нижняя по положению на склоне лыжа становится на ребро круче, чем внешняя (верхняя) лыжа. Это делается для того, чтобы внутренняя лыжа не соскальзывала в сторону от направления дуги поворота, а внешняя более легко и быстро, чем внутренняя, проскальзывала по дуге поворота. После пересечения линии спада положение лыж на ребрах меняется.

Упражнения

1. При прямом спуске развести лыжи пятками в стороны, поставить одну лыжу круче на ребро, другую более плоско и перенести тяжесть тела на более плоско поставленную на ребро лыжу. Получается поворот к склону.
2. То же, но выдвинуть более плоско стоящую на ребре лыжу немного вперед.
3. То же с вращением туловища. После махового движения плечевого пояса заблокировать его с нижней частью тела, чтобы импульс вращения передался на лыжи.
4. Поворот от склона.
5. Полный поворот.
6. «Змейки» (серия поворотов, следующих непрерывно один за другим).

9 КЛАСС



Попеременный четырехшажный ход. Он сложен по ритму, согласованию движений рук и ног (на два отталкивания руками — четыре шага). С шагом левой и толчком правой ноги вперед выносятся правая рука (рис. 83, а). С шагом правой ноги вперед выносятся левая палка кольцом назад, а правая палка — кольцом вперед. Скольжение на правой ноге, левая палка выносятся кольцом вперед (рис. 83, б, в, г, д). С третьим шагом (левой ноги) правая палка ставится на снег и начинается отталкивание ею. Заканчивается толчок правой рукой (рис. 83, е, ж). С четвертым шагом правой ноги левая палка ставится на снег и выполняется отталкивание левой ногой, заканчивается толчок левой рукой (рис. 83, з, и, к).

Упражнения

1. Из положения стоя на лыжах, руки с палками опущены, на счет «раз, два» сделать два шага, на счет «три, четыре» — еще два шага с поочередными толчками одноименными палками.
2. Из положения одноопорного скольжения на левой ноге (правая рука впереди, кольцо палки обращено назад) сделать шаг правой ногой, одновременно послать кольцо одноименной палки вперед к носку лыжи. Со вторым шагом вынести вперед левую руку и послать кольцо палки вперед, а правую палку поставить на снег, кольцом немного от себя. С шагом правой ноги и переходом одноименной палки кольцом назад — толчок правой рукой, левая палка готовится к постановке на снег несколько кольцом от себя, с шагом левой

Второй комплекс (рис. 104)

- Отведение ноги назад с подниманием рук вверх (рис. 104, 1).
- Круги согнутыми и прямыми руками (рис. 104, 2).
- Пружинистые наклоны вперед (рис. 104, 3).
- Поднимание поочередно прямых ног (рис. 104, 4).
- Прогибание в упоре лежа сзади (рис. 104, 5).
- Из упора присев упор лежа (рис. 104, 6).
- Поднимание прямых ног лежа на спине (рис. 104, 7).
- Выпады ногами в стороны.
- Прыжки с отведением ног в стороны.
- Ходьба на месте.

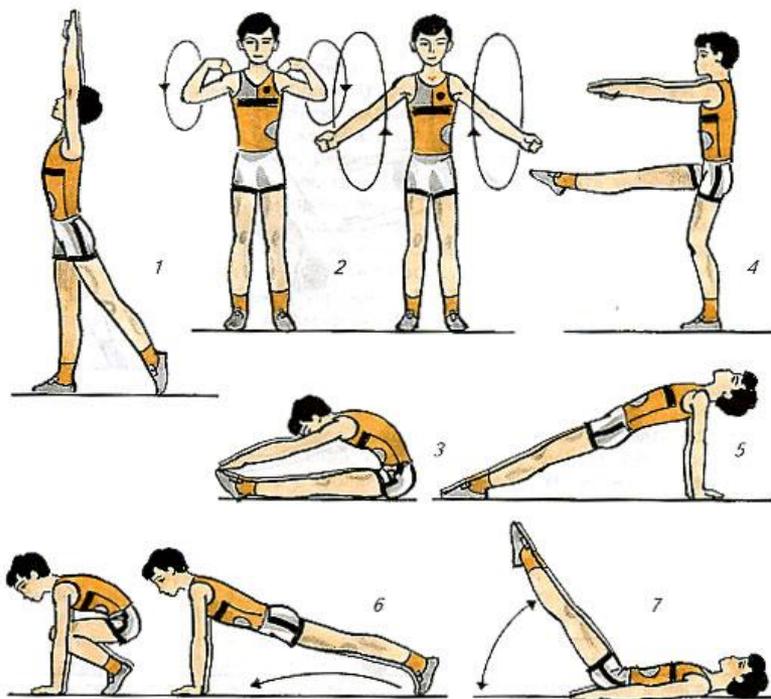


Рис. 104. Второй комплекс упражнений без предметов

Комплексы упражнений с гимнастической палкой

Первый комплекс (рис. 105)

- Потягивание с палкой (рис. 105, 1).
- Вращение палки перед грудью.
- Наклоны в сторону с палкой (рис. 105, 2).
- Повороты туловища с палкой (рис. 105, 3).
- Перемахом ногой через палку (рис. 105, 4).
- Взмахи ногами, выпрямление рук с палкой.
- Подскоки с одновременным перемещением палки руками.
- Ходьба на месте, палка к плечу.

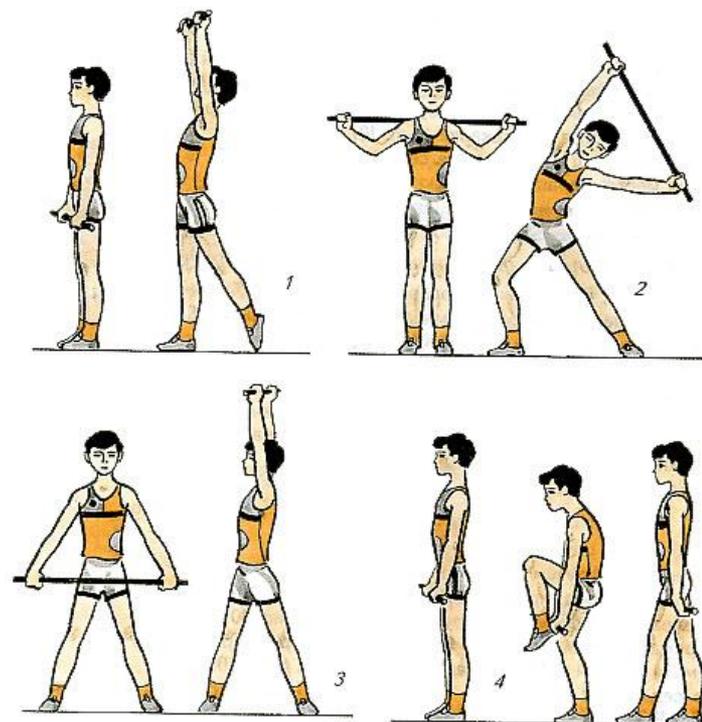
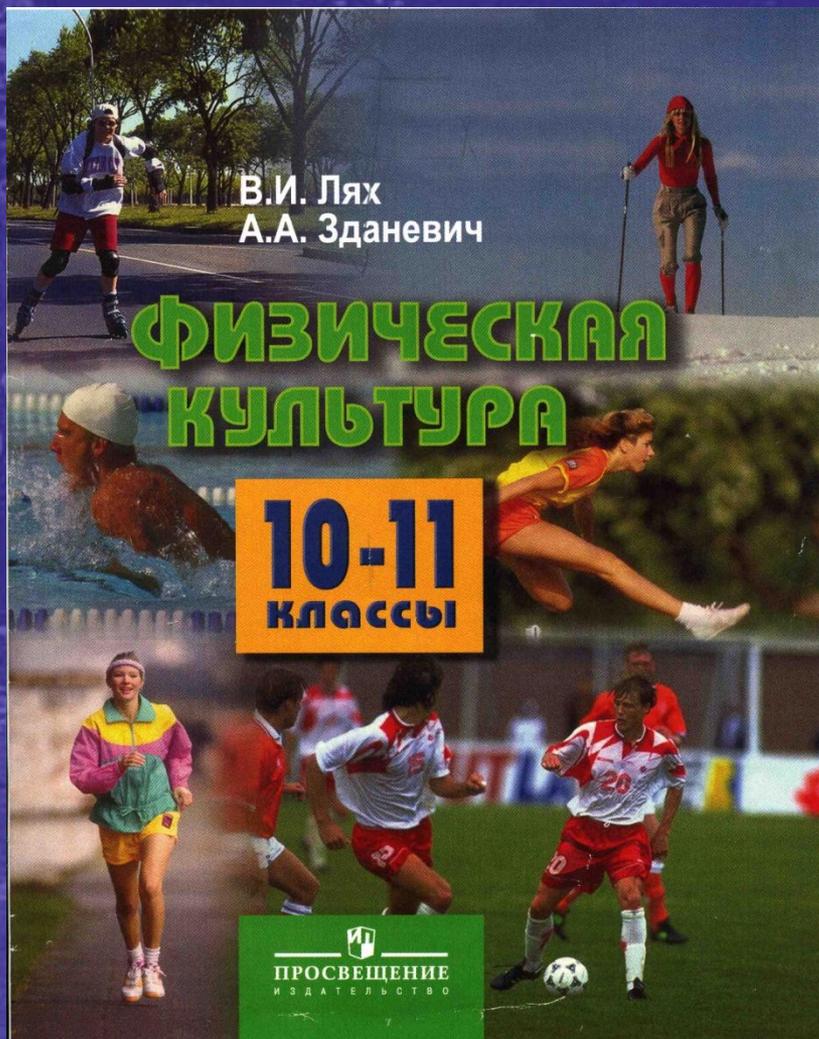


Рис. 105. Упражнения с гимнастической палкой



Физическая культура :
Учеб. для учащихся
10-11 кл.
общеобразоват.
учреждений / В.И.Лях,
А.А. Зданевич; под ред.
В.И. Ляха – М.:
Просвещение, 2007. –
240 с.

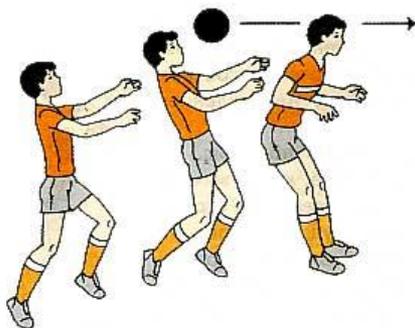


Рис. 22. Удар головой с разбега

Удар головой с разбега (рис. 22). Отталкивание выполняется одной ногой. Нужно делать встречное движение головой, а не подставлять голову под мяч.

Остановка катящегося мяча подошвой (рис. 23) выполняется, когда мяч движется навстречу. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка образуют над мячом косую крышу. При соприкосновении мяча с подошвой нога за счет сгибания в колене отводится чуть назад, мягко прижимая мяч к земле, а туловище подается вперед.

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы (рис. 24). Опорная нога слегка сгибается в колене. Останавливающая нога, согнутая в колене, выносится вперед-вверх так, чтобы мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. В этот момент останавливающая нога мягко отводится назад, гася скорость полета мяча. Этим приемом останавливаются мячи, летящие не выше уровня бедра.

Остановка мяча грудью (рис. 25) применяется в тех случаях, когда мяч опускается на игрока и играть головой невыгодно. Перед приемом мяча ноги ставятся в положение шага или чуть шире плеч, колени сгибаются, руки отводятся в стороны и назад, а грудь подается вперед. В момент прикосновения мяча к груди туловище резко отводится назад, сзади стоящая нога сгибается, плечи выдвигаются вперед, а грудь убирается. Этот прием можно выполнить и с поворотом туловища в сторону.

Упражнения для совершенствования

- Удар по подвешенному на стойке мячу головой в прыжке.

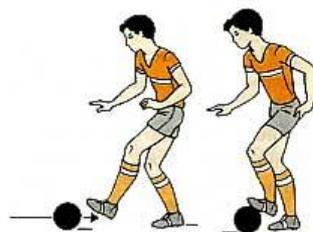


Рис. 23. Остановка катящегося мяча подошвой

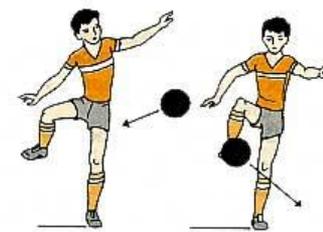


Рис. 24. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы

- Удар с изменением направления: прямо, вправо, влево и т. д.
- Удар с разбега. Игрок разбегается, отталкивается одной ногой, в прыжке отводит туловище назад и наносит удар по мячу лбом.
- Удары в стенку различными способами с остановкой и без остановки отскокнвшего мяча.
- Удары в цель, изображенную на стенке, с расстояния 15—20 м.
- Удары по воротам по летящему мячу после передачи партнера из-за ворот или сбоку от бьющего. Партнер набрасывает мяч руками.



Рис. 25. Остановка мяча грудью

Совершенствование техники ведения мяча

- Ведение «по спирали» в группах по 4—6 человек. Начинать с малого круга, заканчивать большим, и наоборот. Ведение мяча осуществляется левой и правой ногой.
- Ведение мяча через линии поля. Игроки один за другим ведут мяч через линии, на которых им встречаются защитники. Защитники располагаются в районе центрального круга, между ним и штрафной площадкой, в штрафной и во вратарской площадках. Игрок, владеющий мячом, должен пройти через все эти участки поля, не потеряв мяч.

Совершенствование техники защитных действий

Отбор мяча толчком плеча в плечо — прием, применяемый против соперника, бегущего рядом с мячом. Выполняется в момент, когда со-

Метание различных снарядов на дальность с разбега. В 10—11 классах рекомендуется в качестве основного снаряда для метаний на дальность с разбега использовать *метание гранаты*. Техника метания гранаты с разбега (рис. 40) не имеет существенных отличий от техники метания мяча, поэтому нет необходимости останавливаться на ней еще раз. В занятиях с юношами используют также метание гранаты с колена и лежа на дальность.

При метании с колена (рис. 41) юноша занимает и. п., повернувшись левым боком в направлении броска, и опускается на правое колено,

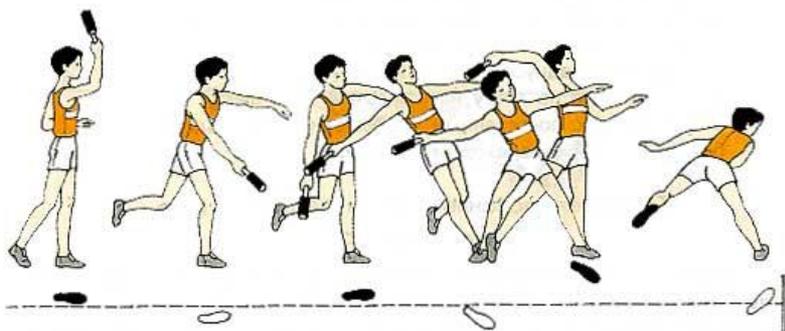


Рис. 40. Метание гранаты с разбега

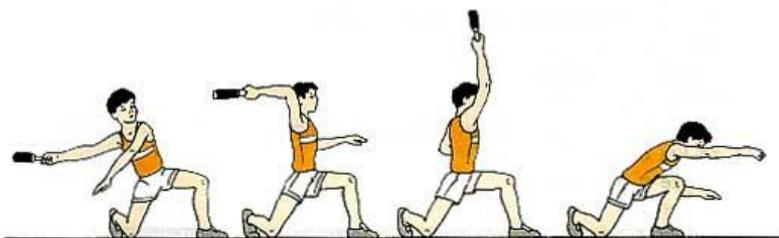


Рис. 41. Метание гранаты с колена

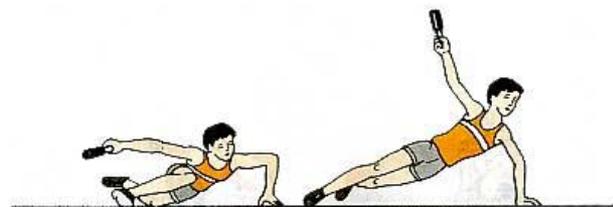


Рис. 42. Метание гранаты лежа

упираясь носком в грунт. Из этого положения производится отведение руки с гранатой и метание на дальность или в цель.

При метании из положения лежа (рис. 42) метаящий принимает и. п., касаясь грудью земли, левая рука, сгибаясь, упирается ладонью в грунт, правая с гранатой согнута у груди. Таз повернут вправо, ноги слегка раздвинуты; правая, опираясь о грунт носком и внутренней частью стопы, левая — наружной частью. При отведении руки с гранатой назад-вправо туловище несколько поворачивается вправо, не нарушая опоры ног о грунт, и выпрямляется левая рука. Метание проводится одновременно с выпрямлением ноги и туловища. Сохраняя опору на выпрямленную левую руку, туловище приподнимается и подается вперед. После выпуска гранаты прямой рукой сгибаются руки и принимается положение лежа на груди.

Упражнения для совершенствования

- метание гранаты с места;
- то же с 1 шага; с 3 шагов; с 4 шагов;
- отведение метаящей руки на месте и в движении;
- скрестный шаг на месте;
- то же в сочетании со стопорящим шагом;
- метание с 4 бросковых шагов;
- предварительная часть разбега;
- метание с укороченного разбега;
- метание с полного разбега.

Упражнения для развития выносливости

- длительный бег до 20—25 мин, кросс до 3—4 км, бег с препятствиями, эстафеты;

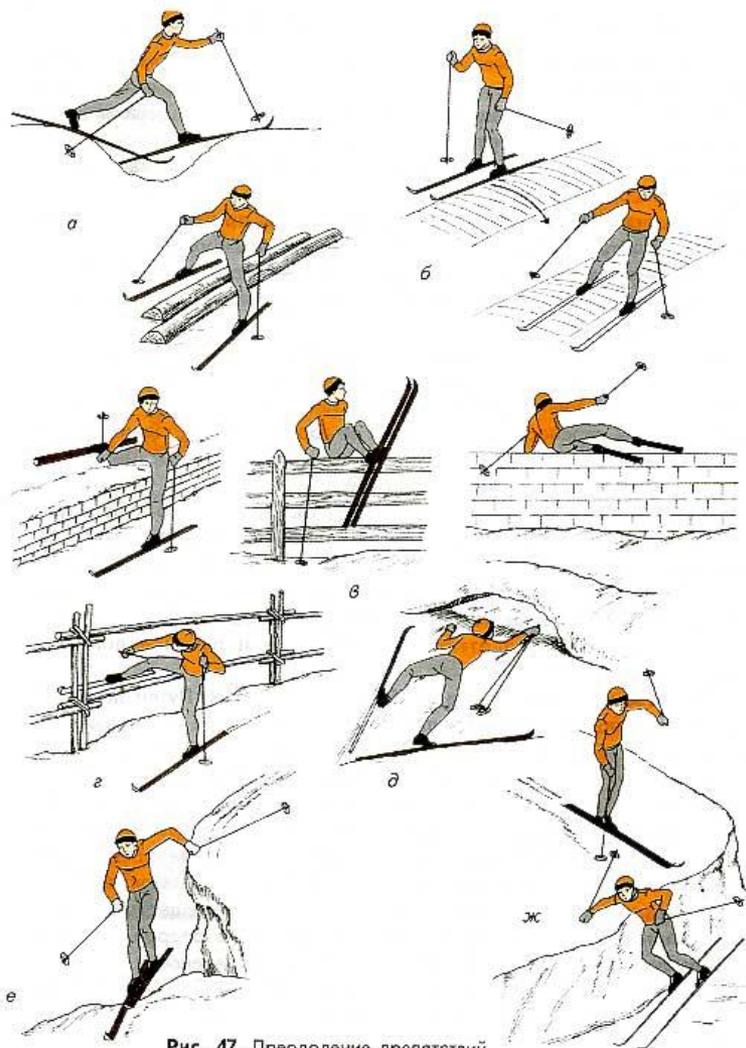


Рис. 47. Преодоление препятствий

Несплошные препятствия (ограждения, завалы и пр.) преодолеваются пролезанием или подползанием.

Пролезанием (рис. 47, а) преодолеваются препятствия, в которых имеются щели шириной не менее 40 см (изгороди, завалы, проломы в стенах и др.). В этом случае лыжник, как при перешагивании, сначала пронесит в щель одну руку с палкой и ногу с лыжей, затем сильно наклоняется и просовывает туловище. Далее, опираясь за препятствием на палку, подтягивает другую ногу с лыжей.

Подползанием (рис. 47, б) пользуются в том случае, если между препятствием и снегом имеется щель достаточных размеров. Ее можно увеличить, разгребая снег.

Если препятствия таковы, что путь движения лыжника при их преодолении направлен сверху вниз, в наиболее простых случаях, например при спуске со стенки рва, пользуются спуском «лесенкой», наискось, зигзагом (с поворотами после остановок), соскальзыванием боком. В более трудных условиях, например при преодолении обрывов, применяют **спрыгивание боком** (рис. 47, в) с поворотом при помощи палки (рис. 47, г) или **сползание на бок**. При глубине препятствия более 3 м, если склон его очень крутой, лыжи лучше снимать.

Пологие, мало- и среднепокатые склоны обычно преодолевают попеременным двухшажным ходом, причем пологие и малопокатые почти всегда скользящим шагом, среднепокатые — ступающим. Очень короткие подъемы (бугры) можно преодолевать с ходу. Для этого, приближаясь к подъему, постепенно увеличивают скорость, а затем стараются весь подъем пробежать возможно быстрее.

На **сильнопокатых и крутых склонах** приходится разводить лыжи носками в стороны. Но если проскальзывание незначительно, например при подъеме наискось, достаточно делать упор одной лыжей — идти «полуелочкой». Очень крутые склоны преодолевают боковыми приставными шагами.

Подъемы средней протяженности следует проходить равномерно, но в более быстром темпе, чем на равнине. Несмотря на усталость, рекомендуется не делать передышек и не снижать усилий, потому что потом будет спуск и силы восстановятся.

На **длинных подъемах** можно сочетать попеременный двухшажный ход с четырехшажным, сменяя их через каждые 8—10 циклов движения. Пропуск толчков руками дает возможность делать более редкие, но мощные отталкивания палками и в то же время убыстрять шаги.

Упражнение № 9 (для туловища и ног). И. п. — на коленях, ноги врозь, сесть между голени. На счет 1—4 — круговой наклон корпуса справа налево, руки вперед, вправо, назад, влево (рис. 79, 10); 5—8 — то же в другую сторону.

Упражнение № 10 (для туловища и ног). И. п. — сидя по-турецки, кисти сбоку на полу (рис. 79, 11). На счет 1—2 — наклон корпуса вправо, сгибая правую руку, опереться на локоть, округленную левую руку поднять над головой ладонью вверх, голову повернуть влево; 3—4 — вернуться в и. п.; 5—8 — то же в другую сторону.

Комплекс в русском стиле (рис. 80)

Комплекс включает элементы русских народных танцев. Для них характерны плавные, широкие движения рук, своеобразные положения ног, головы, корпуса.

Упражнение № 1 (для мышц шеи и плечевого пояса). И. п. — стоя, руки согнуты перед грудью, предплечья вместе. На счет 1 — поднимая правое плечо, наклонить голову вправо; 2 — поднимая левое плечо, наклонить голову влево (рис. 80, 1).

Упражнение № 2 (для рук). И. п. — стоя, правая рука вверх, левая — вниз. На счет 1 — руки двигаются навстречу друг другу, скользящий хлопок в ладоши; 2 — продолжая движение рук, левая вверх, правая вниз. То же из и. п. — левая вверх, правая вниз.

Упражнение № 3 (для рук и туловища). И. п. — стоя, руки на поясе, локти слегка подать вперед. На счет 1 — с поворотом корпуса вправо полуприсед, округленные руки раскрыть в стороны ладонями вверх, локтями вниз (рис. 80, 2); 2 — и. п. То же в другую сторону.

Упражнение № 4 (для туловища). И. п. — стоя, руки на поясе. На счет 1 — шаг левой в сторону, левую руку за голову, правую ногу в сторону на пятку, наклон корпуса вправо (рис. 80, 3); 2 — приставляя левую ногу к правой, вернуться в и. п. То же в другую сторону.

Упражнение № 5 (для туловища). «Поясной поклон». И. п. — стоя, левая рука на поясе, округленная правая — вверх. На счет 1—2 — глубокий наклон корпуса вперед, тыльной стороной кисти постараться коснуться пола, колени не сгибать (рис. 80, 4); 3—4 — уводя руку вправо и в сторону, вернуться в и. п. То же с движением другой рукой.

Упражнение № 6 (для туловища). И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе. На счет 1 — хлопнуть в ладоши перед собой; 2 — приседая, ударить левой ладонью об пол (рис. 80, 5); 3 — ударить правой ладонью об пол; 4 — и. п.

Упражнение № 7 (для ног). «Елочка». И. п. — стоя, руки согнуты перед грудью, предплечья вместе. На счет 1 — приподнимаясь на носки,

отвести пятки вправо; 2 — опираясь на пятки, перевести носки вправо. То же в другую сторону. Попробуйте объединить упражнения № 1 и № 7.

Упражнение № 8 (для ног). И. п. — стоя, округленные руки в стороны ладонями вверх, локти вниз. На счет 1 — приседая на левой ноге, вывести вперед согнутую правую коленом наружу и хлопнуть левой ладонью по голени (рис. 80, 6); 2 — и. п.; 3 — приседая на левой ноге, отвести согнутую правую коленом вовнутрь, хлопнуть правой ладонью по голени (рис. 80, 7); 4 — и. п.; 5 — как в счете 1; 6 — и. п.; 7 — как в счете 3; 8 — возвращаясь в и. п., «притоп» правой ногой. То же другой ногой.

Упражнение № 9 (для ног). «Ковырялочка». И. п. — стоя, руки согнуты перед грудью, предплечья вместе. На счет 1—2 — приседая на

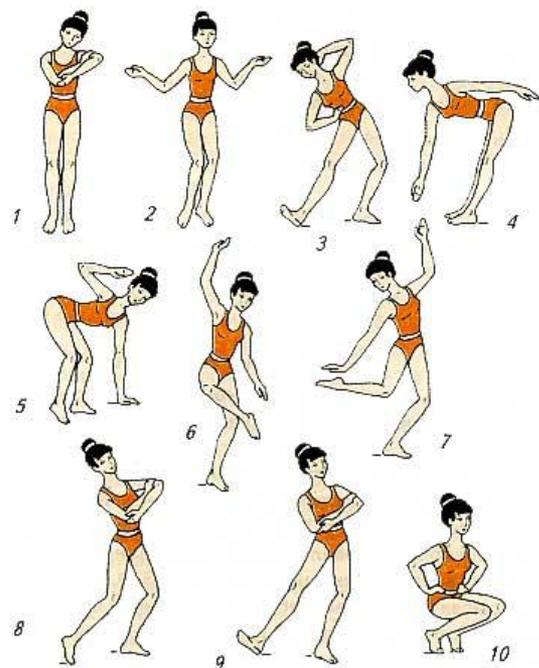
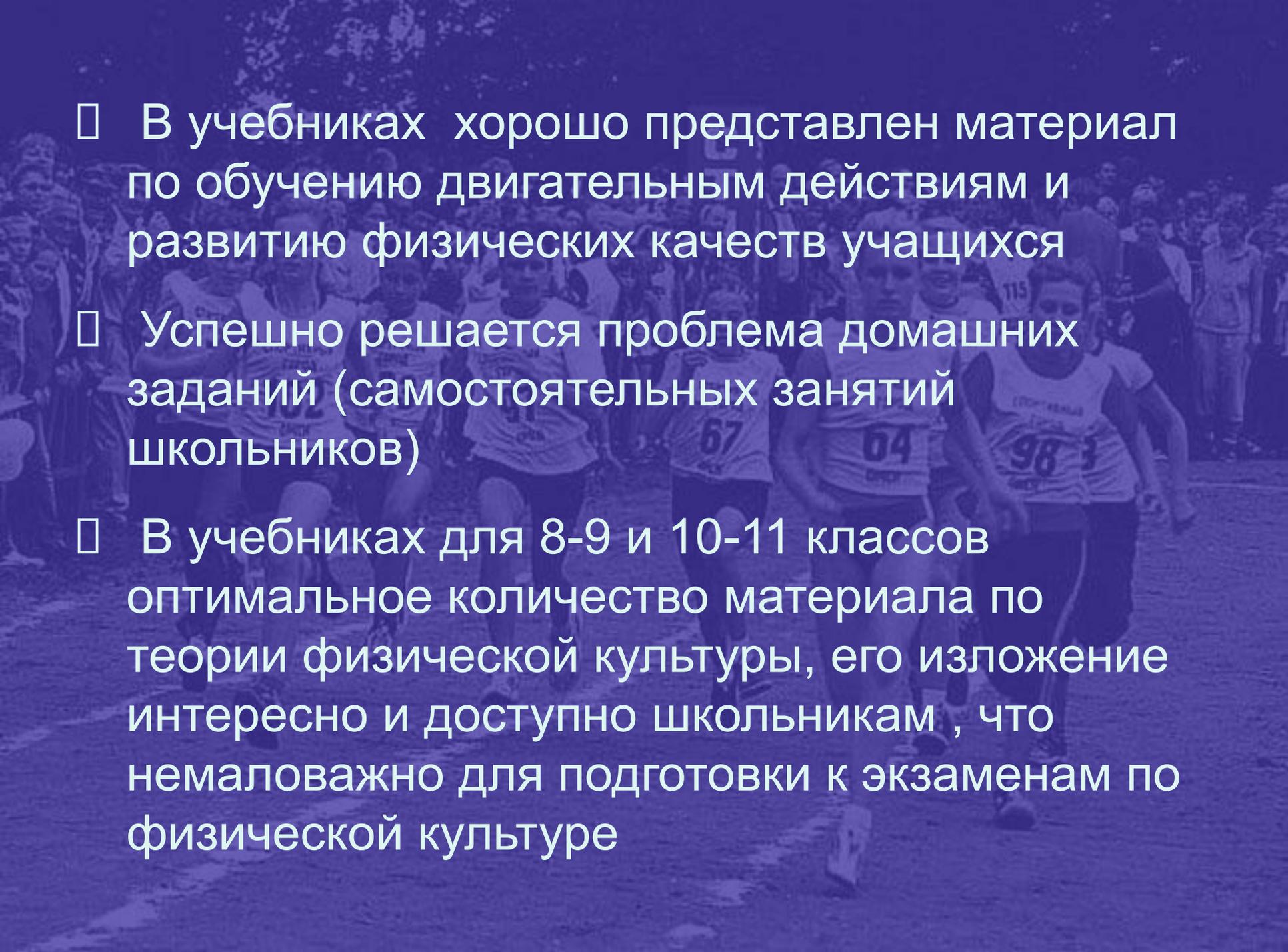


Рис. 80. Комплекс в русском стиле

- 
- В учебниках хорошо представлен материал по обучению двигательным действиям и развитию физических качеств учащихся
 - Успешно решается проблема домашних заданий (самостоятельных занятий школьников)
 - В учебниках для 8-9 и 10-11 классов оптимальное количество материала по теории физической культуры, его изложение интересно и доступно школьникам, что немаловажно для подготовки к экзаменам по физической культуре

Учебные пособия для учителей физкультуры

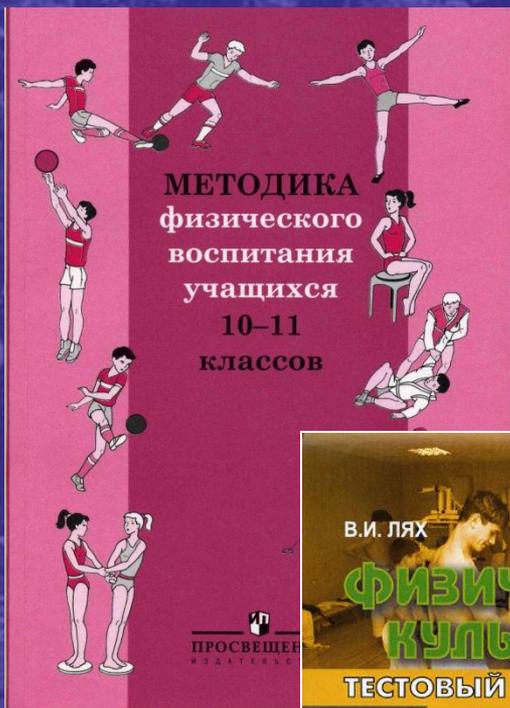


- **Физическое** воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А. Копылов и др.; под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. – М.: Просвещение, 2002. – 192 с.

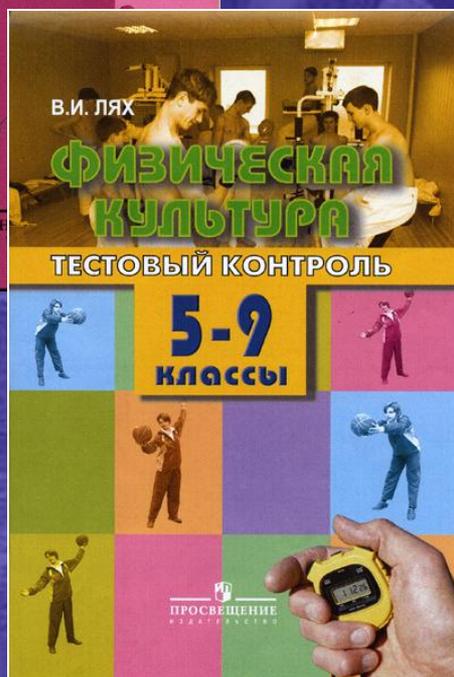


- **Физическая** культура. 8-9 классы: Пособие для учителя / В.И.Лях, А. А. Зданевич; под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2007. – 112 с.

Учебные пособия для учителей физкультуры



Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя / А. В. Березин, А. А. Зданевич, Б. Д. Ионов и др.; под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2002. – 125 с.



Физическая культура. 5-9 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя / В. И. Лях. – 2007. – 144 с.

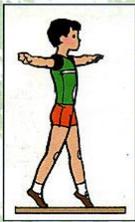
- В пособиях учителя найдут рекомендации по планированию занятий, анатомо-физиологическим и психическим особенностям детей разного возраста и пола, рекомендации по развитию моторики и обучению двигательным действиям
- Следует обратить внимание на раздел «Контроль и оценка успеваемости», позволяющий справиться с проблемой безотметочного оценивания школьников на уроках физической культуры



Физическая культура:
Учебно-наглядное
пособие для учащихся
начальной школы: 1-4
классы (Папка)



Ходьба по скамейке с переступанием через верёвку



Ходьба на носках по скамейке



Ходьба по гимнастической скамейке



Ходьба по гимнастической скамейке в полуприседе



Ходьба по рейке гимнастической скамейки



Ходьба по гимнастической скамейке в приседе



Ходьба по наклонной гимнастической скамейке (высота верхнего края скамейки до 60 см)

Физическая культура: Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы: 1-4 классы (Папка)

Учебно-наглядное пособие подготовлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов»

служит дополнением к учебнику по физической культуре для начальной школы

выполнено в виде рисунков, иллюстрирующих упражнения, изучаемые в начальной школе, и краткого пояснительного текста к ним

Просвещение

Издательство «Просвещение»

Телефон: (495) 789-30-40

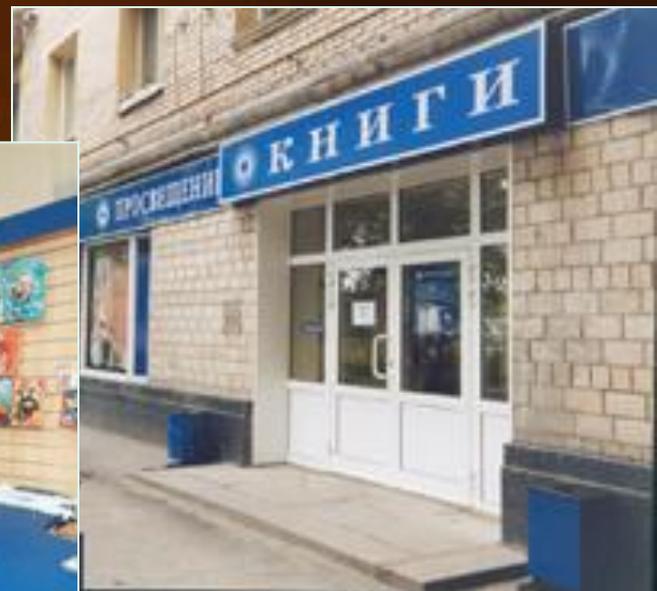
Internet: www.prosv.ru

Редакция педагогики и эстетики

Зав. редакцией Льяная Л.И.

Телефон: (495) 689-50-24

Просвещение



Магазины "Просвещение"

119311, Москва, пр-кт Вернадского, 11/19

Тел.: (495) 930-5050

115304, Москва, ул. Луганская, д. 7, корп. 2.

Тел.: (495) 322 – 28 - 22