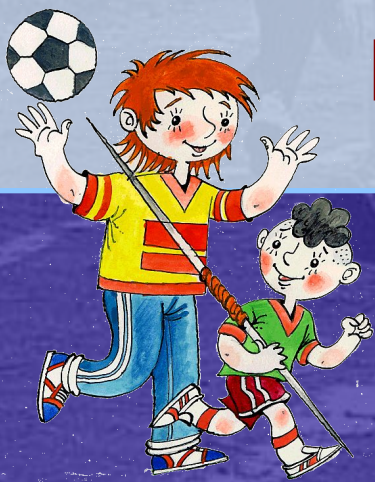


Издательство «Просвещение» представляет

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



ПРОСВЕЩЕНИЕ  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

[900igr.net](http://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**

ПРОСВЕЩЕНИЕ  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

В. И. Лях

**МОЙ ДРУГ-  
ФИЗКУЛЬТУРА**

**1·4**  
КЛАССЫ

ПРОСВЕЩЕНИЕ  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

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

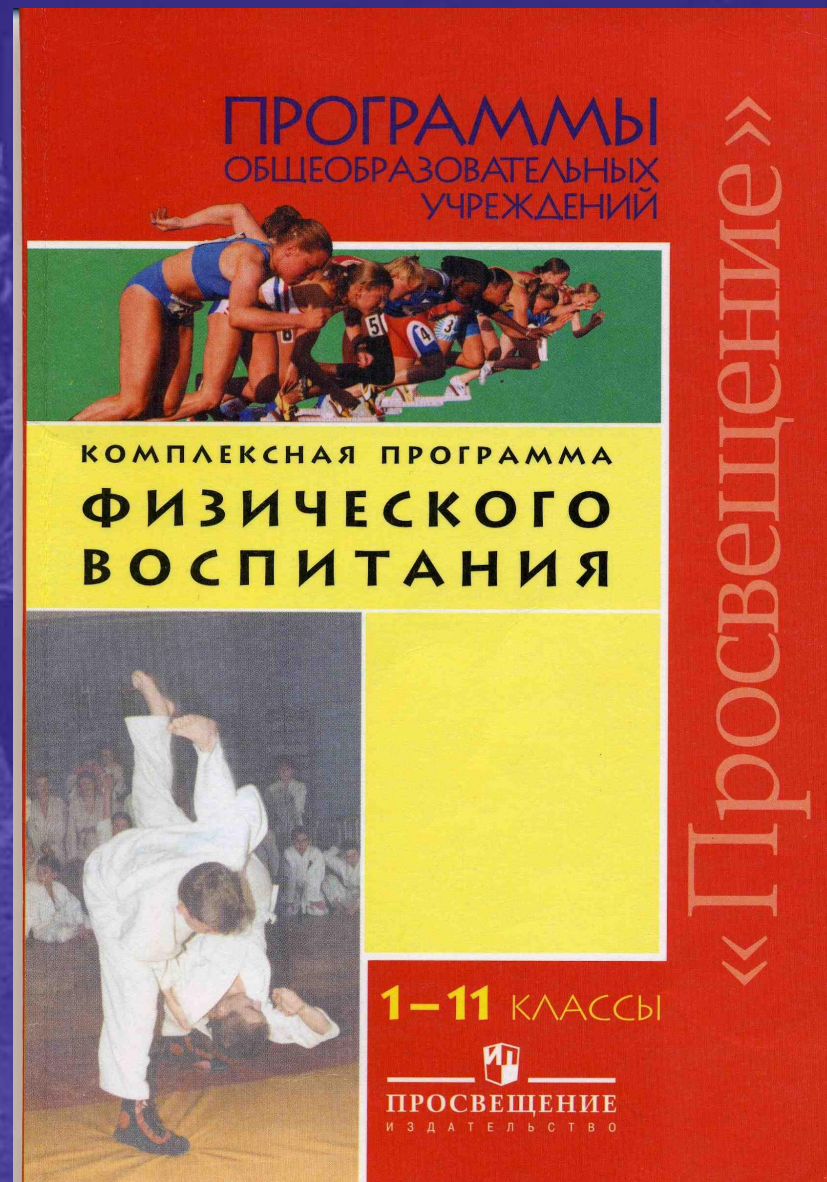
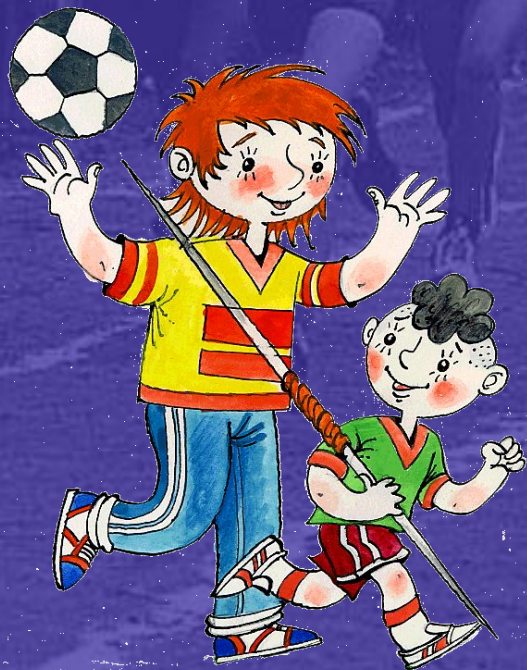


# Структура УМК по физической культуре

- ❖ 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



«Просвещение»



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.	<b>Базовая часть</b>	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.	<b>Вариативная часть</b>	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
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	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					
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	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.	<b>Базовая часть</b>	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.	<b>Вариативная часть</b>	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

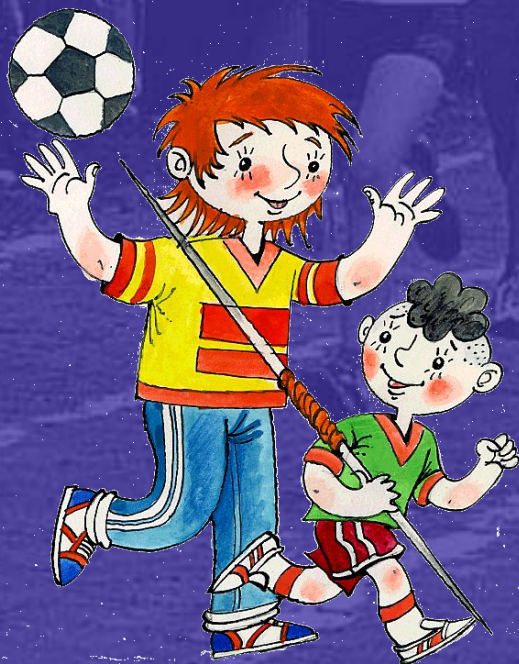


# Выбор содержания вариативной части (третьего урока физкультуры) зависит:

- 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:

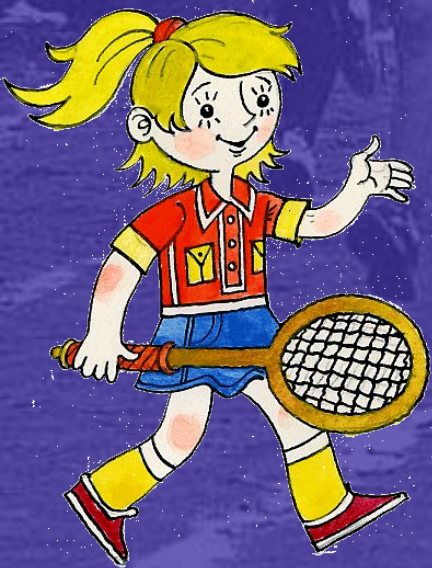
- Физическим упражнениям на **открытом воздухе** (лыжная подготовка, кросс, ОФП, легкая атлетика, подвижные игры, футбол, хоккей, лапта, фигурное катание и др.)
- Корректирующей гимнастике; фитболгимнастике; элементам аэробики, степаэробики, фитнеса, шейпинга, каланетика, стретчинга, атлетической гимнастики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

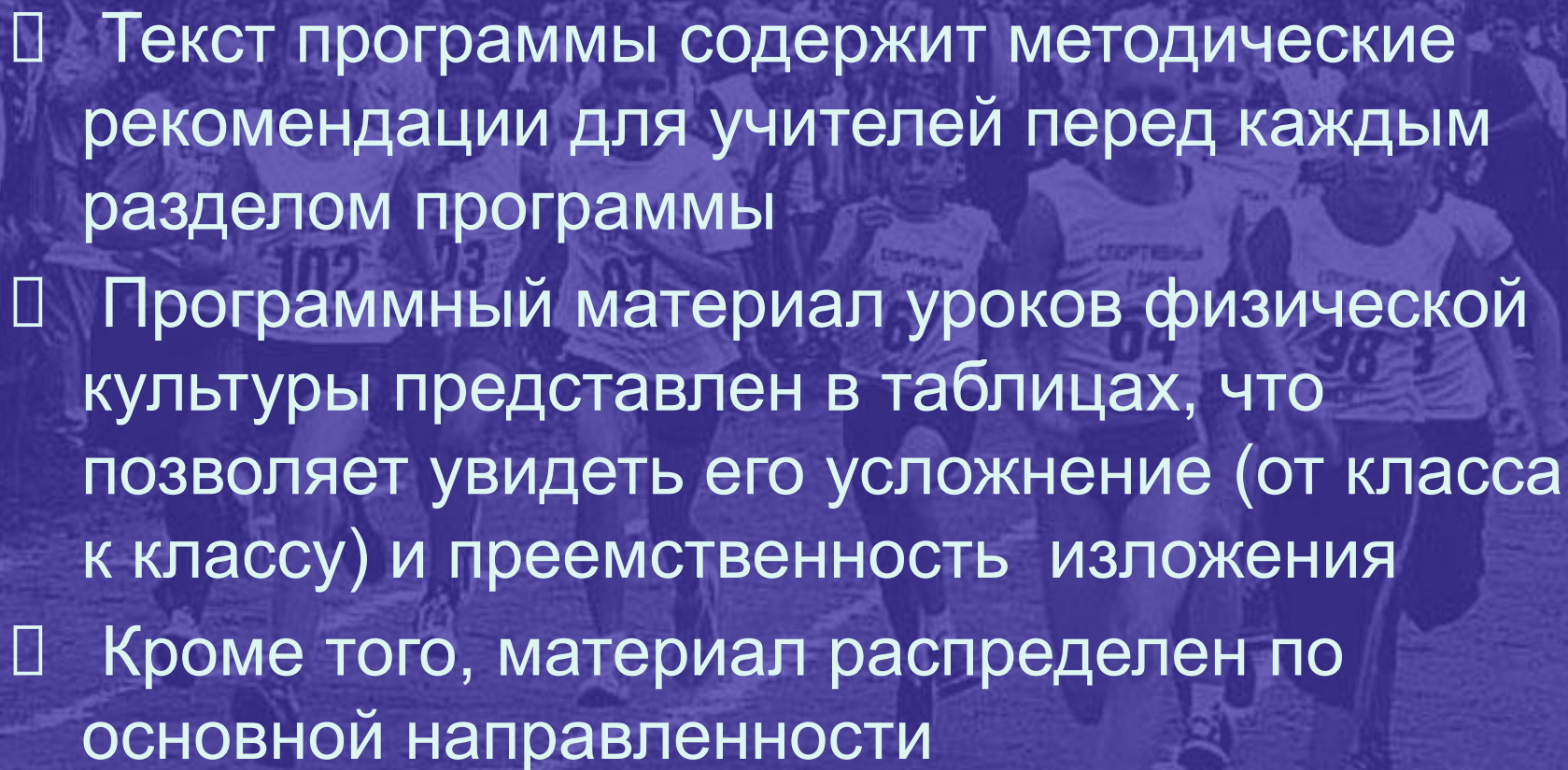




# В вариативной части также рекомендуется

- 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

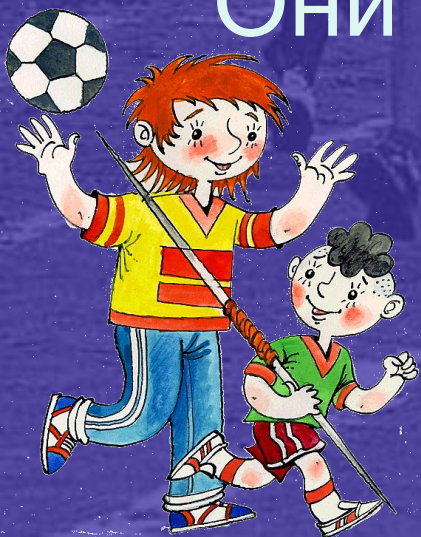
Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На освоение и совершенствование висов и упоров	<p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.</p> <p>Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа</p>	<p>Мальчики: соскок поворотом</p> <p>Девочки: наскок 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>



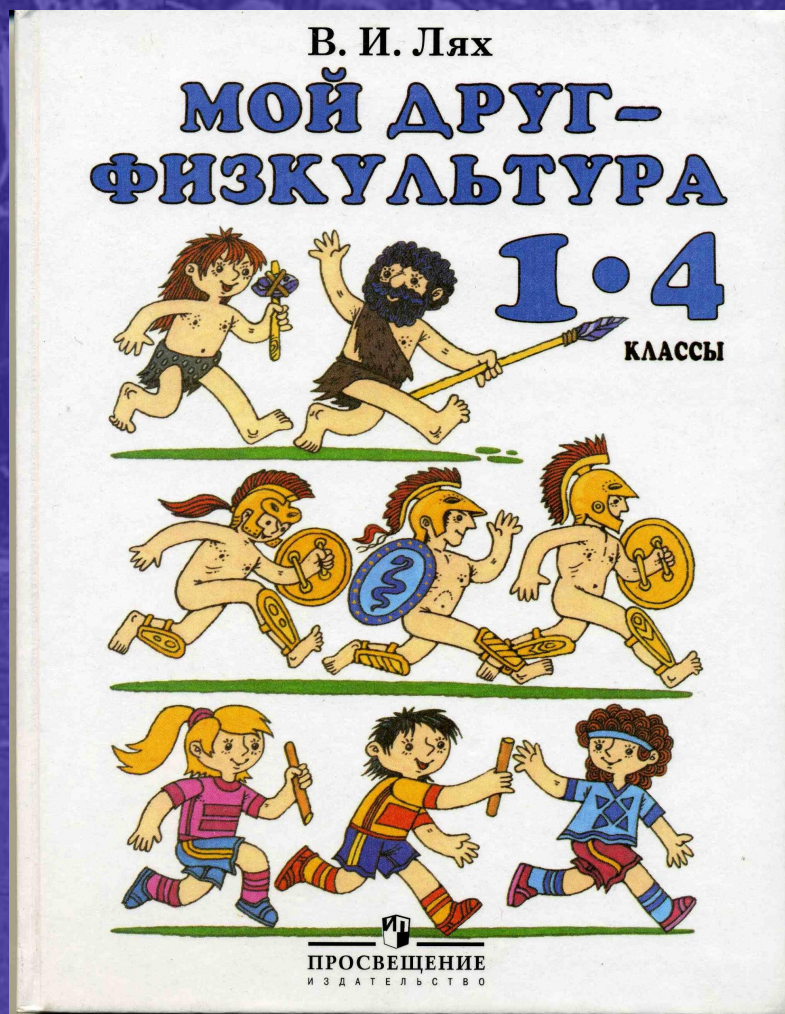
Кроме комплексной программы физического воспитания УМК содержит учебники и методические пособия для учащихся всех возрастов

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

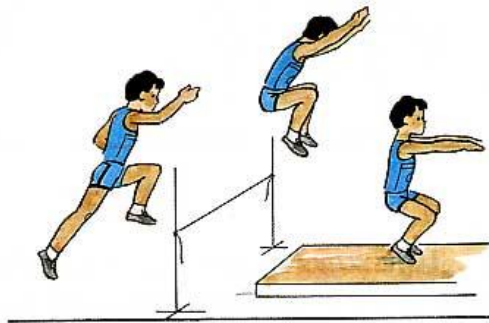
Процедура	Температура воздуха	Продолжительность
Воздушные и солнечные ванны	Начинать с $+20^{\circ}\text{C}$	Первые дни — 10 мин, через каждые последующие 3 дня увеличивать на 5 мин
Ножная ванна, обтирания	Начинать с $+25^{\circ}\text{C}$ , постепенно через каждые 3 дня снижать и довести до $+15^{\circ}\text{C}$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

1—2 классы

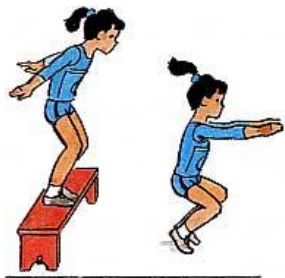
ВЫПОЛНИ 



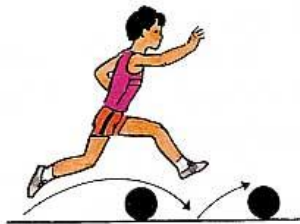
Прыжки  
на одной  
и двух ногах



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



с высоты 30—40 см



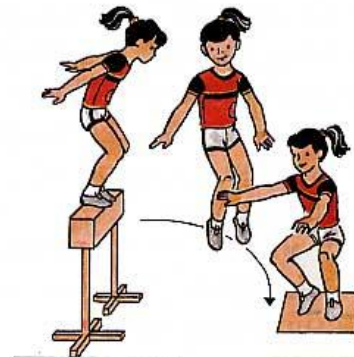
через мячи

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

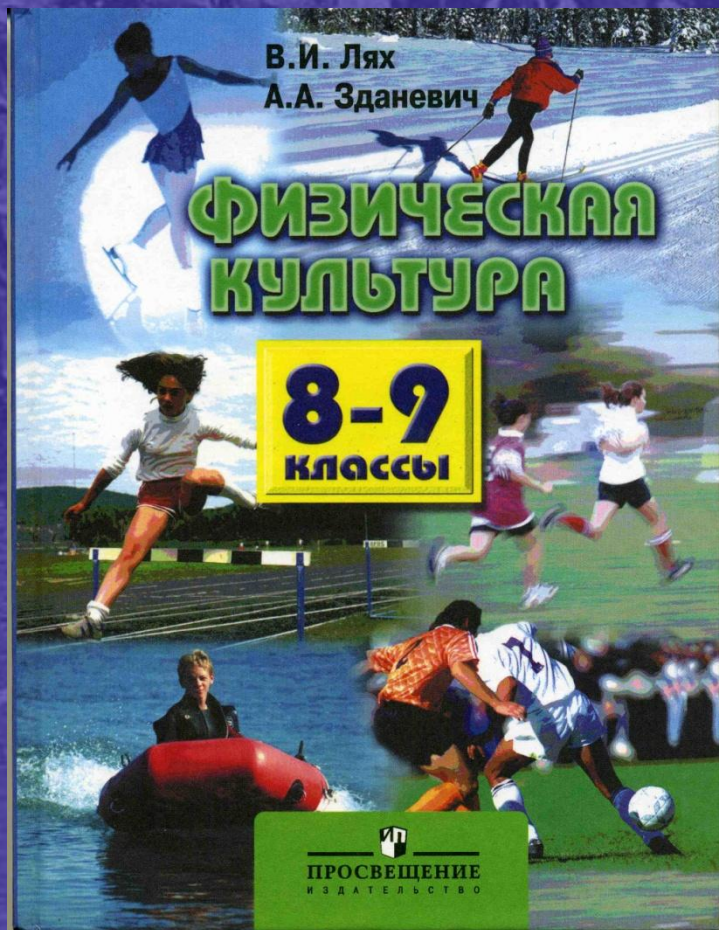


# Учебно-методический комплект для учащихся 5-7 классов



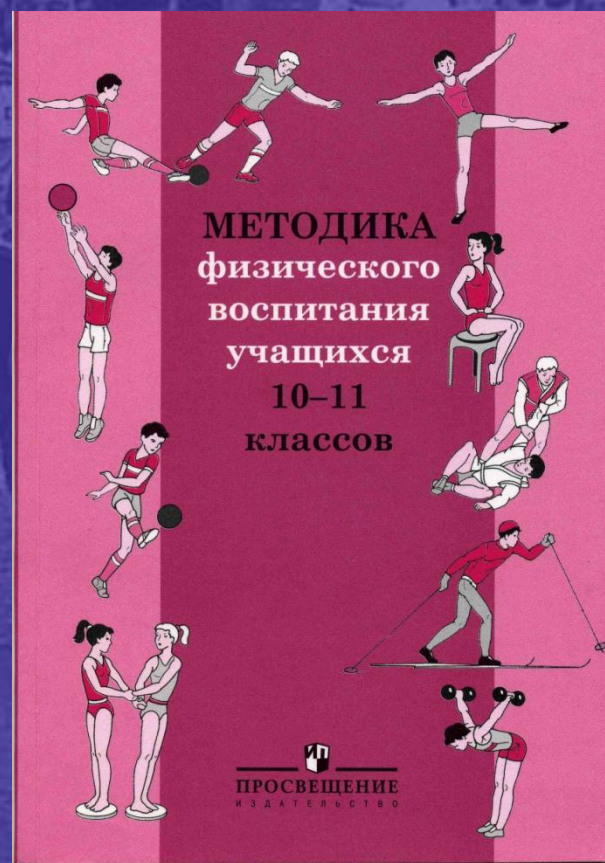
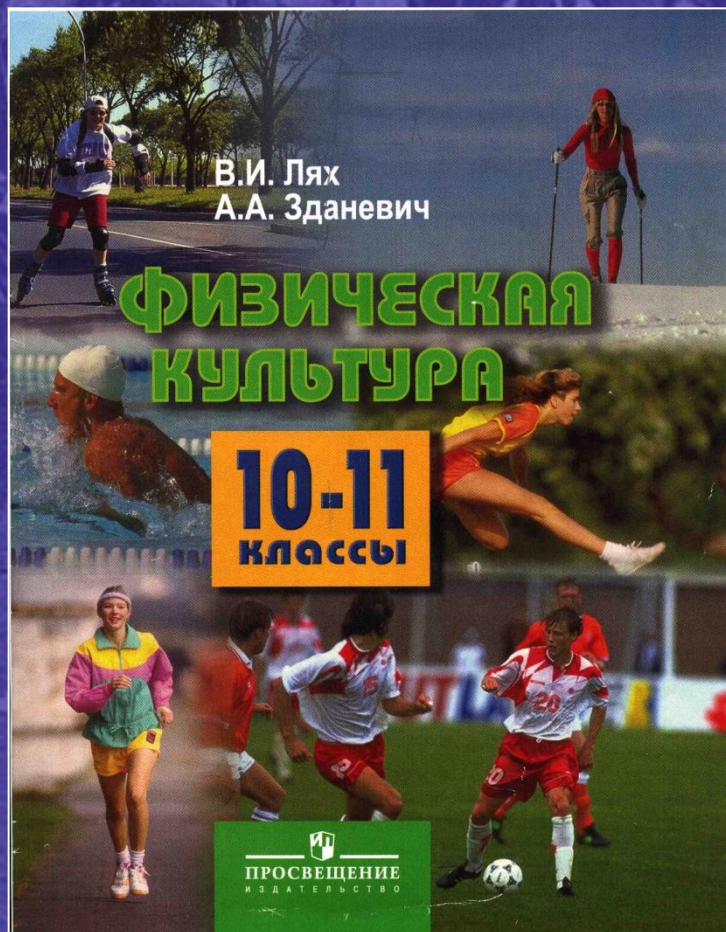


# Учебно-методический комплект для учащихся 8-9 классов





# 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.



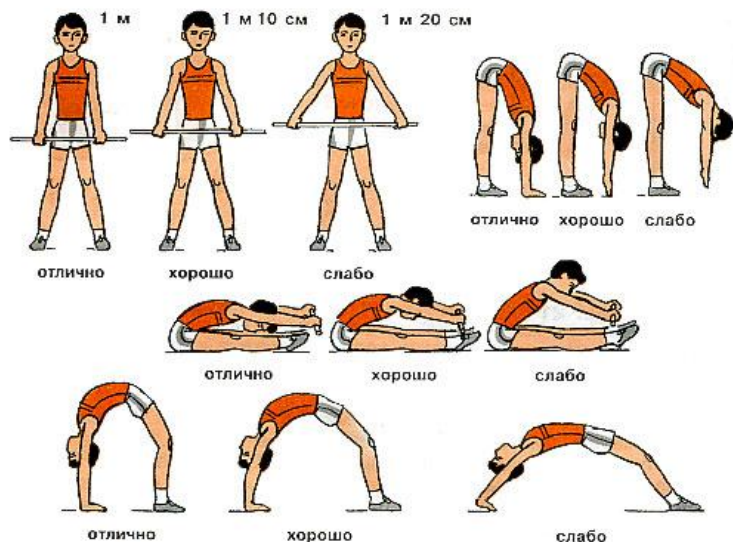


Рис. 24

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.

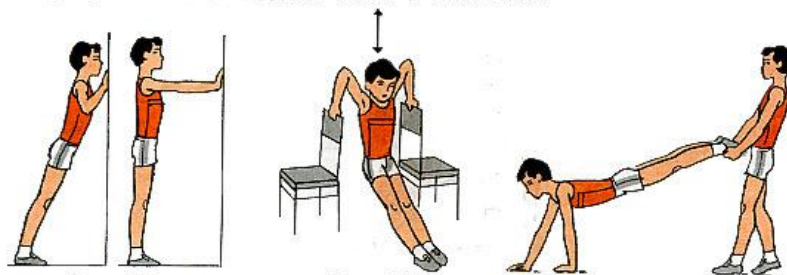


Рис. 25

Рис. 26

Рис. 27



Рис. 55

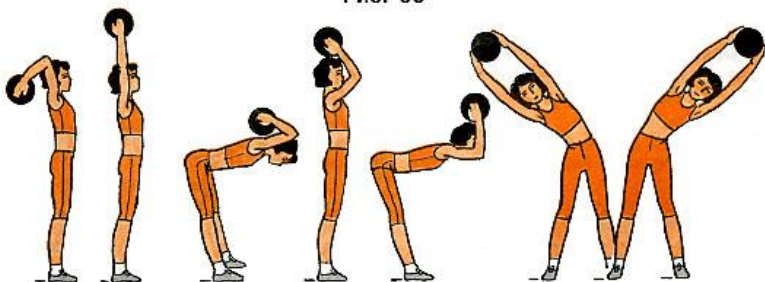


Рис. 56

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.

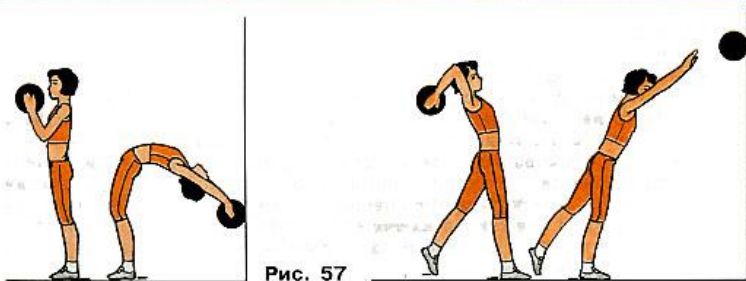


Рис. 57

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 <sup>3</sup> )		

*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.

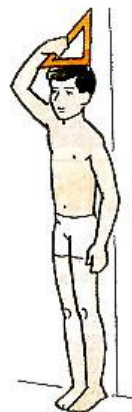


Рис. 2. Измерение роста



Рис. 3. Определение жизненной емкости легких



Рис. 4. Измерение объема грудной клетки

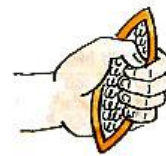


Рис. 5. Определение силы кисти рук

**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.

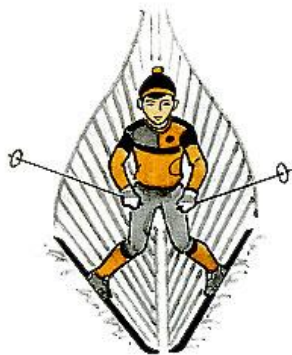


Рис. 81.  
Торможение «плугом»

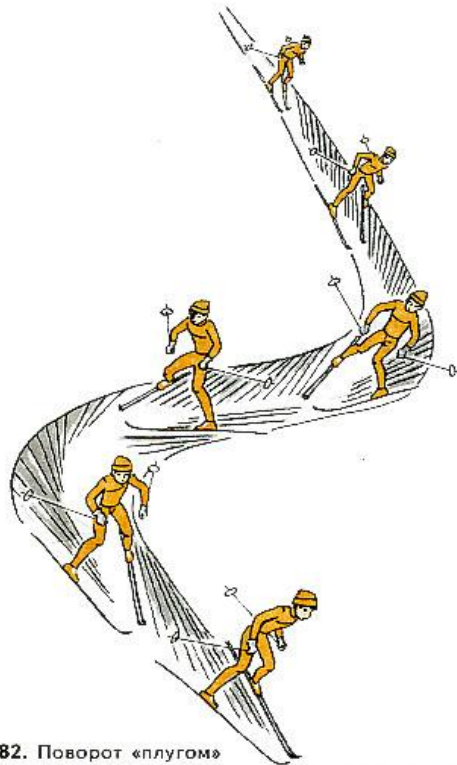


Рис. 82. Поворот «плугом»

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.

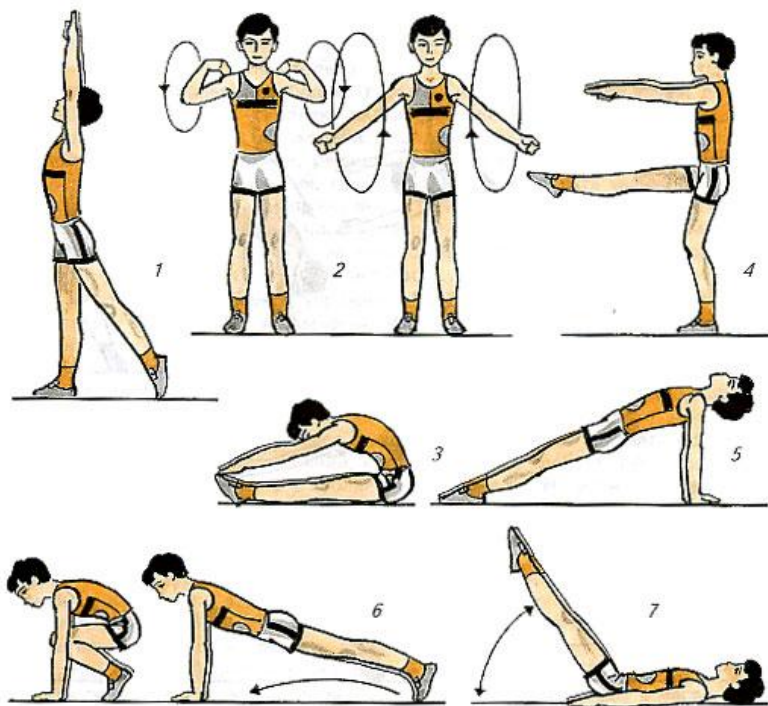


Рис. 104. Второй комплекс упражнений без предметов

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.

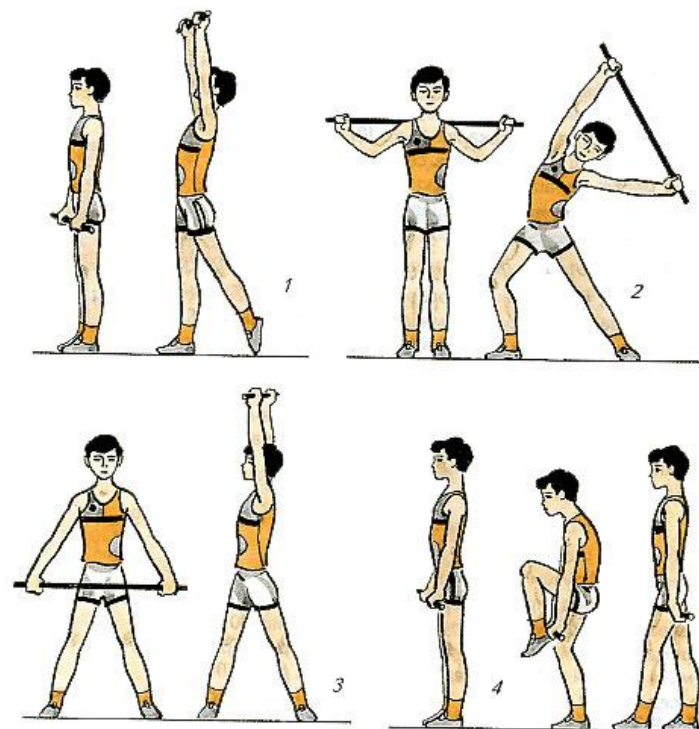
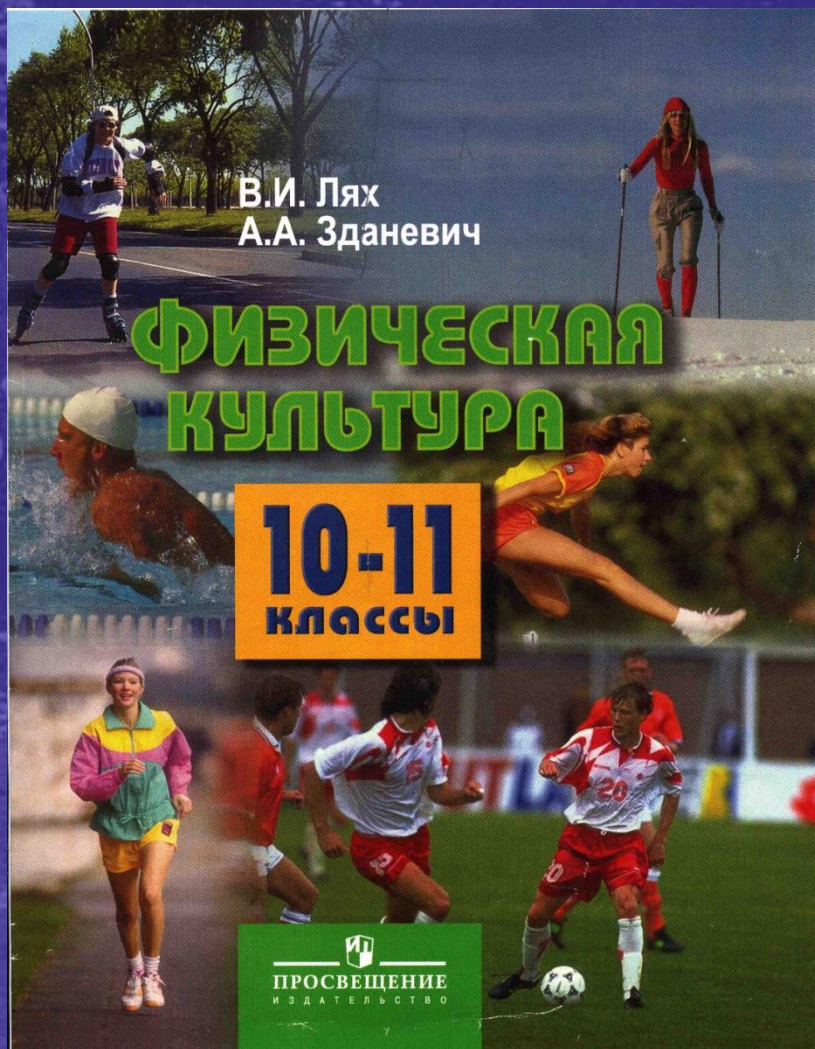


Рис. 105. Упражнения с гимнастической палкой



**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.



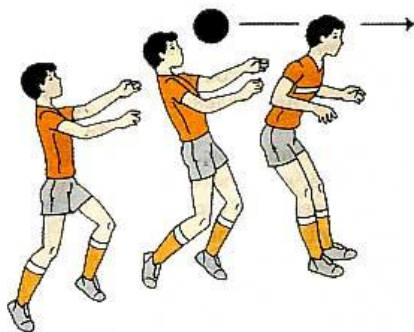


Рис. 22. Удар головой с разбега

**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 косящую 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

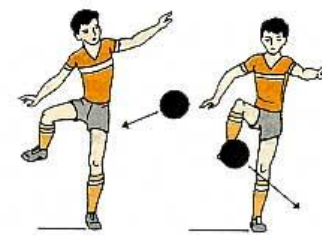


Рис. 24. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы

- 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,

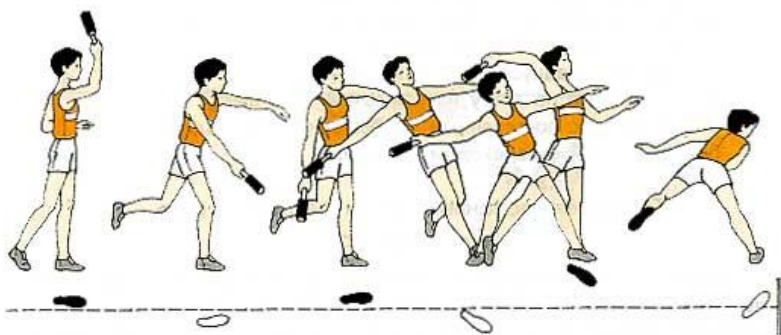


Рис. 40. Метание гранаты с разбега



Рис. 41. Метание гранаты с колена

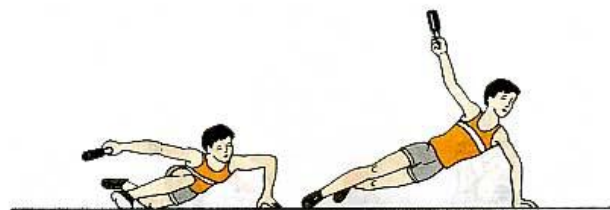


Рис. 42. Метание гранаты лежа

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) метатель 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 метательной 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;



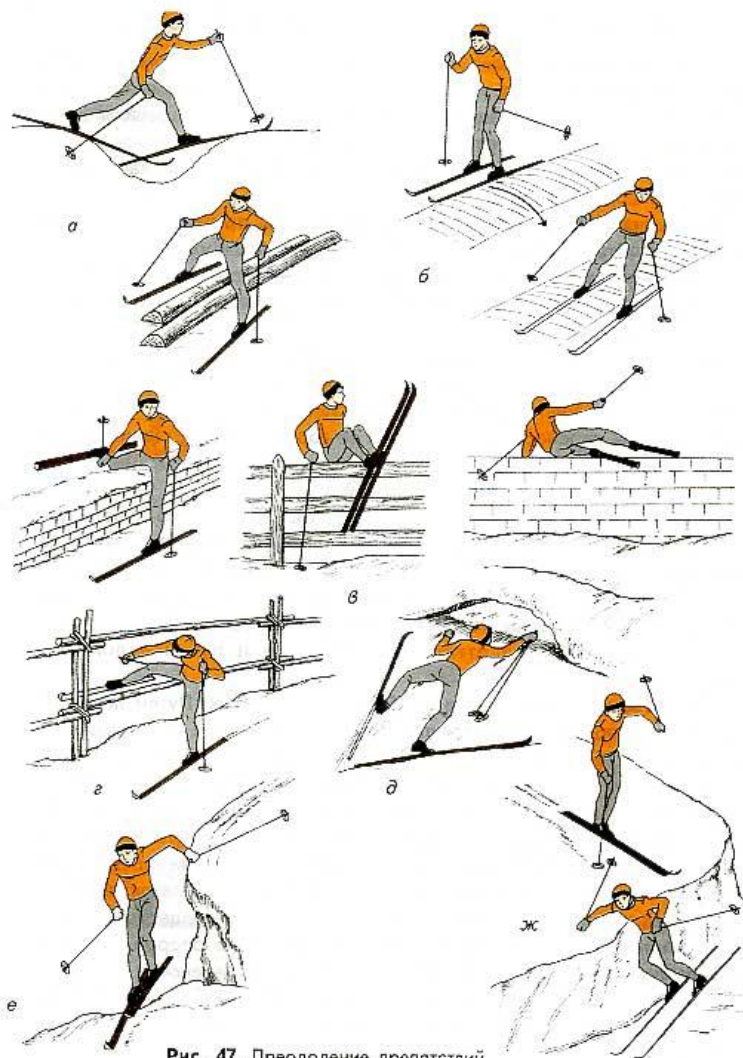


Рис. 47. Преодоление препятствий

**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 голеними. 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

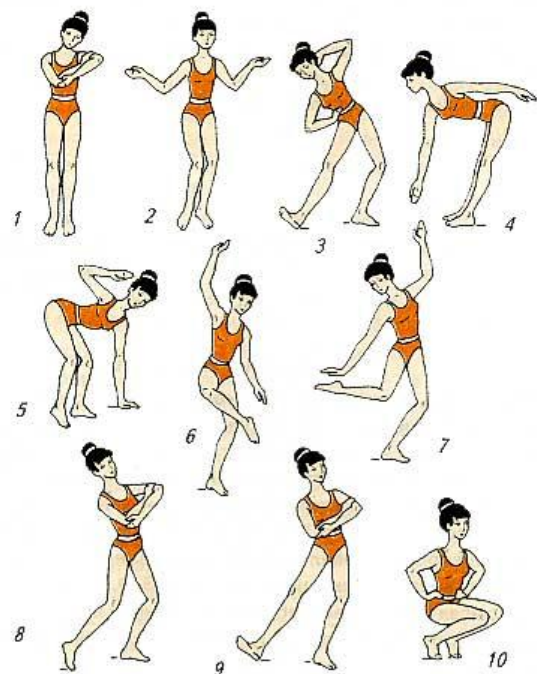
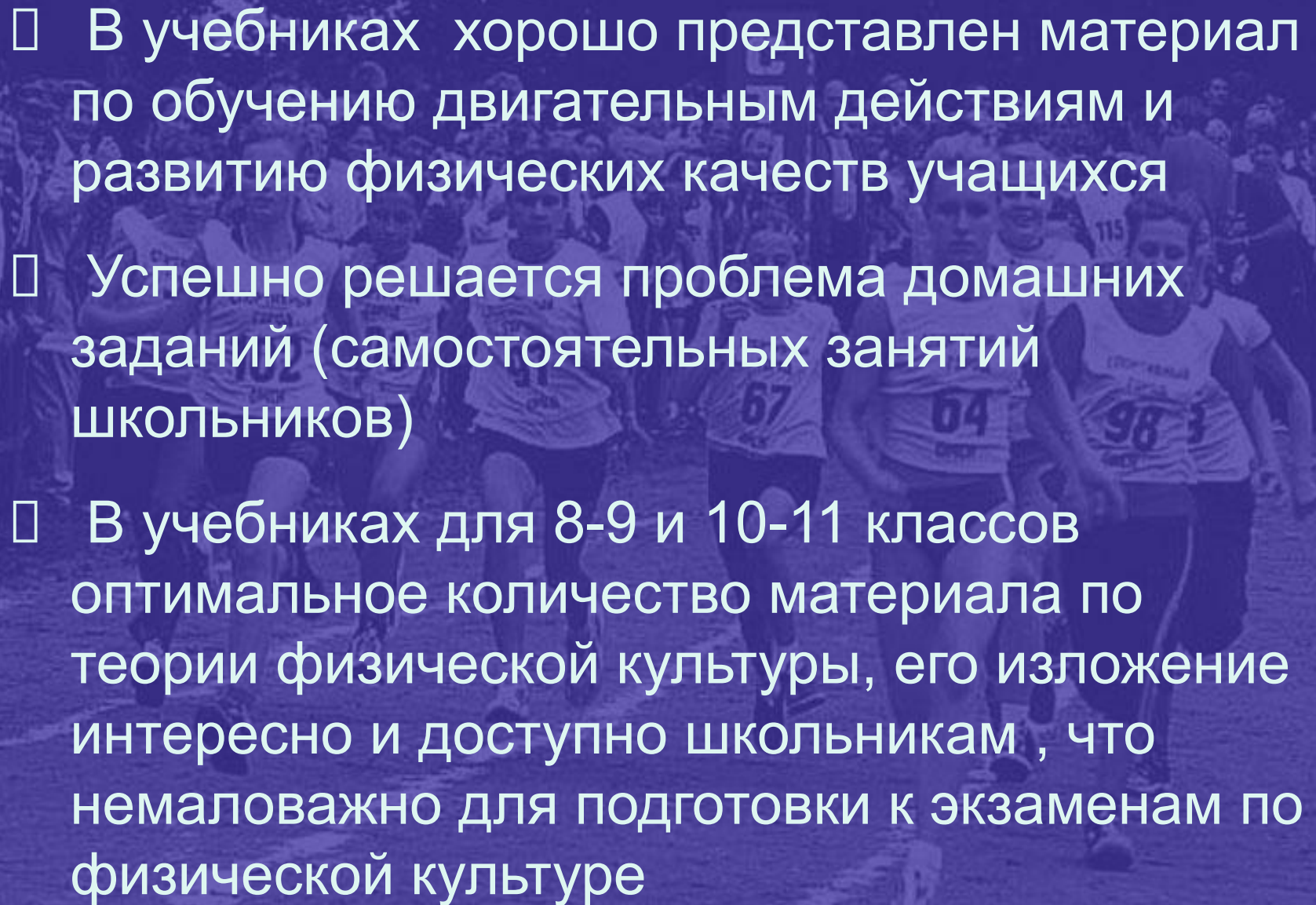


Рис. 80. Комплекс в русском стиле



- 
- 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



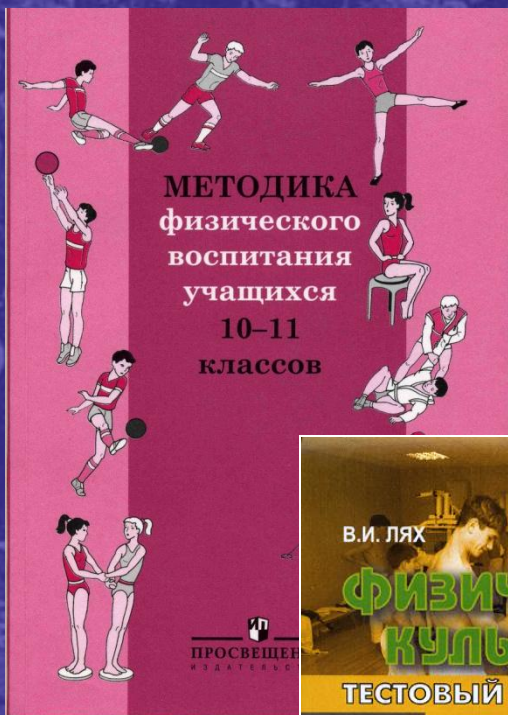
- **Физическое** воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А. Копылов и др.; под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. – М.: Просвещение, 2002. – 192 с.



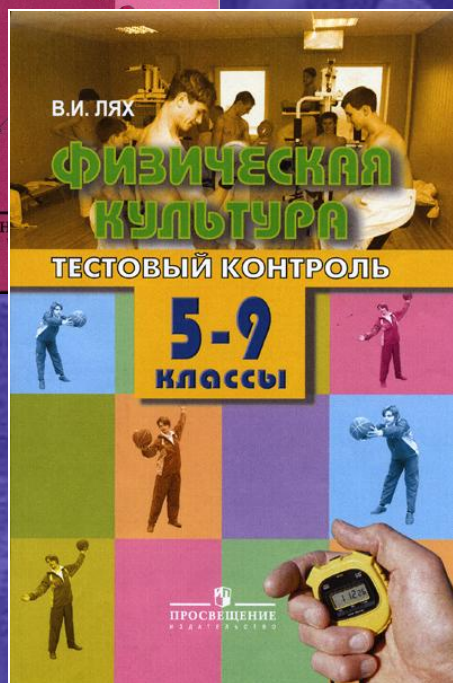
- **Физическая** культура. 8-9 классы: Пособие для учителя / В.И.Лях, А. А. Зданевич; под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2007. – 112 с.



# 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)

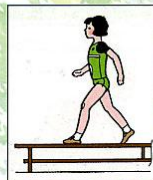




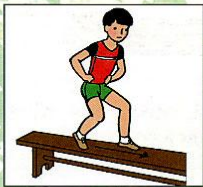
Ходьба по скамейке с переступанием через верёвку



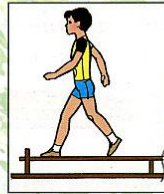
Ходьба на носках по скамейке



Ходьба по гимнастической скамейке



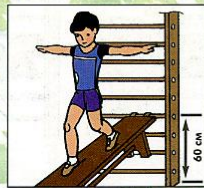
Ходьба по гимнастической скамейке в полуприседе



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](http://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