

В. И. Лях



# Физическая культура

8-9

В. И. Лях

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## Методические рекомендации



КЛАССЫ

Учебное пособие  
для общеобразовательных  
организаций

*4-е издание*

Москва  
«Просвещение»  
2021

УДК 373.5.016:796  
ББК 74.267.5  
Л98

16+

Рецензенты: д-р биол. наук, доцент *И. О. Криволапчук* (Институт возрастной физиологии РАО); д-р пед. наук, проф. *А. А. Горелов* (Белгородский государственный национальный исследовательский университет)

### **Лях В. И.**

Л98      **Физическая культура. Методические рекомендации. 8—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2021. — 4-е изд. — 239 с. : ил. — ISBN 978-5-09-079240-0.**

Методические рекомендации разработаны в соответствии с Требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и пособием «Физическая культура. Примерные рабочие программы. 5—9 классы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха».

В книгу включены сведения о психофизических особенностях учащихся 8—9 классов, о планировании и контроле учебно-воспитательного процесса, урочных и самостоятельных занятий и занятий во второй половине дня, даны сведения о методиках формирования знаний по предмету «Физическая культура», выработке умений и навыков в базовых видах спорта рабочей программы, показано учебно-методическое и материально-техническое обеспечение занятий, которое следует иметь в школе.

Содержание книги корреспондируется с учебником «Физическая культура. 8—9 классы» В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2021).

**УДК 373.5.016:796**  
**ББК 74.267.5**

**ISBN 978-5-09-079240-0**

© Издательство «Просвещение», 2014,  
2017

© Художественное оформление.  
Издательство «Просвещение», 2014  
Все права защищены

## Оглавление

<i>Предисловие</i> .....	5
<b>Глава 1. Взаимосвязь содержания учебника по физической культуре для учащихся 8—9 классов и результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования</b> .....	11
<b>Глава 2. Планирование и контроль занятий по физической культуре</b> .....	28
2.1. Планирование занятий .....	28
2.2. Контроль: содержание, виды, методы .....	45
2.3. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе .....	53
2.4. Содержание курса .....	55
2.5. Тематическое планирование. 8—9 классы .....	58
<b>Глава 3. Учёт возрастно-половых особенностей подростков в процессе занятий физической культурой</b> .....	95
3.1. Возрастные особенности детей 14—15 лет .....	95
3.2. Воспитание потребностей и мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом .....	101
3.3. Воспитание нравственных и волевых качеств .....	103
3.4. Содействие умственному и эстетическому воспитанию на уроках физической культуры .....	106
<b>Глава 4. Методики формирования знаний и контроль за теоретической подготовкой учащихся 8—9 классов по предмету «Физическая культура»</b> .....	109
4.1. Целевые установки и содержание знаний, которыми должны овладеть учащиеся за время учёбы в 8—9 классах .....	109
4.2. Основы методик формирования знаний .....	110
4.3. Контроль степени усвоения знаний .....	114
<b>Глава 5. Методики формирования двигательных умений, навыков и развития физических способностей учащихся в базовых видах спорта</b> .....	117
5.1. Методики формирования двигательных умений и навыков .....	117
5.2. Основы методик развития физических способностей .....	124
5.3. Лёгкая атлетика .....	127
5.4. Спортивные игры .....	142
5.4.1. Баскетбол .....	142
5.4.2. Волейбол .....	149
5.4.3. Футбол .....	158
5.4.4. Гандбол .....	170

5.5. Гимнастика с элементами акробатики .....	174
5.6. Элементы единоборств .....	183
5.7. Плавание .....	187
5.8. Зимние виды спорта (лыжная подготовка) .....	189
<b>Глава 6. Методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий в режиме учебного дня и второй половины дня .....</b>	<b>195</b>
6.1. Цель и задачи .....	195
6.2. Гимнастика до начала учебных занятий .....	196
6.3. Физкультминутки во время уроков .....	197
6.4. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах .....	198
6.5. Ежедневные физкультурные занятия во второй половине дня	199
6.6. Занятия с учащимися подготовительной медицинской группы	200
<b>Глава 7. Методика проведения занятий по физической культуре во второй половине дня .....</b>	<b>202</b>
7.1. Цель и задачи .....	202
7.2. Группы общей физической подготовки .....	202
7.3. Спортивные секции .....	203
<b>Глава 8. Методика проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий .....</b>	<b>207</b>
8.1. Цель и задачи .....	207
8.2. Дни здоровья и спорта .....	207
8.3. Внутришкольные соревнования .....	209
8.4. Туристские походы и слёты .....	211
8.5. Физкультурные праздники .....	213
<b>Глава 9. Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями .....</b>	<b>214</b>
9.1. Утренняя гимнастика .....	214
9.2. Выбор видов спорта и проведение тренировки .....	215
9.3. Повышение физической подготовленности .....	220
9.4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» .....	220
<b>Глава 10. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение .....</b>	<b>226</b>
10.1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) и демонстрационные учебные пособия .....	226
10.2. Экранно-звуковые пособия и технические средства обучения .....	227
10.3. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	228
10.4. Спортивные залы (кабинеты) и пришкольный стадион (площадка) .....	229
<i>Литература</i> .....	230

**Основная концептуальная идея** изучения предмета «Физическая культура» в основной школе вытекает из требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. В нём определена совокупность требований к результатам освоения основной образовательной программы на трёх уровнях: личностном, метапредметном и предметном. Личностные, метапредметные и предметные результаты по физической культуре, которые должны быть достигнуты учащимися к окончанию 9 класса, подробно изложены в книге: Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: учебное пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 8-е изд. — М.: Просвещение, 2021. — С. 13—21. Используя рабочую программу, учитель должен направить свою профессиональную деятельность на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. В итоге обеспечивается достижение специфической цели физического воспитания — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В совокупности с Примерной основной образовательной программой основного общего образования, примерной рабочей программой В. И. Ляха, учебником «Физическая культура. 8—9 классы» В. И. Ляха (10-е изд. — М.: Просвещение, 2021) данные методические рекомендации помогут учителю ориентировать свою деятельность на достижение главной цели отечественной системы современного образования — формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

В соответствии с главной целью развития российской системы школьного образования предмет «Физическая культура», как любой другой предмет, включённый в базисный учебный план общеобразовательных организаций, также ориентирован на достижение этой цели. Исходя из этого, специфической **целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Развитие личности в системе образования обеспечивается прежде всего через **формирование универсальных учебных действий**, которые выступают инвариантной основой образовательного и воспитательного процесса. Овладение учащимися универсальными учебными действиями на уроках физической культуры создаёт возможность самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей, включая организацию усвоения, то есть умения учиться.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура», а также занятия во второй половине дня в основной школе направлены на решение следующих конкретных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Решая задачи физического воспитания, учитель должен ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, самостоятельных занятий, ведения здорового и безопасного образа жизни.

Подробнее остановимся на содержании программного материала урочных занятий, проводимых по нашей новой программе (см.: Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2021).

В содержание курса входят разделы: «Что вам надо знать», «Базовые виды спорта школьной программы», «Самостоятельные занятия физическими упражнениями». Материал для освоения по этим разделам подробно раскрыт в разделе «Тематическое планирование» рабочей программы. Здесь описана также характеристика видов деятельности учащихся. В самостоятельном подразделе даны пояснения, как лучше организовать планирование материала, относящегося к конкретным темам для его освоения.

В предпоследнем разделе программы указано, какое учебно-методическое и материально-техническое обеспечение надо иметь учителю физической культуры, чтобы полноценно обеспечить учебно-воспитательный процесс по физической культуре в 5—9 классах.

В заключительном разделе указанной рабочей программы приведены планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе. Эти результаты относятся к области соответствующих знаний, способам двигательной (физкультурной) деятельности и к физическому совершенствованию (умениям и навыкам выполнения соответствующих видов физкультурной и спортивной деятельности).

В раздел «Приложения» рабочей программы включены материалы по содержанию и организации внеурочных занятий во второй половине дня, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.

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



по физической культуре, такие как деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, раскрыты нами в рабочей программе.

В дополнение к сказанному обратим внимание ещё на такие новые тренды в теории и методике физического воспитания, как: непрерывное физическое образование, самообразование, перспективность, интеллектуализация.

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

*Самообразование* заключается в том, чтобы освободить подростка от элементов дрессуры, повысить его статус, сделать его деятельностным субъектом занятий, соавтором собственного развития, перенести акцент с воспитания со стороны учителя на самовоспитание, отойти от обязательного контроля в сторону самоконтроля и от обязательной отметки к самооценке.

На пути самообразования учащийся приобретает уверенность в том, что он в состоянии сам приложить усилия для повышения своих компетенций в области двигательной (телесной) культуры не только во время организованных занятий, но и самостоятельно. Во время проведения урочных занятий рекомендуется шире применять, как отмечалось, проблемные, исследовательские и другие творческие и активные методы и формы обучения. Учеников следует привлекать к вопросам планирования занятий, определения их содержания, самостоятельного проведения отдельных занятий (особенно по вариативной части программы) или отдельных фрагментов урока. Подросткам нужно чаще, а лучше постоянно давать возможность реализовывать свои замыслы и разрешать возникающие проблемы.

*Перспективность* тесно связана с идеей непрерывного физического воспитания. Учитель физической культуры должен стремиться выработать у ученика прочные навыки, которые позволяли бы ему удерживать физическую подготовку и сопротивляемость организма заболеваниям до глубокой старости. Выпускник основной школы должен уметь владеть своим телом и из совокупности приобретённых умений выбирать те, которые для него интересны и которые он мог бы использовать в течение всей жизни. Самообразование должно привести к компетенциям, полезным для самореализации индивида, а перспективность — обеспечить их прочность.

*Интеллектуализация* физического воспитания заключается в том, что занятия по физической культуре должны быть насыщены активной умственной деятельностью. Они должны помогать уча-

щелю лучше понять самого себя и свои потребности. Речь здесь идёт не о проведении уроков чисто теоретических, а о необходимости умелого ведения диалога между учителем и учеником во время выполнения последним двигательных заданий.

Если делать это систематически на каждом уроке, то таким образом создаётся своеобразный обмен мыслями, позволяющими педагогу понять смысл предпринимаемых усилий, а ученику познать себя. Интеллектуализации, несомненно, способствует чтение учебника по физической культуре для 8—9 классов (М.: Просвещение, 2021) во время самостоятельных занятий.

Учебник по физической культуре для учащихся 8—9 классов общеобразовательных организаций разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. В нём нашли отражение традиционные подходы и современные тенденции как российской, так и зарубежной методики обучения основам физической культуры учащихся основной школы.

В учебнике содержится вся необходимая информация об основах самостоятельных занятий, знаниях, связанных с освоением соответствующих технических и тактических умений, представлены также сведения, позволяющие лучше понять анатомо-физиологические и психические особенности, потребности и мотивы учащихся 8—9 классов. Напомним ещё раз, что польза от изучения учебника будет больше, если постоянно происходит обмен мнениями о прочитанном между учителем и учеником. О планируемых результатах, которые учащиеся должны достигнуть к окончанию основной школы, рассказывается в главе 1.

**Отличительной особенностью методических рекомендаций** является системный характер изложения материала, который должны осваивать учащиеся 8—9 классов не только на уроке, но и в процессе других форм обучения и во время самостоятельных занятий. В них в сочетании с учебником по физической культуре для учащихся 8—9 классов учитель найдёт рекомендации, каким образом формировать необходимые знания по физической культуре, способы физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности в школе и вне её. Для педагога даны также рекомендации по методикам обучения базовым видам двигательных действий (видов спорта) школьной программы, методикам развития физических (силовых, скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, координационных) способностей с учётом возраста, пола и индивидуальных различий детей 13—15 лет. Учитель найдёт также советы по содержанию и организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и второй половины дня, методике и содержанию внеклассной работы по

физической культуре, сведения по организации и методике физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.

Сегодня становится более ясно, что, как бы хорошо ни проводились уроки физической культуры, решить на них все задачи весьма трудно. А если это делать в единой системе физического воспитания, которая объединяет урочные, внеклассные и самостоятельные формы занятий физическими упражнениями и спортом, и делать это с инициативой, творчеством, без «шаблонного копирования приёмов», на основе доброжелательной «двусторонней коммуникации» (учитель — ученик), то успех обязательно придёт. На это и нацелен материал данных рекомендаций.

Основные идеи, отражённые в методических рекомендациях, изложены также в многочисленных публикациях, в том числе в статьях автора данной книги, прежде всего на страницах журнала «Физическая культура в школе» (1986—2020). Ссылки на ряд из этих публикаций приводятся в библиографии. Ознакомление с ними учителей физической культуры поможет лучше представить тенденции и направления становления системы физического воспитания в современных общеобразовательных организациях.

Мы будем признательны всем за замечания и пожелания, направленные на совершенствование материала данной книги. Письма просим присылать на адрес редакции, В. И. Ляху.

# Глава 1

---

## Взаимосвязь содержания учебника по физической культуре для учащихся 8—9 классов и результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования

Понятийная база и содержание учебника для 8—9 классов под редакцией В. И. Ляха основаны на положениях федеральных законов Российской Федерации и других нормативно-правовых актов, в том числе:

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации (утверждена Указом Президента Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 683);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ);
- Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

Учебник построен в соответствии с рабочей программой по физической культуре (см.: Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: учебное пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2021).

Материал учебника соответствует системно-деятельностному подходу. Освоение содержания учебника формирует готовность к саморазвитию и непрерывному образованию, способствует проектированию и конструированию социальной среды развития учащихся в системе образования, обеспечивает активную учебно-познавательную деятельность учащихся. Образованию по этому предмету построено с учётом индивидуальных, возрастных, половых, анатомо-физиологических и психических особенностей обучающихся.

С учётом Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования учебник

для 8—9 классов направлен на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования	Наличие соответствующих материалов в содержании учебника
<i>Личностные результаты</i>	
<p>Воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и других стран; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной</p>	<p>В § 12 «История возникновения и развития физической культуры» учебника для 8—9 классов представлены сведения о том, как возникли и развивались физическая культура и спорт у народов разных стран (от Древней Греции и Древнего Рима до современных систем физического воспитания в Европе и мире). В § 13 «Физическая культура и олимпийское движение в России» обозначен период, когда начала складываться самобытная российская народная система физического воспитания. Показан большой вклад в разработку системы военно-физической и патриотической подготовки молодёжи Петра Первого, А. В. Суворова, М. И. Кутузова, П. И. Багратиона и других выдающихся деятелей государства и военачальников. Отражены также взгляды многих отечественных учёных и мыслителей (А. Ф. Бестужев, А. Н. Радищев, Н. И. Пирогов, И. М. Сеченов, И. П. Павлов, Н. Е. Введенский, П. Ф. Лесгафт и др.), которые имели большое значение для развития и становления отечественной теории и практики физической культуры, в том числе среди детей и молодёжи. Показано, как зародились современные виды спорта в России, роль российского генерал-лейтенанта А. Д. Бутовского в создании и возрождении</p>

Результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования	Наличие соответствующих материалов в содержании учебника
<i>Личностные результаты</i>	
	<p>современных Олимпийских игр, начиная с Игр 1896 г. Именно А. Д. Бутовский одним из первых подчеркнул влияние олимпийских соревнований на формирование национального самосознания и патриотизма, отметил их роль в вопросах развития физической культуры и спорта в жизни людей.</p> <p>В § 32 «Атлетическая гимнастика» на примере великих борцов И. М. Поддубного, И. М. Заикина, И. В. Шемякина, Н. А. Вахтурова и др. показаны лучшие черты, присущие российскому человеку.</p> <p>В § 12 «История возникновения и развития физической культуры» подчёркнуто, что уже на древних Олимпийских играх были созданы нормы античной «Олимпийской хартии», из которых вытекал главный нравственный постулат атлета-олимпионика древности: состязаться честно, храбро, бескорыстно.</p> <p>В настоящее время на Олимпийских играх остро стоит проблема употребления допинга. В учебнике подчёркивается, что допинг несовместим с концепцией честного спорта</p>
<p>Знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнополовым нормативам</p>	<p>Знания о ростовесовых показателях, осанке, психологических особенностях возрастного развития подробно раскрыты в § 1 «Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность». Впервые для учащихся подросткового возраста приведены система-</p>

Результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования	Наличие соответствующих материалов в содержании учебника
<i>Личностные результаты</i>	
	<p>тизированные и полные сведения о периоде полового созревания, неравномерном росте и развитии различных систем организма, в том числе у представителей разных типов телосложения (соматотипов). Раскрыто, что происходит с подростками, находящимися на разных стадиях полового созревания, показано, почему в одном классе может находиться весьма неоднородный контингент учащихся (ретарданты, акселеранты и индивиды, у которых биологический возраст совпадает с календарным). Материал учебника помогает учащимся правильно определять их биологический возраст, позволяет решить вопрос о выборе подходящего для подростка вида спорта, точнее подобрать соответствующие нагрузки</p>
<p>Знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания первой помощи при занятиях физическими упражнениями</p>	<p>Формированию этих знаний посвящены:  § 1 «Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность»; § 2 «Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений»; § 3 «Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма»; § 7 «Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями» (в том числе материал о закаливании с помощью банных процедур) и § 8 «Предупреждение травматизма и оказа-</p>

Результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования	Наличие соответствующих материалов в содержании учебника
<i>Личностные результаты</i>	
	<p>ние первой помощи при травмах и ушибах».</p> <p>Познакомившись с этими параграфами, учащиеся приобретут полные и разносторонние знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, о способах профилактики заболеваний; они узнают, как предупредить травматизм при занятиях физическими упражнениями и разными видами спорта и как оказать первую помощь при возможных травмах и ушибах</p>
<p>Знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности</p>	<p>Для обеспечения данной задачи в учебник включены следующие материалы: § 5 «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями», § 6 «Основы обучения и самообучения двигательным действиям», § 9 «Совершенствование физических способностей». На решение этой задачи ориентирован также ряд параграфов раздела 3 учебника «Самостоятельные занятия физическими упражнениями» (§ 24 «Утренняя гимнастика», § 26 «Тренировку начинаем с разминки», § 27 «Повышайте физическую подготовленность», § 34 «После тренировки» и др.). Усвоив материал этих параграфов, с учётом своих индивидуальных возможностей и интересов учащиеся приобретут необходимые знания по организации и проведению занятий утренней гимнастикой, разными видами спорта и физиче-</p>



Результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования	Наличие соответствующих материалов в содержании учебника
<i>Личностные результаты</i>	
	скими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности
<p>Умение управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p>	<p>Овладению учениками этими умениями и навыками способствуют § 4 «Психические процессы в обучении двигательным действиям», все параграфы раздела 2 «Базовые виды спорта школьной программы», в особенности овладение материалом по спортивным играм. В частности, в процессе занятий спортивными играми учащиеся приобретают целый ряд положительных навыков и черт характера (умение подчинять личные интересы интересам коллектива, готовность к взаимопомощи, уважительное отношение к сверстникам по команде и соперникам, сознательная дисциплина, инициативность, чувство ответственности, умение управлять своими эмоциями и др.)</p>
<p>Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям</p>	<p>Выработке этих умений способствуют § 7 «Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями», § 5 «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями». В этих разделах ученики найдут ответы на такие вопросы: что и как следует делать, чтобы обеспечить оптимальное сочетание умственных и физических нагрузок? Как не допустить переутомления организма? Почему необходимо умение планировать режим дня? Зачем надо содержать в порядке спортивную одежду и инвентарь? И др.</p>

Результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования	Наличие соответствующих материалов в содержании учебника
<i>Личностные результаты</i>	
Формирование умений, относящихся к эстетической стороне физической культуры	Выработке этих умений способствуют § 2 «Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений», § 19 «Гимнастика», § 32 «Атлетическая гимнастика». В этих параграфах обосновано, почему следует длительно сохранять правильную осанку во время поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности, рассказано, как формировать хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями, формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринуждённо
Формирование двигательных умений	В учебнике содержатся материалы, изучив которые учащиеся смогут сформировать двигательные умения: а) в циклических и ациклических локомоциях (§ 20, 21, 23, 28, 31, 33); б) в метаниях на дальность и на меткость (§ 16, 20, 32); в) в гимнастических и акробатических упражнениях (§ 19, 32); г) в единоборствах (§ 22), в спортивных играх (§ 15–18, 29, 30)
<i>Метапредметные результаты</i>	
Умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности	Последовательно с 5 по 9 класс представлены задания, направленные на формирование универсальных учебных действий и позволяющие учащимся определять цели своего обучения, формулировать для себя новые задачи познава-

Результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования	Наличие соответствующих материалов в содержании учебника
<i>Метапредметные результаты</i>	
	тельной деятельности с помощью Интернета, специальной литературы и средств массовой информации
Умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Выработке этих умений способствуют материалы из § 1—11 учебника
Сведения о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств	Этими сведениями учащиеся овладевают в процессе ознакомления со следующими материалами: § 12 «История возникновения и развития физической культуры», § 13 «Физическая культура и олимпийское движение в России», § 4 «Психические процессы в обучении двигательным действиям», § 9 «Совершенствование физических способностей». В частности, в § 4 «Психические процессы в обучении двигательным действиям» подростки не только приобретают знания обо всех психических процессах, включая мышление, речь, эмоции, волевые и нравственные качества, но и получают представление о том, как эти процессы конкретно проявляются и реализуются в различных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности

Результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования	Наличие соответствующих материалов в содержании учебника
<i>Метапредметные результаты</i>	
<p>Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность, а также понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения</p>	<p>Выработке этих представлений подростка способствуют § 10 «Адаптивная физическая культура», § 11 «Профессионально-прикладная физическая подготовка» и § 7 «Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями». Так, в § 11 «Профессионально-прикладная физическая подготовка» показано, что высокий уровень здоровья и входящий в это понятие высокий уровень физической подготовленности расширяют возможности выбора разных профессий и обеспечивают длительное творческое долголетие. В § 7 «Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями» и § 10 «Адаптивная физическая культура» обосновывается, что занятия физическими упражнениями и спортом, овладение гигиеническими навыками, а также знание оздоровительных возможностей природы являются необходимым условием активного ведения здорового образа жизни, профилактики избавления от вредных привычек и девиантного поведения</p>
<p>Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий</p>	<p>Учащимся предлагается при подготовке домашних заданий активно использовать Интернет и средства массовой информации, приводятся конкретные ссылки на сайты</p>
<p>Формирование нравственных качеств и черт личности</p>	<p>Формирование указанных качеств достигается в процессе овладения материалом таких параграфов, как:</p>

Результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования	Наличие соответствующих материалов в содержании учебника
<i>Метапредметные результаты</i>	
	<p>§ 7 «Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями», § 8 «Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах», § 10 «Адаптивная физическая культура».</p> <p>С помощью этих материалов формируются такие качества и черты личности, как:</p> <p>а) бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> <p>б) уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;</p> <p>в) ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности</p>
Формирование умений и навыков трудовой культуры	<p>Этому требованию в учебнике посвящены раздел 2 «Базовые виды спорта школьной программы» и раздел 3 «Самостоятельные занятия физическими упражнениями».</p> <p>С помощью этих материалов формируются:</p> <p>а) стремление добросовестно выполнять домашние задания, осознанно осваивать новые знания и умения, повышающие результативность выполнения заданий;</p>

Результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования	Наличие соответствующих материалов в содержании учебника
<i>Метапредметные результаты</i>	
	<p>б) умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;</p> <p>в) умение поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления</p>
<p>Восприятие красоты телосложения и правильной осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами</p>	<p>Правильное восприятие красоты и осанки учащиеся приобретают в ходе изучения таких параграфов, как: § 2 «Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений», § 7 «Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями», § 12 «История возникновения и развития физической культуры». В частности, в параграфе «История возникновения и развития физической культуры» на примерах многочисленных греческих и других атлетов показано, какое большое внимание уделяли древние греки воспитанию восприятия красоты телосложения; в § 2 «Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений» обосновано, для чего человеку нужна правильная осанка, а также названы основные средства для её формирования и коррекции телосложения</p>

Результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования	Наличие соответствующих материалов в содержании учебника
<i>Метапредметные результаты</i>	
<p>Умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; выработать умения и навыки коммуникативной культуры в процессе занятий физическими упражнениями и спортом</p>	<p>Эти умения и навыки подростки приобретают при овладении соответствующей терминологией, относящейся к физической культуре и занятиям спортом, к гигиеническим процедурам и т. п. В процессе совместных занятий под руководством учителя и тренера, во время самостоятельных занятий они учатся вести диалог в доброжелательной и открытой форме, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника учащиеся приобретают при подготовке рефератов и выступлений на заданную тему, широко используя для этого материалы всех разделов учебника для 8–9 классов</p>
<i>Предметные результаты</i>	
<p>Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни (ЗОЖ), укреплении и сохранении индивидуального здоровья</p>	<p>Обоснование необходимости вести ЗОЖ, его связь с укреплением индивидуального здоровья и профилактикой вредных привычек ученик найдёт при освоении материала прежде всего таких параграфов, как: § 7 «Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями», § 11 «Профессионально-прикладная физическая подготовка», § 24 «Утренняя гимнастика» и др. Роль и место физической культуры в организации ЗОЖ обосновывается научными доказательствами и примерами едва ли не в каждом разделе учебника</p>

Результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования	Наличие соответствующих материалов в содержании учебника
<i>Предметные результаты</i>	
<p>Развитие способностей и умений в области нравственной сферы личности</p>	<p>Формированию способностей проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем умений, физических способностей, состояния здоровья посвящены § 4, 6, 15–23, 29.</p> <p>Формированию способностей взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения посвящены § 6, 10, 15–23, 29 и др.</p> <p>Формированию умений проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований посвящены § 15–18, 29, 30 и др.</p>
<p>Формирование умений организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды</p>	<p>Эти умения учащиеся приобретают в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями, начиная от утренней гимнастики и заканчивая деятельностью после тренировки. Кроме того, материалы по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды детально изложены в таких параграфах учебника, как: § 7 «Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями» и § 8 «Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах»</p>



Результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования	Наличие соответствующих материалов в содержании учебника
<i>Предметные результаты</i>	
<p>Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой</p>	<p>Формированию умений организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития посвящены следующие материалы: § 5, 7, 9, 19, 27—32.</p> <p>Формированию умения организовывать самостоятельные занятия по воспитанию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности в зависимости от индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности посвящены следующие материалы: § 2, 6, 24, 26, 32 и др.</p> <p>Формированию умений вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами посвящены материалы § 5 «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями»</p>
<p>Формирование умений в коммуникативной сфере физической культуры</p>	<p>Способность интересно и доступно излагать сведения о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины, учащиеся разовьют при ознакомлении с материалом раздела 1 «Что вам надо знать», при подготовке заданий, устных выступлений и индивидуальных проектов по материалам</p>

Результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования	Наличие соответствующих материалов в содержании учебника
<i>Предметные результаты</i>	
	<p>раздела 2 «Базовые виды спорта школьной программы» и раздела 3 «Самостоятельные занятия физическими упражнениями».</p> <p>Умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать способы их организации и проведения учащиеся углубят в процессе освоения материала базовых видов спорта школьной программы, обсуждения целей и задач использования этого материала с учителем физической культуры, со сверстниками и тренерами. Умение осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами, формируется у подростков, если в процессе учебных и самостоятельных занятий учитель и сами подростки обеспечивают такого рода деятельность, а сами ученики с удовольствием выполняют эти функции</p>
Освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах	Формированию умения оказывать первую помощь способствует материал учебника, помещённый в § 8 «Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах»
Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять	Необходимая по этому вопросу информация содержится в учебнике в § 24–35 раздела 3 «Самостоятельные занятия физическими упражнениями». Кроме этого,

Результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования	Наличие соответствующих материалов в содержании учебника
<i>Предметные результаты</i>	
<p>тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией</p>	<p>в § 5 «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями» рассматриваются все основные методы контроля и самоконтроля занятий по физической культуре, подробно говорится, для чего и как вести дневник самонаблюдения и каким образом анализировать эффективность занятий физическими упражнениями.</p> <p>Задания из рубрик «Проверьте себя», «Вопросы», «Задания», «После уроков» учебника также помогают учащимся овладеть основами самоконтроля. Регулируя собственные физические нагрузки, подростки могут оказать помощь одноклассникам при выборе комплексов физических упражнений. После изучения каждого раздела учащиеся выполняют итоговое задание. Это может быть реферат, доклад, проектное задание, анализ ситуации и т. д.</p>
<p>Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>Развитию этих качеств за счёт расширения двигательного опыта служит материал всех разделов учебника и подраздела «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</p>

В целом материал учебника «Физическая культура» для 8—9 классов:

1) в совокупности с другими предметами общеобразовательного цикла способствует эффективной реализации и освоению

учащимися основной образовательной программы основного общего образования и обеспечивает условия для индивидуального развития всех обучающихся;

2) содействует воспитанию российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России;

3) способствует укреплению здоровья, улучшению физического развития и двигательной подготовленности, ведёт к гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, к успешному обучению и самообучению основам личной физической культуры;

4) даёт представление о роли государства и действующего законодательства в вопросах занятий физической культурой и спортом;

5) формирует установку на здоровый образ жизни, исключение употребления алкоголя, наркотиков, курения и нанесения иного вреда здоровью, соблюдение основ личной и общественной гигиены в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Подробная информация о планируемых результатах содержится в рабочей программе.

# Глава 2

---

## Планирование и контроль занятий по физической культуре

### 2.1. Планирование занятий

Работа учителя физической культуры требует реализации разного рода планов. Напомним, что **планом называется осмысленный выбор и реализация предвидимых действий в процессе работы**. В современных условиях реформы образования можно говорить о трёх *типах* планирования: первый тип планирования основной, касающийся главным образом урочных занятий в 8—9 классах; второй охватывает проведение занятий во второй половине дня, а третий тип связан с собственным совершенствованием (рис. 1).

Приступая к планированию, нужно хорошо изучить рабочую программу, по которой вы работаете, материал учебника по физической культуре для учащихся 8—9 классов, прошлогодние достижения, недостатки и просчёты, личный опыт. Наконец, нужно хорошо подготовить общие документы планирования: годовой план-график, поурочный четвертной план и планы-конспекты уроков. Это мы советуем делать даже наиболее опытным педагогам. При разработке плана-конспекта урока вначале следует определить задачи урока, подобрать средства. Необходимо обдумать его основную часть, затем вводную и заключительную части. Далее следует определить весь ход урока, методы его проведения, расстановку снарядов, размещение учащихся, подготовить инвентарь, наглядные и технические средства. Затем рекомендуем:

- уточнить на основании учебной и методической литературы технику выполнения двигательных умений и навыков, о которых у учителя нет полного представления;
- уделить внимание упражнениям, которые могут быть одновременно и подготовительными, и развивающими;
- определить нагрузку учащихся с учётом возраста, пола, физической подготовленности и состояния здоровья;
- уточнить домашнее задание.

При проведении урока учителю неплохо бы помнить, что он должен вести себя прилично, уметь общаться с учащимися на понятном им языке, быть терпеливым, вежливым и культурным,

уметь убеждать, что преодоление трудностей на уроке физической культуры воспитывает волевые качества. Учителю можно отличаться соответствующим чувством юмора при использовании таких методов оценки, как одобрение, поощрение, замечание, порицание, соблюдая при этом чувство меры, такта, справедливость



Рис. 1. Типы планирования

и объективность. И самое главное, чтобы учитель прививал умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями в школе и дома, постоянно намекал на необходимость выполнения оздоровительных процедур и соблюдения гигиенических требований. Неплохо бы напоминать учащимся, чтобы они читали учебник по физической культуре, да и самим учителям полезно иногда его пересмотреть.

На основании сказанного выше можно сделать вывод, что планирование каждой области педагогической деятельности является весьма сложным делом. Это вытекает из разного рода фактов, которые не всегда зависят от учителя, например от выделения финансовых средств на покупку необходимого инвентаря и оборудования, от места нахождения школы и спортивных сооружений и т. п.

К важнейшим видам планирования относится общешкольный *план учебно-воспитательной работы по физической культуре*. Он может создаваться одним учителем физической культуры или группой учителей. В этом плане должны найти отражение цели, которые определяют Министерство просвещения Российской Федерации и управляющий совет школы. Следующим пунктом является конкретизация приоритетных задач, которые ставятся с учётом возможностей и условий работы школы и потребностей под-ростков.

Планируемые задачи должны затрагивать многие стороны учебно-воспитательной работы школы в области физической культуры:

- организацию спортивных и рекреационных мероприятий (школьные и внешкольные соревнования, фестивали, экскурсии и т. д.);
- реализацию занятий во второй половине дня и факультативных занятий;
- охрану здоровья детей и молодёжи (во взаимосвязи со службой здоровья, учебным предметом «Здоровый образ жизни», коррекционной гимнастикой, спортивными занятиями на удлинённой перемене и др.);
- совершенствование компетентности учителя (повышение квалификации, самообразование и т. д.);
- подготовку инструкторов-общественников, судей и их участие в организации и проведении физкультурной и спортивной деятельности;
- проведение лекций, бесед, открытых уроков для педагогов, родителей и учащихся;
- материально-техническую базу (построение, расширение, модернизация) спортивных объектов и технических средств (тренажёров).

*Годовой план-график* распределения программного материала предполагает планирование очередности прохождения материала программы для каждой параллели классов. С учётом возможностей учеников, условий занятий и в соответствии с программными требованиями вначале намечается количество часов, которое будет отведено в данном учебном году на изучение материала каждого раздела курса. Другими словами, составляется сетка часов. Предусмотренное программой распределение учебного времени на прохождение разделов программы является примерным. В зависимости от конкретных условий учитель по согласованию с руководством школы может изменять объём времени, рекомендованный для освоения отдельных тем программы. Примерный годовой план-график прохождения программного материала для учащихся 8 классов для школ со спортивным залом и отсутствием условий для обучения плаванию может выглядеть следующим образом (табл. 1—4). Примерное количество часов на различные виды программного материала (сетка часов) учащихся основной школы представлено в таблице 5. Как следует из таблицы, на освоение раздела «Знания» мы выделяем по 8 часов для каждого класса.

Эти знания рекомендуем осваивать на чисто теоретических (академических) уроках, которые ничем не отличаются от занятий по другим общеразвивающим предметам.

Для освоения раздела «Способы физкультурной деятельности» мы рекомендуем 14 часов занятий (по 7 уроков на каждый класс).

Этот материал мы советуем проходить на инструктивно-методических уроках.

Больше всего времени требуется на освоение раздела «Физическое совершенствование» (см. табл. 1—5). На освоение базовых видов спорта школьной программы в 8 и 9 классах предлагается выделять по 18 ч, а на изучение материала лыжных гонок — 15 ч. Этого времени вполне достаточно, чтобы учащиеся справились с освоением необходимых умений, знаний и повысили свои физические способности на основании данных видов движений. В каждом классе учителю рекомендовано отводить по 2 ч на углубление знаний и умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и столько же времени на усвоение прикладно-ориентированной подготовки.

Хотя в нашей рабочей программе мы не говорим о необходимости планирования материала, связанного с региональными и национальными особенностями, тем не менее по выбору учителя, учащихся, школы такой материал мы рекомендуем планировать. Тем самым, во-первых, сохраняется преемственность с нашей пре-



дыдущей «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1—11 классов» (М.: Просвещение, 2004—2012), а во-вторых, включение такого материала несомненно придаёт новые краски нашему предмету.

Наш опыт показывает, что такого типа уроки вызывают повышенный интерес у подростков. Они с удовольствием занимаются любимыми упражнениями на уроках и продолжают это делать во время самостоятельных занятий.

Если же учителя физической культуры по согласованию с дирекцией школы по каким-либо причинам посчитают наше предложение о включении и прохождении материала вариативной части программы во время урочных занятий как не соответствующее их представлению об освоении учебного материала, то они могут это время равномерно перераспределить на освоение других разделов программы.

*Поурочный четвертной план* составляется на основании годового плана-графика прохождения программного материала и исходя из хода учебной работы в предыдущих четвертях.

Эффективность планирования поурочного четвертного плана зависит от умения учителя соразмерить сложность изучаемого двигательного действия с возможностями учащихся и условиями, в которых будет протекать учебный процесс.

Рекомендации по распределению учебного материала по урокам четверти сводятся к следующему:

- разучивание (совершенствование) конкретного двигательного действия следует осуществлять на смежных уроках;
- на одном уроке не рекомендуется разучивать отрицательно взаимодействующие навыки;
- используемые для совершенствования средства должны быть достаточно вариативны и оказывать разностороннее воздействие на психическое и физическое развитие учащегося;
- количество и содержание задач, решаемых на одном уроке, должно быть оптимальным.

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

*План отдельного урока* оформляется в виде *конспекта урока*. Вначале уточняется комплекс учебно-воспитательных и оздоровительных задач урока. Затем определяется состав учебного материала.

Сначала разрабатывается содержание основной части, а за-

тем — вводной и заключительной. В конспекте урока указываются номер урока по четвертному плану, дата его проведения и класс. Далее перечисляются общие задачи урока. Указываются также место проведения занятия, необходимый инвентарь, пособия, учебники и технические средства обучения.

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

Для молодых учителей полезно составлять более подробный конспект, чтобы лучше осознавать закономерности учебно-воспитательного процесса на уроке. Более опытные учителя могут ограничиваться менее подробными конспектами. Формы примерных конспектов уроков учителя имели возможность видеть и составлять во время учёбы в вузе, при прохождении педагогической практики.

Рекомендации по *планированию внеклассных занятий, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, самостоятельных занятий* учитель найдёт в соответствующих главах книги (см. главы 6—9).

Весьма серьёзно учитель физической культуры должен подойти также к *планированию своего профессионального совершенствования*.

На весь период школьных занятий ему следует запланировать, как он будет систематически повышать свои знания и умения в тех областях, которые показаны на рисунке 1. Способствуют повышению квалификации учителя его участие в семинарах и курсах повышения квалификации, организованных ИПК, открытые уроки, дискуссии, круглые столы с коллегами, специалистами в области физической культуры и спорта, учёными. Поистине нет пределов совершенствованию в нашем благородном деле!

В настоящее время, когда на решение задач физического воспитания школьников выделено три обязательных урока физической культуры в неделю, когда имеются государственные программы, учебник по физической культуре для учащихся 8—9 классов (М.: Просвещение, 2021) и учебные пособия для учителей, появилась реальная возможность полноценно проводить не только один вид уроков — практический, но и ещё два вида уроков — теоретические и инструктивно-методические, которые, как справедливо заметил В. П. Лукьяненко (2007), не вписывались «в логику и закономерности практических занятий».

В этой связи мы предлагаем учителю физической культуры наше видение возможного варианта организации и проведения данного вида уроков.

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

К примеру, как следует из годового плана-графика распределения программного материала для учащихся 8 классов для школ со спортивным залом и отсутствием условий для обучения плаванию (табл. 1—4) (102 ч в год), занятия теоретического характера мы рекомендуем проводить в начале и в конце каждой четверти. На таких занятиях учитель разъясняет цели и задачи изучения предмета «Физическая культура» в течение года, четверти, полугодия, осуществляет сообщение сведений более общего и более специализированного характера в соответствии с материалом рабочей программы и государственного учебника. Так, в первой четверти на первом теоретическом уроке в 8 классе мы предлагаем учащимся познакомиться с темой 1 «История возникновения и развития физической культуры (в Древнем мире, у древних восточных народов, в Древней Греции и в Древнем Риме)», темой 2 «Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность», темой 3 «Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями: режим дня». На каждую тему учителю физкультуры предлагается выделять примерно по 15 минут урока.

На 25—26-м уроках физической культуры инструктивно-методического характера<sup>1</sup> рекомендуем осваивать с учащимися способы физкультурной деятельности (тема 4 «Закаливание водой», тема 5 «Утренняя гимнастика (зарядка): назначение, эффект», тема 6 «Субъективные методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями»). На каждую тему предлагается примерно по 15 минут.

Во второй четверти (1 теоретический урок) учащиеся осваивают теоретический материал по теме 13 «Физическое воспитание в период феодализма», по теме 14 «Олимпиады современности»,

---

<sup>1</sup> Такого типа уроки учитель может планировать, на наш взгляд, в любой другой последовательности, с учётом погодных условий, базы и др.

по теме 15 «Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений».

На занятиях инструктивно-методического характера (способы физкультурной деятельности) учащиеся овладевают материалом по теме 16 «Составление и выполнение комплексов упражнений без предметов утренней гимнастики», по теме 17 «Баня как средство закаливания и оздоровления человека». На каждую тему учителю физкультуры выделяется примерно по 20 минут времени урока.

В третьей четверти на первом уроке учащиеся 8 классов знакомятся с темой 26 «Для чего человеку нужна правильная (нормальная) осанка. Виды осанки», темой 27 «Физическое воспитание в эпоху Возрождения», а также темой 28 «Олимпиады современности».

На уроке инструктивно-методического характера учащиеся овладевают темой 29 «Самостоятельные занятия с использованием лыж и коньков» и темой 30 «Подвижные игры и развлечения в зимнее время».

Годовой план-график распределения программного материала  
 учащихся 8 классов для школ со спортивным залом  
 и отсутствием условий для обучения плаванию

№ п/п	Раздел программы	Первая четверть,					
		1	2	3	4	5	6
1.	<b>Базовая часть</b>						
1.1.	Знания о физической культуре						
1.1.1.	История физической культуры	т					
1.1.2.	Физическая культура (основные понятия)	т					
1.1.3.	Физическая культура человека	т					
1.2.	Способы физкультурной деятельности						
1.2.1.	Самостоятельные занятия						
1.2.2.	Самонаблюдение и самоконтроль						
1.2.3.	Оценка эффективности занятий						
1.3.	Физическое совершенствование						
1.3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность						
	– гимнастика с основами акробатики		п	п	п	п	п
	– лёгкая атлетика		п	п	п	п	п
	– спортивные игры						
	– лыжные гонки						
	– плавание						
	– прикладно-ориентированная подготовка						
2.	<b>Вариативная часть</b>						
2.1.	Связанный с региональными и национальными особенностями						
2.2.	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой общеобразовательной организацией						

Условные обозначения в этой и последующих таблицах 2—4:  
 т — треть времени урока; п — половина урока; у — урок

Таблица 1

номер урока																												
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27								
п п	п п	п п		т т т	п п	п п	п п	п п	п п	п п	п п	п п	п п	п п	п п	п п	п п											т т т
																		п п	п п									т т

Годовой план-график распределения программного материала  
 учащихся 8 классов для школ со спортивным залом  
 и отсутствием условий для обучения плаванию

№ п/п	Раздел программы	Вторая четверть,					
		28	29	30	31	32	33
1.	<b>Базовая часть</b>						
1.1.	Знания о физической культуре						
1.1.1.	История физической культуры	т					
1.1.2.	Физическая культура (основные понятия)	т					
1.1.3.	Физическая культура человека	т					
1.2.	Способы физкультурной деятельности						
1.2.1.	Самостоятельные занятия						
1.2.2.	Самонаблюдение и самоконтроль						
1.2.3.	Оценка эффективности занятий						
1.3.	Физическое совершенствование						
1.3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность						
	– гимнастика с основами акробатики						
	– лёгкая атлетика		п	п	п	п	п
	– спортивные игры						
	– лыжные гонки		п	п	п	п	п
	– плавание						
	– прикладно-ориентированная подготовка						
2.	<b>Вариативная часть</b>						
2.1.	Связанный с региональными и национальными особенностями						
2.2.	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой						





Годовой план-график распределения программного материала  
для учащихся 8 классов для школ со спортивным залом  
и отсутствием условий для обучения плаванию

№ п/п	Раздел программы	Третья четверть,					
		52	53	54	55	56	54
1.	<b>Базовая часть</b>						
1.1.	Знания о физической культуре						
1.1.1.	История физической культуры	т					
1.1.2.	Физическая культура (основные понятия)	т					
1.1.3.	Физическая культура человека	т					
1.2.	Способы физкультурной деятельности						
1.2.1.	Самостоятельные занятия		т				
1.2.2.	Самонаблюдение и самоконтроль		т				
1.2.3.	Оценка эффективности занятий		т				
1.3.	Физическое совершенствование						
1.3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность						
	– гимнастика с основами акробатики						
	– лёгкая атлетика						
	– спортивные игры						
	– лыжные гонки			у	у	у	у
	– плавание						
	– прикладно-ориентированная подготовка						
2.	<b>Вариативная часть</b>						
2.1.	Связанный с региональными и национальными особенностями						
2.2.	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой общеобразовательной организацией						

Таблица 3

номер урока																				
58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	п	п	п	п	т т т	т т т	п	п	т т т	т т т

Годовой план-график распределения программного материала  
для учащихся 8 классов для школ со спортивным залом  
и отсутствием условий для обучения плаванию

№ п/п	Раздел программы	Четвёртая четверть,					
		79	80	81	82	83	84
1.	<b>Базовая часть</b>						
1.1.	Знания о физической культуре						
1.1.1.	История физической культуры	т					
1.1.2.	Физическая культура (основные понятия)	т					
1.1.3.	Физическая культура человека	т					
1.2.	Способы физкультурной деятельности						
1.2.1.	Самостоятельные занятия						
1.2.2.	Самонаблюдение и самоконтроль						
1.2.3.	Оценка эффективности занятий						
1.3.	Физическое совершенствование						
1.3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность						
	– гимнастика с основами акробатики						
	– лёгкая атлетика						
	– спортивные игры		у	у	у	у	у
	– лыжные гонки						
	– плавание						
	– прикладно-ориентированная подготовка						
2.	<b>Вариативная часть</b>						
2.1.	Связанный с региональными и национальными особенностями						
2.2.	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой						

Таблица 4

номер урока																	
85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у					
													п		п	п	
													п		п	п	
																	т т т

Наконец, в четвёртой четверти на первом теоретическом занятии (примерно на уроке 78) ученики знакомятся с темой 36 «Физические упражнения и игры у народов России, начиная с первобытного строя до XVII—XVIII вв.», темой 37 «Олимпиады современности: Олимпийские игры в Москве (1980) и Олимпийские игры в Сочи (2014)», темой 38 «Требования к одежде и обуви».

На уроке инструктивно-методического характера учащимся 8 классов можно предложить для освоения тему 39 «Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах» и тему 40 «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на основании объективных методов».

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трёхразовых занятиях в неделю для учащихся основной школы представлено в таблице 5.

Рекомендации по планированию и проведению практических уроков по физической культуре были представлены ранее.

**Таблица 5**

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество уроков					
		Класс					
		5	6	7	8	9	Итого
1.	<b>Базовая часть</b>						
1.1.	<b>Знания о физической культуре</b>						
1.1.1.	<b>История физической культуры</b>	2	2	2	2	2	10
1.1.2.	Физическая культура (основные понятия)	2	2	2	2	2	10
1.1.3.	Физическая культура человека	4	4	4	4	4	20
	<b>Итого</b>	8	8	8	8	8	40
1.2.	<b>Способы физкультурной деятельности</b>						
1.2.1.	Самостоятельные занятия	3	3	3	3	3	15
1.2.2.	Самонаблюдение и самоконтроль	2	2	2	2	2	10
1.2.3.	Оценка эффективности занятий	2	2	2	2	2	10
	<b>Итого</b>	7	7	7	7	7	35

№ п/п	Вид программного материала	Количество уроков					
		Класс					
		5	6	7	8	9	Итого
1.3.	<b>Физическое совершенствование</b>						
1.3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2	2	10
1.3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность						
	– гимнастика с основами акробатики	18	18	18	18	18	90
	– лёгкая атлетика	18	18	18	18	18	90
	– спортивные игры	18	18	18	18	18	90
	– лыжные гонки	15	15	15	15	15	75
	– плавание						
	– прикладно-ориентированная подготовка	2	2	2	2	2	10
	<b>Итого</b>	73	73	73	73	73	365
2.	<b>Вариативная часть</b>						
2.1.	Связанный с региональными и национальными особенностями	6	6	6	6	6	30
2.2.	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой	8	8	8	8	8	40
	<b>Итого</b>	14	14	14	14	14	70
	<b>Всего</b>	102	102	102	102	102	102

## 2.2. Контроль: содержание, виды, методы

Важным звеном деятельности учителя физической культуры (и органов образования в целом) является организация и осуществление интегративного (комплексного) контроля всех сторон процесса физического воспитания учащихся. Назначение контроля заключается в том, чтобы, во-первых, собрать по возможности полную информацию о состоянии учащихся подросткового возраста (14–15 лет); и, во-вторых, сравнить полученную информацию (данные) с возрастными, индивидуальными и/или должными нормами. В результате появляется возможность объективного управления этим состоянием, что проявляется, в частности, во

внесении соответствующих изменений в содержание урочных занятий во второй половине дня и самостоятельных занятий (В. И. Лях, 2012).

В своей работе учитель физической культуры использует три вида контроля: 1) предварительный; 2) текущий; 3) итоговый.

Цель *предварительного контроля* состоит в определении уровня готовности (психической, координационной, кондиционной, технико-тактической) к освоению нового учебного материала. Этот вид контроля учитель осуществляет, как правило, на вводных уроках перед изучением конкретной темы или раздела учебной программы.

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

Благодаря *итоговому контролю* выясняется эффективность освоения определённой темы, раздела программы. По его результатам подводятся также итоги обучения учащихся за четверть, полугодие, год.

Содержание контроля в физическом воспитании охватывает следующие составные части:

- контроль учения;
- контроль преподавания;
- контроль обучения;
- методику контроля.

Контроль учения — это не что иное, как оценка успеваемости учащихся. Оценка выставляется на основе качественно-количественных критериев овладения учащимися конкретной темой, разделом учебной программы. В число этих критериев включают также владение способами осуществления физкультурной и соревновательной деятельности, сформированные мотивы занятий физическими упражнениями, особенно во время самостоятельных занятий, и др. (подробнее см.: В. И. Лях, 2012).

Контроль преподавания заключается в оценке непосредственной педагогической деятельности учителя физической культуры, его подготовленности по таким разделам, как методика преподавания, уровень двигательной и речевой культуры, умение обеспечить индивидуальный подход, чувство нового в работе, умение развивать у учащихся навыки самостоятельных занятий и др. (В. И. Лях, 2012).

Контроль обучения осуществляется по обобщённым, интегральным показателям постановки учебного процесса по

физической культуре, которые характеризуют эффективность проведения отдельного занятия (первая группа показателей) и постановку физкультурной и спортивной деятельности в школе в целом (вторая группа показателей).

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

К наиболее используемым **методам контроля** относят:

- 1) анализ документов;
- 2) методы опроса;
- 3) методы наблюдения;
- 4) методы измерения морфофункциональных показателей;
- 5) методы контроля за физической (кондиционной и координационной) подготовленностью;
- 6) методы контроля за технической подготовленностью;
- 7) методы контроля за теоретической подготовленностью.

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

— классный журнал, в котором должны находиться сведения о содержании проводимых уроков физической культуры, посещаемости данных уроков конкретным учеником или классом в целом, успеваемости учащихся и др.;

— рабочие тетради учителя физической культуры, в которых он осуществляет записи о ходе и результатах учебно-воспитательного процесса;

— всевозможные отчёты о состоянии тех или иных разделов физкультурной и спортивной деятельности в школе;

— протоколы спортивных соревнований, в которых отражены результаты учащихся, принимавших в них участие;

— индивидуальные и групповые протоколы тестирования различных сторон физической подготовленности детей, подростков и молодёжи;

— дневники самоконтроля учащихся по физической культуре, в которых содержится информация о двигательной активности, собственном физическом состоянии, уровне физического развития, физической работоспособности и т. п.

*Методы опроса* относятся к наиболее часто используемым методам контроля. Разновидностями опроса являются его устные и письменные формы. Чаще всего учитель прибегает к устным формам в виде беседы, интервью или коротких вопросов и получаемых на них устных ответов. Учитель, как правило, задаёт направляющие вопросы, а его оценка основывается на собственной трактовке учебного материала.



Письменные задания основаны на использовании соответствующих анкет. Это связано с относительно большими затратами времени на их выполнение и последующую проверку.

Объективность использования методов устного и письменного опроса повышается при предварительной проработке как содержания задаваемых вопросов, так и сравнения их с заранее подготовленными эталонами ответов.

Кроме этих традиционных и хорошо освоенных учителями способов проверки знаний, в настоящее время всё большее значение приобретает тестирование (Н. Н. Чесноков, А. А. Красников, 2002; В. Ф. Балашова, Н. Н. Чесноков, 2007). Сведения о тестовом контроле знаний по предмету «Физическая культура» для учащихся 8—9 классов содержатся в главе 4.

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

- а) задачи обучения и воспитания;
- б) средства физического воспитания, например физические упражнения для развития силовых способностей подростков 8—9 классов;
- в) методы обучения и воспитания, например метод слова и метод показа, интервальный или соревновательный метод и др.;
- г) поведение занимающихся и преподавателя;
- д) характер и величина тренировочной нагрузки;
- е) внешняя сторона техники выполнения движений;
- ж) тактические действия;
- з) продолжительность (длительность) выполнения комплекса упражнений, время пробегания дистанции и т. п.;
- и) величины пространственных перемещений занимающихся или снарядов: длина разбега, дальность полёта диска и т. п.;
- к) количественные характеристики совершаемых двигательных действий (число гребков пловца, число шагов бегуна и т. п.);
- л) характер пространственного перемещения (по внешнему впечатлению): напряжённое, резкое, расслабленное и т. п.;
- м) внешние условия: температура, осадки, сила и направленность ветра, освещённость и т. п.

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

Ценность наблюдения возрастает, если оно ведётся в сочетании с методом хронометрирования, т. е. определением времени, затрачиваемого на выполнение каких-либо действий, и его графическим изображением. Хронометрирование может вестись за каким-либо одним элементом целостного двигательного действия, например за временем разбега при прыжках. Можно хронометрировать поэтапно какое-либо сравнительно длительное выполнение действия, являющегося частью занятия, например пробегание 60-метровых отрезков. Хронометрировать можно также всё занятие. Для хронометрирования предварительно заготавливаются специальные протоколы. Хронометрирование осуществляется путём наблюдения за деятельностью какого-либо ученика, который по своим качествам в большей мере отвечает задачам контроля (В. И. Лях, 2012).

По сравнению с описанными методами контроля (анализ документов, методы опроса и наблюдения) методы измерения морфофункциональных показателей, способы контроля физической подготовленности позволяют получить объективную информацию о физическом состоянии учащихся. Подробная информация на эту тему имеет место в специально написанных учебных пособиях (В. И. Лях, 2012, 2014).

В практике контроль за технической подготовленностью учитель физической культуры осуществляет на основании визуального наблюдения за показателями эффективности и освоенности техники. Делает это он субъективно, опираясь на анализ качественных признаков выполненного двигательного действия. Оценивание производится в баллах:

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

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

*Первая группа показателей характеризует эффективность проведения отдельного занятия, при этом используются такие методы контроля, как педагогическое наблюдение, тестирование, измерение функциональных показателей и др. На основании полученных данных проверяющий осуществляет педагогический анализ проведённого урока физической культуры.*

Уже относительно давно схема педагогического анализа проведённого урока физической культуры включает в себя следующие составляющие: 1) определение степени подготовки учителя к уроку; 2) анализ проведения учителем урока; 3) заключение по уроку.

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

Анализ проведения учителем урока предполагает рассмотрение: а) организации урока; б) учебно-воспитательной деятельности учителя и в) деятельности учащихся. При оценке организационного обеспечения урока учитывается рациональность использования мест занятий, распределения учебного инвентаря, использования методов организации деятельности учащихся. Оценка учебно-воспитательной деятельности учителя включает в себя анализ реализации им дидактических принципов, создания учителем рабочей обстановки на занятии, качество руководства учебно-воспитательным процессом.

Деятельность учащихся оценивается исходя из их отношения к заданиям учителя, эффективности их выполнения, поведения на уроке в целом и степени заинтересованности материалом урока.

Заключение по уроку делается на основании степени решённости поставленных задач, определения положительных сторон проведённого занятия, обсуждения отрицательных моментов, которые имели место, общей оценки проведённого урока.

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

Плотность урока — это не что иное, как рациональность использования учебного времени. Различают общую и моторную плотность урока. Под общей плотностью понимают отношение педагогически оправданных затрат времени ко всей продолжительности урока. К педагогически оправданным затратам времени относят: объяснение и показ учителя, выполнение учащимися

упражнений, слушание, ожидание своей очереди подхода к спортивному снаряду, приготовление и уборка снарядов.

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

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

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

Показатели моторной плотности урока зависят от содержания учебного материала. Например, моторная плотность значительно выше при изучении и использовании циклических движений (бег, бег на лыжах, коньках, плавание и др.), игровых упражнений, чем при освоении гимнастических упражнений на снарядах. В целом моторная плотность урока увеличивается также в зависимости от возраста и по мере повышения физической подготовленности учащихся.

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

Перейдём теперь к рассмотрению *второй группы показателей — обобщённых, интегральных критериев контроля постановки физической и спортивной деятельности в школе в целом.*

В число этих критериев входит:

- качество освоения учениками основных разделов рабочей программы по физической культуре;

- показатели успеваемости по предмету «Физическая культура»: соотношение отличных, хороших, удовлетворительных и неудовлетворительных отметок, в %;

- сравнение показателей физической подготовленности учащихся в начале и в конце учебного года;

- количество учащихся, регулярно посещающих физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, в %;

- количество учащихся, занимающихся в спортивных секциях, группах ОФП при школе, в %;

- участие учащихся во внутришкольных, районных и других соревнованиях, конкурсах и т. п.;

- подготовка инструкторов-общественников, судей и их участие в организации и проведении физкультурной и спортивной деятельности;

- проведение лекций, бесед, открытых уроков для педагогов, родителей и учащихся;

- наличие и состояние средств наглядной агитации, тренажеров, приспособлений, спортивного инвентаря, спортивных площадок и мест занятий.

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

- количество учащихся, допущенных к занятиям по физической культуре, в %;

- количество учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, которые охвачены занятиями по физической культуре, в %;

- определение уровня физического здоровья учащихся по методикам количественной экспресс-оценки.

На основании вышеприведённых интегральных показателей можно вывести общую оценку постановки физкультурной и спортивной деятельности в школе в целом. Выведение данной оценки заключается не в механическом суммировании этих отдельных показателей и выведении на этом основании средней арифметической. Это следует делать прежде всего на основе глубокого качественного анализа состояния физкультурной и спортивной деятельности в школе с учётом «веса» (значимости) отдельных из рассмотренных показателей (В. В. Пономарёв, Е. В. Лыков, 2007). Вместе с тем «вес» каждого из вышеприведённых показателей в обобщённой оценке постановки физкультурной и спортивной деятельности в школе научными средствами и методами пока не выяснен (В. И. Лях, 2012).

## 2.3. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

## 2.4. Содержание курса

### Знания о физической культуре

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.



Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**  
Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

## 2.5. Тематическое планирование. 8–9 классы

3 ч в неделю, всего 210 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Что вам надо знать</b>		
<b>Физическое развитие человека</b>	<p><i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i></p> <p><b>8–9 классы</b></p> <p>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития</p>	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности
	<p><i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i></p> <p><b>8–9 классы</b></p> <p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p>	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p><i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i></p> <p><b>8–9 классы</b></p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения</p>	<p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p>
	<p><i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i></p> <p><b>8–9 классы</b></p> <p>Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p>	<p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p>
<p><b>Самонаблюдение и самоконтроль</b></p>	<p><i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i></p> <p><b>8–9 классы</b></p> <p>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности, физического развития, планы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><b>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</b></p> <p><b>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</b></p>	<p><i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i></p> <p><b>8–9 классы</b></p> <p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p>
<p><b>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</b></p>	<p><b>8–9 классы</b></p> <p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья.</p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа,</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам	проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур
<b>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</b>	<b>8–9 классы</b> Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
<b>Совершенствование физических способностей</b>	<b>8–9 классы</b> Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма
<b>Адаптивная физическая культура</b>	<b>8–9 классы</b> Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Применяют комплексы упражнений лечебной физической культуры в зависимости от индивидуальных

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		отклонений в типах осанки, при нарушении центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>8–9 классы</b> Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
<b>История возникновения и формирования физической культуры</b>	<b>8–9 классы</b> Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований
<b>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</b>	<b>8–9 классы</b> Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.</p>	<p>Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p>
<p><b>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</b></p>	<p><i>Олимпиады: странички истории</i>  <b>8–9 классы</b>  Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.  Допинг. Концепция честного спорта</p>	<p>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»</p>
<p><b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы</b></p>		
<p><b>Баскетбол</b></p>		
<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b></p>	<p>Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>



Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Освоение ловли и передач мяча</b>	<b>8–9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение техники ведения мяча</b>	<b>8–9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Овладение техникой бросков мяча</b>	<b>8–9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>	<p><b>8 класс</b> Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p> <p><b>9 класс</b> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<p><b>8 класс</b> Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p><b>9 класс</b> Совершенствование техники</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<p><b>8 класс</b> Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p><b>9 класс</b> Совершенствование техники</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<b>Освоение тактики игры</b>	<p><b>8–9 классы</b> Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>Нападение быстрым прорывом (3:2).            Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</p>	<p>действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p>	<p><b>8–9 классы</b>            Игра по упрощённым правилам баскетбола.            Совершенствование психомоторных способностей</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.            Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.            Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.            Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>
<b>Гандбол</b>		
<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b></p>	<p><b>8–9 классы</b>            Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение ловли и передач мяча</b>	<b>8–9 классы</b> Совершенствование техники ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение техники ведения мяча</b>	<b>8–9 классы</b> Совершенствование техники движений	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Овладение техникой бросков мяча</b>	<b>8 класс</b> Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют и осваивают их самостоятельно,

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p><b>9 класс</b>            Совершенствование техники бросков мяча.            Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища</p>	<p>выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Освоение индивидуальной техники защиты</b></p>	<p><b>8–9 классы</b>            Совершенствование индивидуальной техники защиты</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</b></p>	<p><b>8–9 классы</b>            Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p><b>Освоение тактики игры</b></p>	<p><b>8 класс</b>            Совершенствование тактики игры.            Нападение быстрым прорывом (3:2).            Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p><b>9 класс</b> Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков</p>	<p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p>	<p><b>8 класс</b> Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.</p> <p><b>9 класс</b> Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей</p>	<p>Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного отдыха</p>
<b>Футбол</b>		
<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b></p>	<p><b>8–9 классы</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</b>	<b>8 класс</b> Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. <b>9 класс</b> Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение техники ведения мяча</b>	<b>8–9 классы</b> Совершенствование техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Овладение техникой ударов по воротам</b>	<b>8–9 классы</b> Совершенствование техники ударов по воротам	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<b>8–9 классы</b> Совершенствование техники владения мячом	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<b>8–9 классы</b> Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Освоение тактики игры</b>	<b>8–9 классы</b> Совершенствование тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного



Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		<p>освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p>	<p><b>8–9 классы</b> Дальнейшее развитие психомоторных способностей</p>	<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Волейбол</b>		
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	<b>8–9 классы</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение техники приёма и передач мяча</b>	<b>8 класс</b> Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. <b>9 класс</b> Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	<b>8 класс</b> Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. <b>9 класс</b> Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>
<p><b>Развитие координационных способностей<sup>1</sup> (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</b></p>	<p><b>8 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p><b>9 класс</b> Совершенствование координационных способностей</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>

<sup>1</sup> Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используют те же основные упражнения, что и в 5–7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Развитие выносливости</b>	<p><b>8 класс</b> Дальнейшее развитие выносливости.</p> <p><b>9 класс</b> Совершенствование выносливости</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p>
<b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b>	<p><b>8–9 классы</b> Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>
<b>Освоение техники нижней прямой подачи</b>	<p><b>8 класс</b> Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.</p> <p><b>9 класс</b> Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<b>Освоение техники прямого нападающего удара</b>	<p><b>8 класс</b> Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.</p> <p><b>9 класс</b> Прямой нападающий удар при встречных передачах</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<b>8–9 классы</b> Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<b>8–9 классы</b> Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Освоение тактики игры</b>	<b>8 класс</b> Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. <b>9 класс</b> Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Знания о спортивной игре</b>	<b>8–9 классы</b> Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руковод-

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>	<p>ствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>
<p><b>Самостоятельные занятия</b></p>	<p><b>8–9 классы</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p>	<p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p><b>Овладение организаторскими умениями</b></p>	<p><b>8–9 классы</b> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе,</p>	<p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	комплектование команды, подготовка места проведения игры	игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
<b>Гимнастика</b>		
<b>Освоение строевых упражнений</b>	<b>8 класс</b> Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. <b>9 класс</b> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
<b>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</b>	<b>8–9 классы</b> Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений
<b>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</b>	<b>8–9 классы</b> Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3–5 кг), тренажёров, эспандеров	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений
<b>Освоение и совершенствование висов и упоров</b>	<b>8 класс</b> Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок</p> <p><b>9 класс</b>          Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.          Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь</p>	
<p><b>Освоение опорных прыжков</b></p>	<p><b>8 класс</b>          Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110–115 см).          Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)</p> <p><b>9 класс</b>          Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см).          Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p><b>Освоение акробатических упражнений</b></p>	<p><b>8 класс</b>          Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>



Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p><b>9 класс</b></p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.</p> <p>Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд</p>	
<b>Развитие координационных способностей</b>	<p><b>8–9 классы</b></p> <p>Совершенствование координационных способностей</p>	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>	<p><b>8–9 классы</b></p> <p>Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости</p>	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	<p><b>8–9 классы</b></p> <p>Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
<b>Развитие гибкости</b>	<p><b>8–9 классы</b></p> <p>Совершенствование двигательных способностей</p>	Используют данные упражнения для развития гибкости
<b>Знания о физической культуре</b>	<p><b>8–9 классы</b></p> <p>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности;</p>	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	упражнения для самостоятельной тренировки	время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
<b>Самостоятельные занятия</b>	<b>8–9 классы</b> Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	<b>8–9 классы</b> Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
<b>Лёгкая атлетика</b>		
<b>Овладение техникой спринтерского бега</b>	<b>8 класс</b> Низкий старт до 30 м — от 70 до 80 м — до 70 м. <b>9 класс</b> Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	Совершенствование двигательных способностей	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<b>Овладение техникой прыжка в длину</b>	<p><b>8 класс</b> Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега.</p> <p><b>9 класс</b> Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Овладение техникой прыжка в высоту</b></p>	<p><b>8 класс</b> Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега. <b>9 класс</b> Совершенствование техники прыжка в высоту</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</b></p>	<p><b>8 класс</b> Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) (девушки — с расстояния 12–14 м, юноши — до 16 м).</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд вверх.</p> <p><b>9 класс</b></p> <p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12–14 м).</p> <p>Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх</p>	<p>и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Развитие скоростно-силовых способностей</b></p>	<p><b>8 класс</b></p> <p>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>9 класс</b></p> <p>Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре</b>	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
<b>Самостоятельные занятия</b>	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>		
<b>Освоение техники лыжных ходов</b>	<p><b>8 класс</b> Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».</p> <p><b>9 класс</b> Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</p>
<b>Знания</b>	<p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</p> <p>Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования</p>	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
<b>Элементы единоборств</b>		
<b>Овладение техникой приёмов</b>	<b>8–9 классы</b> Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности



Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Развитие координационных способностей</b>	<b>8–9 классы</b> Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей
<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>	<b>8–9 классы</b> Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости
<b>Знания</b>	<b>8–9 классы</b> Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах
<b>Самостоятельные занятия</b>	<b>8–9 классы</b> Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Овладение организаторскими способностями</b>	<b>8–9 классы</b> Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи
<b>Плавание</b>		
<b>Освоение техники плавания</b>	<b>8–9 классы</b> Совершенствование навыков плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>Развитие выносливости</b>	<b>8–9 классы</b> Совершенствование двигательных способностей и выносливости	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
<b>Развитие координационных способностей</b>	<b>8–9 классы</b> Совершенствование координационных способностей	Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей
<b>Знания</b>	<b>8–9 классы</b> Повторение пройденного материала	Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену
<b>Самостоятельные занятия</b>	<b>8–9 классы</b> Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Овладение организаторскими способностями</b>	<b>8–9 классы</b> Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
<b>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>		
<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>8–9 классы</b> Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Выбирайте виды спорта</b>	<b>8–9 классы</b> Спорт и спортивная подготовка. Основные понятия: «спорт для всех», «спорт высших достижений», «олимпийский спорт и спорт паралимпийский», «спорт в школе», «спорт детей и молодёжи». Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые хотели бы заниматься спортом.	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности. Готовятся и пробуют выполнить тестовые нормативы Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» четвёртой ступени. Овладевают технико-тактическими действиями национальных видов спорта и выполняют их

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров.</p> <p>Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>Технико-тактические действия национальных видов спорта</p>	
<p><b>Тренировку начинаем с разминки</b></p>	<p><b>8–9 классы</b></p> <p>Обычная разминка.</p> <p>Спортивная разминка.</p> <p>Упражнения для рук, туловища, ног</p>	<p>Составляют комплекс упражнений для общей разминки</p>
<p><b>Повышайте физическую подготовленность</b></p>	<p><b>8–9 классы</b></p> <p>Упражнения для развития силы.</p> <p>Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей.</p> <p>Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения.</p> <p>Упражнения на гибкость</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<b>Коньки</b>		
<p><b>Краткая характеристика вида спорта.</b></p> <p><b>Требования к технике безопасности</b></p>	<p><b>8–9 классы</b></p> <p>Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца. Предварительная подготовка.</p> <p>Упражнения на льду</p>	<p>Во время самостоятельных занятий коньками совершенствуют технику бега, осваивают бег по большой и малой дорожкам</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		с переходом на прямую, учатся бегать на коньках по повороту и выполняют маховые движения одной и обеими руками. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Хоккей</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</b>	<b>8–9 классы</b> Правила техники безопасности. Экипировка хоккеиста. Основные технические приёмы. Заливка катка и уход за ним	С группой одноклассников разучивают упражнения техники и тактики игры в хоккей, готовят и заливают каток
<b>Бадминтон</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</b>	<b>8–9 классы</b> Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости	Осваивают вместе с товарищем приёмы игры в бадминтон
<b>Скейтбординг</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</b>	<b>8–9 классы</b> Правила техники безопасности. Предварительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки	Осваивают приёмы катания на роликовой доске. Проводят вместе с одноклассниками соревнования по слалому на роликовой доске

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Атлетическая гимнастика</b>		
<p><b>Краткая характеристика вида спорта.</b> <b>Требования к технике безопасности</b></p>	<p><b>8–9 классы</b> Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки</p>	<p>Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p><b>После тренировки</b></p>	<p><b>8–9 классы</b> Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления</p>	<p>Используют упражнения на расслабление после тренировки</p>
<p><b>Ваш домашний стадион</b></p>	<p><b>8–9 классы</b> Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь</p>	<p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь</p>
<p><b>Рефераты и итоговые работы</b></p>		<p>По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике</p>

# Глава 3

---

## Учёт возрастно-половых особенностей подростков в процессе занятий физической культурой

### 3.1. Возрастные особенности детей 14—15 лет

В подростковый период продолжается морфофункциональное созревание различных органов и систем. Совершенствуется нейронная организация коры больших полушарий, в особенности её наиболее филогенетически новых отделов — ассоциативных областей коры, играющих важнейшую роль в осуществлении психофизиологических функций. Существенные преобразования претерпевает мышечный аппарат: дифференцируются мышечные волокна, обеспечивающие совершенствование энергетических процессов и двигательной функции. Созревают отдельные звенья сердечно-сосудистой, дыхательной систем, эндокринные органы.

Однако изменения, связанные с продолжающимся морфофункциональным созреванием, далеко не на всём подростковом этапе развития приводят к совершенствованию физиологических функций. Причина этого — в сложных перестройках организма, связанных с половым созреванием.

Физическое развитие детей в период подросткового возраста существенно отличается от предыдущего периода. Происходит интенсивный рост и увеличение размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4—7 см, главным образом за счёт удлинения ног. Масса тела увеличивается ежегодно на 3—6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков имеет место в 13—14 лет, когда длина тела увеличивается за год на 7—9 см, а у девочек в 11—12 лет происходит увеличение роста в среднем на 7 см. Поскольку период ускоренного роста у девочек начинается раньше, чем у мальчиков, в возрасте с 11 до 13 лет девочки имеют бóльшие размеры тела. После 14—15 лет рост девочек замедляется, и мальчики снова начинают их опережать.

В подростковый период отчётливо проявляются признаки неравномерности роста частей организма.

Изменения скоростей роста антропометрических показателей, связанные с возрастом и полом, обуславливают различия в пропорциях тела отдельных соматических типов. В период полового



созревания отчётливо прослеживается долихоморфный и брахиморфный соматотипы. Подростки долихоморфного соматотипа более высокорослы и относительно длины тела характеризуются более длинными ногами, более коротким туловищем, меньшей физиономической высотой лица, меньшими окружностью и диаметром грудной клетки, меньшими размерами плечевого и тазового диаметров, более короткими руками относительно длины ног.

Подростки брахиморфного соматотипа относительно длины тела более коротконоги, большетуловищны, имеют более широкие плечи (мальчики) и широкий таз (девочки), большие окружности и диаметры грудной клетки.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Процесс окостенения скелета продолжается: если окостенение запястья и пясти заканчивается, то в эпифизарных хрящах и межпозвоночных дисках лишь появляются зоны окостенения. Поэтому позвоночник очень подвижен и податлив. И при неблагоприятных условиях, особенно при недостатке движений, могут возникнуть различные нарушения осанки или деформации позвоночника, а чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В пубертатный период быстрыми темпами развивается и мышечная система. К 14—15 годам развитие суставно-связочного аппарата, мышц и сухожилий и тканевая дифференциация в скелетных мышцах достигают высокого уровня. В этот период мышцы растут особенно интенсивно, с 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц. С увеличением массы мышц изменяется диаметр мышечных волокон, и масса мышц увеличивается главным образом за счёт увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13—14 лет, а у девочек в 11—12 лет.

Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1—2 года раньше, чем у мальчиков. В эндокринной системе в этот период происходит глубокая перестройка. Начинается усиленный рост половых желёз, повышается активность щитовидной железы и надпочечников. Особенно существенные изменения в функционировании организма, связанные с эндокринными сдвигами, происходят в начале подросткового возраста (11—12 лет у девочек и 12—14 лет у мальчиков) и приходятся на начальные (II и III) стадии полового созревания. Для этих стадий, в течение которых происходят значительные морфофункциональные перестройки, характерны высокая активность обменных процессов, усиление клеточной и тканевой дифференцировки, интенсификация росто-

вых процессов. Следствием этого является избыточная функциональная активность всех органов и систем в состоянии покоя, обуславливающая низкую или чрезмерную реактивность к внешним воздействиям, что приводит к снижению функциональных и адаптационных возможностей организма подростков, находящихся на II и III стадиях полового созревания.

На этом этапе развития реакции центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем на нагрузки могут быть хуже, чем у детей 9—10 лет, а нередко могут быть чрезмерно усиленными и выходить за оптимальные границы. Изменение реактивности физиологических систем подростка к внешним воздействиям может привести к неблагоприятным отклонениям в состоянии здоровья учащихся, что свидетельствует о необходимости особо тщательной дозировки нагрузок и медицинского контроля за здоровьем учащихся на этом этапе развития.

Существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков, индивидуальные особенности его темпа приводят к возникновению значительной неоднородности контингента учащихся 8—9 классов. В одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, а следовательно, и с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте особую актуальность приобретает проблема индивидуального обучения в условиях коллективных форм воспитания.

Остановимся более подробно на особенностях энергетического обмена, кровообращения и дыхания у подростков, в связи с тем что эти процессы являются ключевыми при мышечной деятельности. С началом пубертата энергетические процессы идут более напряжённо по сравнению с процессами в организме взрослого человека. В условиях относительного покоя подростку требуется кислорода на 1 кг массы тела 5—6 мл, а взрослому — 4—4,5 мл, поэтому кислородтранспортная система (дыхание, кровообращение, кровь) работает более напряжённо. Каждые 100 мл кислорода взрослый получает из 2,3—2,6 л воздуха, поступающего в лёгкие, а подросток — из 3 л. Однако общие энергозатраты всего организма, поскольку они связаны с увеличением массы тела, и прежде всего мышечной ткани, а также с уровнем двигательной активности, с возрастом увеличиваются. Так, если для 6-летнего мальчика они составляют в среднем 1970 ккал, для 7—10-летнего — 2300 ккал в сутки, то в подростковом возрасте (11—14 лет) суточные энергозатраты возрастают до 2450 ккал в сутки, а в возрасте 16—17 лет — до 3000 ккал в сутки у юношей и 2900 ккал в сутки у девушек. При этом следует иметь в виду, что индивидуальные потребности в энергии меняются в широких

пределах в зависимости от различий в массе тела, уровня двигательной активности и др.

У подростков кислородный режим организма при физических нагрузках остаётся ещё значительно менее экономичным, чем у взрослых, хотя по сравнению с младшими школьниками у них увеличивается процент потребления кислорода и утилизации его тканями. По-прежнему у них, как и у младших учащихся, недостаточно интенсивно происходит ликвидация кислородного долга.

Таким образом, энергетические возможности организма подростков ещё далеки от уровня взрослых. Существенные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе. Так, сердце в возрасте от 6 до 14 лет увеличивает свой объём на 30—35%, а в процессе полового созревания объём сердца увеличивается на 60—70%. Особенностью сердечно-сосудистой системы подростков является более выраженное увеличение ёмкостей полостей сердца по сравнению с увеличением просвета сосудов. Это одна из причин возникновения так называемой юношеской гипертонии.

Возрастные изменения системы кровообращения в этот период характеризуются равномерностью и относительно более медленными темпами увеличения объёма сердца по сравнению с суммарным просветом сосудов. Артерии у детей относительно широки и развиты сильнее, чем вены.

Увеличение объёма сердца в период полового созревания идёт параллельно с нарастанием массы тела, однако не так стремительно, как увеличение основных антропометрических признаков. Поэтому отношение объёма сердца к массе тела в пубертатный период меньше, чем в других возрастах.

Нередко в период полового созревания происходит нарушение в гармонии роста тотальных размеров тела и увеличении размеров сердца, чаще у подростков с акселерированным типом развития или, наоборот, с резко замедленным половым созреванием, что может привести к снижению функциональных возможностей растущего организма.

Более быстрое увеличение объёма сердца по сравнению с ростом ёмкости сосудистой сети может обусловить повышение сосудистого тонуса. Не меньшую роль в повышении сосудистого тонуса играют вегетативно-эндокринные влияния во время полового созревания и различные неблагоприятные факторы (нарушения режима, переутомление, очаги хронической инфекции, изменение реактивности организма, гипокинезии или физические перегрузки), усиливающие симпатические воздействия на организм. Повышение сосудистого тонуса создаёт предпосылку для повышения у подростков артериального давления. Однако функциональные отклонения зачастую не являются признаком неполноцен-

ности деятельности сердца подростков. В подростковом возрасте происходит тем не менее значительное увеличение адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам. Изменение соотношения симпатических и парасимпатических влияний в процессе развития обеспечивает более экономичную деятельность сердца, расширяется резерв работоспособности системы кровообращения, и повышается его устойчивость. При рациональном построении тренировочного цикла с учётом анатомо-физиологических особенностей, в том числе и системы кровообращения, многие спортсмены добиваются в подростковом возрасте выдающихся результатов.

Но, несмотря на это, следует помнить, что и у детей, и у подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости разных элементов сердца и сосудов, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершённость формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей и подростков при мышечной деятельности значительно меньше, чем у юношей, а тем более у взрослых. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично.

Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам.

С возрастом постепенно замедляется частота сердечных сокращений (ЧСС). Возрастное урежение пульса связано с качественными изменениями иннервационных влияний на сердце. С возрастом усиливается воздействие на сердце блуждающего нерва. С возникновением вагусной иннервации и дальнейшим увеличением степени её выраженности в процессе онтогенетического развития деятельность сердца становится более экономной, повышается резерв его работоспособности и устойчивости.

У девочек ЧСС, как правило, несколько выше. У учащихся, систематически занимающихся физическими упражнениями и спортом, частота сердечных сокращений меньше.

На величину артериального давления (АД), помимо основных факторов (сила сердечного сокращения, величина просвета сосудов, количество циркулирующей крови, её вязкость), большое влияние оказывают многие факторы: условия жизни, климатогеографические особенности местности, рост уровня АД в период интенсивной нейроэндокринной перестройки, обусловленной половым созреванием. У ряда учащихся возникает гипотония. При отсутствии заболеваний (инфекция, дистрофия, заболевания сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта и др.) пониженный уровень АД у подростков можно расценить как гипо-

тоническое состояние, или первичную гипотонию. Такие школьники жалуются на головную боль, утомляемость, слабость, головокружение, боли в области сердца, раздражительность и кратковременные обморочные состояния.

Важнейшими показателями кровообращения, непосредственно характеризующими функциональное состояние сердца, являются систолический объём, или выброс крови (т. е. тот её объём, который выбрасывает сердце за одно сокращение), а также объём крови за 1 мин (минутный объём крови).

Минутный объём крови у подростков увеличивается в условиях максимального потребления кислорода по сравнению с величиной в состоянии покоя в 4—5 раз, достигая 15—20 л/мин, а у взрослых — в 6—7 раз, достигая 28—30 л/мин. Это свидетельствует о повышении экономизации сердечной деятельности в состоянии покоя и о расширении функциональных возможностей системы кровообращения при физической работе в подростковом возрасте.

Частота дыхания с возрастом снижается до 12—16 дыханий в 1 мин, ритм дыхания становится более стабильным. Фаза вдоха укорачивается, а выдох и дыхательная пауза удлиняются. Одновременно увеличиваются дыхательный объём и скорость воздушного потока на вдохе.

Среди ряда параметров, характеризующих дыхательную функцию, оценивается максимальная вентиляция лёгких. С возрастом она увеличивается. При этом возрастает резерв дыхания, т. е. разница между минутным объёмом дыхания в состоянии покоя и максимальной вентиляцией лёгких. У юных спортсменов максимальная вентиляция лёгких и резерв дыхания больше, чем у неспортсменов. Причём разница находится в прямой зависимости от длительности занятий спортом.

Режим дыхания у подростков всё ещё менее эффективный, чем у взрослых. Например, 1 л кислорода извлекается из воздуха, вентилирующего лёгкие, у подростков — из 32—34 л, у взрослых — из 24—25 л. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый — 20 мл. Таким образом, дети потребляют относительно больше кислорода за счёт более напряжённой деятельности дыхательного аппарата. По мере развития организма изменяется способность адаптироваться к недостатку кислорода. Подростки ещё менее, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом, а дыхание после задержки возобновляется при ещё высоком содержании кислорода в крови. Следовательно, подростки уступают взрослым в способности преодолевать недостаток кислорода. Это связывают с тем, что они

обладают меньшей, чем взрослые, способностью затормаживать дыхательный центр.

### **3.2. Воспитание потребностей и мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом**

Мотивы к занятиям физической культурой у подростков становятся более конкретными и дифференцированными: одним начинает больше нравиться лёгкая атлетика, другим — восточные единоборства, третьим — плавание и т. д. Удовлетворению этих мотивов в наибольшей мере соответствует материал вариативной части программы и широкое применение разнообразных форм занятий. Вместе с тем, если учитель хорошо владеет материалом разных разделов программы, у многих подростков сохраняется желание заниматься физическими упражнениями вообще (неважно чем — баскетболом, гимнастикой или ходьбой на лыжах).

Если учащиеся довольны уроками (учитель проводит их интересно, разнообразно, постоянно повышает координационную сложность заданий, подросток ясно видит свой прогресс и цели занятий), то они ходят на занятия ради своего удовольствия, психического и физического развития, укрепления здоровья. А те, кто не удовлетворён уроками физической культуры (в основном девочки), ходят на урок ради отметки и чтобы избежать неприятностей из-за прогулов (Е. П. Ильин).

Мотивы к занятиям физической культурой могут быть связаны с процессом деятельности и её результатом. Подростки, для которых значима прежде всего процессуальная сторона деятельности, стремятся удовлетворить свои потребности в двигательной активности, испытать чувство азарта, спортивной борьбы, участия в игре, вкусить радость победы. Ребята, нацеленные на результат, выполняют физические упражнения и оздоровительные мероприятия с целью развития физических и психических качеств (в большей мере — юноши), укрепления здоровья и улучшения телосложения (девушки). Мотивом к занятиям у подростков может выступать стремление к самовыражению и самоутверждению: быть не хуже других, понравиться противоположному полу и т. п. Для учащихся, которые заканчивают обучение после 9 класса, мотивами к занятиям могут выступать подготовка к профессиональной деятельности, служба в армии.

Важным мотивом в этом возрасте является усиливающееся стремление подростков к общению друг с другом. И учитель должен стремиться удовлетворить эту потребность.

Мотивационная сфера личности школьника характеризуется трудностью выбираемых целей. Трудность задач, которые ставит перед собой подросток, определяет уровень его притязаний: чем труднее цель, тем выше уровень притязаний (Е. П. Ильин). В этой связи особого внимания учителя заслуживают подростки как с завышенным, так и с заниженным уровнем притязаний. В первом случае подросток выбирает упражнения и ставит перед собой цели, которые явно превосходят его возможности, во втором — которые явно ниже. Подростки, явно переоценивающие свои возможности, могут попросту надорваться, а те из них, которые свои возможности недооценивают, — это, как правило, физически слабые, неуверенные в себе, старающиеся себя перестраховать. В обоих случаях учителю следует спокойно и объективно оценить возникшую ситуацию.

Начиная с 9 класса заметен резкий спад интереса к трудным и соревновательным упражнениям (Е. П. Ильин). Одной из причин этого является рост самосознания у учащихся. Поэтому они начинают заботиться о своём престиже и болезненно реагируют на неудачи, особенно во время соревнований (Е. П. Ильин).

К 9 классу снижается число учащихся, желающих заниматься физической культурой в свободное время, особенно среди девочек. Это происходит из-за увеличивающегося разнообразия интересов учащихся 8—9 классов и уменьшения потребности в двигательной активности после периода полового созревания (Е. П. Ильин). Однако интерес к занятиям у подростков во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на уроках физической культуры и как учителю удаётся формировать у них удовлетворённость занятиями физической культурой. В этом процессе наиболее серьёзное значение учителю следует придавать удовлетворённости учащихся взаимоотношениями с ним. Школьники, не удовлетворённые отношениями с учителем, недовольны его замечаниями на уроке, считают, что он слишком строг, груб, несдержан и авторитарен, не умеет и не желает общаться. По опросам, около половины юношей и четверть девушек не удовлетворены отношениями с учителем физической культуры, вообще не видят у него положительных качеств (Е. Г. Писанникова). Отсюда одним из важнейших путей формирования положительных мотивов к занятиям физической культурой является забота учителя о повышении удовлетворённости учащихся взаимоотношениями с ним.

Чтобы определить, какими — внешними или внутренними — мотивами руководствуются школьники, занимаясь физическими упражнениями, учитель должен предоставить им реальную возможность заниматься этими упражнениями по собственной иници-

ативе. Эту задачу успешно можно реализовать при прохождении материала вариативной части занятий. И если школьники продолжают сами заниматься, это значит, что в основе данной двигательной деятельности лежат внутренние мотивы, свидетельствующие о выработке у детей активного интереса к занятиям физическими упражнениями (П. К. Дуркин).

С целью воспитания внутренней отметочной мотивации и активного интереса к физической культуре рекомендуется использовать отметки за сдвиги в результатах обучения и развития двигательных способностей, метод отсроченной отметки, оценку и взаимооценку учащихся (В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, П. К. Дуркин). Эффективными методиками комплексного воздействия на мотивационную сферу учащихся оказались следующие экспериментальные методики: обучение школьников самостоятельным занятиям физическими упражнениями; рациональная организация занятий во второй половине дня; работа с родителями учащихся; формирование интереса к физической культуре у школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья; пропаганда физической культуры и спорта; формирование интереса к физической культуре в летних оздоровительных лагерях, в лагерях труда и отдыха (П. К. Дуркин).

### **3.3. Воспитание нравственных и волевых качеств**

Выбор приёмов и методов воспитания нравственных и волевых качеств учащихся требует учёта возрастных, половых и индивидуальных особенностей их личности.

Основными психологическими особенностями подростков в 8—9 классах являются их потребность в общении и стремление к самоутверждению (Е. П. Ильин). Потребность в общении чаще всего реализуется в группах сверстников, в которых чувство товарищества выступает как главная нравственная ценность. Это чувство, связанное с выработкой идеала, «эталона» товарища, не всегда принимает правильные формы. Поэтому учитель должен, во-первых, уметь распознать, какая норма поведения, какой идеал товарища являются для подростка предпочитаемыми, во-вторых, вовлекать подростков в организованные спортивные секции, команды и группы. Это позволит подростку быстрее сформировать правильные представления о нравственных нормах поведения в относительно сложных жизненных ситуациях.

Во время занятий на уроках, в секциях, в спортивных кружках учителю следует ненавязчиво, с выдумкой, на конкретных примерах из спорта, жизни, в ходе спортивных и подвижных игр, других упражнений формировать у подростка такие нравственные



чувства, как самоуважение, чувство собственного достоинства, сочувствие другим людям, желание оказать им при необходимости помощь.

Заботой учителя является также формирование таких базовых нравственных качеств, как чувство долга, ответственности. Эти чувства формируются по мере выработки учителем у подростков осознания значимости их здоровья как одной из важнейших ценностей человека и общества, в ходе повседневной работы с родителями, педагогическим коллективом и учащимися по признанию важности и значимости предмета «Физическая культура в школе», в результате выполнения школьниками различных поручений и заданий педагога, связанных с подготовкой к урокам (подготовка инвентаря, помощь в проведении урока, спортивного вечера, судейства внутришкольных соревнований, а также при вовлечении подростков в соревнования и эстафеты за честь класса, школы, в спортивные игры на уроках).

Воспитанию чувства долга и ответственности служат объективные оценки, самооценки и взаимооценки успеваемости и формирование серьёзного отношения учащихся к занятиям физическими упражнениями. Во время занятий, особенно при проведении подвижных, спортивных игр и всевозможных соревнований, учитель всегда найдёт немало ситуаций и попутно приведёт примеры, воспитывающие у подростков такие нравственные качества, как честность и правдивость.

Волевые проявления учащихся 8—9 классов существенно отличаются от этих проявлений у учащихся начальной школы. Интенсивное накопление знаний, расширение познавательных возможностей и опыта общения с разными людьми, критическое отношение к миру и возросшее чувство долга и личной ответственности за свои поступки — вот факторы, которые определяют развитие волевых качеств у подростка. Однако подростки будут проявлять и развивать свою волю или отдельные её составляющие — целеустремлённость, выдержку, инициативность — в том случае, если перед ними стоят значимые цели. Нередко, однако, подростки развивают волю неправильными, а порой и опасными для здоровья способами. В результате, как отмечает Е. П. Ильин, смелость граничит с лихачеством, с дерзкими поступками, приводящими к нарушению дисциплины, а настойчивость проявляется в упрямстве и т. д. В этом случае учителю надо провести беседу с учащимися, раскрыть перед подростками, в чём суть воли, посоветовать, какими путями её можно развивать.

Однако наряду с высокими стремлениями к проявлению и развитию воли и её отдельных составляющих, прежде всего смелости, решительности и инициативности, в 14—15 лет подростки

часто бывают недисциплинированными, отступают от цели, не доводят дело до конца, проявляют ненужное упрямство. В силу особенностей возраста (увеличение подвижности нервных процессов, сдвиг баланса в сторону возбуждения) у подростков проявляется несдержанность, нетерпеливость, резкость. У некоторых наблюдается негативизм — желание поступать вразрез с требованиями взрослых. Эти симптомы зависят не только и не столько от возрастных особенностей, сколько от неблагоприятных отношений со взрослыми, сверстниками, учителями (недоверие, запрет, непонимание). Сказанное не способствует проявлению со стороны подростков высокой активности, самостоятельности и других волевых качеств.

Развивая волю у учащихся, учитель должен иметь в виду, что её структуру образуют три основных компонента: интеллектуальный, эмоциональный и поведенческий (исполнительный). Воздействие на интеллектуальный компонент следует понимать как выработку у подростка знаний, необходимых для принятия решений, таких свойств мышления, как самостоятельность, оригинальность, критичность, глубина, широта, быстрота, точность. Под воспитанием эмоционального компонента понимают активизацию значимых для школьника процессуальных и результирующих мотивов, эмоциональную привлекательность и новизну упражнений, содействие новаторству, личному почину, выработку находчивости и сообразительности, получение удовольствия от преодолеваемых препятствий разной степени трудности. Совершенствование поведенческого компонента воли заключается в овладении приёмами саморегуляции и самомобилизации волевых усилий, направленных на преодоление разных по содержанию трудностей (физических, технических, тактических, психологических).

Важным условием воспитания волевых качеств подростков является неуклонная и высокая требовательность к ним, опирающаяся на строгий контроль за точностью и качеством выполняемых упражнений. Подросток способен подчиниться самым строгим требованиям, если считает их справедливыми (Л. Н. Данилина).

При воспитании волевых качеств подростка необходим индивидуальный подход. Он базируется на изучении учителем особенностей конкретного подростка и индивидуальном планировании нагрузок. Учитель должен выяснять сильные и слабые стороны (признаки) в развитии волевых качеств, воздействовать на подтягивание отстающих и укрепление сильных признаков волевых качеств. В этом плане помощь подростку заключается в совместном составлении программы самовоспитания воли, которая включает постановку определённых задач, подбор средств и методов их выполнения и контроль оценки достижения результатов.

### 3.4. Содействие умственному и эстетическому воспитанию на уроках физической культуры

В 14—15 лет происходят большие изменения не только в физическом, нравственном и волевом развитии, но и в умственном. Мышление становится более логичным, системным, доказательным и обоснованным. Подростки проявляют стремление самостоятельно анализировать, сравнивать, обобщать. Они желают проникнуть в суть явления, понять его причину, установить связи между отдельными предметами и явлениями. Эти изменения в умственном развитии должен учитывать учитель физической культуры, предоставляя возможность подросткам самостоятельно находить решения. Такую возможность можно предоставлять в процессе овладения тактическими действиями в спортивных играх, в ходе проведения подвижных игр, эстафет, при прохождении кроссовых дистанций, во время лыжных гонок в изменяющихся внешних условиях и т. п.

В ходе теоретических и практических занятий учителю следует побуждать подростков не только показывать выбранный способ действий, но и объяснять, почему они выбрали именно тот, а не другой способ. Такое обучение легче осуществлять на основе проблемного и исследовательского методов, в ходе дискуссий, программированного обучения и других творческих методов (см. раздел 5.1). Таким образом учитель активизирует мысль подростков, приучает их к самостоятельности и создаёт основу для будущей творческой деятельности.

В возрасте 14—15 лет, по мнению Г. П. Богданова, важно не только создавать общее представление о выполняемых движениях, но и стремиться к тому, чтобы подростки усваивали биомеханические основы (элементы, фазы, периоды); пространственные формы, определяемые направлением, амплитудой, траекторией движения; временные параметры — скорость, темп, ритм, одновременность или последовательность выполнения элементов; силовые характеристики — степень мышечных усилий. Использование во время обучения точных представлений о биомеханических характеристиках совершаемых движений активизирует мышление подростка и улучшает качественные и количественные стороны этого процесса (С. А. Баранцев).

Полезно при обучении всевозможным движениям и при развитии двигательных способностей опираться на знания из физики, биологии, химии, истории, иначе говоря, опираться на межпредметные связи.

Большое значение при обучении двигательным действиям имеет выработка у учащихся умения мысленно воспроизводить

движения, то, что называется идеомоторной тренировкой (А. Ц. Пуни). Такая тренировка особенно эффективна, когда движения достаточно хорошо освоены. При этом целесообразно сочетать мысленное воспроизведение движений с проговариванием их вслух, а затем про себя, сосредоточивая внимание на наиболее трудных или недостаточно закреплённых элементах движений. Заниматься идеомоторной тренировкой можно во время ожидания своей очереди для выхода к снаряду, перед прыжком в длину или высоту и т. п.

Умственной активности способствует приобретение умения наблюдать за своими двигательными действиями, тонко дифференцировать их выполнение по параметрам пространства, времени, интенсивности мышечных усилий, распределять и переключать внимание, выполнять умственные действия анализа, сравнения, оценочного суждения, принятия прогностических и корректирующих решений. Всему этому надо обучать в процессе практического овладения изучаемыми двигательными действиями (А. Ц. Пуни).

Целесообразно также применять многообразные средства срочной информации (В. С. Фарфель) и специальные приёмы, направленные на развитие отчётливости двигательных ощущений: чувства времени, пространства, степени мышечных усилий (использование снарядов разного веса, работа по распознаванию микроинтервалов времени, выключение зрения и др.). Вышеназванные приёмы, средства и методы интеллектуализации обучения превращают овладение двигательными навыками из подражательной, пассивно-исполнительной деятельности в деятельность, насыщенную умственной активностью. Интеллектуализация способствует повышению умственной работоспособности детей на уроках по другим предметам, создаёт основу для овладения рациональными и продуктивными приёмами умственной деятельности вообще и свидетельствует о больших образовательно-воспитательных возможностях физкультуры в разностороннем развитии учащихся (Г. Ф. Шитикова, А. Ц. Пуни).

Перед учителем стоит много задач, и одна из них — эстетическое воспитание. Обучая учащихся движениям, учитель стремится, чтобы подростки выполняли их не только правильно и рационально, но и красиво, свободно, легко. Эстетическому воспитанию способствует показ гармонического телосложения, забота о красивой осанке, позах, походке. У школьника надо формировать убеждение, что физическое здоровье и гармоническое развитие (соответствие внешних форм внутреннему содержанию, разносторонняя физическая подготовка) выступают важными слагаемыми красоты человека, определяют его успехи в трудовой деятельности и в семейной жизни.

Эстетическому развитию подростков способствует красиво оформленный спортивный зал, хорошо подготовленная к занятиям спортивная площадка, занятия на природе, музыкальное сопровождение при проведении общеразвивающих упражнений, бега, прыжков и др.

Самостоятельная подготовка к занятиям спортивной формы, труд по поддержанию её чистоты, забота об опрятном внешнем виде — эти факторы также имеют большое значение в эстетическом воспитании подростка.

# Глава 4

---

## Методики формирования знаний и контроль за теоретической подготовкой учащихся 8—9 классов по предмету «Физическая культура»

Проблема выбора методик, их вариантов, способов планирования и реализации задач по формированию знаний общетеоретического, исторического, инструктивно-методического характера и знаний, связанных с выполнением осваиваемых двигательных действий, уже довольно давно относится к разряду одной из наиболее обсуждаемых и дискуссионных проблем школьной физической культуры (Б. А. Ашмарин, 1978, 1990; Л. К. Завьялов, 1990; В. П. Лукьяненко, 2003, 2007; В. И. Лях, 2010, 2012 и др.). Действительно, как и когда формировать эти знания? Возможно ли это делать во время практических занятий? Если да, то как сделать, чтобы не пострадала собственно двигательная активность, которая, как показывают многочисленные наблюдения и исследования, у сегодняшних учащихся 8—9 классов в 2—3 раза меньше, чем надо для нормального физического развития и полноценного здоровья?

В данной главе мы попытаемся рассказать учителю, какие знания он должен сформировать у учащихся 8—9 классов, какие методики, по нашему мнению, он может использовать в этих целях и на уроках какого типа, а также каким образом преподаватель может и должен контролировать уровень теоретической подготовленности (или, если хотите, интеллектуальный компонент физической культуры).

### 4.1. Целевые установки и содержание знаний, которыми должны овладеть учащиеся за время учёбы в 8—9 классах

Содержание знаний общетеоретического, инструктивно-методического характера, знаний, связанных с физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью, самостоятельными занятиями физическими упражнениями, освоением соответствующих двигательных действий разных видов спорта, включённых в рабочие

программы, в соответствии с индивидуальными интересами и склонностями учащихся 8—9 классов весьма велико. Их объём закономерно увеличивается в соответствии с возросшим интеллектуальным потенциалом учащихся этого непростого возраста. В 8—9 классах эти знания должны вести к более глубокому пониманию и закреплению теоретического багажа, накопленного на предыдущей ступени образования.

В подраздел «Общетеоретические и исторические сведения» рабочей программы должны входить знания по истории, теории и методике физического воспитания, спорта и олимпийского движения в России, адаптивной физической культуре и профессионально-прикладной физической подготовке. К этому же типу знаний относятся сведения по анатомо-физиологическим и психическим особенностям подростков и их значение в процессе занятий физическими упражнениями, сведения о личной гигиене, об основах учения и обучения двигательным действиям и др.

На занятиях с учащимися 8—9 классов учитель должен обеспечить усвоение ими знаний инструктивно-методического характера, в которые входят знания о методиках обучения, самообучения двигательным навыкам и умениям, методам и средствам развития физических способностей. К этой же группе относятся знания, связанные с умениями по организации самостоятельных занятий оздоровительной, тренировочной и соревновательной направленности по наиболее популярным видам спорта.

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

Содержание и объём данных трёх групп знаний — собственно теоретических, инструктивно-методических и практических, которыми должны овладеть учащиеся после окончания основной школы, подробно изложены в наших учебниках для учащихся 8—9 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2006—2012; В. И. Лях, 2013—2021).

## **4.2. Основы методик формирования знаний**

Перед описанием соответствующих методик формирования знаний на уроках физической культуры разного типа по признаку решаемых на них задач вначале попытаемся сформулировать основные требования, которым должны удовлетворять методики.

*Первое требование* заключается в том, что *методика должна обеспечить полноценное усвоение знаний без ущерба для двигательной активности подростка*. Только инструктивно-методические знания и знания, связанные с овладением и совершенствованием конкретных двигательных действий и развитием соответствующих физических способностей, правилами самостоятельной тренировки, могут органически сочетаться в ходе практических уроков физической культуры. Например, методические, гигиенические и другие правила выполнения физических упражнений (оздоровительного бега, утренней гигиенической гимнастики, ритмической гимнастики, спортивных игр и др.) целесообразно излагать в процессе их разучивания и совершенствования; знания по правилам спортивных игр лучше разъяснять на примере допускаемых учащимися ошибок в процессе совершенствования индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий и в ходе самой игры. В ходе проведения вводных уроков при изучении нового раздела программы, например спортивных игр, полезно использовать исторические сведения. Исходя из сказанного, передача на практических занятиях собственно теоретических знаний весьма затруднена и противоречит этому первому требованию.

*Второе требование: знания на уроках должны передаваться в виде конкретных учебных задач*. Например, при изучении правил поведения, техники безопасности и предупреждения травматизма на занятиях учебная задача может быть сформулирована так: обеспечить запоминание и осознание личной ответственности при соблюдении конкретных правил (при занятиях, например, спортивными играми, гимнастическими или легкоатлетическими упражнениями, только при осуществлении легкоатлетических метаний и т. д.) для предупреждения травматизма. Решая эту учебную задачу, следует использовать словесные инструкции, демонстрацию вариантов расположения мест выполнения учебных заданий и перемещения учеников, показ приёмов страховки, само-страховки, помощи и др. Делать это следует во время реальной практической деятельности самих учащихся. Точно так же при раскрытии темы «Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями» знакомить учащихся с показателями переносимости нагрузки (объёма, интенсивности, координационной сложности), их воздействием на организм, методами регулирования и контроля нагрузок (например, по частоте пульса, частоте дыхания) целесообразнее в ходе реальных практических занятий. Хотя мы не утверждаем, что по этому поводу не нужно читать соответствующий материал в учебнике.



Темы «Физическая культура и олимпийское движение в России», «Адаптивная физическая культура» или «Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры» советуем реализовать на чисто теоретических занятиях, проводимых в начале учебного года, четверти или перед изучением нового раздела программы. При этом используются примеры, рассказы о спортивной биографии чемпионов, демонстрация фото-, видео- или кинокадров их выступлений, показывается и объясняется огромный и часто непоправимый вред, который наносят вредные привычки растущему юному организму будущего взрослого гражданина.

*Третье требование* к методикам сообщения знаний на уроках физической культуры *вытекает из необходимости реализации межпредметных связей.* Говоря другими словами, ученики более глубоко понимают закономерности усвоения соответствующих двигательных действий, их технику и тактику, особенности влияния физических упражнений на организм при опоре на знания по таким предметам, как «История», «Физика», «Биология» и др.

*Четвёртое требование* основано на *включении в процесс передачи теоретических сведений методов и форм активизации учебно-познавательной деятельности самих учащихся.* В частности, рекомендуется умело использовать элементы проблемного и исследовательского методов, самостоятельной работы с учебником и соответствующими пособиями. Можно поручить учащимся подготовить проекты и презентации по соответствующим темам, дать им задания по контролю физического развития и физической подготовленности с использованием методов самоконтроля и анализа и т. п. Полезно использовать ещё такие методические приёмы активизации познавательной активности, как: постановка задач поискового характера (например, учащимся предлагается определить, при каком угле вылета снаряда достигается наилучший результат, почему при низком старте удаётся развить более высокую скорость, какие физические качества наиболее значимы при выполнении упражнений в единоборствах и т. д.); объяснение учителем техники выполнения двигательного действия одним из учеников (например, при выполнении упражнения одним из учеников учитель разъясняет причины появления двигательных ошибок и пути их устранения; при выполнении одним учеником двигательного действия разными способами, например броска в корзину одной рукой от плеча и двумя руками от груди, сравнивает их эффективность); задания с выбором наиболее рационального способа решения двигательной задачи (например, по преодолению полосы препятствий, выполнению комбинации в спортивных играх при групповых или командных построениях); задания творческого характера (выполнение обще-

развивающих упражнений с предметами и без из оригинальных исходных положений; составление комплексов упражнений на гимнастических снарядах, для утренней гимнастики, разминки; создание новых вариантов подвижных игр и т. п.).

*Пятое требование* к методикам преподавания теоретического материала заключается в необходимости обеспечения оперативного контроля, который позволяет внести своевременные коррективы в действия занимающегося и используемую методику. Такими формами и методами контроля могут являться наблюдение, устный и письменный опрос, специальные задания по применению знаний в реальных условиях и др.

В соответствии с классификацией уроков с преимущественно образовательной направленностью, рекомендованной К. Х. Грантыным, предлагаем следующие методики сообщения знаний учащимся 8—9 классов.

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

Большинство знаний инструктивно-методического характера, как и знаний первого вида — общетеоретических, — следует формировать, как нам представляется, также во время «классических», чисто теоретических уроков, как это делается на других общеобразовательных предметах. Такие знания лучше всего сообщать до начала изучения нового раздела программы или темы. Учитывая хорошую память и высокие интеллектуальные способности девушек и юношей 14—15-летнего возраста, их стремление к самостоятельному поиску оптимального решения поставленной задачи, ряд сведений общетеоретического и инструктивно-методического характера нужно и полезно давать в виде коротких рассказов, реплик, ссылок, конкретных примеров на сугубо практических занятиях. Формирование интеллектуального компонента или необходимого уровня образованности по физической культуре — дело очень непростое. В этом деле умелое, ненавязчивое, доходчивое объяснение, поведение и личный пример учителя физической культуры играют очень важную роль.

Знания, связанные с освоением учебного материала, представленного конкретным набором двигательных действий (физических

упражнений), целесообразнее сообщать во время практической деятельности (практических занятий) учащихся. Таким образом они лучше и эффективнее усваиваются и запоминаются.

Усвоение перечисленных групп знаний происходит успешнее, если ученики закрепляют освоенные на уроке теоретические сведения во время домашних заданий. Наиболее приемлемые варианты заключаются в чтении учебника по физической культуре для учащихся 8—9 классов, другой рекомендованной литературы. Другими используемыми вариантами закрепления усвоенных знаний могут быть составление и выполнение комплекса упражнений для развития одной или нескольких физических способностей, комплекса упражнений для самостоятельной разминки в связи с предстоящими задачами урока, упражнений для устранения недостатков диспропорций в физическом развитии или для исправления дефектов осанки. Качество выполнения домашних заданий следует периодически проверять с фиксацией результатов в индивидуальных карточках или специальных протоколах. Естественно, что домашняя работа учащихся по предмету «Физическая культура» должна соответствующим образом оцениваться и поощряться.

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

### 4.3. Контроль степени усвоения знаний

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

За усвоение теоретических знаний, так же как и за овладение двигательными действиями (за технику выполнения), учитель может выставлять оценки по пятибалльной системе. Выставляются оценки:

- «отлично», если экзаменуемый понимает суть изучаемого материала, логично и полно его излагает с использованием конкретных примеров;
- «хорошо», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

- «удовлетворительно», если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

- «неудовлетворительно» учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими сведениями в целом.

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

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

- задания закрытой формы, когда нужно выбрать один правильный ответ из нескольких предложенных, которые могут быть близки по содержанию, тематике и даже частично по смыслу к правильному ответу;

- задания открытой формы заключаются в дополнении написанной фразы;

- задания на соответствие, заключающиеся в установлении соответствия между элементами двух множеств, которые представлены в двух списках;

- задания на установление правильной последовательности, суть которых — выбрать определённую последовательность операций, действий, событий.

Тесты для проверки знаний, как и всякие другие контрольные испытания, должны соответствовать критериям валидности, надёжности, доступности инструкций и содержания заданий для понимания испытуемыми, экономичности, нормализации. Опыт разработки таких тестов для учащихся 8—9 и 10—11 классов в области физической культуры представлен в двух учебно-методических пособиях (Н. Н. Чесноков, А. А. Красников, 2002; В. Ф. Балашова, Н. Н. Чесноков, 2007), а также в ряде статей журнала «Физическая культура в школе».

В частности, в учебно-методическом пособии (Н. Н. Чесноков, А. А. Красников. Тестирование уровня знаний по физической культуре. — М.: СпортАкадемПресс, 2002) содержится «Инструкция по выполнению тестовых заданий», сами задания для учащихся 8—9 классов и ключ для проверки знаний. В нашем пособии мы приведём только саму «Инструкцию по выполнению тестовых заданий».

## **Инструкция по выполнению тестовых заданий**

Вам предлагаются 50 заданий, соответствующих требованиям к минимуму знаний выпускников основной школы по предмету «Физическая культура». Тестовые задания разработаны на основе ответов на вопросы билетов государственных аттестационных экзаменов по физической культуре, опубликованных в журнале «Физическая культура в школе».

К каждому заданию предложено 4 варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может быть только один — тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного из четырёх вариантов ответа, который, по Вашему мнению, является правильным. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.

Если используется бланк ответов, заполните его: напишите свою фамилию, имя, отчество, номер или название общеобразовательного учреждения (школы, лицея, гимназии), класс. Выбранные Вами ответы отмечайте в соответствующих квадратах любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе. Если Вы на первый вопрос выбрали ответ «а», то в бланке ответов поставьте свой знак в квадрате «а» первого вопроса.

Если бланк ответов не используется, на отдельном листе напишите свою фамилию, имя, отчество, номер школы, класс. Ниже отмечайте выбранные Вами ответы. Например, если Вы на первый вопрос выбрали ответ «а», то запишите «1. — а».

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки засчитываются как неправильный ответ.

Желаем успеха!

Для выставления итоговой оценки в конце каждого года обучения проводится защита *итогового индивидуального проекта*. Выполнение индивидуального итогового проекта обязательно для каждого обучающегося, его невыполнение равноценно получению неудовлетворительной оценки по предмету «Физическая культура». Темы итоговых индивидуальных проектов приводятся в учебнике для 8—9 классов. Для итогового шага — предъявления результата — необходимо осознание полученных данных, соотнесение их с исходной целью, обсуждение способов оформления конечного продукта. Результат проектной деятельности может предъявляться в виде таблицы на плакате или презентации с использованием фото- и видеоматериалов.

# Глава 5

---

## Методики формирования двигательных умений, навыков и развития физических способностей учащихся в базовых видах спорта

### 5.1. Методики формирования двигательных умений и навыков

Одной из основных задач учителя физической культуры в 8—9 классах остаётся обучение новым, более сложным двигательным действиям, а также совершенствование уже освоенных упражнений, относящихся к спортивным играм, лёгкой атлетике, гимнастике, единоборствам, плаванию, зимним видам спорта.

В этом процессе перед учителем возникают по меньшей мере следующие вопросы: какой ведущий метод, методы, методические приёмы использовать, чтобы достичь лучших результатов; каким критериям обученности должны соответствовать ученики после освоения тех либо других разделов программы; как лучше использовать возрастные особенности мальчиков и девочек от 14 до 15 лет при обучении двигательным действиям и при их совершенствовании?

Отвечая на первый из этих вопросов, хотелось бы напомнить учителю, что способов обучения движениям много, но ни один из них не признаётся единственным, основным или универсальным. Равным образом не существует плохих методов, как и одинаково пригодных для всех учеников, при освоении всех разделов программы и т. п. На выбор ведущего метода или в целом методик обучения влияют многие факторы: задачи и цели обучения, уровень обученности подростка конкретному двигательному действию, половые особенности, содержание усваиваемого материала, возможности учителя, наличие ТСО (технические средства обучения) и др. Какой метод использовать в каждом конкретном случае, должен решать сам учитель. В то же время задача авторов пособия — помочь учителю лучше сориентироваться в многообразии этих методов, а также в теориях и методиках обучения как системах методов, методических приёмов и форм организации занятий,

созданных для изучения или совершенствования конкретного двигательного действия или действий.

Систем классификации методов обучения существует немало. Наиболее распространённой является, пожалуй, система методов по способу получения учениками знаний, умений и навыков. В этой системе выделяются три группы методов: 1) практические — методы строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно-облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный); 2) словесные — общепедагогические: рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор задания, оценка, команда, подсчёт; 3) наглядные — показ, демонстрация наглядных пособий, плакаты, рисунки, зарисовки, кинофильмы, звуковая и световая сигнализация.

Представленные традиционные группы методов достаточно хорошо известны и подробно описаны в учебниках по теории и методике физического воспитания. Поэтому на них не будем далее останавливаться, а перейдём сразу к изложению методик и методов менее известных и пока ещё недостаточно используемых учителем в практической деятельности. К их числу отнесём: проблемно-поисковые методы, учебные беседы, дискуссии, исследовательские опыты, познавательные игры, самостоятельную работу, программированное обучение (алгоритмизацию), методы сопряжённого развития координационных способностей и совершенствования двигательных действий.

Видами проблемного обучения являются: проблемное изложение материала, поисковый и исследовательский методы. Элементы проблемного изложения материала можно применять в процессе обучения любому двигательному навыку. Поисковый метод целесообразно включать особенно на втором этапе обучения двигательному действию. Например, при совершенствовании прыжков и метаний перед подростком ставят задачи по определению причин, от которых зависит дальность полёта тела прыгуна в длину, высоту (или дальность полёта метательного снаряда). Учитель включает при этом в урок задания: метать мяч под разными углами и сравнивать результаты каждой попытки; изменять длину и скорость разбега и сравнивать дальность прыжков; сравнивать точность попаданий в кольцо в зависимости от расстояния до щита и т. п. Как варианты поискового метода можно назвать составление подростками комплексов упражнений для развития силы, выносливости, координационных способностей, занятий на тренажёрах, во время утренней гимнастики и др. Используя на уроках полосы препятствий, круговую тренировку, способы совершенствования передач мяча, учитель предлагает учащимся самим выбирать варианты решения данных двигательных задач.

Исследовательский метод целесообразно применять при проведении тестирования, сравнения показателей двигательной подготовленности конкретного ученика со средними результатами класса или детей соответствующего возраста.

С подростками вполне допустимо использование учебных бесед, ученических дискуссий, особенно если в школе на физическую культуру отводится три и более урока в неделю. Этими способами обучения учителя, однако, почти не пользуются. Причинами являются: нехватка учебного времени, неподготовленность к занятиям подобного рода и др. Вместе с тем хотелось бы посоветовать учителю при соответствующих условиях воспользоваться данными методами обучения, ибо они, как, пожалуй, никакие другие, позволяют глубже воздействовать на умственное, духовное и физическое развитие подростка, формировать основы его физической культуры.

С учащимися 8—9 классов следует продолжать работу над совершенствованием навыков самостоятельного выполнения освоенных двигательных действий. Учителям необходимо умело включать в уроки прохождения полосы препятствий, игры, двигательные задания. Подростки должны иметь возможность самостоятельно совершенствовать технику движений и самостоятельно выполнять упражнения. Идея о свободном выборе учеником интересных для него упражнений с целью самостоятельных занятий отражена в программе физического воспитания.

Эффективность программированного обучения в физическом воспитании учащихся подтверждена исследованиями многих авторов (А. М. Шлемин, Ю. З. Носиков, С. А. Баранцев, А. А. Зданевич и др.). Среди различных типов программированного обучения наиболее распространённым является алгоритмизация, используемая в сочетании с методами срочной информации (В. С. Фарфель) о параметрах движений, методами кибернетики и моделирования педагогических явлений.

Предписания алгоритмического типа предусматривают разделение учебного материала на части (фазы или учебные задания) и обучение учащихся этим частям в строго определённой последовательности. Каждая серия таких заданий направлена на решение следующих задач.

*Первая серия* учебных заданий содержит упражнения для развития физических способностей, которые необходимы для успешного выполнения двигательного действия или группы движений, сходных по структуре. *Вторая серия* должна включать упражнения на освоение исходных и конечных положений, которые начинают и заканчивают двигательные действия. Эти серии учебных заданий могут осваиваться также одновременно. В *третьей*



*серии* учитель предусматривает выполнение основных двигательных действий, входящих в состав изучаемого упражнения. Например, для освоения прыжков в высоту ученик должен уметь выполнять подскоки со взмахом руками вперёд-вверх.

*Четвёртая серия* содержит задания, связанные с выработкой умений ученика оценивать основные движения третьей серии по параметрам пространства, времени и мышечного усилия. В *пятую серию* учебных заданий включаются подводящие упражнения или части изучаемого двигательного действия. Наконец, в *шестой серии* изучаются движения в целом в облегчённых условиях, с помощью учителя, учащихся или облегчающих тренажёров. Не все данные серии следует считать обязательными. При достаточной физической подготовке (или когда хорошо знакомы исходные и конечные положения) предписания алгоритмического типа могут состоять из четырёх серий учебных заданий.

Чтобы научиться составлять обучающие программы по принципу алгоритмических предписаний, учителю необходимо уяснить сущность метода, овладеть правилами составления алгоритмических предписаний и хорошо знать систематику и структуру физических упражнений школьной программы.

Первую и вторую серии учебных заданий целесообразно проводить фронтальным или поточно-групповым способом организации. Последующие серии рекомендуется проводить групповым способом, с распределением учащихся на группы по 4—6 человек и распределением их на пары (по желанию). Следует добавить, что структуры обучающих программ и назначение каждой серии учебных заданий подробно описаны в ряде статей журнала «Физическая культура в школе».

Высокоэффективной является также методика сопряжённого обучения и совершенствования двигательных действий в сочетании с направленным развитием координационных способностей (КС). Так, в процессе обучения и совершенствования техники гимнастических и акробатических движений следует предусмотреть упражнения по целенаправленному развитию таких КС, как способности к равновесию, ориентированию в пространстве, согласованию движений, дифференцированию силовых, пространственных и временных параметров движений; на уроках легкоатлетической направленности — задания по выработке чувства ритма, дифференцирования параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений; на уроках по спортивным играм — упражнения, воздействующие на способности к скорости и точности реакций, перестроение двигательных действий, ориентирование в пространстве, дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений и т. д.

Говоря о непосредственном развитии КС в ходе обучения, учитель должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

Характерной особенностью перестройки форм обучения на занятиях физической культурой сегодня является стремление учителей применять разнообразные виды уроков в общей системе изучения определённого раздела программы или одной темы. Опыт педагогов-новаторов показывает, что разнообразие форм позволяет активизировать познавательную деятельность учеников. Это вытекает из установленной в педагогике закономерности, согласно которой одну и ту же учебно-воспитательную задачу можно решать разными сочетаниями не только методов, но и форм организации учебного процесса. Поэтому учитель должен сам определять наиболее рациональный для соответствующей ситуации выбор форм организации обучения (фронтальная, групповая, индивидуальная) и шире применять в обучении подростков собеседования, диалоги и другие нестандартные приёмы.

Целесообразно чаще менять различные варианты проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока.

На повестку сегодняшнего дня вынесена задача формирования у учащихся общеучебных умений самостоятельного добывания знаний и выработки умений творчески применять освоенные способы собственно двигательной и физкультурно-оздоровительной деятельности. Выработке навыков учебного труда способствует раскрытие перед учениками большого разнообразия средств и методов достижения одной и той же цели, в том числе на основании нестандартного оборудования, приспособлений, использования подобранных по степени трудности новых или необычных координационных и кондиционных упражнений. Этой же цели служит формирование умения работать с книгой, со средствами получения и обработки информации.

Принципиально новые возможности для интенсификации учебно-познавательной деятельности по физической культуре открывает внедрение компьютеров.

При выборе методов и форм обучения необходимо учитывать личные данные учителя, которые определяют индивидуальный стиль его деятельности. Из этого вытекает принципиальная возможность решать одну и ту же задачу разными сочетаниями методов обучения, приспособления их к сильным сторонам личности каждого учителя. При выборе методов педагог останавливается на

тех, которые при примерно равной эффективности максимально раскрывают его способности. Есть, например, учителя физической культуры, которые добиваются прекрасных результатов на основе метода рассказа, другие достигают хорошего качества обучения движениям посредством наглядных методов и т. д.

Каким критериям обученности должны соответствовать ученики 9 класса после освоения соответствующих разделов программы? Для многих двигательных действий, которые осваиваются в 8—9 классах, критериями обученности является свободное, быстрое, экономичное, стабильное (как в гимнастике и плавании) или, наоборот, относительно вариативное (в спортивных играх) владение техникой приёма. В спортивных играх, например, это владение техникой перемещений, остановок, поворотов, ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника, бросков в кольцо и др.; в лёгкой атлетике — бег с ускорением, скоростной бег, бег в равномерном темпе; в гимнастике — владение техникой общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов; в плавании — техникой плавания одним из способов, ныряния и др. Для других двигательных действий — это тактика свободного нападения, тактика групповых и командных взаимодействий — в спортивных играх; метание малого мяча и других предметов в движении с 3 и 6 шагов разбега — лёгкая атлетика; владение соответствующими висами и упорами — гимнастика; техника единоборств и др. Критериями обученности являются владение общим ритмом движения, исключение ненужных движений, отсутствие излишнего напряжения и скованности при выполнении данных движений.

Практика показывает, что при любых методах и методиках обучения избежать ошибок в технике выполнения прежде всего сложных двигательных действий не удаётся (особенно в первых попытках). Поэтому учитель должен знать, какие существуют ошибки, а затем совместно с учеником должен выяснить причины, которые их порождают.

Ошибки бывают: в конкретных двигательных действиях, отдельные и комплексные, неавтоматизированные и автоматизированные, существенные (грубые) и незначительные (мелкие), типичные и нетипичные (В. В. Белинович, Б. А. Ашмарин). Наиболее *типичными причинами ошибок* являются следующие: недостаточное понимание подростком двигательной задачи (устраняется повторным доходчивым объяснением, качественной демонстрацией, активизацией объяснения и осмысления этой задачи); недостаточный уровень развития определённых кондиционных (скоростных, силовых, выносливости) и координационных способностей (требуется направленное развитие необходимых двигательных способностей); боязнь, из-за которой бывает чрезмерно напряжена мускулатура и

ограничена амплитуда движения (постепенно преодолевается путём приспособления к непривычным условиям, с помощью страховки и по мере приобретения уверенности в выполнении упражнения); низкий самоконтроль движений (воздействие на повышение мышечно-двигательных восприятий и представление движений, активизация мыслительных процессов); дефекты в выполнении предыдущих частей действия (устраняются по отдельности, от главных к второстепенным); отрицательный перенос навыков (при недостаточном владении учителем методикой обучения); утомление (сигналом к прекращению попыток является ухудшение качества выполнения движений); несоответствие мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования педагогическим требованиям.

Умением наблюдать (анализировать и оценивать) технику выполнения двигательных действий должен владеть прежде всего учитель физической культуры. Однако этим умением должен владеть и подросток, у которого оно по сравнению с предыдущими возрастными этапами заметно возрастает. В результате объективного анализа учитель указывает ученику на возможные ошибки и достижения, а подросток наглядно видит свои успехи и неудачи. В этом процессе особенно полезна взаимная оценка действий, выполняемых учеником, что является одним из условий развития самоанализа.

При обучении двигательным действиям учитель должен опираться на возросший психический потенциал подростка, в то же время стремясь нивелировать его отрицательные стороны.

К положительным психическим особенностям подростков 14—15 лет относятся рост самосознания, критическое отношение к окружающим, умение подчиняться нормам коллектива. К этому возрасту скорость, точностные характеристики отдельных движений приближаются к уровню взрослого. Возрастает необходимость специализированных занятий упражнениями из разных видов спорта (В. П. Филин), что можно учитывать при планировании материала вариативной части программы.

К подростковому возрасту улучшаются познавательные процессы: восприятие (тонкий анализ воспринимаемых движений), мышление (становится более логичным, системным, доказательным и обоснованным, улучшается способность самостоятельно анализировать, сравнивать и обобщать), представление (становится чётким и правильным), внимание (приобретается устойчивость, высокая интенсивность, для него свойственны быстрая концентрация и распределение).

Вместе с тем отмечается неуравновешенность процессов возбуждения и торможения, особенно при длительной однообразной работе, ухудшается внимание. Подростку свойственны повышен-

ная эмоциональная возбудимость, импульсивность, быстрая смена настроения, склонность к аффектам, несдержанность, нетерпеливость, резкость, нередко недисциплинированность. Эти стороны личности подростка не столь заметны, если учителю удаётся проводить обучение (и в целом — урок) на высоком эмоциональном подъёме, при постоянном использовании упражнений повышенной координационной сложности, их новизне, разнообразии, а также при использовании методических приёмов и методов, воздействующих на положительные психические особенности личности подростка.

## **5.2. Основы методик развития физических способностей**

Помимо обучения двигательным действиям, т. е. формирования двигательных умений и навыков, другой важной задачей физического воспитания учащихся 8—9 классов является целенаправленное и систематическое совершенствование физических (двигательных) качеств (способностей). Эффект воздействия на эти способности усилится, если учитель физической культуры будет соблюдать следующие теоретико-методические положения.

1. Физические (кондиционные и координационные) способности у подростка существуют и проявляются в тесной взаимосвязи друг с другом, а также с интеллектуальными, волевыми и потребностно-мотивационными свойствами, другими психическими процессами и физиологическими функциями. Как и все другие, эти способности не являются врождёнными образованиями. Врождёнными могут быть лишь анатомо-физиологические задатки, а сами способности всегда являются результатом развития (тренировки), проявляются и совершенствуются в процессе конкретной двигательной деятельности. Из этого вытекает, что для развития способностей необходимо создавать соответствующие условия деятельности, подбирать упражнения на силу, выносливость, скоростные способности и др. Эффект тренировки этих способностей зависит, однако, среди прочего от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки. Более успешно процесс развития физических способностей идёт при параллельной работе над развитием психических, в частности интеллектуальных и волевых, качеств. При этом необходимо помнить, что в подростковом возрасте увеличивается процесс дифференциации двигательных способностей (увеличивается число их основных структурных компонентов), что требует от учителя подбора более направленных средств и методов их развития.

2. Эффект совершенствования физических способностей зависит от точных знаний о возрастных, половых и индивидуальных особенностях у учащихся 8—9 классов. Данные о возрастных и половых особенностях, а также о темпах развития разных кондиционных и координационных способностей говорят о следующем. У мальчиков с 13 до 15 лет наиболее существенно улучшаются показатели силовых (на 36,3—39,5%) и скоростно-силовых способностей (9,7—41,7%). Продолжают улучшаться различные показатели выносливости (4,7—16,8%). В то же время приостанавливается развитие скоростных способностей (прирост 2,0—8,7%) и гибкости.

У девочек, как и у мальчиков, с 13 до 15 лет отмечаются наиболее существенные приросты в развитии силовых способностей (21,8—36,8%) и скоростно-силовых (2,9—17,6%). В развитии других способностей (скоростных, выносливости, гибкости) имеет место стагнация, небольшое увеличение или даже ухудшение.

В развитии всевозможных КС отмечаются следующие изменения. У мальчиков продолжается дальнейший рост КС, относящихся к целостным двигательным действиям: в челночном беге (4,2—7,3%), прыжках (13,4%), метаниях на дальность (41,6%), в акробатических упражнениях (27,6%). Наблюдается также улучшение отдельных специфических КС: ориентирования в пространстве, способности к воспроизведению и дифференцированию силовых и пространственных параметров движений. Другим таким КС присуще недостоверное улучшение, ухудшение или как бы остановка в развитии.

У лиц женского пола развиваются КС, проявляемые в прыжках (прирост 8,5%), в метаниях из различных и. п. (исходных положений) (8,1%), в акробатических упражнениях (15,2%), ориентировании в пространстве (30,6%), рост других КС резко замедляется или даже приостанавливается, особенно если не оказывать на них целенаправленного воздействия.

В целом следует согласиться с результатами исследований и выводами В. С. Фарфеля, П. Хиртца, И. Рачка, В. Мынарского и др. о том, что к 13—15 годам естественный рост разных КС заметно приостанавливается и достигает 75—100% от максимального уровня. Вместе с тем у детей, систематически занимающихся спортом или целенаправленно развивающих свои способности, уровень их развития в сравнении со сверстниками бывает выше на 10—100% (скоростные и координационные способности, гибкость) и более (скоростно-силовые, силовые, выносливость). В этом смысле у подростков с 13 до 15 лет сохраняются возможности для целенаправленного развития разных кондиционных и координационных способностей. Как и в любом другом возрасте, в этот период имеют место яркие индивидуальные различия в уровне

развития этих способностей, что требует от учителя дифференцированного подхода к процессу их совершенствования.

3. Успешное решение задачи совершенствования физических способностей зависит от точных знаний и того, какие конкретно координационные и кондиционные способности развиваются при использовании того или другого программного материала (подробнее см. программу).

4. Учитель должен оказывать разностороннее воздействие на все основные физические качества. Вместе с тем в 14—15-летнем возрасте большее значение следует придавать развитию способностей скоростно-силовых, силовых, способностей к ориентированию в пространстве, согласованию, перестроению двигательных действий, учитывая, что именно в данный период эффект воздействия на эти способности оказывается наибольшим.

5. В подростковом возрасте при развитии физических способностей, особенно силовых и выносливости, важно учить детей правильно применять допустимые нагрузки и выполнять соответствующие упражнения, правильно и глубоко дышать, уметь рационально напрягать и расслаблять мышцы.

6. Успех в практической работе над повышением физической подготовленности во многом зависит от правильного планирования материала для развития физических способностей в течение года. Наиболее распространённый вариант планирования состоит в параллельном развитии физических способностей и обучении соответствующим двигательным действиям.

Например, при обучении метанию малого мяча или другого предмета учитель одновременно планирует вопросы развития скоростно-силовых (разбег, энергичный выпуск снаряда, остановка) и координационных способностей (согласование движений ног, рук и снаряда, чувство ритма, ориентирование в пространстве), а также совершенствования гибкости (верхних плечевых суставов, позвоночника). В этой связи учителю нужно подобрать упражнения по развитию названных способностей, которые были бы связаны с деталями техники основного движения, осваиваемого на уроке.

Другой вариант планирования более сложный. Он основан на опережающем развитии физических способностей, которые облегчают в будущем освоение определённых двигательных действий. Например, в содержание последних уроков по лёгкой атлетике включают специальные упражнения для развития двигательных способностей, необходимых для освоения и совершенствования гимнастических навыков, в содержание последних уроков по гимнастике — специальные упражнения для развития физических способностей, значимых для обучения технике зимних видов спорта.

Однако такое опережение в подаче материала не должно быть преждевременным.

7. Успех в работе над развитием физических способностей зависит также от разработки основных документов планирования (на год, на четверть, на урок). Это позволяет глубже анализировать итоги деятельности, совершаемой учителем.

При планировании материала по развитию физических способностей необходимо оценить индивидуальный уровень физической подготовленности учащихся, используя предложенные в программе, а также другие, доступные детям этого возраста тесты. Результаты тестирования дают возможность учителю видеть, насколько эффективно используется материал программы, и более целенаправленно воздействовать на физические способности подростка, которые у него слабо или недостаточно развиты.

Основное тестирование физических способностей рекомендуется проводить 2 раза в году (вторая половина сентября и середина мая). Вместе с тем отдельные тесты или батареи тестов целесообразно применять до и после прохождения конкретного раздела программы (например, до и после прохождения раздела лёгкой атлетики или спортивных игр), чтобы увидеть, как этот материал повлиял на изменение соответствующих двигательных способностей.

8. Наконец, учитель должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных физических способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств, форм и методов совершенствования физических способностей применительно к конкретным условиям. Практический материал на базе изучаемых видов спорта, представленных в рабочей программе, излагается ниже.

### **5.3. Лёгкая атлетика**

Содержание занятий по лёгкой атлетике в 8—9 классах ориентировано на овладение техникой спринтерского и длительного бега, прыжка в длину и высоту с разбега, метания малого мяча в цель и на дальность с разбега, развитие у учащихся двигательных способностей, вооружение их знаниями о физической культуре, заданиями для самостоятельных занятий, на овладение организаторскими умениями. Ниже излагается учебный материал программы, которым должны овладеть учащиеся к концу окончания основной школы.

*Овладение техникой спринтерского бега.* В 8 классе школьники впервые начинают изучать технику низкого старта, который



применяется в беге на короткие дистанции для более быстрого начала бега и развития максимальной скорости на коротком отрезке дистанции. Для выхода со старта применяются стартовые колодки или стартовый станок (см. учебник).

Существует несколько вариантов низкого старта: обычный, сближенный и растянутый. При обычном старте передняя колодка устанавливается на расстоянии 1—1,5 стопы от линии старта, а задняя — на длину голени от передней. Опорная площадка передней колодки ставится под углом 40—50°, задней — 60—80° к поверхности дорожки. Расстояние между продольными осями колодок 20 см (см. учебник). При растянутом старте передняя колодка отставляется назад от линии старта и находится от задней колодки на расстоянии, примерно равном длине стопы.

При сближенном старте задняя колодка приближается к стартовой линии и передней колодке. При этом изменяется угол наклона опорных площадок: увеличивается при удалении колодок от линии старта, уменьшается при приближении.

По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, становится впереди них, опускается на руки за линией старта, опирается сильнейшей ногой в переднюю колодку, а другой — в заднюю. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун ставит руки, выпрямленные в локтевых суставах, на ширину плеч у линии старта. Голова и туловище образуют прямую линию. Тяжесть тела равномерно распределена между точками опоры: руками, стопой впереди стоящей ноги и коленом сзади стоящей ноги (см. учебник).

По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги и поднимает таз несколько выше уровня плеч. Значительная часть массы туловища переносится на руки, стопы упираются в площадки колодок. Туловище слегка согнуто, голова несколько опущена, взгляд направлен вниз-вперёд. При этом носки ног и пальцы рук бегуна обязательно должны касаться поверхности дорожки (см. учебник).

По команде «Марш!» или выстрелу стартера бегун энергично отталкивается от колодок ногами, при этом сзади стоящая нога сильно сгибается в коленном суставе и быстро выносится вперёд-вверх, а нога, стоящая на передней колодке, полностью разгибается. Руки, согнутые в локтевых суставах, выполняют быстрые, энергичные движения. Отталкивание производится под острым углом к дорожке (см. учебник).

После ознакомления с основными правилами выполнения низкого старта учащихся знакомят с устройством и установкой стартовых колодок или стартового станка. При первоначальном разучивании целесообразно обучать воспитанников обычному варианту расстановки стартовых колодок. После обучения правильной

расстановке колодок применяются следующие упражнения: 1) принятие положения «На старт!» в стартовых колодках без лимита времени и без команды; 2) то же по команде; 3) выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» самостоятельно; 4) то же по команде; 5) самостоятельный выход со старта; 6) то же по команде «Марш!»; 7) бег с низкого старта 10—30 м.

Все вышеперечисленные упражнения в основном усваиваются на уроках физической культуры в 8 классе. В 9 классе проводится дальнейшее изучение и совершенствование техники низкого старта. В занятия включаются более сложные задания, среди которых: 1) принятие положения «На старт!» по сигналу на быстроту выполнения; 2) бег с низкого старта на расстояние до 30 м на максимальную скорость; 3) опробование ближнего и растянутого расположения стартовых колодок.

Завершается обучение выставлением оценок за правильность выполнения бега с низкого старта.

Типичные ошибки: выпрыгивание со старта, резкое выпрямление туловища на первых шагах разбега, недостаточно активные движения рук, бег со старта на согнутых ногах, руки согнуты в локтевых суставах и широко расставлены при выполнении команды «На старт!».

При овладении техникой спринтерского бега в 8—9 классах совершенствуется бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м. Сначала длина дистанции устанавливается в 20—30 м, затем постепенно увеличивается до вышеназванных значений. При этом первые ускорения и скоростной бег проводятся на малых скоростях и с малым числом повторений, которые постепенно увеличиваются.

В 8 классе на уроках лёгкой атлетики впервые начинает использоваться бег на результат на дистанции 100 м. Прежде всего нужно объяснить учащимся, что вся дистанция бега на 100 м делится на 4 фазы (старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование), указать способы финиширования (плечом, грудью, пробеганием) и задачи каждой фазы.

Методика обучения бегу на 100 м такова: ознакомить с техникой бега на 100 м, средства: рассказ, показ, опробование; научить технике бега по прямой дистанции, средства: 1) равномерный бег с небольшой скоростью; 2) бег с ускорением до 50 м; 3) различные варианты беговых упражнений; научить технике низкого старта и стартового разгона, средства указаны при рассмотрении методики обучения низкому старту; научить технике финиширования, средства: 4) пробежки финишного створа с небольшой скоростью без броска на ленточку; 5) наклон туловища вперёд с отведением рук назад с места, в ходьбе, в медленном и быстром беге; 6) финиширование способом «плечом» с места, в ходьбе,

в медленном и быстром беге; 7) финиширование любым способом на максимальной скорости.

После обучения бегу на 100 м проводится оценка степени изученности учебного материала.

В 9 классе продолжается обучение бегу на 100 м. Учитывая приобретённые в 8 классе знания и навыки, увеличиваются отрезки ускорений и увеличивается скорость бега, в уроки включаются эстафеты и игры с бегом на расстояние 30—40 м, совершенствуются способы низкого старта и варианты финиширования. Школьники постепенно готовятся к выполнению более высоких нормативов в беге на 100 м.

*Овладение техникой длительного бега.* Учащиеся 8—9 классов продолжают совершенствоваться в беге в равномерном темпе до 20 мин (мальчики) и 15 мин (девочки). Этот бег проводится обычно на школьном стадионе или во дворе школы. Учитель в зависимости от подготовленности учащихся регулирует скорость бега, добивается, чтобы школьники выполняли бег в равномерном темпе.

Кроме бега в равномерном темпе в 8 классе, программой рекомендуется обучать школьников бегу на 3000 м (мальчики) и 2000 м (девочки).

В 5—7 классах школьники уже изучали бег на 1000—2000 м и ознакомились с техникой бега по прямой и по повороту. Основы техники бега, заложенные ранее, совершенствуются в 8—9 классах. Школьники более основательно изучают технику старта и стартового разгона, бега на определённую дистанцию, финиширования. Особое внимание следует уделить работе с девочками, для них дистанция в 2000 м — серьёзное испытание. После достаточной подготовки проводится приём контрольных нормативов в беге на 2000—3000 м.

*Овладение техникой прыжка в длину.* В 8 классе проводится обучение технике прыжка в длину с 11—13 шагов разбега. Общая схема движений, заложенная в младших классах, продолжает уточняться и совершенствоваться. Более детально отрабатываются все фазы прыжка в длину: разбег, отталкивание, полёт и приземление (см. учебник). По мере усвоения можно в 9 классе ознакомить учащихся с техникой более сложных прыжков в длину способами «прогнувшись» или «ножницы».

Повторение прыжка в длину начинается с прыжков с места, затем с разбега в 1—3, 3—5, 7—9, 9—11 и 11—13 шагов. Можно использовать следующие упражнения: 1) отталкивание с 1 шага; 2) прыжок с 1—3 шагов с приземлением на маховую ногу; 3) прыжок с 3—5 шагов через верёвочку или ленту; 4) разбег в 3—5, 5—7, 7—9 беговых шагов с обозначением отталкивания;

5) прыжок с 3—5 шагов с постепенным набором скорости; 6) то же с 5—7; 7) то же с 7—9; 8) то же с 9—11; 9) то же с 11—13 шагов разбега с выделением ритма.

Основное внимание обращается учителем на правильный ритм разбега, точное попадание на место для отталкивания, эффективность отталкивания под оптимальным углом вылета, правильное положение туловища учащихся в полётной фазе и точное приземление, которое должно быть безопасным для учащихся.

Типичные ошибки: отсутствие ритма разбега, непопадание на брусок, излишний наклон туловища в момент отталкивания, слабый толчок, преждевременное подтягивание толчковой ноги к маховой после вылета в «шаге», заключительное подседание на маховой ноге перед отталкиванием, недостаточная группировка перед приземлением, снижение скорости бега в конце разбега.

*Овладение техникой прыжка в высоту.* Согласно программе в 8 классе начинается обучение прыжку в высоту с 7—9 шагов разбега, а в 9 классе продолжается это обучение. В 5—7 классах школьники научились прыжку в высоту с 3—5 шагов разбега и совершенствовали технику этого прыжка способом «перешагивание».

Прежде чем перейти к обучению прыжку с 7—9 шагов разбега, необходимо повторить основные элементы техники. Школьникам напоминают, что в технике прыжка в высоту выделяется 4 фазы: разбег, отталкивание, переход через планку и приземление (см. учебник), что разбег начинается сбоку от планки под углом 30—45°, что отталкивание выполняется дальней от планки ногой, что предпоследний шаг перед отталкиванием удлиняется, а последний укорачивается, что приземляться нужно на маховую ногу, лицом или боком к планке.

Для повторения и дальнейшего изучения техники прыжка в высоту в 8—9 классах рекомендуется использовать следующие упражнения: 1) махи ногой стоя у гимнастической стенки; 2) махи ногой и руками с подскоком вверх из и. п. стоя на толчковой ноге, маховая сзади на носке, руки отведены назад; 3) прыжок вверх в сочетании с махом ногой из и. п. стоя на согнутой маховой ноге, толчковая впереди на пятке, руки отведены назад; 4) прыжок вверх с 3—5 шагов разбега с касанием предметов маховой ногой; 5) переход через планку с места стоя в и. п. на толчковой ноге; 6) прыжок в высоту способом «перешагивание» с 1 шага разбега; 7) то же с 3; 8) то же с 5; 9) то же с 7; 10) то же с 9 шагов разбега.

В 9 классе больше внимания уделяется совершенствованию техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Чаще производятся прыжки с большего разбега и на большую высоту, кон-

трольные соревнования и прикидки. В тех школах, где имеется соответственно оборудованное место для прыжков, возможно ознакомление с более сложными видами прыжков в высоту: «перекидной» или «фосбери-флоп». Завершается обучение прыжкам в высоту в 8 и 9 классах сдачей контрольных нормативов.

Типичные ошибки: отсутствие прямолинейности в разбеге, несоблюдение ритма разбега, наклон туловища в сторону планки при отталкивании, неправильное направление толчка и маха, сбивание планки маховой ногой, сбивание планки толчковой ногой.

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.* Как показывает практика, метание наиболее трудно-осваиваемый вид двигательных действий. Поэтому остановимся на методике обучения метанию более подробно.

*Метание в горизонтальные и вертикальные цели.* Несмотря на кажущуюся простоту метания в цель, учителя физической культуры испытывают определённые трудности при обучении ему учащихся. В качестве целей могут служить: щиты с отверстиями разного диаметра; стойки с подвешенными на них кольцами разного диаметра, расположенными на различной высоте от земли; круги различного диаметра, нарисованные на стене или на полу зала; вертикальные или горизонтальные полосы различной ширины на стене и на полу; лежащие на полу или на земле различные предметы (мячи, обручи, булавы, кегли, кубики, флажки); баскетбольные щиты; предметы, расположенные на бревне или гимнастической скамейке и т. д.

Важно, чтобы школьники выполняли метания в цель как правой, так и левой рукой. Это необходимое условие как для пропорционального развития мышц верхнего плечевого пояса, так и для развития координационных способностей.

В 5—7 классах проводилось обучение метанию в горизонтальные и вертикальные цели с 8—10 м, 10—12 м, 12—14 м. В 8 классе расстояние до целей увеличивается до 14—16 м у мальчиков, у девочек остаётся, как и в 7 классе, 12—14 м.

В качестве примерных упражнений при обучении метанию в горизонтальные и вертикальные цели в 8—9 классах могут использоваться следующие:

1. И. п. — стойка боком к баскетбольному щиту на расстоянии 10 м, теннисный мяч в руке. Метание мяча в щит с места; то же с 3 шагов, стоя на расстоянии 12—15 м от щита; то же с 5 шагов, стоя на расстоянии 18—20 м от щита.

2. И. п. — первый партнёр стоит с теннисным мячом на расстоянии 8—10 м от баскетбольного щита, второй — за первым на расстоянии 10—12 м. Метание в щит со сменой мест между парт-

нёрами с места; то же, но первый стоит на расстоянии 12—15 м, второй — 15—17 м от щита, броски и ловля мяча после отскока с 3 шагов; то же, но первый стоит на расстоянии 18—20 м, второй — 20—22 м от щита, броски и ловля мяча после отскока с 5 шагов.

Для того чтобы упражнения в метании в цель были интересны подросткам, задания можно усложнять и изменять. Например, метание в различные цели с постепенным увеличением расстояния до них; метание в уменьшенные цели; метание в различные виды целей с ограничением времени на выполнение заданий; метания в цель из необычных положений (стоя на ограниченной площади, приподнятой или углублённой по отношению к цели площадке, стоя на одном колене, стоя на коленях, полулёжа); метание в цели различными способами (снизу, сверху, сбоку, из-за головы через плечо).

Закрепляется навык метания в цель во время подвижных игр и эстафет. Для учащихся 8—9 классов это могут быть: «Быстро и точно», «Снайперы», «Гонка мячей», «Меткий мяч», «Сбей мяч», «Без промаха», «Выбивала».

В 9 классе расстояние до целей у девочек остаётся прежним, у мальчиков же ещё увеличивается до 16—18 м.

Завершается обучение метанию в горизонтальные и вертикальные цели в 8 и 9 классах сдачей контрольных нормативов.

Типичные ошибки: нет переноса массы тела с левой ноги на правую в отведении; отсутствие поворота оси плеч грудью в сторону метания; сгибание левой ноги в момент рывка метаемой руки; пронос локтя метаемой руки в сторону от туловища; наклон туловища вперёд в момент выпуска снаряда; отведение руки с мячом через сторону; отсутствие хлестообразного движения кисти метаемой руки в момент выпуска снаряда.

*Метание малого мяча на дальность.* Кроме метаний в различные цели, в 8—9 классах изучают метание на дальность с места и с разбега с 3—6 шагов. Перед началом обучения нужно повторить основные упражнения, изученные в 5—7 классах, с тем чтобы вспомнить все узловые моменты техники метания мяча с места и с разбега: отведение метаемой руки со снарядом, захват снаряда, выполнение бросковых шагов, ритм бросковых шагов, обгон снаряда нижней частью туловища, приход в и. п. перед финальным усилием, хлестообразный рывок метаемой рукой в конце движения, послебросковые движения (см. учебник). В числе этих упражнений должны обязательно быть следующие:

1. И. п. — стойка левым боком в сторону метания. Туловище отклонено, правая нога сзади на передней части стопы, левая впереди на всей стопе. Правая рука прямая, отведена назад, кисть

на уровне плеча, левая впереди, согнутая локтём и ладонью вперёд-вверх. Многократная имитация захвата снаряда.

2. И. п. — стойка лицом вперёд. Левая нога впереди, правая, согнутая, на шаг сзади, опирается на переднюю часть стопы. Правая рука над плечом, согнута в локте вверх-вперёд, левая — перед грудью, немного согнута. Имитация броскового захлёстывающего движения рукой.

3. И. п. — о. с. (основная стойка), левая нога впереди. Сгибая правую ногу, повернуть плечо вправо, руку со снарядом выпрямить, отвести назад. Выполнить захват снаряда, выход в положение «натянутого лука», метание снаряда под заданным углом.

4. И. п. — стоя лицом вперёд, левая нога впереди, рука с мячом занесена назад-вверх, слегка согнута в локтевом суставе, грудь — в направлении броска. Вес тела преимущественно на правой ноге. Метание мяча в стену.

5. И. п. — стоя левым плечом в направлении броска, вес тела на правой ноге, рука с мячом отведена. Перенос веса тела на левую ногу и скрестный шаг правой. Стопорящий шаг левой, опускающая её на внутреннюю часть стопы. Имитация метания; то же с метанием мяча.

После повторения ранее пройденного учебного материала продолжается обучение метанию мяча с разбега. Для этого может быть рекомендовано следующее упражнение:

6. И. п. — стоя левым боком в направлении метания, рука с мячом выпрямлена и на высоте плеча, вес тела на согнутой в колене правой ноге, стопа повернута под углом примерно  $60^\circ$ , левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена перед грудью, голова повернута в направлении броска. Метание мяча с места.

Если школьникам трудно выполнить метание с 4 бросковых шагов сразу в полной координации или у них при выполнении такого метания наблюдаются многочисленные ошибки, целесообразно предложить им выполнить метание мяча с 1 шага, с 2 шагов, с 3 шагов и, наконец, с 4 шагов, без использования предварительной части разбега.

Типичные ошибки: неритмичный разбег, отсутствие скрестного шага, недостаточный обгон ногами верхней части туловища, остановка перед финальным усилием, отсутствие отведения метаемой руки на первых двух бросковых шагах, недостаточный захват снаряда, недостаточное отведение метаемой руки, опускание головы вниз в момент выпуска снаряда, недостаточно активное хлестообразное движение кистью метаемой руки в финальном усилии.

Примерные контрольные нормативы, которые должны выполнять школьники 8—9 классов, приведены в таблице 6.

Таблица 6

Уровень физической подготовленности учащихся 8—9 классов  
по лёгкой атлетике (А. А. Зданевич, 1998)

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 100 м, с	13—14 14—15	17,5 16,8	17,0 16,2	16,5 15,7	0,2 19,5	19,2 18,5	18,2 17,5
2.	Прыжок в длину с разбега, см	13—14 14—15	310 330	370 380	410 430	260 290	310 330	360 370
3.	Прыжок в высоту с разбега, см	13—14 14—15	105 110	120 125	130 130	95 100	105 110	115 115
4.	Бег на 3000 м (мальчики), 2000 м (девочки), мин	13—14 14—15	17,50 16,50	16,50 16,10	16,00 15,20	13,40 12,50	12,30 11,30	11,00 10,20
5.	Метание малого мяча на дальность с разбега, м	13—14 14—15	28 32	37 40	42 45	17 18	21 23	27 28
6.	Метание малого мяча в горизонтальную цель, кол-во попаданий	13—14 14—15	1 2	2 3	3 4	1 2	2 3	3 4
7.	Метание малого мяча в вертикальную цель, кол-во попаданий	13—14 14—15	1 2	2 3	3 4	1 2	2 3	3 4



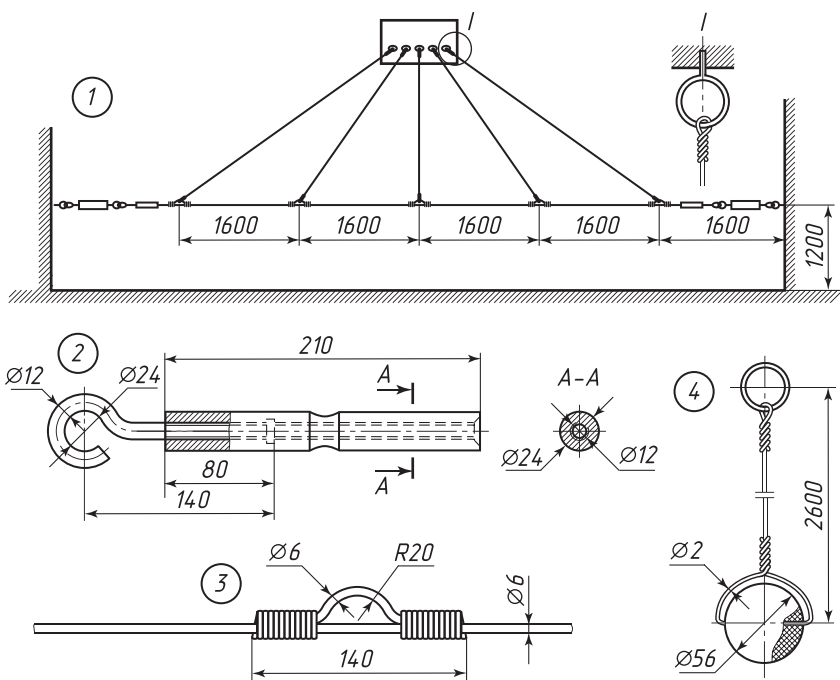


Рис. 2. Модифицированное тренажёрное устройство для обучения метательным движениям

Одним из нетрадиционных средств обучения метанию является использование тренажёрных устройств. Использование их на уроках физической культуры позволяет развивать и совершенствовать двигательные возможности учащихся, обладающих различной технической подготовленностью в метании, даёт возможность слабо подготовленным учащимся выполнять метательные движения в полную силу под заданным углом вылета мяча и с соблюдением общей структуры движения.

Один из вариантов тренажёра состоит из поперечного троса и продольных тросов, по которым перемещаются мячи (рис. 2, поз. 1). Поперечный трос двумя концами крепится за боковые стены (поз. 2) и проходит вдоль середины спортивного зала. От него отходят пять продольных тросов, которые сходятся на высоте 5—6 м в одну точку на торцевой стене зала. Каждый из продольных тросов крепится к поперечному тросу (поз. 3) с помощью карабинов и натянут под углом вылета — в 35—40°. В зависимости от размеров зала число продольных тросов может быть увеличено или уменьшено, но делать это следует в разумных пределах, не в ущерб качеству обучения.

Сначала продольные тросы прикрепляются к поперечному, а затем вся система вместе натягивается растяжками. Для того чтобы мячи, ударяясь в стену, не портили её, сверху в точке крепления продольных тросов к стене прикрепляется кусок упругой резины размером 40—60 см. Мячи крепятся на жёсткой стальной проволоке (поз. 4), имеющей разную длину, для того чтобы школьникам с учётом роста удобнее было выполнять метание. Для установки всей системы тренажёра требуется не более 20—30 с.

Применяя данный тренажёр на уроках физической культуры в 8—9 классах, рекомендуется использовать следующие упражнения в метаниях с места и с бросковых шагов:

1. И. п. — стоя лицом в сторону метания, ноги на ширине плеч, правая рука с мячом выпрямлена над головой. Согнуть руку с мячом в локтевом суставе и метнуть мяч; то же после предварительного отведения руки с мячом назад.

2. И. п. — стоя лицом в направлении метания, левая рука впереди, правая рука с мячом отведена назад. Метание малого мяча с акцентом на последовательное включение в работу правой ноги, туловища, левой ноги и метаемой руки.

3. И. п. — стоя левым боком в сторону метания, правая рука с мячом отведена назад, мяч находится на уровне уха, масса тела перенесена на полусогнутую правую ногу, левая нога прямая, поставлена на внутреннюю сторону стопы, левая рука полусогнута. Разгибание правой ноги и продвижение грудью вперёд-вверх, выпрямление правой ноги, мощное хлестообразное движение метаемой руки.

Все упражнения выполняются сериями по 8—10 раз. Для гармоничного развития мышц туловища рекомендуется использовать метания как правой, так и левой рукой. Это должно также ускорить процесс овладения техникой метательных движений.

*Развитие выносливости.* Выносливость развивается на протяжении всего школьного возраста. Длительный бег, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты и круговую тренировку, с которыми знакомились школьники в 5—7 классах, педагоги продолжают использовать и в 8—9 классах.

Учитывая возросшие функциональные возможности учащихся в этом возрасте, увеличивается продолжительность длительного бега с умеренной интенсивностью до 15—20 мин, усложняется бег с препятствиями; они становятся более сложными, увеличивается их количество на дистанции, особенно при занятиях с мальчиками как в 8, так и в 9 классе. Девочкам же не рекомендуется чрезмерно усложнять такие трассы.

Хорошим средством развития скоростной и общей выносливости являются круговые и обычные эстафеты. На уроках лёгкой

атлетики в 8—9 классах в состав обычных эстафет можно включать различные варианты бега на дистанции до 30—40 м, прыжков, многоскоков.

Применение круговой тренировки на уроках лёгкой атлетики в 8—9 классах даёт возможность развития выносливости и других двигательных качеств, совершенствуя при этом ранее освоенные двигательные умения и навыки.

Учителю следует продумать расположение станций с учётом имеющегося оборудования, прыжковых ям, беговых дорожек, секторов для метания, наличия спортивного инвентаря. Целесообразно в 8—9 классах использовать специальные комплексы круговой тренировки, включающей 5—6 станций, упражнения на которых способствуют развитию различных видов выносливости. В дополнение к учебному материалу по развитию выносливости, ранее изученному в 8—9 классах, используется бег с гандикапом, бег колоннами, парами.

Значительное время отводится кроссовой подготовке, особенно при занятиях с мальчиками. Дистанция кросса прокладывается по полям, лесам, просёлочным дорогам, на них могут быть естественные и искусственные препятствия: рвы, канавы, изгороди. Наличие дополнительных препятствий и различного рельефа местности требует от учащихся внесения изменений в технику бега, которую они освоили при беге на стадионе. Длина дистанции кроссового бега в 8 классе может достигать у девочек до 1—1,5 км, у мальчиков — до 1,5—2 км, в 9 классе — до 1,5—2 км и 2—3 км соответственно.

*Развитие скоростно-силовых способностей.* Для развития скоростно-силовых качеств учащихся 8—9 классов используются различные прыжки и многоскоки. Одним из эффективных средств развития этого качества у девочек являются разные варианты прыжков со скакалкой.

Кроме различных вариантов прыжков, хорошим средством развития скоростно-силовых способностей учащихся 8—9 классов является метание в цель и на дальность из различных и. п. Для поддержания интереса у учащихся к метанию в цель целесообразно изменять формы и размеры целей, расстояние до целей, исходные положения при метании в различные виды целей. Повышенный интерес у учащихся вызывает метание по подвижным целям, особенно в группе мальчиков. Девочки же — учащиеся 8 и 9 классов — выполняют эти двигательные действия с меньшим интересом.

Способствуют также развитию скоростно-силовых способностей толкания и броски набивных мячей. Вес этих мячей должен быть 1 кг для девочек 8—9 классов и 2 и 3 кг для мальчиков

этих классов соответственно. Толкание и броски набивных мячей выполняются разными способами из различных и. п.: одной и двумя руками, на дальность и в цель, с места и с разбега. Упражнения с бросками и толканием набивных мячей можно использовать как в основной части урока, так и в подготовительной. Дозировка упражнений учителем зависит от подготовленности учащихся и степени усвоения учебного материала.

*Развитие скоростных способностей.* Ведущим методом развития скоростных способностей учащихся 8—9 классов является повторный. Продолжительность выполнения упражнения на скорость не должна превышать в этом возрасте 6—8 с с интервалами на отдых между повторениями в пределах 1,5—2 мин. В качестве средств развития скоростных способностей используют повторный бег на 30—40 м в 8 классе, 50—60 м в 9 классе, различные ускорения на 20—30 м и 30—40 м, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью на 50—60 м, подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.

Развитию скоростных способностей благоприятствуют изменения условий выполнения упражнений, которые облегчают (бег под уклон, с хода) или усложняют (бег по песку, в гору, с гандикапом) задания.

Упражнения на развитие скоростных способностей выполняются в начале основной части урока после специальной разминки, направленной на подготовку опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой системы к выполнению быстрых движений.

*Развитие координационных способностей.* Эти способности являются базой для успешного овладения другими видами легкоатлетических двигательных действий, предусмотренных программой для учащихся 8—9 классов. Поэтому развитию этих способностей должно быть уделено особое внимание учителей физической культуры на уроках лёгкой атлетики.

В арсенал средств развития координационных способностей в 8—9 классах включаются различные варианты челночного бега. В 8 классе для девочек используется челночный бег  $3 \times 10$  м, для мальчиков —  $5 \times 10$  м, в 9 классе —  $4 \times 10$  м,  $6 \times 10$  м. Возможны и другие варианты челночного бега. Широко применяется бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, чередование быстрого бега на 10—20 м с бегом по инерции на 60—80 м в 8 классе, на 20—30 м и 80—100 м — в 9 классе, для девочек дистанция может быть уменьшена.

Способствует развитию координационных способностей бег с преодолением препятствий и на местности. В качестве препятствий могут использоваться барьеры разной высоты, натянутые на

разной высоте верёвки, вкопанные в землю автомобильные шины, брёвна. Учителю необходимо периодически менять порядок преодоления препятствий, их количество и дистанцию бега, которая может быть постепенно доведена до 80 м у девочек и 100 м у мальчиков в 8 классе и до 100 м и 150 м соответственно в 9 классе.

При беге на местности школьников учат преодолевать естественные препятствия: подъёмы и спуски, ручьи, пни, канавы, сваленные деревья, низкие кустарники. Длина дистанции у девочек 8 класса — 200—400 м, у мальчиков — 300—600 м, в 9 классе — 300—500 м и 400—700 м соответственно.

В 8—9 классах для развития координационных способностей используются различные виды прыжков: в длину с места и с разбега через препятствия, на точность приземления и в зоны из различных и. п., с заданием.

Метательные двигательные действия из различных исходных положений на дальность и точность одной и двумя руками являются также хорошим средством развития координационных способностей. На уроках лёгкой атлетики в 8 и 9 классах рекомендуется использовать следующие упражнения: метание мяча в горизонтальные, вертикальные и движущиеся цели из различных исходных положений одной и двумя руками; метание мяча по коридору различной ширины; метание мяча в стену с разного расстояния на дальность отскока, то же на точность отскока; метание набивных мячей двумя руками на дальность и точность из различных и. п. и разными способами; метание различных по форме и весу снарядов с места и с разбега разной длины.

Из множества подвижных игр и эстафет с элементами метания, способствующих развитию координационных способностей, в 8—9 классах можно рекомендовать использовать следующие: «Попади в мяч», «Защита крепости», «Подвижная цель», «Снайперы», «Залпом, пли!», «Точно в цель».

*Знания.* Вопросы, необходимые для освоения в 5—9 классах, одинаковы. Однако в каждом классе объём информации, который сообщается школьникам в процессе уроков лёгкой атлетики, расширяется и углубляется с учётом возросшего уровня общетеоретической подготовки учащихся, их знаний по анатомии и физиологии.

Все упражнения, используемые на уроках лёгкой атлетики, школьники должны уметь правильно назвать. Учитель по каждому из этих упражнений даёт краткие и точные знания основ техники. Каждый ученик должен знать основные правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию. Учитель физической культуры при изучении отдельных видов лёгкой атлетики сообщает школьникам основные правила и спрашивает по ним.

Учащиеся 8—9 классов уже начинают пробовать под руководством учителя проводить разминки перед выполнением легкоатлетических упражнений. Для этого учитель сообщает школьникам основные правила проведения разминки.

На уроках лёгкой атлетики в 8—9 классах, кроме вышеперечисленного, учитель даёт представление о темпе, скорости, объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие двигательных способностей, подчёркивает особенности выполнения этих упражнений при занятии с девочками и мальчиками. Это должны быть несложные и хорошо освоенные на уроках лёгкой атлетики упражнения для развития двигательных способностей. После проведения общего инструктажа учитель рекомендует каждому школьнику или группе учащихся упражнения для самостоятельных занятий, которые по мере выполнения отмечаются в специальном дневнике. Периодически учитель проверяет дневники самостоятельных занятий и проводит контроль за уровнем развития двигательных качеств учащихся.

*Овладение организаторскими умениями.* В процессе уроков лёгкой атлетики в 8—9 классах учитель должен научить школьников организаторским умениям. Учащиеся оказывают помощь учителю в подготовке мест занятий. Наиболее подготовленных учащихся можно привлекать к демонстрации упражнений на уроках, проведению соревнований по лёгкой атлетике. Перед началом соревнований учитель проводит подробный инструктаж учащихся и только после этого те школьники, которые успешно освоили теоретический материал, допускаются к обслуживанию соревнований.

### **Описание контрольных упражнений**

Выполнение контрольных упражнений по бегу на 100, 2000, 3000 м, прыжкам в длину и высоту с разбега, метанию малого мяча на дальность проводится согласно правилам соревнований по лёгкой атлетике для этих видов.

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели проводится с расстояния 12 м (девочки) и 14 м (мальчики) в 8 классе, 12 м и 16 м соответственно в 9 классе. Размер цели 1 × 1 м, при этом вертикальная цель находится на высоте 2 м от земли в 8 классе (для мальчиков и девочек), 3 м для мальчиков и 2 м для девочек в 9 классе. Метание выполняется более сильной рукой с места из и. п. стоя лицом в сторону направления броска, левая (правая) нога впереди, правая (левая) нога сзади на передней части стопы, рука с мячом над плечом на уровне головы. Каждому учащемуся предоставляется по 5 зачётных попыток после выполнения 2—3 пробных.

## 5.4. Спортивные игры

### 5.4.1. Баскетбол

Основная направленность занятий в 8 классе состоит в закреплении двухшажного ритма в остановках, ловли-передачи мяча в движении и после ведения, в броске одной рукой от головы после ведения. Овладение различными сочетаниями ранее изученных основных технических элементов происходит сначала в стандартных условиях, а далее в игровых. Параллельно с изучением технических элементов решаются задачи по развитию физических способностей: скоростных, координационных, скоростно-силовых, выносливости. Продолжается знакомство с основными правилами игры, осваивание тактики позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину, нападения быстрым прорывом (3:2) и взаимодействия двух (трёх) игроков в нападении и защите, осваиваются новые варианты учебных игр с соблюдением основных правил.

*Перемещения.* Основное внимание уделяется навыкам сочетания разных способов перемещений. Перемещения в стойке защитника выполняются приставными шагами в различных направлениях спиной вперёд. Упражнения: 1. «Салки в спину». Все свободно перемещаются по площадке. Водящий стремится осалить любого игрока только в спину. 2. «Пары на лицевой линии». Один защитник, другой нападающий. В рамках ограниченного линиями коридора 3—4 м нападающий, изменяя направление бега, старается обойти защитника до следующей лицевой линии. Защитник, передвигаясь в стойке, не должен пропустить его. Вариант: защитник держит руки или мяч за спиной.

*Прыжки* выполняются сначала с места, а затем в движении толчком одной ноги с доставанием предметов. Важно усвоить правильный ритм последних двух шагов, предпоследний шаг — широкий, последний — короткий с перекатом с пятки на носок. Упражнения: 1. Прыжки через скамейку (невысоко натянутую резинку) толчком двух ног; то же на одной ноге. 2. Прыжки с укороченного разбега, доставая мячи, подвешенные на наклонной раме. 3. Подвижные игры «Салки прыжками», «Удочка».

*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 (см. учебник). Вначале этот приём разучивается во встречных колоннах с условным или пассивным защитником. Закрепляется в подвижной игре «Коршун и цыплята» и в учебной игре «Малый баскетбол» в тройках на один щит.

*Передача мяча при встречном и параллельном движении.* Вначале повторить ранее освоенную ловлю мяча в движении с остановкой. Далее выполнить подводящие упражнения, изложенные в материале 7 класса, но только вместо остановки выполнять двухшажный ритм с последующей передачей мяча. Упражнения: 1. Построение — встречные колонны. Перед направляющим без мяча стоит защитник. Направляющий рывком обходит защитника, ловит мяч в движении от направляющего противоположной колонны и в двухшажном ритме передаёт его следующему игроку, а сам переходит во встречную колонну. Игроки колонны, передающие мяч с места, после передачи бегут к противоположной колонне и принимают защитную стойку перед направляющим. После рывка направляющего защитник уходит в конец колонны. 2. Ловля — передача мяча в парах при параллельном движении игроков. Ошибки при передачах в движении: а) перемещение приставными шагами; б) ловля мяча в опорном положении; в) мяч направляется партнёру далеко вперёд или назад.

*Передача мяча с отскоком от пола.* Мяч направляется вперёд-вниз захлёстывающим движением кистей в 1 м от партнёра. Туловище наклоняется вперёд, ноги ещё больше сгибаются в коленях. Ошибкой считается приложение дополнительных усилий, направленных сверху вниз. Упражнения: 1. В парах, расстояние между партнёрами 4—5 м. Перед игроками на расстоянии 1 м проведена линия. Передающий старается попасть мячом на линию так, чтобы мяч отскочил в руки партнёру. 2. В тройках. Двое крайних передают мяч между собой так, чтобы он ударился около ног партнёра, стоящего в средней шеренге. 3. То же, но осалить мячом в ноги игрока, который увёртывается от мяча. 4. В кругу игроки передают мяч с отскоком от пола, водящий должен перехватить мяч или коснуться его. 5. Передача мяча с отскоком от пола при встречном и параллельном движении.

*Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.* Для изменения направления ведения необходимо больше согнуть ноги, туловище наклонить в сторону предполагаемого движения. Кисть накладывается на мяч со стороны, противоположной направлению движения. При сближении с защитником мяч следует вести дальней рукой от противника, укрывая его туловищем от возможного выбивания. Упражнения: 1. Построение в колоннах у лицевой линии. Обводка змейкой 5—6 препятствий с последующей передачей мяча во встречную колонну. 2. В парах нападающий — защитник. Ведение дальней рукой от защитника, заканчивая броском по корзине. 3. Подвижная игра «Пятнашки с мячами».

*Бросок мяча одной рукой от головы после ведения.* После выполнения подводящих упражнений 7 класса, броски выполня-



ются в сочетании с другими приёмами. Упражнения: 1. Ловля на месте — передача партнёру — рывок — ловля в движении — бросок одной рукой от головы. 2. Обводка 5—6 препятствий — остановка — повороты на 360° — передача партнёру — ловля мяча в движении — ведение — бросок одной рукой с близкого расстояния. 3. Обводка линий трапеции правой и левой рукой с броском по корзине. 4. Броски одной рукой с близкого расстояния после передач в парах и тройках.

*Держание игрока с мячом.* Упражнения: 1. При передачах. Сохраняя дистанцию 1—1,5 м, защитник должен прежде всего преградить руками прямую передачу за свою спину. В момент передачи защитник, активно работая руками, перекрывает возможные пути полёта мяча. Если ведение закончено, защитник вплотную опекает нападающего, препятствуя передаче мяча. Против нападающего, имеющего право на ведение, защитник сохраняет дистанцию, стараясь закрыть прямой проход к корзине. 2. При ведении мяча защитник, отступая, старается остановить ведущего, оттесняя его к боковой линии, и ближайшей рукой к нападающему внезапно выбить мяч. 3. Держание игрока при броске в корзину. Защитник быстро сближается и, находясь боком к нападающему, выпрямляя одноимённую руку, прыгает, чтобы отбить мяч на взлёте. Если нападающий ведёт мяч для броска в корзину, защитник, передвигаясь рядом, в прыжке ближайшей рукой накрывает мяч. Способы защиты от нападающего должны изучаться после освоения атакующих приёмов.

Для закрепления приёмов нападения и защиты полезно применять вариант учебной игры «Малый баскетбол» на один щит. Учащиеся делятся на тройки. В тройке определяется разыгрывающий, нападающий, защитник. В игре разыгрывающего не опекают, он не имеет права на бросок. Разыгрывающий передаёт мяч нападающему при его выходах на свободное место. Получив мяч от разыгрывающего, нападающий старается обыграть защитника и забросить мяч в корзину. По истечении обусловленного времени определяется победитель и игроки меняются функциями. Игру можно проводить и в пятёрках, где разыгрывающий помогает двум нападающим.

*Двухсторонняя игра.* На начальном этапе обучения целесообразно выбирать такие формы организации игры, которые прежде всего облегчали бы организацию действий в нападении. Важно перед началом каждой игры ставить конкретные задачи, успешное выполнение которых необходимо поощрять. Варианты игр: 1. «Челнок». Три команды по 2—5 человек в каждой. Две команды располагаются в защите на двух сторонах площадки, а третья в середине с мячом начинает атаку на один из щитов. Если

ей удаётся забросить мяч в корзину, команда получает право вести атаку на другой щит. Если мяч потерян или перехвачен защитниками, нападавшая команда переходит в защиту, а команда, овладевшая мячом, нападает на противоположный щит. Вариант игры: четвёртая команда располагается за боковой линией в середине площадки. Она вступает в игру, когда мяч заброшен в корзину. Команда, пропустившая мяч, выходит за боковую линию. 2. Игры, в которых вводятся дополнительные условия: а) команда имеет право на бросок после обусловленного количества передач или пока мяч не побывал у всех игроков команды; б) за удачное применение обусловленного способа броска начисляется три очка; в) команда, забившая мяч после быстрого прорыва, вновь владеет мячом, вводя его в игру в передовой зоне, или получает право на штрафные броски; г) ведение разрешается только дальней рукой от защитника и др.

## 9 КЛАСС

В 9 классе основная направленность занятий заключается в качественном улучшении индивидуальных действий при нападении и защите. Учащиеся приступают к овладению броском в прыжке. Необходимо внимательно отнестись к выполнению рекомендованных подводящих упражнений. Упражнения усложняются за счёт варьирования условий выполнения, введения сопротивления защитника. Осваиваются действия с численным преимуществом нападающих и персональная защита. В учебных играх акцент делается на быстрый переход от защиты к нападению, создание численного преимущества, атаку корзины с близкой и средней дистанции с помощью прохода под щит. Продолжают развивать скоростно-силовые и координационные способности.

*Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (мальчики).* Это основной способ нападения в современном баскетболе. До 70% всех бросков выполняется этим способом с различных дистанций. Овладев этим способом броска, учащиеся в значительной мере усилят атакующие действия. В зависимости от игровой обстановки этот бросок можно выполнять с места, после ловли мяча в движении, после ведения. Вначале броски выполняются с близкой дистанции, далее её увеличивают до 4—4,5 м.

В подготовительной фазе игрок, отталкиваясь двумя ногами, одновременно выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его левой спереди-сбоку. Кисть бросающей руки расположена параллельно полу (см. учебник). В основной фазе игрок в высшей («мёртвой») точке прыжка за счёт разгибания руки и кисти выпускает мяч. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой руки. Мяч выпускается примерно под

углом  $60^\circ$  к горизонтали, и ему за счёт хлёста кисти придаётся обратное вращение. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Типичные ошибки. 1. Несогласованность во времени движений ног и рук. 2. Выпуск мяча до «мёртвой» точки. 3. Неправильное положение бросающей руки под мячом. 4. Неполное выпрямление бросающей руки, отсутствие заключительного движения кисти.

Для овладения согласованными движениями рук и ног следует выполнить следующие упражнения: 1. В парах, один партнёр стоит на гимнастической скамейке, руки с мячом подняты вверх. Второй партнёр — напротив, ноги слегка согнуты, правая сзади. Руки перед грудью, ладонь левой руки давит на пальцы правой так, что кисть её находится в состоянии натянутого лука. Приставляя правую ногу, выполнить прыжок толчком двух ног и в высшей точке прыжка хлёстом кисти ударить по мячу. 2. То же, но в прыжке положить мяч в поднятые руки партнёра. 3. В и. п. в правой руке теннисный мяч. В прыжке вынести правую руку с мячом над ориентиром (натянутой лентой, волейбольной сеткой) и в высшей точке прыжка движением кисти послать мяч в пол. Далее осваиваются упражнения, уточняющие положение мяча перед выпуском. 4. Мяч перед грудью. Поднимая руки и поворачивая мяч против часовой стрелки, вынести его на правую руку над головой, левая поддерживает мяч сбоку. 5. То же, но мяч вынести в и. п. в прыжке. После приземления вновь проверить правильность держания мяча над головой.

Девочки осваивают бросок двумя руками от головы, который можно выполнить как в опорном положении, так и в прыжке. Особенностью этого броска будет синхронная работа рук в основной фазе броска. Выпуск мяча осуществляется одновременным энергичным движением кистей рук (см. учебник). Методическая последовательность овладения броском такая же, как и у мальчиков.

Далее переходят к броскам в корзину с близкой дистанции, сохраняя такую последовательность: броски с места; броски после одного удара мячом в пол; броски после короткого ведения; броски после получения мяча в движении; броски после финта на проход.

Упражнения: 1. В парах, один бросает мяч в корзину 5 раз подряд, второй подаёт ему мяч. 2. То же, но броски выполняются после ведения; после получения мяча от партнёра в движении; после финта на проход. При бросках с отражением от щита внимание направлено на точку отскока на щите, а при бросках без отражения от щита — на передний край корзины. 3. В тройках, один с мячом под щитом, двое (нападающий и защитник)

в 5—6 м от щита. Нападающий рывком обходит защитника, действия которого на начальном этапе ограничены, получает мяч от партнёра и выполняет бросок в прыжке. Передающий переходит на место защитника, а защитник занимает место нападающего, и упражнение повторяется.

*Штрафной бросок.* Выполняется одним из известных способов: двумя руками от груди; одной или двумя руками от головы; одной рукой от плеча, соблюдая следующие правила: встать у линии штрафного броска, сделать один-два удара в пол, глубокий вдох-выдох и на задержке дыхания выполнить бросок. Упражнения: 1. Броски сериями по 5—10 раз подряд, мяч подаёт партнёр. 2. Штрафные броски в форме лично-командных соревнований: а) несколько команд (по количеству щитов) располагаются на линиях штрафного броска. Игроки поочередно бросают мяч в корзину. Побеждает команда, набравшая большее количество очков за отведённое время (3—5 мин); б) каждый игрок бросает до промаха; в) броски сериями по 2—3 раза подряд, но в случае всех промахов (или промахов дважды подряд) предварительно набранные очки (командой или лично) «сгорают» и отсчёт начинается сначала.

*Действия трёх нападающих против двух защитников.* Нападающие располагаются углом назад (см. учебник). При построении защитников в шеренгу целесообразно вести мяч среднему игроку. При выходе на него защитника мяч передаётся на один из краёв для завершения атаки. При расположении защитников в колонне инициативу ведения мяча с целью атаки корзины должен взять на себя один из крайних игроков, а после выхода на него защитника нужно передать мяч свободному игроку для завершения атаки. Необходимо помнить, что численное превосходство в игре длится недолго, защитники спешат на помощь, поэтому нападающие должны действовать решительно, без остановок, пауз и лишних передач. Упражнения: 1. Два защитника располагаются у линии штрафного броска в шеренге. Тройка, выполняя передачи, старается обыграть двух защитников и забросить мяч в корзину. 2. То же, но защитники располагаются один за другим. 3. То же, но после пересечения средней линии нападающими третий защитник бежит вдогонку, чтобы помочь своим партнёрам. 4. Закрепление взаимодействия в учебной игре «Челнок» тройками.

Личная система защиты заключается в том, что с момента перехода мяча в руки соперников каждый из игроков защищающейся команды начинает опекать «своего» нападающего, не давая ему свободно передвигаться, ловить, передавать, вести или бросать мяч. Различают защиту по всей площадке, на своей полови-

не и концентрированную в районе области штрафного броска. Сначала осваивают защиту на своей половине поля, далее на 3/4 площадки и по всему полю. Непосредственно в игре переходить к защите по всему полю целесообразно после пауз в игре (после забитого мяча, удачного последнего штрафного броска), так как у каждого игрока есть несколько секунд, чтобы найти «своего» подопечного и начать защитные действия. В учебных играх учитель сам может дополнительно создать паузы. Например, любое овладение мячом защитниками в тыловой зоне сопровождается вбрасыванием мяча из-за боковой линии только через судью. Другой вариант учебной игры — одна команда только нападает, а другая защищается в течение 3—5 мин. После точного броска или потери мяча в передовой зоне команда, которая только что играла в защите, вводит мяч в игру, атакуя противоположную корзину.

*Учебные игры.* Используются те же варианты игр, как и для 8 класса. Учащимся необходимо объяснить, что в баскетболе в зависимости от индивидуальных данных (рост, прыгучесть, качество владения техническими приёмами и др.) все игроки делятся на центровых, нападающих и разыгрывающих или защитников. Центровые и нападающие относятся к игрокам передней линии и занимают исходные позиции для атаки в районе штрафного броска и углах площадки. Разыгрывающие, располагаясь в глубине поля, контролируют мяч и начинают подготовку атаки. Не следует всей пятёркой стремиться к мячу, а нужно занять место на площадке в соответствии с выполняемой функцией в команде.

### **Развитие физических способностей**

*Упражнения для развития скоростных способностей:*

1. Перемещения из различных исходных положений и различными способами по сигналу учителя. 2. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов (3—4 серии по 6—8 с). 3. Бег на месте с максимальной частотой шагов. Затем рывок вперёд (3—4 серии по 15—20 м). 4. Эстафеты с быстрым изменением характера действий. 5. Различные варианты подвижных игр: «Салки», «Догони бегущего».

*Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.* 1. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки (4—5 серий по 10—15 прыжков). 2. Стоя одной ногой на опоре высотой 40—50 см, выпрыгивания 20—30 раз. 3. Приседания на одной ноге (5—8 раз). 4. Прыжки на месте с доставанием предметов на высоту 30—40 см (3—4 серии по 15—20 прыжков). 5. Из положения глубокого приседа прыжки вверх-вперёд (15—20 прыжков). 6. Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди (3—4 серии по 8—10 раз).

*Упражнения для развития координационных способностей:* 1. Стоя на расстоянии 2—3 м от стены, поочерёдные передачи двух мячей в стену различными способами. 2. Жонглирование 2—3 малыми мячами. 3. Переводы мяча вокруг туловища, то же вокруг ног («восьмёрка»). 4. Прыжки вверх с поворотом в безопорном положении на 180°. 5. Комбинированные упражнения с обеганием стоек, прыжками, подлезанием, кувырками. 6. Подвижные игры: «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Салки», «Коршун и цыплята», «Бегуны», «Борьба за мяч».

*Упражнения для развития выносливости:* 1. Повторное выполнение игровых взаимодействий 3:2 с небольшими перерывами. 2. Подвижные игры со всевозможными перемещениями и владением мячом длительностью от 2 до 8 мин. 3. Учебные игры во взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 с применением личной защиты длительностью от 4 до 12 мин.

## **5.4.2. Волейбол**

В 8—9 классах осуществляется углублённое обучение учащихся основным техническим приёмам и тактическим действиям в волейболе. 18 уроков, отводимых на обучение волейболу в каждом классе, дают неплохие возможности для совершенствования основных технических приёмов, освоенных в 5—7 классах. Но эти приёмы применяются уже в более сложных условиях. За время уроков учащиеся должны освоить разновидности передачи мяча сверху двумя руками: во встречных колоннах, у сетки и в прыжке через сетку; передачу мяча, стоя спиной к цели; отбивание мяча кулаком через сетку. Они должны научиться выполнять нижнюю прямую подачу с расстояния 9 м и принимать её снизу двумя руками. Осваивается также приём мяча, отражённого сеткой, продолжается обучение прямому нападающему удару, который постепенно начинает выполняться со встречных передач. Совершенствуется тактика свободного нападения, учащиеся знакомятся с игрой в нападении в зоне 3. Параллельно изучается игра в защите. Всё это должно в комплексе сформировать у занимающихся умение играть по упрощённым правилам волейбола.

### **Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек**

Совершенствуя технику передвижений, заботьтесь о том, чтобы учащиеся выполняли их с соответствующей скоростью и умением внезапно изменять направление. Для волейбола характерно выполнение технических приёмов после остановки (в устойчивом положении). Поэтому одновременно с техникой передвижения (приставным шагом, бегом, скачком и др.) необходимо совершен-

ствовать и остановки. Например, совершенствовать технику различных передвижений целесообразно с упражнениями в сочетании с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. Такие комплексные упражнения не только облегчают в будущем усвоение заданий с использованием волейбольного мяча, но и ведут к улучшению необходимых для этого скоростно-силовых и координационных способностей.

#### *Упражнения:*

1. Равномерный бег с остановкой по сигналу учителя с принятием и. п. для выполнения определённого игрового приёма (передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками, над собой и др.). 2. То же, что упр. 1, только в руках находится набивной мяч. 3. При продвижении различными способами (приставной шаг, бег) остановка по внезапному сигналу с имитацией определённого игрового приёма. 4. После быстрого бега скачок с последующей имитацией игрового приёма. 5. Учащиеся построены в колонну в зоне 1. Водящий из зоны 6 бросает набивной мяч в зону 2; занимающиеся из колонны 2 поочерёдно перемещаются к сетке и ловят мяч, затем возвращают его водящему, а сами перемещаются в конец колонны. 6. То же, что упр. 5, но занимающиеся располагаются в зоне 5, а водящий направляет мяч в зону 4. 7. «Челнок». Учащиеся располагаются за лицевой линией. По сигналу — перемещение до линии нападения и обратно, до средней линии и обратно до линии нападения, до следующей линии нападения и назад до средней линии, до лицевой линии и назад до линии нападения — и финиш на лицевой линии. Обязательным является касание линий одной (двумя) руками. Способы передвижения можно изменить.

#### **Совершенствование техники приёма и передачи мяча**

На базе уже освоенной передачи мяча вперёд и над собой подростки учатся выполнять её во встречных колоннах, вначале без перемещения, а впоследствии с перемещением во встречную колонну. Происходит ознакомление их с более сложными разновидностями передачи мяча двумя руками сверху: в прыжке, стоя спиной к цели (назад за голову). Учащиеся должны научиться также отбиванию мяча кулаком через сетку.

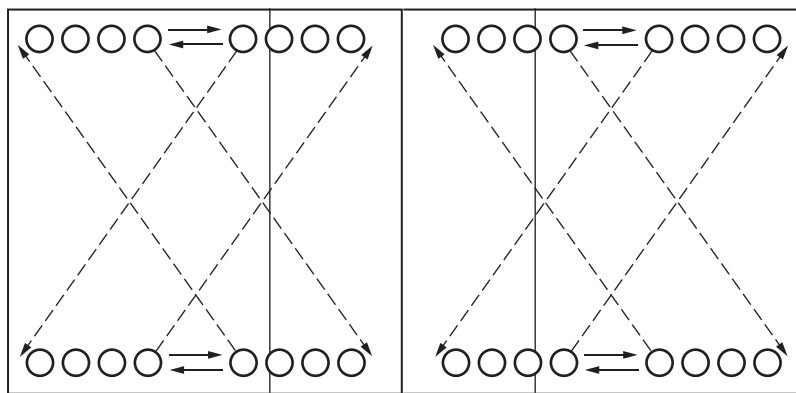
*Передача мяча у сетки.* После того как учащиеся овладеют верхней передачей мяча во встречных колоннах в упражнениях без сетки, следует переходить к совершенствованию этой передачи в упражнениях около сетки и через сетку. При этом нужно стремиться, чтобы учащиеся, располагаясь во встречных колоннах около сетки, направляли мяч строго параллельно сетке (50—60 см от неё), а при передаче через сетку сохраняли высокую траекторию полёта мяча (мяч не должен касаться сетки). Необхо-

димо добиваться, чтобы учащиеся точно адресовали верхнюю передачу своим партнёрам во встречной колонне. При этом внимание занимающихся надо акцентировать на своевременном выходе под летящий навстречу мяч и сохранении в момент передачи устойчивого равновесия.

*Упражнения:*

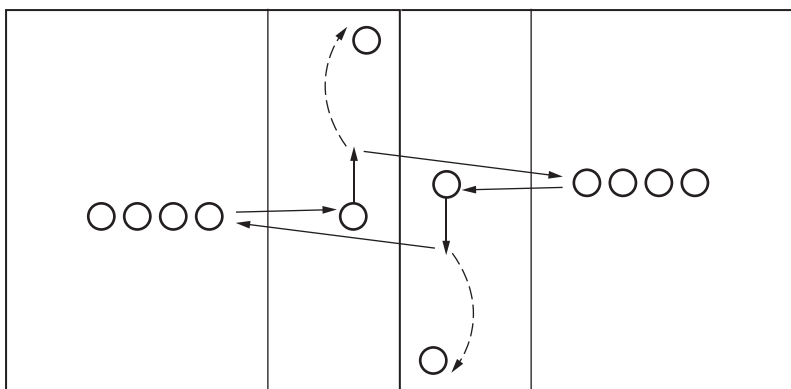
1. Учащиеся располагаются во встречных колоннах (по три—четыре человека) около сетки на расстоянии 6—8 м. Верхняя передача мяча во встречных колоннах (до передачи мяча во встречную колонну выполняется передача над собой). После передачи занимающийся уходит в конец своей колонны. 2. То же, что упр. 1, но только после передачи учащийся перемещается в конец противоположной колонны (перемещение вслед за передачей). 3. То же, что упр. 1, но только учащиеся расположены во встречных колоннах по обе стороны сетки на расстоянии 3—4 м от неё. 4. Занимающиеся располагаются в четырёх колоннах по одному вдоль боковых линий. Выполнив передачу во встречную колонну, учащийся перемещается по диагонали в конец противоположной колонны (рис. 3).

*Передача мяча в прыжке через сетку.* Эта передача, как правило, применяется в тех случаях, когда мяч направлен по высокой траектории близко к сетке и передать его из опорного положения не представляется возможным. При обучении начинающих волейболу передача мяча в прыжке через сетку может служить также эффективным средством для подготовки учащихся к овладению нападающим ударом. Прыжок при этой передаче может производиться как после разбега, так и с места.



*Рис. 3. Упражнение по совершенствованию техники приёма и передачи мяча в волейболе во встречных колоннах*





*Рис. 4. Упражнение по совершенствованию техники приёма и передачи мяча в парах*

Выполняя отталкивание от опоры, учащийся должен учитывать высоту траектории полёта мяча и сопоставлять её со своими действиями таким образом, чтобы в момент выполнения передачи находиться в наивысшей точке безопорной фазы. Передача осуществляется за счёт активного движения кистей и пальцев полностью выпрямленных рук.

*Упражнения:*

1. В парах. Учащиеся расположены лицом друг к другу по обе стороны сетки в 3 м от неё. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой, прыжок выполняется с места. 2. То же, что упр. 1, но только передача в прыжке выполняется после небольшого разбега (передачу над собой выполнять не надо), с этой целью после приземления учащиеся должны сделать два шага назад. 3. Учащиеся в колоннах располагаются по обеим сторонам сетки в зонах 6 и по одному в зонах 3 и 4. Верхняя передача мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, а затем передача мяча в прыжке через сетку в зону 6. То же выполняют учащиеся с противоположной стороны площадки (рис. 4). После выполнения передачи занимающиеся меняются местами в направлении 6 — 3 — 4 — 6. 4. То же, что упр. 3, но только передача выполняется в зонах 6 — 3 — 2 — 6.

Типичные ошибки. Передача выполняется до момента достижения наивысшей точки прыжка; в момент выполнения передачи руки сильно согнуты в локтевых суставах; после выполнения отталкивания тело занимающегося продолжает перемещаться вперёд (особенно при передаче после разбега).

*Передача мяча стоя спиной к партнёру.* Этот технический приём является разновидностью верхней передачи мяча двумя руками для нападающего удара. Техника выполнения передачи имеет отличительные особенности: мяч принимается над головой, руки в момент касания выпрямляются вверх-назад, туловище прогибается, тяжесть тела переносится на сзадистоящую ногу.

*Упражнения:*

1. В парах. Один учащийся стоит спиной к другому, с собственного подбрасывания он выполняет передачу мяча двумя руками через голову своему партнёру. 2. В тройках. Учащиеся располагаются на одной линии, на расстоянии 2—3 м друг от друга. Крайний ученик верхней передачей направляет мяч среднему, тот передаёт его через голову партнёру, стоящему сзади, который посылает мяч длинной передачей стоящему сзади, который посылает мяч длинной передачей в исходное положение. 3. То же, что упр. 2, но только после выполнения передачи мяча через голову средний ученик поворачивается кругом, снова получает мяч и снова передаёт его назад через голову. 4. Учащиеся расположены в колонне по одному в зоне 6 и по одному в зонах 3 и 2. Верхней передачей из зоны 6 мяч направляется в зону 3, оттуда передачей за голову назад в зону 2 и потом опять направляется в зону 6.

Типичные ошибки. В момент выполнения передачи ноги прямые; отсутствует прогиб туловища назад; отсутствует сопровождающее движение руками вверх и назад.

*Отбивание мяча кулаком через сетку.* Учащемуся, стоящему около сетки, обычно трудно правильно выполнить верхнюю передачу, особенно когда мяч направлен из глубины площадки (или вдоль сетки). Он может также допустить ошибку при попытке перебить мяч, летящий на сетку, коснуться её. Во избежание этих ошибок и применяется приём — отбивание мяча кулаком. Отбивание мяча кулаком может выполняться в опорном положении и в прыжке.

*Упражнения:*

1. Учитель стоит на стуле около сетки и держит мяч в вытянутой вперёд руке. Учащиеся, располагаясь в колонне, поочерёдно подходят к мячу и, стоя спиной к сетке, отбивают мяч через сетку кулаком выпрямленной руки. 2. То же, что упр. 1, но только отбивание мяча выполняется в прыжке с места. 3. То же, что упр. 2, но только отбивание мяча выполняется после разбега вдоль сетки в два-три шага. 4. Учащиеся расположены в колонне по одному в зоне 5. Учитель из зоны 6 набрасывает мяч на верхний трос сетки между зонами 4 и 3, а ученики после небольшого разбега поочерёдно отбивают его через сетку в прыжке.

В упр. 1 может быть использован подвешенный мяч или мяч в держателе. При выполнении упр. 4 надо добиваться, чтобы после выполнения прыжка (особенно после разбега) учащиеся приземлялись, не продвигаясь дальше по ходу разбега.

*Приём мяча снизу двумя руками* на уроках в 8—9 классах также совершенствуется в направлении приближения условий его выполнения к игровым. Учащиеся должны научиться принимать мяч от нападающего удара, перебивать мяч, летящий далеко за пределами площадки, а также освоить приём мяча, отражённого сеткой, и приём подачи.

*Упражнения:*

1. В парах. Приём мяча снизу от нападающего удара, выполненного партнёром, стоящим напротив. 2. Приём и передача мяча снизу двумя руками у стены, более сложный вариант этого упражнения — приём мяча снизу после удара о стену. Меняя расстояние до стены и силу удара, можно облегчить или усложнить задание. 3. В парах. Занимающиеся располагаются рядом друг с другом спиной к стене в зонах 4 (3, 2). Один направляет мяч верхней передачей в глубину площадки на 3—4 м, другой должен быстро догнать мяч и сделать передачу снизу двумя руками назад через сетку. 4. То же, что упр. 3, только расположение пары игроков относительно сетки можно варьировать.

*Приём мяча, отражённого сеткой.* Мяч, попавший в сетку, отскакивает от неё по-разному, в зависимости от того, в какое место сетки он попадает: чем выше к верхнему краю сетки, тем круче его падение на площадку. В этом случае мяч принимается, как правило, двумя руками снизу. Вначале занимающиеся принимают мяч от нижней части сетки, стоя боком к ней, затем от средней и верхней. Учащиеся должны своевременно выйти к мячу, в момент приёма руки должны быть прямые, плечи отклоняются назад, при этом характерно глубокое подседание под мяч. После приёма мяч должен опуститься по возможности в зоне нападения.

*Упражнения:*

1. В парах. Один учащийся бросает мяч в сетку, другой принимает его снизу двумя руками после отскока от сетки. После приёма мяч должен опуститься в зоне нападения. 2. То же, что упр. 1, но только первый учащийся направляет мяч в сетку ударом.

Типичные ошибки. Несвоевременный выход под отскок от сетки мяч; в момент приёма мяч направляется в сетку.

*Нижняя прямая подача.* В 5—7 классах учащиеся уже знакомы с техникой нижней прямой подачи, выполняли её с расстояния 3—6 м от сетки. В 8—9 классах стоит задача научиться выполнять нижнюю прямую подачу с расстояния 9 м. Увеличиваются

требования к её точности. Техника выполнения этой подачи несколько отлична от техники подачи, осуществляемой с более короткого расстояния: в исходном положении ноги согнуты больше, чем при подаче с более короткого расстояния, ударное движение выполняется выпрямленной в локтевом суставе рукой более активно.

*Упражнения:*

1. В парах. Учащиеся располагаются на противоположных боковых линиях площадки. Один ученик выполняет нижнюю прямую подачу в направлении партнёра, который, поймав мяч, повторяет задание. 2. Подачи мяча в стенку на расстояние 7—9 м не ниже линии, проведённой на высоте верхнего края сетки. 3. Выполнение нижней прямой подачи через сетку из-за лицевой линии. 4. Подачи мяча с изменением направления полёта мяча — в правую и левую части площадки. 5. Подача мяча с изменением высоты траектории полёта мяча. 6. Подачи мяча на точность по зонам площадки.

Типичные ошибки. Неправильное подбрасывание мяча; недостаточный или чрезмерный замах для удара; удар по мячу выполняется рукой, согнутой в локтевом суставе; после удара тяжесть тела не переносится на ногу, стоящую впереди.

*Приём подачи.* Это важнейший технический приём, от качества которого зависит дальнейшее развитие любого игрового эпизода. Ошибки, допущенные здесь, немедленно приводят к потере очка. Наиболее распространённым является приём подачи двумя руками снизу. Обучать учащихся приёму подачи следует, применяя вначале нижнюю прямую подачу. При этом способе подачи создаются благоприятные условия для овладения приёмом подачи мяча (высокая траектория полёта, небольшая скорость полёта мяча).

При приёме подачи двумя руками снизу в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки выпрямлены и направлены вперёд-вниз, предплечья супинированы (рис. 5). Мяч принимают на предплечья, ближе к кистям, ноги и туловище выпрямляют. С увеличением скорости полёта встречное движение рук замедляется. Необходимо помнить, что важнейшим условием при обучении приёму подачи является умение учащихся выполнять



*Рис. 5. Приём подачи двумя руками снизу*

передачу мяча двумя руками снизу как на месте, так и после перемещения.

*Упражнения:*

1. В парах. Учащиеся располагаются на расстоянии 5—6 м друг от друга. Один подбрасывает мяч вверх и несильным ударом по средней траектории направляет его на партнёра, который должен выполнить приём снизу. 2. В парах. Учащиеся располагаются на противоположных боковых линиях площадки. Один направляет мяч партнёру нижней прямой подачей, другой должен выйти навстречу мячу и принять его снизу двумя руками. 3. В парах. Учащиеся располагаются на обеих сторонах площадки в 5—6 м от сетки. Один ударом направляет мяч через сетку по средней траектории на партнёра, а тот, выйдя навстречу мячу, принимает его двумя руками снизу и направляет в зону 3.

*Прямой нападающий удар.* Обучение учащихся этому игровому приёму в 5—7 классах должно было сформировать у них умение технически правильно выполнять его после подбрасывания мяча партнёром, а также с собственного подбрасывания. Стабильное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания является своеобразным критерием усвоения учащимися основы структуры этого сложного игрового приёма. В 8—9 классах продолжается обучение прямому нападающему удару. Весьма эффективными в этой связи являются упражнения с бросками набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места и после разбега вне сетки и через сетку. Незаменимым средством на этом этапе обучения являются также броски теннисным мячом через сетку в прыжке после разбега в 2—3 шага.

По мере овладения нападающим ударом после подбрасывания партнёром и собственного, учащиеся переходят к выполнению его со встречной передачи. Сложность выполнения такого удара состоит в том, что в данном случае учащийся должен согласовывать свой разбег с движением мяча. Первоначально начинают выполнять нападающий удар с передач длиной 3—4 м средней по высоте траектории.

*Упражнения:*

1. Выполнение нападающего удара из зоны 4 с передачей игрока из зоны 3. Длина передачи 3—4 м. Началом разбега служит момент выхода мяча из рук передающего. Можно не сменять передающего игрока или сменить его игроком, выполнившим нападающий удар. 2. То же, что упр. 1, только нападающий удар выполняется из зоны 2 с передачей из зоны 3. 3. То же, что упр. 1, только нападающий удар выполняется из зоны 3 с передачей из зоны 4 (2). 4. Выполнение нападающего удара из зон 4

и 2 из различных по высоте (средних, высоких, низких) передач из зоны 3. В зону 3 мяч направляют из зоны 6.

Типичные ошибки. 1. В разбеге — несвоевременный выход, выход боком к сетке, пробегание мяча. 2. После разбега — прыжок выполняется не вверх, а в длину, что влечёт за собой переход средней линии или касание сетки.

*Освоение тактики игры.* В 8—9 классах параллельно с совершенствованием техники ранее освоенных игровых приёмов и обучением новым учащиеся знакомятся и с тактикой их применения. Важное место при этом должно отводиться развитию у занимающихся специальных качеств — быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы при решении различных двигательных задач. Не менее важным фактором, определяющим успешность тактических действий занимающихся, является достаточно высокая степень надёжности (стабильности) выполнения ими изученных технических приёмов в усложнённых условиях. Всё это должно выработать у учащихся предпосылки для овладения навыками индивидуальных тактических действий и простейших взаимодействий с партнёрами и в последующем командных действий в нападении и защите.

Вначале идёт обучение тактическим действиям в нападении.

*Тактика передач.* Упражнения: 1. Занимающиеся располагаются парами на расстоянии 6—8 м. Один выполняет передачу над собой и следит за действиями партнёра, который перемещается в различных направлениях. Следующая передача — в направлении партнёра. 2. То же, но без передачи над собой.

*Тактика подачи.* Упражнения: 1. Выполнение подачи (нижней прямой) в зону нападения (зоны 2, 4, 3). 2. Выполнение подачи к лицевой линии. Трудность приёма таких подач состоит в том, что расстояние между принимающим игроком и выполняющим вторую передачу увеличивается. 3. Чередование подач в зону нападения и к лицевой линии. 4. Выполнение подач на определённого игрока (цель).

*Тактика нападающих ударов.* Упражнения: 1. Выполнение ударов по заданию в определённую зону (с собственного подбрасывания и с передачи партнёром). 2. Чередование ударов, различных по силе. 3. Нападающие удары по цели.

*Тактика приёма подачи.* Упражнения: 1. Занимающиеся располагаются парами на противоположных сторонах площадки. Один выполняет нижнюю прямую подачу, другой не принимает. Принимающий становится в различные зоны. 2. То же, но принимающий направляет мяч строго в определённую зону.

По мере овладения учащимися 8—9 классов техникой защитных действий идёт знакомство и с тактикой их применения.

Для успешной игры в защите необходимо выработать у учащихся умение предугадывать направление и траекторию нападающего удара, выполненного с другой стороны сетки.

*Упражнения:*

1. Занимающиеся располагаются парами на разных сторонах площадки. Занимающиеся, стоящие у сетки в зонах 4, 3, 2, выполняют нападающий удар с собственного подбрасывания в направлении защитников, расположенных на противоположной стороне в зонах 1, 6, 5. Защитник должен принять мяч снизу двумя руками и направить его по невысокой траектории в зону нападения.

2. Расположение то же, только нападающие могут выполнять нападающие удары не только в направлении защитника, стоящего напротив, но и в другом направлении. Например, нападающий зоны 4 осуществляет удар в направлении зоны 6, нападающий из зоны 3 — в направлении защитника зоны 5, нападающий зоны 2 — в направлении защитника зоны 1 и т. д.

Выполнив 10—15 повторений, нападающие и защитники меняются зонами. Происходит также смена занимающихся линиями. Это упражнение помогает формировать у занимающихся умение эффективно выполнять защитные действия в различных зонах площадки.

### **5.4.3. Футбол**

Во время учёбы в 8—9 классах продолжается работа по более углублённому обучению учащихся основам техники и тактики футбола. В этом возрасте учащиеся изучают технику различных приёмов в условиях, близких к игровым, с сопротивлением защитника, которое по мере усвоения приёмов становится всё более активным. Для дальнейшего ознакомления с тактикой футбола в занятия включается больше комбинаций со сменой мест игроков.

## **9 КЛАСС**

*Техника передвижений.* Для совершенствования техники передвижений, остановок, поворотов в подготовительную часть занятий рекомендуется включать различные подвижные игры и эстафеты без мяча и с мячом. Простые игры с бегом служат хорошей разминкой игроков в начале занятия и готовят их к более сложным упражнениям в основной части. Учащимся можно предложить огромное количество различных эстафет, связанных с бегом, переноской партнёров и мячей, ведением мяча и обводкой стоек. Из подвижных игр можно предложить следующие.

Подвижные игры:

1. Салки на ограниченном пространстве. Водящий старается осалить других игроков, убегающих от него. Кого ударит водя-

щий, тот начинает водить. Варианты: спасаясь от удара, можно присесть, принять упор лёжа, сделать кувырок и т. д. 2. Салки с мячом. То же, что в игре 1, но осалить партнёра надо футбольным или набивным мячом. Количество водящих может быть увеличено. 3. «День и ночь». Две группы — «ночь» и «день» — выстраиваются на линии друг напротив друга на расстоянии приблизительно 2 м. По возгласу тренера «день» группа «ночь» бежит к задней пограничной линии, а группа «день» пытается осалить как можно больше игроков из группы соперников. Варианты: обе группы стоят спиной друг к другу; обе группы сидят лицом или спиной друг к другу; обе группы в положении упора лёжа; обе группы выполняют прыжки на месте; обе группы начинают бег с низкого старта. 4. Гандбол по упрощённым правилам футбольным мячом. Учащиеся делятся на две команды. Каждая команда старается забить как можно больше мячей в ворота команды соперников. С мячом можно делать не более трёх шагов. Мяч забивают ударом головы после передачи партнёра. 5. Волейбол ногами. Рекомендуются футболистам для воспитания «чувства мяча». Поддача осуществляется подъёмом ноги с задней линии. Каждая команда имеет право трижды коснуться мяча, но только один раз мяч может отскочить от земли. При хорошей подготовке игроков касание земли можно запретить. Игра продолжается до 20 очков.

*Удар по движущемуся мячу внешней частью подъёма.* Техника выполнения и методика обучения этому техническому приёму описаны в материале для 5—7 классов. В 7 классе учащиеся знакомятся с техникой выполнения этого удара по неподвижному мячу. В 8 классе следует повторить технику удара в упрощённых условиях, а после этого обучать удару внешней частью подъёма по катящемуся мячу.

#### *Упражнения:*

1. Упражнение в ударах внешней частью подъёма перед стенкой. Игрок, находясь в 10—15 м от неё, выполняет удар по неподвижному мячу, а затем с ходу посылает обратно отскочивший от стенки мяч. 2. Удары по воротам после ведения. Ведение выполнять по направлению к середине ворот, справа и слева от ворот. 3. Удары по воротам после передачи мяча партнёром. Игрок, делающий передачу, находится в 8—10 м справа или слева от партнёра. Передача выполняется низом. Удар производится ближней к мячу ногой. 4. Удар по воротам после диагональной передачи. Один игрок от боковой линии выполняет диагональную передачу внешней частью подъёма в район линии штрафной площади. Второй игрок разбегается и после нескольких отскоков мяча от земли с лёта внешней частью подъёма выполняет удар по воротам. 5. Удар по воротам с углового. Один из партнёров с



углового сектора или с линии ворот посылает мяч другому таким образом, чтобы он удалялся от ворот. Игрок, стоящий в районе ворот, набегает на передачу и внешней частью подъёма ноги, ближней к мячу, бьёт с лёта по воротам. Упражнение выполняется с обеих сторон площадки. 6. То же, что в упр. 4 и 5, но с сопротивлением соперника.

*Удар носком* как вид удара с передачей мяча на большое расстояние применяется только теми игроками, которые или не владеют основными видами удара, или вынуждены прибегать к нему в особой игровой ситуации. Технические игроки применяют удар носком в специфических случаях, когда при плохом состоянии поля надо выбить мяч из лужи или же в последний момент выбить его из-под ноги соперника.

Техника удара носком почти полностью совпадает с техникой удара серединой подъёма. Отличие — в разном положении стопы. При ударах носком стопу оттягивают так, чтобы носок в момент удара был направлен к центру мяча. На обучение юных футболистов этому удару не рекомендуется затрачивать много времени, так как в игре он используется не часто.

При обучении удару носком применяются те же упражнения, что и при обучении удару серединой подъёма, изложенные в материале для 5—7 классов.

Типичные ошибки. Удар получается несильным и неточным (опорная нога располагается не на одинаковом уровне с мячом, и её направление не совпадает с направлением удара); мяч получает вращение и летит в сторону (носок бьющей ноги не попадает в центр мяча); удар неточный, и направление полёта мяча трудно предугадать (стопа бьющей ноги не образует прямого угла с голенью).

*Удары по мячу головой* являются важным элементом техники в подготовке каждого футболиста. Без них футбол сейчас просто немыслим. Удары по мячу головой используются в процессе игры как при завершающих ударах, так и для передачи мяча партнёру. Они подразделяются на удары серединой и боковой частью лба и выполняются на месте, в прыжке и в падении.

При ударах серединой лба на месте ноги игрока слегка расставлены на ширину плеч, согнуты в коленях и голеностопных суставах, туловище слегка наклонено вперёд, руки чуть согнуты в локтях. При приближении мяча верхняя часть туловища отклоняется назад в замахе, шея напряжена. Из этого положения резким движением от бёдер игрок подаёт вперёд верхнюю часть туловища и, сильно запрокинув шею, головой бьёт по мячу. В момент удара глаза открыты, а туловище расположено перпендикулярно к поверхности поля. Удар наносится в среднюю часть мяча.

### Упражнения:

1. Имитация удара серединой лба на месте без мяча. 2. Удар серединой лба по мячу, подвешенному на шнурке на уровне лица. 3. Учащиеся подбрасывают мяч над собой на 2—3 м и направляют его ударом головы партнёру или в стену. 4. Жонглирование мячом серединой лба. Стараться выполнить как можно больше ударов над собой. 5. В парах. Игрок набрасывает мяч партнёру, находящемуся в положении сидя, а тот головой возвращает его обратно. 6. В парах. Игрок бросает мяч партнёру, а тот ударом серединой лба возвращает мяч назад в руки. 7. Передачи мяча головой с дополнительным заданием. Первый игрок бросает мяч партнёру, а второй ударом головы направляет его первому игроку один раз влево, один раз вправо, один раз на ногу для удара. Периодически партнёры меняются ролями. 8. Передачи мяча на месте в парах ударом головы. Каждая пара старается выполнить наибольшее количество передач, не опуская мяч на землю. 9. Передачи мяча друг другу в треугольнике, четырёхугольнике, круге. Расстояние между игроками 3—5 м. Стараться выполнить как можно больше передач серединой лба. 10. То же, что в упр. 9, но в треугольнике (четырёхугольнике, круге) находится водящий. Его задача — отобрать мяч. После этого водящим становится игрок, потерявший мяч. 11. Передача мяча серединой лба во встречных колоннах. После передачи игрок становится в конец своей колонны. 12. Трое игроков стоят на одной линии. Игрок А бросает мяч игроку Ц, который ударом головы возвращает его игроку А. Тот головой перебрасывает мяч через Ц к партнёру Б. Ц поворачивается к игроку Б, который бросает мяч Ц, а тот возвращает его головой игроку Б, который перебрасывает мяч головой игроку А, и т. д. (рис. 6). 13. Трое игроков с двумя мячами стоят на одной линии. Игрок А бросает свой мяч игроку Ц, тот возвращает его головой обратно и быстро поворачивается на 180°, чтобы отбить головой мяч, брошенный партнёром Б. Потом снова поворачивается к игроку А, который бросает свой мяч, и т. д. (рис. 7).

Типичные ошибки. Удар несильный, мяч летит на небольшое расстояние (туловище при подготовке к удару

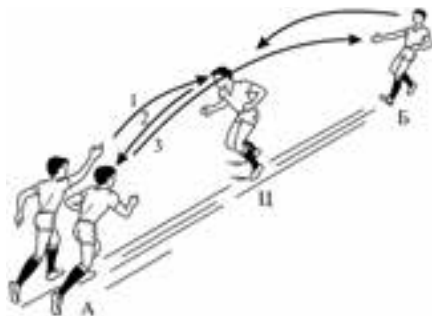


Рис. 6. Упражнение в ударе головой с одним футбольным мячом



*Рис. 7. Упражнение в ударе головой с двумя футбольными мячами*

не отклоняется назад): мяч после удара летит вверх или в сторону (игрок закрывает глаза и не попадает в центр мяча или выполняет удар не серединой лба, а макушкой).

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии* — важный технический приём, дающий большие тактические преимущества команде. В момент вбрасывания мяча игроки атакующей команды могут располагаться в любой точке футбольного поля, даже у ворот команды соперника, не рискуя попасть в положение «вне игры».

Этот технический приём выполняется с места, с разбега и в падении.

При вбрасывании мяч берётся в руки так, чтобы кисти с расставленными пальцами охватывали его сбоку, большие пальцы почти соприкасаются. Перед броском с места туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных суставах. Бросок начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием. Для увеличения дальности броска используется разбег, который способствует предварительному наращиванию скорости движения частей тела, участвующих при вбрасывании. При разбеге игрок держит мяч перед собой, а за 1—2 шага до боковой линии резко поднимает его над головой и заносит за туловище. Вбрасывание мяча может заканчиваться падением.

#### *Упражнения:*

1. Обучение правильному держанию мяча. Учащиеся по первому сигналу берут с земли мяч, выпрямляются, поднимая руки с мячом вверх, и заносят его за голову. По второму сигналу мяч ложится на место.
2. Броски мяча в стену с различного расстояния двумя руками из-за головы без движения ног и туловища. Отскочивший от стенки мяч останавливать внутренней стороной стопы или подошвой.
3. То же, что в упр. 2, но выполнять в парах, тройках, четвёрках. Число групп зависит от количества мячей.
4. Броски мяча партнёру после одного-трёх шагов разбега. Расстояния между партнёрами изменяются.
5. Броски мяча на точность. В 15—20 м от линии обозначаются три концентрических круга диаметром 0,5, 1 и 1,5 м. Каждый старается из 10 бросков набрать больше очков (за попадание в меньший круг даётся

3 очка, в средний — 2, в большой — 1). 6. Броски мяча на дальность. Упражнение проводится в виде соревнования между учащимися с соблюдением техники броска. Ширина коридора 3 м.

Типичные ошибки. Мяч проскальзывает между ладоней (ставить руки на мяче необходимо так, чтобы указательные и большие пальцы обеих рук соприкасались); мяч вбрасывается одной рукой и не из-за головы (нарушение правил соревнований); в момент выпуска мяча игрок отрывает ногу и не находится в двухопорном положении (нарушение правил соревнований), во время вбрасывания игрок, стоя на линии, поднимается на носки и оказывается в пределах футбольного поля (нарушение правил соревнований).

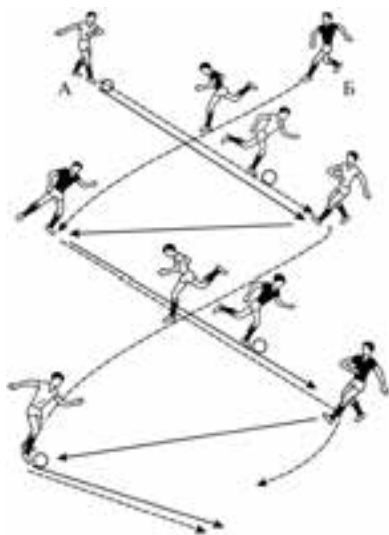
*Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.* Ведение мяча — один из важнейших элементов техники футбола. Во время игры этот приём используют все игроки, находящиеся на поле. Поэтому рекомендуется использовать различные упражнения, эстафеты и подвижные игры, связанные с ведением мяча, в подготовительной части урока на протяжении всего периода обучения.

#### *Упражнения:*

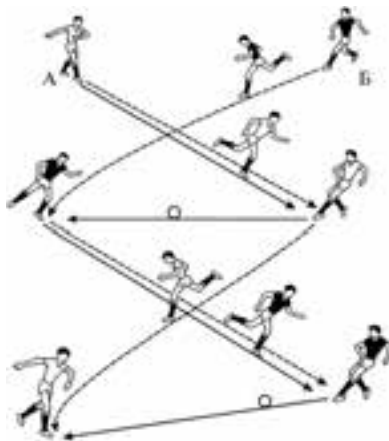
1. В парах. Один из игроков пытается сохранить у себя мяч, используя различные способы ведения мяча на ограниченной площади. Второй футболист пытается отобрать мяч без нарушения правил игры. Игрок, владеющий мячом, выполняет ведение дальней ногой от партнёра, изменяя направление ведения. При потере мяча игроки меняются ролями. 2. Учащиеся, каждый со своим мячом, произвольно передвигаются на ограниченной площадке. Во время ведения они должны следить за партнёрами, избегая столкновения. Ни игроки, ни мячи не должны касаться друг друга. Размеры площадки могут изменяться. 3. Игроки выполняют ведение в пределах ограниченной площадки. По свистку они устремляются на другую площадку, находящуюся на расстоянии 20 м от первой. По следующему свистку все снова возвращаются на первую площадку и т. д. Во время упражнения мяч не терять и с партнёрами не сталкиваться. 4. На каждой из двух площадок ведение выполняет одинаковое число игроков. По свистку футболисты обеих групп, не переставая вести мяч, меняются площадками, где продолжают работу с мячом.

*Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.* Предполагаемые упражнения, состоящие из передач и перемещений, должны выполняться в условиях, приближенных к игровым. Отработка этих упражнений на тренировках развивает и закрепляет тактическое взаимопонимание между игроками.

Комбинации для двух игроков. 1. Двое партнёров передают мяч на средней высоте, находясь приблизительно в 4 м друг от друга. Игрок принимает мяч подъёмом, затем играет внутренней стороной стопы, бедром, головой, после чего сбрасывает мяч на землю и после отскока отыгрывает подъёмом мяч партнёру, который обрабатывает его в той же последовательности.



*Рис. 8. Футбольная комбинация со сменой мест и дриблингом*



*Рис. 9. Футбольная комбинация со сменой мест и передачей*

2. Два игрока в движении передают друг другу мяч на средней высоте, каждый раз принимая его головой, а затем в одно касание подъёмом набрасывая партнёру также для приёма головой.

3. Двое партнёров бегут на расстоянии 30—35 м друг от друга через всю площадку, обмениваясь диагональными передачами. После приёма передачи учащийся посылает его приблизительно на 10 м вперёд, делает рывок и, догнав мяч, направляет его диагональной передачей другому игроку. Вместо рывка с мячом можно использовать ведение мяча. Упражнение можно выполнять и в одно касание.

4. Комбинация со сменой мест и дриблингом. Игрок А ведёт мяч по диагонали в зону перед игроком Б, который в это время за спиной игрока А перебегает на другую сторону. Игрок А делает поперечную передачу игроку Б, который ведёт мяч по диагонали в зону перед игроком А, в то время как игрок А за его спиной перебегает на другую сторону. Игрок Б делает поперечную передачу своему партнёру (рис. 8).

5. Комбинация со сменой мест и передачей. Игрок А

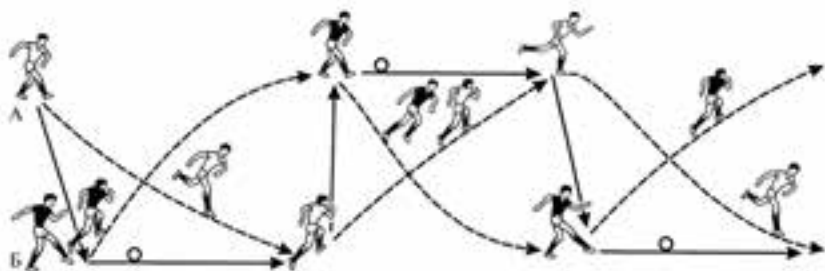


Рис. 10. Футбольная комбинация с продольными и поперечными передачами

посылает мяч по диагонали в зону перед игроком *Б* и бежит за ним. Игрок *Б* в это время делает рывок на другую сторону за спиной партнёра, который делает поперечную передачу игроку *Б*. Игрок 5 посылает мяч в зону перед игроком *А* и бежит за ним, а игрок *А* перемещается на другую сторону. Делая поперечную передачу, нужно следить за тем, чтобы мяч попадал точно в ноги партнёру (рис. 9). б. Комбинация с продольными и поперечными передачами. Игроки движутся по всей длине поля в 10 м друг от друга параллельно боковой линии. Игрок *А* поперечной передачей посылает мяч игроку 5 и делает рывок по диагонали в зону перед игроком *Б*. Тот в одно касание направляет мяч вдоль боковой линии и после этого за спиной игрока *А* перебегает на другую сторону. Игрок *А* догоняет мяч, передаёт его параллельно линии ворот партнёру и делает рывок по диагонали в зону перед игроком *Б*, который в одно касание продольной передачей вновь возвращает мяч игроку *А*, и т. д. (рис. 10).

## 9 КЛАСС

*Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы* — один из наиболее используемых в игре. Поэтому учащиеся знакомятся с этим приёмом в начале процесса обучения, о чём упоминалось в материале для 5—7 классов. Для лучшего усвоения техники этого удара рекомендуется включать различные упражнения, связанные с ним, в подготовительную часть урока на протяжении всего процесса обучения. С целью дальнейшего улучшения технической подготовки рекомендуем следующие упражнения.

### *Упражнения:*

1. В парах. Один из партнёров отпускает из рук мяч из полёта, ударом внутренней стороны стопы отправляет его партнёру низом и на средней высоте.
2. В тройках. Двое игроков, находясь

на расстоянии 10—12 м друг от друга, выполняют верхом передачи друг другу после одного отскока мяча от земли. Третий игрок находится между ними и пытается коснуться мяча. Смена игроков происходит после потери мяча одним из них. 3. То же, что в упр. 2, но играть, не давая мячу опуститься на землю. Количество касаний мяча для игроков не ограничено. 4. Передачи мяча внутренней стороной стопы в кругу. Игроки располагаются по кругу, а водящий — в центре его. Он выполняет передачу мяча верхом одному из партнёров, а тот возвращает его в одно касание водящему. Не останавливая мяч, водящий делает передачу следующему партнёру и т. д. При хорошем выполнении упражнения можно проводить его в виде эстафет для нескольких команд. 5. Навесная передача в цель. Два футболиста, стоя в 5—6 м друг от друга, передают мяч в одно касание через кольцо или квадрат. Высота полёта мячей может меняться. 6. Удары в цель по кругу или квадрату, нарисованному на стене. Два футболиста, стоя в 3—4 м от стены, поочерёдно посылают отскакивающий от неё мяч в цель, нарисованную на высоте 1,5—2 м. Упражнение может выполняться как соревновательное (кто больше попадёт в цель после десяти ударов).

*Удар по летящему мячу средней частью подъёма.* В начале обучения удару средней частью подъёма с лёта повторяют упражнения начальной стадии обучения этому удару. После этого переходят к ударам по летящему мячу.

*Упражнения:*

1. Стоя на линии штрафной площадки, игрок бросает мяч перед собой и после одного отскока выполняет удар по воротам. Можно проводить в виде соревнований среди учащихся, если предварительно разделить ворота на сектора. 2. Вратарь бросает верхом мяч партнёру так, чтобы он опускался на землю в районе линии штрафной площадки. Игрок бьёт по мячу с лёта или после первого отскока от земли. 3. Перекидка мяча через препятствие. Стоящий в воротах игрок бросает навесной мяч, а затем выбегает на 3—5 м вперёд. Его партнёр должен ударить по мячу после первого отскока и перекинуть его в ворота через вратаря. Вратарю разрешается подпрыгивать. Упражнение могут выполнять две-три пары тренирующихся. 4. Держание мяча в воздухе (жонглирование) ударами средней части подъёма. При выполнении упражнения варьировать высоту полёта мяча. 5. Удары по воротам с лёта средней частью подъёма после подачи углового без сопротивления защитника.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* После повторения упражнений в упрощённых условиях учащиеся выполняют вбрасывание мяча в условиях, близких к игровым.

### *Упражнения:*

1. Вбрасывание мяча из-за боковой линии партнёру, выполняющему ускорения в различных направлениях. Игрок принимает мяч различными частями тела, возвращает его бросившему, вновь бежит, выбирая позицию. 2. В тройках. Игрок стоит перед защитником, открывается, делая рывок от опекуна к сбрасывающему, и получает от него такой мяч, чтобы его можно было удобно обработать. 3. Игрок и его опекун медленно бегут параллельно боковой линии. Неожиданно развернувшись на  $180^\circ$ , игрок убежит от опекуна и получает мяч от сбрасывающего точно на ход.

Упражнения 2 и 3 выполняются сначала при пассивном, а затем при активном сопротивлении защитника.

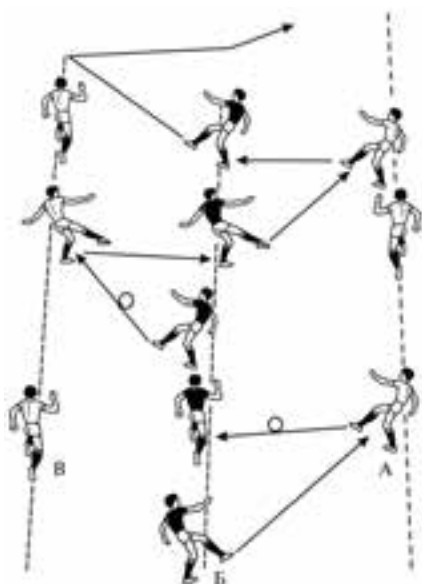
*Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.* В 9 классе, когда техника элемента в упрощённых условиях усвоена учащимися, предлагаются упражнения, связанные с активным сопротивлением защитника.

### *Упражнения:*

1. Упражнение выполняется в тройках около центрального круга. Два игрока располагаются за пределами центрального круга и выполняют функции защитника и нападающего. Третий игрок располагается внутри центрального круга. Нападающий, выполняя ведение мяча в различных направлениях, пытается передать мяч третьему игроку и, освободившись от опеки, получить мяч снова. Защитник противодействует ему, не нарушая правил. Периодически игроки меняются местами. Упражнение может проводиться как игра «Кто больше сделает передач?». 2. Класс делится на две группы, и каждая располагается в месте пересечения лицевой линии и вратарской площадки. Вратарь выбрасывает мяч на 20—25 м от ворот. Игроки, стоящие первыми в группах, пытаются овладеть мячом. Овладевший мячом игрок старается обвести партнёра и забить мяч. Далее упражнение выполняет следующая пара. Игроки в группах могут стартовать из разных исходных положений. 3. Игроки делятся на две группы. Одна располагается в районе центрального круга, а другая — на углу штрафной площадки. Из центрального круга первый игрок делает передачу мяча верхом к линии штрафной площадки. Второй игрок, располагающийся у угла штрафной площадки, делает ускорение к мячу и в одно касание любым способом возвращает мяч в направлении первого игрока. Тот принимает мяч, выполняет ведение, обводит второго игрока и производит удар по воротам. Второй игрок, активно вступая в единоборство, старается помешать первому. После окончания упражнений игроки меняются ролями.

*Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.*





*Рис. 11. Диагональные передачи в футболе*

Комбинации для трёх игроков. 1. Игроки *А* и *Б* становятся рядом друг с другом, а игрок *В* — приблизительно в 10—15 м перед ними. Игрок *Б* низом посылает мяч подъёмом партнёру *В* и сразу же делает рывок на его место. Игрок *В* принимает мяч и ведёт его на место игрока *А*, который посылает мяч низом игроку *Б* и бежит на его место, и т. д. 2. Расположение игроков такое же, как в предыдущем упражнении. Игрок *Б* верхом бросает мяч в точку, находящуюся посередине между собой и игроком *В*. Тот делает ускорение и ударом головы посылает мяч игроку *А*, затем бежит на его место. Игрок *Б* после выполнения броска бежит на место игрока *В*.

Игрок *А* верхом бросает мяч и бежит на место игрока *Б*, который устремляется к мячу и головой отыгрывает его партнёру *В*, и т. д. 3. Игроки располагаются в 10 м друг от друга, как показано на рисунке 11. Игрок *Б* делает диагональную передачу вперёд игроку *А*, который передаёт мяч параллельно линии ворот игроку *В*. Тот делает диагональную передачу вперёд игроку *В*, который посылает мяч параллельно линии ворот игроку *Б*, и т. д. Упражнение выполняется от ворот до ворот и заканчивается ударом. В комбинации может использоваться следующая последовательность: приём — ведение — передача; приём — передача, передача в одно касание. 4. Игроки *А*, *Б*, *В* располагаются у средней линии поля на расстоянии 10 м друг от друга. Игрок *А* делает поперечную передачу игроку *Б*, тот ведёт мяч вперёд, а игрок *А* смещается в зону игрока *Б*, а затем в зону игрока *В*. Игрок *В* бежит впереди игрока *Б* и получает продольную передачу. Игрок *А* уже сместился в зону игрока *В* и получает от него мяч для завершающего удара (рис. 12). 5. Расположение игроков как в упр. 4. Игрок *А* делает передачу игроку *В*. Игрок *Б* набегаёт на мяч, имитируя приём мяча, а сам перепрыгивает через него. Игрок *В* делает продольную передачу, и за мячом устремляется игрок *Б*. Овладев мячом, он ведёт его по диагонали перед игро-

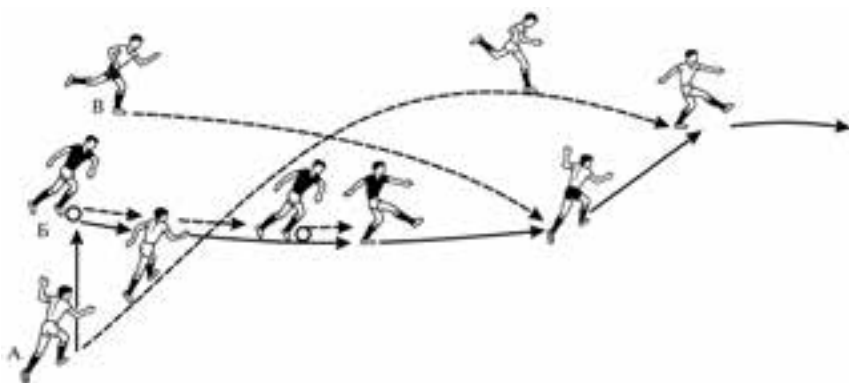


Рис. 12. Получение мяча для завершения удара

ком А, который смещается в центр и получает мяч для удара по воротам. 6. Игрок А находится у левой боковой линии поля, игрок Б — в центре, игрок В — у правой боковой линии. Игрок А делает передачу в зону перед игроком Б и бежит в район штрафной площадки. Игрок Б делает диагональную передачу игроку В, который обрабатывает мяч, выполняет ведение к лицевой линии поля и делает прострел вдоль ворот. Игроки А и Б, которые после передачи смещаются к передней штанге ворот, выполняют удар по воротам в одно касание. Если игроку А или Б неудобно выполнить удар по воротам, он сбрасывает мяч в одно касание партнёру для нанесения удара (рис. 13). Периодически игроки меняются местами.

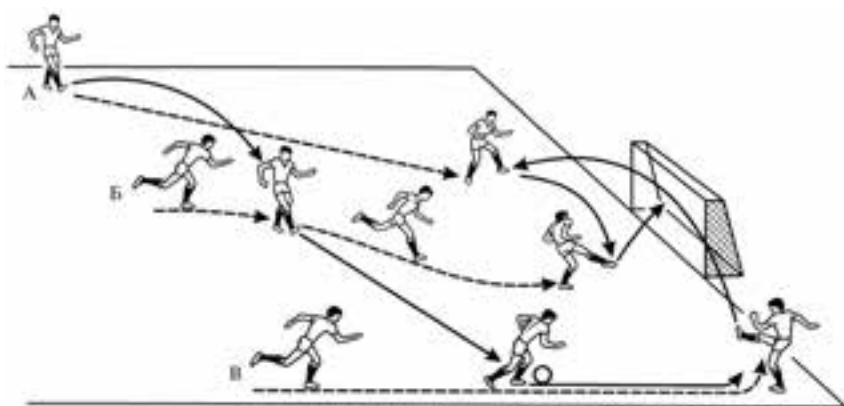


Рис. 13. Удар по воротам в одно касание

*Двухсторонняя игра.* Каждое занятие рекомендуется заканчивать двухсторонней игрой. При этом лучше проводить игры небольшими составами, чтобы увеличить игровую активность. Описание игр в уменьшенных составах приведено в материале для 5—7 классов. В ходе игр полными составами наряду с развитием специальной физической подготовленности и совершенствованием техники следует обращать внимание игроков и на решение тактических задач (использование комбинаций для двух и трёх игроков). Во время этих игр необходимо знакомить учащихся с основными правилами футбола. Наиболее подготовленных учащихся можно привлекать к судейству двухсторонних игр.

#### **5.4.4. Гандбол**

Обучение сложной технике игры в гандбол основывается на приобретённых в 5—7 классах различных умениях и навыках обращения с мячом. В 8—9 классах учащиеся совершенствуют умения и навыки в технике передвижений, остановок, поворотов, ловли и передачи мяча, бросков мяча сверху и сбоку согнутой и прямой рукой, снизу. В процессе учебных игр и игровых упражнений происходит совершенствование индивидуальной техники защитных действий, игры вратаря, а также тактики игры: позиционное нападение без изменения позиций игроков и нападение быстрым прорывом (1:0, 2:1). Продолжается процесс обучения таким приёмам техники ручного мяча, как 7-метровый штрафной бросок, бросок из опорного положения с отклонением туловища. Освоение тактики ручного мяча в 8—9 классах включает нападение быстрым прорывом 3:2, взаимодействие двух игроков в защите через «заслон», взаимодействие вратаря с защитником, взаимодействие трёх игроков.

Все эти умения и навыки закрепляются и совершенствуются в ходе учебных игр по упрощённым правилам гандбола.

*Обучение технике выполнения штрафного броска.* Штрафной бросок производится с места с обязательной опорой выпуска мяча. Способы выполнения остаются те же, что и в других видах бросков, только меняются условия выполнения. 1. Из стойки одна нога впереди или после шага назад учащийся может выполнить обычный бросок с места, разгоняя мяч в двухопорном положении. 2. Из положения стоя на одной ноге учащийся делает замах и одновременно мах одноимённой согнутой ногой вперёд. Разгоняя мяч, учащийся уравнивает себя отмахом ноги. 3. Штрафной бросок можно выполнить с падением с опорой на одну ногу и выполнением отмаха другой ногой. Кроме того, штрафной бросок можно произвести и с падением с двух ног.

Совершенствование броска производится из различных исходных положений руки с мячом: с замахом, от плеча, из-за головы, сбоку и т. д.

Штрафной бросок с места с падением выполняется толчком с двух или с одной ноги. Техника бросков с падением в основном аналогична другим броскам, передачам мяча.

Одной из задач овладения техникой штрафного броска с падением является преодоление у учеников чувства страха при падениях после броска. Поэтому ещё до ознакомления с бросками с падением учитель предлагает своим подопечным выполнить серии подготовительных упражнений. 1. Силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; метание и ловля набивных мячей; напрыгивание на полу в положении стойки на кистях с перекатом через грудь в упор лёжа и т. п.). 2. Падение вперёд из положения стоя на коленях с соединёнными за спиной руками и др.

Методика изучения штрафного броска с падением состоит из общепринятых четырёх фаз: ознакомление с приёмом; изучение приёма в упрощённых условиях; изучение приёма в усложнённой обстановке; закрепление приёма в игре.

Основными методами ознакомления с приёмом являются показ и рассказ. Показать бросок могут учитель, один из старших учеников, уже освоивший данный приём, приглашённый на занятие опытный спортсмен. Возможно использование рисунков, фотографий, кинограмм, видеозаписей, кинокольцовки, чтобы создать у занимающихся яркое зрительное представление о приёме. При многократных показах внимание обучаемых следует акцентировать на более важных деталях приёма, а сопровождающие показ объяснения должны создавать ясное представление о приёме и его деталях: чётком овладении мячом; умении направлять мяч из одного и того же положения в различные углы ворот и т. д.

Для правильного овладения приёмом необходимо изучить его в упрощённых условиях. Здесь учитель обращает внимание учащихся на главное: структуру выполнения приёма; последовательность отдельных взаимодействий; устранение лишних движений; исправление ошибок в исполнении.

Обучение начинается с заключительной фазы броска-приземления. Сначала осваивается падение на руки, на руки и на ногу, на бедро из исходного положения на согнутых ногах. Далее выполняются упражнения с мячом. 1. Из и. п. стоя на коленях на мате — бросок мяча с падением на руки вперёд. 2. Из и. п. стоя на левом колене, правая в сторону — бросок с приземлением на руки.

При целостном выполнении броска надо избегать таких ошибок, как: 1) ранний замах до потери равновесия; 2) падение

в опоре на правую ногу; 3) неполное выпрямление толчковой ноги; 4) короткий замах; 5) асинхронное движение руки и ноги и др.

*Обучение броску из опорного положения с отклонением туловища.* Опорные броски можно выполнять без наклона и с наклоном туловища. Наклон туловища необходим тогда, когда на пути полёта мяча возникает защитник. Применяв бросок с наклоном, гандболист минует преграду. Чем быстрее выполняется наклон, тем меньше вероятность правильной ответной реакции защитника.

Очень важно наклон делать в основной фазе броска, а до этого скрывать свои намерения. Чтобы увеличить амплитуду наклона и всего броска, необходимо последний шаг в разбеге сделать в сторону предполагаемого движения туловища. Амплитуду необходимо довести до положения, характерного для броска сверху.

В целом обучение броску из опорного положения с отклонением туловища проходит по той же схеме, как и освоение других бросков в опорном положении.

Для уточнения элементов всей системы движения применяют подводящие упражнения. Для обучения опорному прыжку нужно использовать вспомогательные приспособления, фиксирующие внимание на отдельных деталях техники.

1. Имитация разбега и начала броска с амортизационной резиной, один конец которой находится в руке, а другой — у учителя (помогает корректировать положение ног, туловища, руки). Учащийся выполняет бросок, а тренер регулирует натяжением амортизатора движение туловища и руки вперёд, может вообще остановить движение, зафиксировав положение обучаемого в нужной позе.

2. Метание набивного мяча двумя руками сверху (способствует овладению двухопорным положением при броске). Вес мяча от 1 до 3 кг. Чем больше вес метаемого снаряда, тем большее усилие должны развить ноги, тем дольше их контакт с опорой. Это же упражнение поможет освоить энергичное отталкивание перед выпуском мяча.

3. Метание подвешенного на шнуре мяча (способствует становлению броска сверху).

После того как учащиеся изучат основы техники, они приступают к освоению вариантов подготовительной фазы броска: с разбега после ведения мяча; с разбега после ловли мяча; с разбега под углом к направлению броска; с разбега в 1, 2, 3 шага после ловли с различными способами разбега.

*Обучение нападению быстрым прорывом 3:2.* Стремительное нападение наиболее действенное и эффективное. Суть его — в умении игроков определить момент начала организации контр-

атаки (атаки с отрывом) и опередить соперника в принятии защитных действий против этой атаки, а также убежании одного из игроков защиты в отрыв, в своевременном и точном снабжении этого игрока мячом и поддержании контратаки другими игроками, которые из защитников превращаются в нападающих.

Моментом для ухода защитника в отрыв могут быть технические ошибки соперников, обоюдная ошибка игроков обеих команд, перехват мяча партнёром, спорная ситуация и т. д.

В атаке с мячом по краю двое нападающих стремятся сблизиться. Именно на них переключаются защитники. Тогда мяч передаётся третьему — выбегающему на другую сторону площадки и отрывающемуся от опекунов. Он и завершает атаку. При атаке с мячом по центру двое других нападающих быстро движутся вдоль боковых линий. Одному из них (оказывающемуся свободным от опеки) и завершать атаку.

Основным условием обучения контратаке (быстрому прорыву) является чёткое освоение передач и ловли мяча. Вначале отрабатываются действия в индивидуальном быстром отрыве, затем — вдвоём, втроём.

После освоения действий без сопротивления вводится сопротивление защитников. Каждая атака должна заканчиваться энергичным броском мяча в ворота.

Упражнение для отработки быстрого прорыва: игрок, стоящий в углу площадки, передаёт мяч своему вратарю, а сам стремительно убегает в атаку с отрывом. В центре площадки нападающий, не снижая скорости бега, поворачивает голову в сторону вратаря и получает от него мяч (на чужой половине поля), завершая атаку броском мяча в ворота.

*Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».* В различных игровых упражнениях, одно- и двусторонних тренировочных играх учитель поручает нападающим последовательно ставить заслон одному, двум и более защитникам. Задача защитника — действовать на опережение или уходить от заслона проскальзыванием. Упражнение можно выполнять соревновательным методом. Итоги подводятся по разнице общих и неудачных заслонов.

Применяя проскальзывание, необходимо давать преимущество прохода: 1) партнёру, опекающему игрока с мячом; 2) партнёру, движущемуся в сторону мяча; 3) в смешанной защите — игроку, опекающему лично конкретного нападающего.

*Взаимодействие вратаря с защитником.* Поскольку каждое защитное действие полевых игроков направлено прежде всего на облегчение задачи вратаря, а он всегда находится за защитниками и имеет возможность ясно видеть всю игру в линии обороны,

главной фигурой во взаимодействии «защитник — вратарь» всегда должен быть вратарь. Взаимодействие защитника с вратарём отрабатывается на каждом уроке. Например, отработка введения мяча в игру: вратарь вводит мяч в атаку с отрывом, темп передач быстрый, с интервалом 4—5 с на бросок-передачу.

*Взаимодействие трёх игроков.* Программы отработки взаимодействия троек самые разные. Однако в первую очередь сыгрываются тройки игроков, расположенных по соседству: крайний — линейный — полусредний (одного и другого флангов); разыгрывающий — линейный — полусредний; крайний — полусредний — разыгрывающий и т. д.

*Тройка.* Линейный становится между вторым и третьим защитником, полусредний и крайний остаются на обычных для себя местах. Крайний с мячом начинает проход в «коридор», затем старается резко прорваться между крайними защитниками, одновременно передавая мяч смещающемуся в угол полусреднему. За полусредним устремляется крайний защитник. Теперь крайний нападающий прижимает второго защитника к линии площади вратаря, а линейный использует этот заслон, выбегая в сторону края, получает мяч от полусреднего и завершает комбинацию.

*Обратный вход.* Расстановка нападающих такая же. Полусредний с мячом начинает смещаться по линии свободных бросков в сторону края. Неожиданно крайний нападающий поворачивается и идёт на своё место. Линейный к этому времени занимает позицию между крайними защитниками. Теперь задача крайнего — из-под заслона линейного выйти на ударную позицию и получить мяч от полусреднего, который, в свою очередь, «увёл» крайнего защитника далеко на фланг.

## **5.5. Гимнастика с элементами акробатики**

Гимнастика изучается на уроках физической культуры с 1 по 11 класс. На занятия гимнастикой в 8—9 классах отводится до 30% учебного времени, а для углублённого прохождения гимнастического материала может быть дополнительно выделено по усмотрению учителя учебное время за счёт часов, отведённых на изучение вариативной части программы.

*Методика преподавания гимнастических упражнений в школе.* Эффективность обучения школьников гимнастическим упражнениям зависит от соблюдения основных требований к процессу преподавания.

Важнейшими среди этих требований являются: правильное понимание общей цели педагогического процесса и основных задач отдельных этапов обучения; построение учебного процесса

в строгом соответствии с возрастными возможностями учащихся; максимально возможное обеспечение дифференцированного подхода к занимающимся; соблюдение основных принципов обучения; достаточно глубокое и всестороннее знание техники выполнения гимнастических упражнений и методики обучения.

Виды упражнений, применяемых на занятиях гимнастикой, весьма многочисленны и разнообразны, и каждый из них имеет свою специфику. Эту специфику надо учитывать, так как она в значительной мере определяет выбор методов обучения и форм организации занятий.

### **Опорные прыжки**

*Прыжок согнув ноги* выполняется через коня в ширину (высотой до 115 см). Подробное описание техники выполнения и методики обучения этому прыжку уже было дано в пособии «Физическое воспитание учащихся 5—7 классов» (М.: Просвещение, 2002. — С. 78). Техника выполнения разбега, наскока на мостик и толчка ногами аналогична технике выполнения тех же фаз ранее изученных прыжков. В полёте и в момент постановки рук на снаряд тело должно быть прямым или слегка прогнутым. В момент постановки рук на снаряд ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах и подтягиваются к груди. После толчка руками начинается разгибание. Плечи и руки движутся вперёд-вверх, а ноги выпрямляются в коленях и отводятся назад. В завершающей фазе полёта тело слегка прогнуто, голова прямо, руки в стороны — вверх.

Последовательность обучения: прыжки на месте с опорой руками, сгибая ноги; из упора лёжа, толчком упор присев, выпрямиться и принять положение приземления; прыжки с высоты, сгибая и разгибая ноги; с разбега прыжком в упор присев на коне и соскок прогнувшись; прыжок согнув ноги через коня в ширину со страховкой и самостоятельно.

Прыжок согнув ноги можно усложнить, отодвинув мостик от снаряда и увеличив высоту препятствия или предложив выполнить прыжок через дополнительное препятствие, стоящее перед снарядом, с дополнительными движениями в полёте от снаряда (например, с поворотами).

*Прыжок боком.* Техника выполнения разбега, наскока на мостик и толчка ногами аналогична технике выполнения этих фаз ранее изученных прыжков. После толчка ногами, опираясь на коня, энергично поднять согнутое тело вверх и в сторону прыжка. Подавая таз вперёд, разогнуться над снарядом и, оттолкнувшись одной рукой, передать тяжесть тела на другую. В положении боком над конём прогнуться. Когда тело пройдёт над снарядом, оттолкнуться опорной рукой. Приземлиться спиной к снаряду.



Последовательность обучения: из упора лёжа, толчком ног в упор лёжа боком на правой (левой) руке; оттолкнувшись от мостика, напрыгнуть на коня в упор боком; прыжок боком с места со страховкой (страховка: стоя у места приземления, держать одной рукой за предплечье опорной руки, другой — под бедро); прыжок боком с разбега со страховкой и самостоятельно.

Прыжок боком можно усложнить, отодвигая мостик от снаряда, увеличивая высоту препятствия, предлагая выполнить прыжок через коня с лежащим на нём набивным мячом, с поворотом после толчка опорной рукой. Следует выполнять прыжок боком как вправо, так и влево.

### **Акробатические упражнения**

Рассмотрим технику выполнения и методику обучения следующим элементам: стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд, «мост» и поворот в упор присев.

*Длинный кувырок вперёд* изучается после освоения кувырка вперёд в группировке из упора присев. Выполняется он следующим образом: из полуприседа, руки назад, падая вперёд, выпрямить ноги (без прыжка), махом вперёд поставить руки как можно дальше и закончить кувырок в группировке. В качестве подводящего можно использовать следующее упражнение: из основной стойки, падая вперёд с прямым туловищем, сделать выпад и, поставив руки в упор, сделать кувырок.

*Стойка на голове и руках.* Из упора присев, опираясь головой (между лобной и теменной частью) и согнутыми руками так, чтобы точки касания образовали по возможности равносторонний треугольник, толчком поднять таз и ноги. Выпрямиться. Тяжесть тела равномерно распределить на руки и голову.

Обучающийся должен уметь выполнять стойку на лопатках и вис прогнувшись на гимнастической стенке.

Последовательность обучения: в упоре лёжа, ноги на возвышении (мат или скамейка), сгибание и разгибание рук; руки на ширине плеч, пальцы врозь, опереться головой и руками на возвышение (горку из 3—4 матов); из упора присев, руки на горке из матов, опираясь головой, разогнуть ноги в коленях, не отрывая носков, и обозначить стойку на голове; из упора присев, руки на горке из 2—3 матов, стойка на голове в группировке с помощью (поддерживать под спину и голени); стойка на голове на матах с помощью и самостоятельно. После выпрямления ног тело вертикально.

*«Мост» и поворот в упор присев.* Начинают обучение этому упражнению из положения лёжа на спине. Согнутые ноги ставятся на ширине плеч, руки опираются у головы (пальцы к плечам). Из этого и. п., прогибаясь, разогнуть руки и ноги и отвести голову назад. Плечи должны находиться над кистями, колени слегка

согнуты, вес тела равномерно распределён на руки и ноги. По мере овладения упражнением надо стремиться постепенно сокращать расстояние между руками и ногами. Далее разучивают мост опусканием, который выполняют наклоном назад. Из стойки ноги врозь, руки вверх наклонить голову назад (смотреть на кисти) и, подавая таз вперёд (слегка сгибая колени), сильно прогнуться, наклониться назад и поставить ладони на пол. Мост опусканием надо делать со страховкой и на мягкой опоре до тех пор, пока ученики не будут достаточно уверенно его выполнять.

Переход из моста в упор присев выполняется поворотом вокруг одной руки. Тяжесть тела передаётся на правую (левую) руку, левую руку опустить и, поворачивая плечи направо, послать левую ногу вперёд-вправо. Сделав поворот вокруг опорной руки на 180°, поставить левую руку и левую ногу в опорное положение. Можно принять и другие конечные положения: упор сидя на пятках; упор на одном колене, другая нога назад.

### **Висы и упоры**

Упражнения в висах и упорах, включённые в программу 8—9 классов, выполняются на перекладине, разновысоких и параллельных брусьях.

### **Учебный материал для мальчиков**

В содержание данного раздела включено несколько маховых элементов, для овладения которыми необходимо сначала освоить технику размахивания в упоре и в упоре на руках. Обучение начинается с размахивания в упоре, затем — в упоре на руках.

*Размахивание в упоре* представляет собой маятникообразное перемещение тела. Вначале осваивают положение упора. В упоре руки должны быть прямыми, локти слегка повернуты внутрь, туловище и ноги составляют почти прямую линию, голова прямо. Размахивание начинают движением ног и таза вперёд, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах. В крайней точке маха вперёд надо выпрямиться и активным движением послать ноги назад. Пройдя вертикаль прямым телом, слегка прогнуться, а в крайней точке маха назад выпрямиться. Очень важно во время размахивания удерживать плечи над точками хвата. Амплитуду маха надо увеличивать постепенно.

*Размахивание в упоре на руках* во многом сходно по технике с размахиванием в упоре. Предварительно осваивают положение упора на руках. Полезно также предложить занимающимся отдельно выполнить сгибание и разгибание на махе назад, опираясь ногами на жерди или на гимнастического коня (сгибание и разгибание в упоре лёжа на руках).

При обучении размахиваниям надо следить за тем, чтобы осью вращения были плечевые суставы, а не тазобедренные, т. е.

чтобы размахивание выполнялось всем телом, а не только ногами.

*Подъём махом вперёд.* На махе назад надо слегка согнуться в тазобедренных суставах, а с началом маха вперёд — прогнуться. Пройдя вертикаль, нужно, сгибаясь, энергично послать ноги вперёд-вверх и затормозить их движение на уровне жердей, выполнив одновременно рывок туловищем. Отрыв плеч от жердей происходит в момент следующего за этими действиями энергичного сгибания тела, сопровождающегося активной работой рук. В конечном положении тело должно быть согнуто в тазобедренных суставах, таз высоко поднят и выведен вперёд (спина почти параллельна жердям). При таком конечном положении звеньев тела легко выполнить мах назад любой амплитуды.

Обучение подъёму махом вперёд начинают с освоения следующего подводящего упражнения: в упоре на руках, опираясь ногами на гимнастического коня, быстро выпрямиться, а затем, резко разгибаясь, выйти в упор, активно надавливая руками на жерди.

*Подъём махом назад.* Подъём махом назад выполняется из упора на руках в упор или из виса в упор на руках и в упор. Изменение положения плеч по отношению к опоре активным усилием рук начинается сразу же, как только тело пройдёт через вертикальное положение, что даёт возможность сохранить мах назад и после выхода в упор. Подъёмы из виса на высоких брусьях выполняются так же, как и на перекладине. Последовательность изучения подъёмов махом назад: подъём махом назад из упора на предплечьях; седы за руками махом назад из размахиваний в упоре на руках; подъём махом назад из размахивания в упоре на руках. Чтобы сделать сильный мах, предварительно выполняется упор на руках согнувшись. Разгибаясь и подтягивая плечи к кистям (не отпуская хвата), надо сделать мах максимальной силы. Для этого при разгибании надо поднять тело как можно выше. Однако разгибание не должно быть полным, чтобы во второй половине маха, сделав хлестообразное движение ногами, усилить скорость в наиболее выгодном положении для движения тела вверх. Когда тело пройдёт вертикальное положение, надо толчком рук перенести плечи вверх-вперёд, одновременно послать ноги назад-вверх, прогнуться и выйти в упор с высоким махом назад. В этом подъёме важен момент согласования отрыва плеч от жерди с прогибом тела.

К основным подъёмам махом назад относятся: подъём махом назад в упор на руках из размахивания в висе и подъём махом назад в упор из размахивания в висе.

*Подъёмы завесом* относятся к числу простейших, и с них следует начинать изучение подъёмов. Исходным положением для них

служит вис завесом. В зависимости от формы вися завесом — одной ногой и двумя, вне, внутри — существуют различные варианты подъёмов завесом.

Подъём завесом представляет собой переход в упор верхом из вися завесом — махом свободной ноги.

Техника основного упражнения — подъём завесом внутри из размахивания в висе завесом: сделать мах свободной ногой в направлении вверх, вперёд, вниз и потом назад по возможно большей дуге для получения маха наибольшей амплитуды; в начале движения нога, находящаяся в завесе, сгибается в тазобедренном суставе до отказа, при этом общий центр тяжести тела будет наиболее удалён от перекладины, что позволяет получить максимальный мах; нажать коленом и руками (руки сгибаются) на перекладину тогда, когда маховая нога пойдёт назад-вверх, потянув за собой туловище, т. е. когда она пройдёт нижнее вертикальное положение; в конце подъёма перейти в упор верхом.

Начинать изучение подъёма завесом надо с размахивания в висе завесом. Нажимая слегка рукой на маховую ногу, преподаватель даёт почувствовать необходимость делать мах по наибольшей дуге, для того чтобы поднять туловище вверх. Полезны образные выражения, например: «Достаньте маховой ногой пол», «Захватите ногой возможно большее пространство» и т. п. Нажимая на ногу и поддерживая другой рукой под спину или за руку, учитель физкультуры помогает занимающемуся выйти в упор верхом, что одновременно служит и страховкой.

Трудность различных подъёмов завесом различна. Поэтому при их изучении рекомендуется следующая последовательность:

1. Размахивание в висе завесом внутри и вне на низкой перекладине.

2. Подъёмы завесом внутри и вне из размахивания в висе завесом на низкой перекладине. При занятиях с начинающими рекомендуется выучить следующие более простые способы этого подъёма: а) подъём третьим и вторым махом из вися завесом; б) подъём завесом первым махом из размахивания изгибами на высокой перекладине.

3. Подъём завесом вне и внутри — с прыжка, из вися стоя и с разбега.

4. Подъём завесом внутри и вне из размахивания в висе (прити в вис завесом на махе вперёд через вис согнувшись).

5. Подъём завесом внутри и вне из вися согнувшись на низкой и высокой перекладинах.

#### **Учебный материал для девочек**

*Из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев. Из упора на нижней жерди, наклоня голову вперёд и сгибая*

руки, опустить туловище вперёд. Продолжая сгибание в тазобедренных суставах и переворачивание вперёд, опустить ноги, не отрывая их от жерди, до уровня коленей. Разгибая руки и сгибая ноги в коленных суставах, подтянуть их ближе к груди и опустить в вис присев.

*Из виса лёжа на нижней жерди поворот в сед на бедре (правом).* Из виса лёжа на нижней жерди перехватить правую руку скрестно над левой обратным хватом. Поворачиваясь направо и нажимая приводящим движением правой руки на жердь, развести ноги врозь, сесть на правое бедро. Опуская левую руку в сторону, отвести левую ногу дальше назад, а правую согнуть в колене. Заканчивая сед, прогнуться.

*Из седа на правом бедре соскок прогнувшись.* Перехватить правую руку на нижнюю жердь у правого колена. Передавая вес тела на правую руку, оттолкнуться бедром о нижнюю жердь, одновременно взмахнуть левой рукой вверх-наружу. Соединить ноги, прогнуться, опираясь на прямую правую руку. Этот соскок можно выполнять с поворотом направо кругом, а также с поворотом налево кругом. В первом случае надо левой рукой взяться за нижнюю жердь обратным хватом у правого колена. Передавая на неё вес тела, отталкиваясь бедром и опуская правую руку, повернуться направо кругом, соединить ноги, прогнуться. Во втором — левой рукой взяться за нижнюю жердь хватом снизу за телом у левого бедра. Передавая вес тела на левую руку и отталкиваясь бедром, повернуться налево и мягко приземлиться.

Все упражнения, включённые в раздел для девочек, не представляют собой какой-либо сложности и могут разучиваться целостным способом с помощью и самостоятельно.

### **Материал для развития двигательных способностей**

**Методика развития силовых способностей.** Ведущим и основным методом развития силы у учащихся является метод, основанный на применении динамических упражнений. Статические упражнения должны служить лишь дополнением к ним.

Для развития силы широко используются упражнения с отягощением. К 15 годам при надлежащей предварительной подготовке мальчики начинают относительно легко справляться с весом, равным весу собственного тела. В качестве отягощения можно также применять набивные мячи, гантели, резиновые и пружинные амортизаторы, сопротивление партнёра. В юношеском возрасте допустимо применение значительных нагрузок: наиболее эффективными силовыми упражнениями являются такие, которые могут быть выполнены 6—10 раз подряд. Во время отдыха между подходами рекомендуется проделать несколько упражнений на расслабление, которые полезно сочетать с лёгким самомассажем.

Применяя изометрические упражнения, надо стремиться воздействовать одновременно на большое число мышечных групп. Напряжение должно нарастать постепенно и достигать максимума примерно к четвёртой секунде при общей продолжительности 6—7 с.

Упражнения, специально направленные на развитие силы, следует выполнять в конце основной части урока.

Примерные упражнения для развития силы основных мышечных групп: сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лёжа на бёдрах, в упоре лёжа, в упоре сидя и лёжа сзади (руки на возвышении); передвижение в упоре на брусьях и бревне; сгибание и разгибание рук в висе; лазанье по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; из положения лёжа на бёдрах (на скамейке, коне, козле), ноги закреплены, наклоны вперёд и назад с различными положениями рук; из упора сидя сзади поднимание ног до положения седа углом; то же без опоры руками; то же из положения лёжа на спине; то же из виса; приседания с партнёром, сидящим на плечах; различные виды ходьбы с партнёром, сидящим на плечах, и т. п.

**Методика развития гибкости.** Упражнения на растягивание следует применять в малых дозах, но достаточно часто, чтобы можно было использовать эффект после действия этих упражнений. Объём и интенсивность упражнений на гибкость должны повышаться постепенно. Для достижения ощутимых результатов в развитии этого качества упражнения на растягивание следует выполнять ежедневно и даже два раза в день. В связи с этим целесообразно включать упражнения на гибкость в домашние задания и комплексы утренней гимнастики.

Примерные упражнения для развития подвижности в различных суставах: из упора лёжа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения туловищем вперёд, руки прямые; в положении «мост» покачивание вперёд и назад, перемещая плечи так, чтобы они выходили за одну вертикаль с кистями; выкруты в плечевых суставах, держа в руках палку или скакалку; из разных исходных положений махи ногами вперёд, назад и в стороны, наклоны вперёд, в стороны, назад и т. п.; из упора стоя ноги врозь, опираясь руками о пол, пружинящее опускание таза, постепенно увеличивая расстояние между стопами до максимального; то же, но одна нога впереди, другая сзади; стоя на одной ноге боком к стенке, другая нога (прямая) на рейке, наклоны вперёд и в сторону; наклоны с захватом ноги; приседания на опорной ноге; то же стоя лицом и спиной к стенке.

**Методика развития скоростных способностей.** Возрастное развитие скоростных способностей (во всех проявлениях) в основ-

ном заканчивается к 14—15 годам. В последующие годы, при отсутствии специальной тренировки, показатели быстроты изменяются мало, а в ряде случаев (особенно у девочек) даже снижаются.

Для развития скоростных способностей применяется выполнение различных циклических упражнений с максимальной скоростью. Длительность выполнения их определяется временем, в течение которого может быть сохранён предельно высокий темп движений. Снижение темпа служит сигналом к прекращению упражнения. Интервалы на отдых должны быть такими, чтобы очередное повторение начиналось в фазе повышенной работоспособности. Для улучшения быстроты двигательной реакции применяют упражнения на внезапность, в которых занимающиеся в ответ на сигнал должны быстро выполнить либо заранее обусловленные, либо продиктованные обстановкой двигательные действия. Для развития прыгучести применяют главным образом различные прыжковые упражнения и упражнения, направленные на укрепление мышц ног и туловища.

*Примерные упражнения для развития скоростных способностей:*

- прыжки через короткую и длинную скакалку (в виде соревнований на количество прыжков за 10—15 с);
- из разных исходных положений движения согнутыми и прямыми руками (однаправленные, разнонаправленные, одновременные и поочерёдные) в максимально быстром темпе в течение 5—6 с;
- прыжки (с места, с небольшого разбега, с небольшой высоты) с различными движениями руками и ногами в фазе полёта (с двойной и тройной сменой ног);
- со сгибанием и разгибанием ног в коленях; согнувшись с последующим разгибанием;
- с двумя-тремя круговыми движениями руками (с различными хлопками);
- из разных и. п. (на полу и на снарядах) по заранее обусловленному сигналу быстрое выполнение несложных движений и действий (из положения лёжа на спине быстро сесть или принять положение группировки; из упора присев быстро встать или прийти в упор лёжа; в висе быстро согнуть и разогнуть ноги и т. п.);
- темповые прыжки на одной ноге и обеих ногах через препятствие (гимнастические скамейки, верёвочки, гимнастические палки, набивные мячи);
- прыжки на возвышение (горку гимнастических матов, плинт, козла, коня, гимнастический стол) с места и с разбега;
- многократное повторение в темпе вскоков на возвышение и соскоков.

**Методика развития выносливости.** Занятия гимнастическими упражнениями способствуют повышению работоспособности детского организма. Средства общеразвивающих, спортивных и специальных видов гимнастики оказывают существенное влияние на развитие функций вегетативных органов и систем и повышают жизнедеятельность организма в целом. Однако в отношении развития общей выносливости гимнастические упражнения всё же недостаточно эффективны. Средствами гимнастики целесообразно развивать специальные виды выносливости, в частности силовую и выносливость к деятельности, сложной по координации. Развитию силовой выносливости способствуют упражнения с небольшим и средним отягощением, выполняемые до отказа. Для развития выносливости в статических усилиях полезно применять упражнения изометрического характера. Величина напряжения должна составлять примерно 50—70% от максимально возможной; оптимальная длительность напряжений 15—30 с. Что касается выносливости к работе, предъявляющей повышенные требования к координации, то её развитию способствуют повторные выполнения гимнастических комбинаций с минимальными интервалами отдыха между ними (или совсем без отдыха).

**Методика развития координационных способностей.** Практически любые гимнастические упражнения способствуют развитию координационных способностей; сюда можно отнести и общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, и упражнения на гимнастических снарядах, и акробатические упражнения, и игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Однако целесообразно применять в целях тренировки координационных способностей не просто любые гимнастические упражнения, а главным образом те из них, которые содержат элемент новизны. Хорошо освоенные (привычные) двигательные действия в этом отношении малоэффективны. В качестве конкретных методических приёмов рекомендуется: применять упражнения с необычными исходными положениями, «зеркальное» выполнение упражнений, изменять скорость и темп движений, варьировать пространственные границы, в которых выполняются упражнения, создавать непривычные условия выполнения упражнения с применением специальных снарядов и устройств.

## 5.6. Элементы единоборств

Основная цель обучения школьников элементам единоборств — приобретение умений самостоятельно выполнять простейшие приёмы нападения и защиты, правильно реагируя на действия партнёра.



Раскроем подробнее технику осваиваемых единоборств.

*Основные стойки и передвижения в стойке.* Стойка в единоборствах бывает правой, фронтальной, левой, а также защитной. Обращаем внимание, что широко расставленные ноги и наклон корпуса вперёд менее благоприятны для проведения атакующих действий (поскольку не позволяют выполнить быстрые движения), но являются основными положениями при защитных действиях.

*Передвижения в единоборствах* осуществляются двумя основными способами: шагами и подшагиваниями. Шаги выполняются при последовательной постановке левой или правой стопы впереди опорной ноги, как мы обычно и ходим в повседневной жизни. Отличием передвижений в единоборствах является постановка ноги на опору: ступня ставится на пол (опору) всей своей площадью, как бы припечатываясь, что позволяет сохранять равновесие и повышает устойчивость при попытках соперника вывести из равновесия (при помощи рывков, толчков, смены направления атаки и т. п.). Подшагивание осуществляется следующим образом: шаг вперёд делается одной ногой, а затем вторая нога несколько передвигается к впередистоящей, но не ставится впереди.

Обучение осуществляется выполнением многократных передвижений учащихся в различных стойках в разных направлениях (вперёд, назад, в стороны). Необходимо следить, чтобы при передвижениях учащиеся не наклоняли туловище вперёд, а держали его вертикально. Голова при этом также не опускается.

*При обучении захватам* можно использовать: захват за одежду, за запястье одной или двумя руками, захват туловища спереди. При захватах за одежду захватывают одной рукой отворот на одежде, а другой — в области локтя, запястья или туловища на спине соперника. Захваты осуществляются достаточно жёстко, чтобы соперник не смог легко освободиться от захвата. В начале обучения захватам необходимо проводить их без сопротивления соперника, по мере их освоения сопротивление усиливается, вплоть до максимального. Освобождение от захватов выполняется следующим образом: если захвачено запястье одной рукой, то освобождение производится при помощи вращательного движения кистью в сторону большого пальца руки соперника (см. учебник). Если захват осуществлён за запястье двумя руками, взять свободной рукой сжатую в кулак кисть захваченной руки и движением вниз разорвать захват в сторону больших пальцев соперника.

Освобождаться от захватов туловища необходимо при помощи резких приседаний на двух ногах с последующим поворотом к сопернику спиной (если захват осуществляется спереди). В том случае, если руки свободны от захвата, можно после резкого

приседа «отжать» голову соперника двумя руками и освободиться от захвата. При обучении данному виду освобождения нужно следить, чтобы учащиеся не выполняли ударов руками в подбородок соперника. Эти движения полезно намечать, но выполнять их в полную силу можно только на этапах совершенствования приёма.

Хорошей тренировкой в единоборствах являются *борьба за выгодное положение* и *борьба за предмет*. Обычно борьба за выгодное положение осуществляется в выполнении захватов за руки, одежду на груди и захватов туловища и освобождении от таких захватов. Для борьбы за выгодное положение можно использовать также и выталкивание соперника из определённой зоны (например, за линию площадки, линию круга на баскетбольной площадке и т. п.). Как вариант используется выталкивание соперника в положении на одной ноге, выталкивание при помощи туловища и (или) при помощи рук. Во время выполнения таких упражнений необходимо строго следить за тем, чтобы около места единоборств не было гимнастических снарядов, стульев, вообще предметов, о которые можно удариться и получить травму.

При борьбе за предмет можно использовать гимнастическую палку или набивной мяч, который вырывают у соперника. Можно использовать и другие предметы (мячи, булавы, канат и др.), кроме тяжёлых предметов, которые могут при падении повредить учащихся и нанести им травму.

Очень важно обучить учащихся приёмам страховки. Самостраховка используется для смягчения ударов тела учащихся при падениях в разных направлениях. Если приёмы самостраховки хорошо освоены учащимися, то никаких травм на уроках практически не бывает. Осваиваются приёмы самостраховки при падениях назад из положения полного приседа, на бок из полного приседа (влево и вправо), а также падениях вбок кувырком вперёд.

При обучении падению назад из полного приседа необходимо вытянуть руки вперёд и сесть на пол (маты или борцовский ковёр) ближе к пяткам и, перекатываясь на спине, хлопнуть двумя руками по полу.

Падение на бок из полного приседа осуществляется следующим образом: из положения приседа вынести одну ногу вперёд, сесть ягодницей ближе к пятке. Не останавливая движения, закончить падение ударом ладони о пол (маты, борцовский ковёр). Ноги при этом поднимаются вверх.

Падение на бок кувырком вперёд выполняется так: наклоняясь вперёд и сгибая колени, поставить правую руку ладонью вниз около одноимённой ноги. Помогая себе левой рукой, сделать мах левой ногой вверх. Кувырком принять конечное положение падения на бок, смягчая падение хлопком левой руки.

Типичными ошибками при выполнении страховки во время падений являются: опора на локти в конечной фазе приземления, опора на вытянутую вперёд прямую руку, падение на прямую спину.

При овладении приёмами страховки, а также приёмами единоборств рекомендуется на начальных этапах обучения выполнять все движения в замедленном темпе, а если необходимо — при помощи страховки учителя физической культуры. Для этого учитель поддерживает учащихся руками (или одной рукой), помогая правильно выполнить движение, особенно при падениях.

Обычно при овладении элементами единоборств уроки начинаются с выполнения подготовительных упражнений. К ним относятся упражнения для повышения гибкости, упражнения на координацию, а также на повышение внимания. После этого переходят к отработке страховки в падениях. На этом подготовительная часть урока заканчивается, и учащиеся приступают к овладению техникой единоборств. При этом нагрузка и сложность отрабатываемых элементов возрастает постепенно. Например, вначале отрабатываются приёмы освобождения от захвата за кисть одной рукой, затем — от захвата двумя руками и в конце — освобождение от захвата за туловище. В процессе урока полезно давать задания учащимся по проведению с товарищами отдельных частей урока — разминки, простейших приёмов единоборств и др.

При планировании и проведении уроков, посвящённых занятиям единоборствами, необходимо проверить отсутствие повреждений в полу, гимнастические маты, наличие посторонних предметов (мячей, гимнастических палок, другого спортивного оборудования и инвентаря), о которые могут споткнуться учащиеся. Особенно тщательно нужно проверить костюм учащихся, в котором они будут отрабатывать приёмы единоборств. На нём не должно быть металлических пуговиц, значков из металла и пластмассы, других предметов, которые могли бы вызвать травмы.

На уроках по овладению элементами единоборств важно сохранять благоприятный моральный климат. Не должно быть неприязненных отношений, проявлений грубости, неспортивного поведения. В пары следует подбирать равных по силам учащихся.

Планировать нагрузку следует таким образом, чтобы каждый учащийся получал задания, соответствующие его физическим и техническим возможностям. Например, подростку с высокой подготовленностью можно давать задания по проведению единоборств с несколькими соперниками, которые последовательно атакуют его. Помимо повышения физических способностей, такой приём воспитывает морально-волевые качества. Наоборот, для слабоподготовленного учащегося следует планировать освоение

небольшого количества приёмов на одном уроке, иногда даже одного. Ему не рекомендуется отрабатывать приёмы с несколькими соперниками. Он освобождается также от единоборства.

## 5.7. Плавание

Содержание занятий по плаванию в 8—9 классах направлено на дальнейшее совершенствование техники плавания, развитие физических способностей, изучение техники прикладного плавания — способов освобождения от захватов тонущего, толкания и буксировки плывущего предмета и способов транспортировки пострадавшего в воде; выработку соответствующих знаний и овладение организаторскими способностями.

*Освоение приёмов освобождения от захватов* проводится вначале на суше. Для этого группа распределяется на пары, которые поочередно действуют как «спасатели» и «тонущие», имитируя захваты и приёмы освобождения от них. Каждый приём выполняется не менее 4—6 раз в одном занятии.

*Освобождение от захватов спереди.* 1. Захват за одну или обе руки спасателя. Спасатель освобождается резким рывком обеих рук в сторону больших пальцев пострадавшего, или свободной рукой спасатель захватывает большой палец руки тонущего и оттягивает его. 2. Захват спереди за туловище двумя руками. Спасатель упирается в подбородок тонущего правой рукой и отгибает его голову назад. 3. Захват двумя руками за руки и туловище. Спасатель резко поднимает локти в стороны — вверх и ныряет в глубину. 4. Захват за шею или за голову. Спасатель отталкивает руки тонущего вверх и уходит вниз, в глубину. 5. Захват за ногу. Освободиться нужно резким рывком, в крайнем случае оттолкнуться от тонущего свободной ногой.

*Освобождение от захватов сзади.* 1. Захват за обе руки. Спасатель группируется, ставит ноги на грудь или живот утопающего, одновременно опустив голову в воду и оттолкнувшись ногами, уходит вниз-вперёд. 2. Захват за туловище под руками. Спасатель берётся за большой палец руки утопающего, отгибает его и резким движением туловища вырывается, поворачивая затем тонущего спиной к себе. От захватов сзади за туловище над руками и за шею спасатель освобождается таким же образом, как и от аналогичных захватов спереди.

Для улучшения уровня физических качеств пловца ежедневно перед каждым уроком по плаванию рекомендуется выполнять комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Совершенствуя технику плавания изученными ранее способами (кроль, брасс, кроль на спине, дельфин), следует обращать вни-

мание на улучшение согласования движения рук и ног, увеличение продвижения вперёд от каждого гребка, улучшение обтекаемости тела пловца и умения выскользывать вперёд после каждого гребка.

Повышение тренированности и плавательной подготовленности происходит посредством: 1) увеличения серий отрезков и дистанций, проплываемых безостановочно; 2) увеличения общего объёма плавания за одно занятие и за неделю в целом; 3) увеличения темпа и скорости плавания на отрезках и дистанциях; 4) уменьшения интервалов отдыха между заданиями, проплываемыми в одном занятии; 5) избирательного увеличения нагрузки только для мышц рук или ног (плавание при помощи ног или рук); 6) целенаправленного усиления гребковых движений рук или ног (плавание на наименьшее количество гребков).

*Организационно-методические указания и требования безопасности.* До занятий плаванием школьникам необходимо напомнить обязательные требования дисциплины и безопасности, которые должны строго выполняться на уроках в бассейне (см. учебный материал для 5—7 классов). К занятиям плаванием допускаются только школьники, имеющие справку о здоровье от врача, заверенную печатью.

При проведении ныряния необходимо соблюдать следующие меры безопасности. 1. Нырять в глубину не более, чем на 2 м, в длину на 10—12 м. 2. Прежде чем дать команду нырять очередному занимающемуся, учитель должен быть уверен, что предыдущий ныряльщик вышел из воды. 3. При нырянии в естественном водоёме и непрозрачной воде к поясу каждого ныряльщика должна прикрепляться бечёвка или шнур. 4. Перед нырянием надо сделать 3—4 глубоких вдоха и выдоха и, задержав дыхание на вдохе, погрузиться под воду. 5. Во время пребывания под водой глаза ныряльщика должны быть всегда открытыми, чтобы видеть направление движения, глубину погружения и др.

Обратим внимание, что спасение пострадавшего вплавь производится только в случае отсутствия спасательных средств, при обязательном условии, что спасатель умеет хорошо плавать, нырять, освободиться от захватов тонущего и транспортировать пострадавшего к берегу.

Если пострадавший находится недалеко от берега (до 3—5 м), то для оказания помощи достаточно протянуть ему руку, шест, весло или кинуть конец верёвки, пояса, шарфа и др.

Если же расстояние от пострадавшего до берега достигнет 15—20 м, ему бросают любой плавающий предмет, с помощью которого можно удержаться на поверхности воды: спасательный круг, автокамеру, доску, надувной матрац, мяч и др.

В случае если пострадавший находится далеко от берега, то

лучше всего подплыть к нему на катере или лодке. Школьнику 14—15 лет, владеющему техникой прикладного плавания, вполне по силам оказать помощь попавшему в беду на воде.

Несмотря на предусмотренное программой обучение плаванию в младших классах, перед началом занятий необходимо провести проверку плавательной подготовленности группы.

## 5.8. Зимние виды спорта (лыжная подготовка)

В 8—9 классах продолжается работа по совершенствованию техники лыжных ходов на более высокой скорости, а также горнолыжной техники. Учащиеся должны научиться использовать переходы с одного хода на другой, освоить технику конькового хода и попеременного четырёхшажного хода.

*Для предупреждения обморожения и соблюдения техники безопасности* при занятиях на лыжах необходимо предусмотреть правильный выбор одежды, мест занятий (закрытое от ветра место) и соблюдение температурных норм. Уроки лыжной подготовки в школе проводятся с учащимися 5—9 классов при температуре не ниже  $-18^{\circ}$  (для средней климатической зоны).

*Освоение техники перехода от одновременных ходов к попеременному двухшажному.* Этот вариант перехода является наиболее простым в обучении.

С помощью рисунка в учебнике учащимся объясняется техника выполнения перехода. 1. После окончания одновременного толчка руками лыжник медленно выпрямляется и выносит палки вперёд. 2. Продолжая скользить на двух лыжах, лыжник, перенося массу тела на правую лыжу, готовится к толчку. 3. С шагом левой и толчком правой ногой правая палка подготовлена к постановке на снег, а левая продолжает выводиться кольцами вперёд. 4. После окончания толчка правой ногой лыжник скользит на левой лыже; правая палка ставится на снег, продолжается вынос левой палки. 5. Продолжая скольжение на левой лыже, лыжник начинает отталкивание правой рукой и маховый вынос правой ноги вперёд. 6. Правая рука заканчивает толчок, левая палка опускается и подготавливается для постановки на снег, левая нога в положении подседа перед отталкиванием. 7. Правая рука закончила толчок, левая нога заканчивает отталкивание, левая рука подготовлена к постановке палки на снег. И уже с толчком левой рукой лыжник переходит на попеременный двухшажный ход.

Прямой переход применяется в основном при переходе от одновременного одношажного (основной вариант) или от одновременного бесшажного. Если ученик хорошо владеет техникой отдельных ходов, то научиться переходу не составит особого тру-

да. Какие могут быть ошибки при обучении этому переходу? Это отсутствие согласованности движений в выносе и постановке палок и отталкивание ногами. Очень часто встречается такая ошибка, как отсутствие слитности, непрерывности движения. Для устранения этих ошибок необходимо повторить технику способов ходов, выполняя все движения по разделениям под команду учителя. Мелкие ошибки устраняются при дальнейшей работе учащихся над техникой передвижения и во время бега на необходимую дистанцию.

В 8 классе ученики должны освоить такой элемент, как *поворот на упоре на параллельных лыжах* (см. учебник). Этот способ широко применяется как в горнолыжном спорте, так и в лыжных гонках. Он выполняется на достаточно большой скорости, без видимого её снижения. Выполняется поворот следующим образом: при спуске в основной стойке перенести массу тела на внутреннюю (по отношению к повороту) лыжу, слегка присесть и вывести вперёд внутреннее плечо, как бы выполняя предварительное закручивание туловища. Одновременно наружную лыжу, чуть касаясь склона, вывести пяткой в сторону в положение упора. Затем быстрым упругим движением, отталкиваясь ребром внутренней лыжи, перенести массу тела на наружную лыжу, резко выводя таз вперёд и внутрь поворота. Внутренняя лыжа моментально приставляется к наружной и немного выдвигается вперёд; наружная лыжа при этом движении становится на внутреннее ребро. Лыжник, сгибая колени, продолжая надавливать на наружную лыжу, скользит по дуге, лыжи параллельно. Во время движения по дуге лыжник принимает положение — внутреннее бедро и таз перемещаются к центру поворота, а внутреннее плечо разворачивается наружу. Поворот заканчивается равномерным распределением массы тела на обе лыжи.

Характерным для этого поворота является очень быстрое приведение внутренней лыжи к наружной, поэтому продолжительность положения упора невелика.

Обучение повороту лучше проводить на хорошо укатанных, не жёстких склонах средней крутизны и при спусках наискось.

В 8—9 классах следует освоить также технику *коньковых ходов*. Выделяют следующие варианты коньковых лыжных ходов: одновременный полуконьковый ход; одновременный двухшажный коньковый ход; одновременный одношажный коньковый ход; попеременный двухшажный коньковый ход и коньковый ход без отталкивания руками (Т. И. Раменская, 2001; Т. И. Раменская, А. Г. Баталов, 2005).

*Одновременный полуконьковый ход* рекомендуется применять на равнинных участках, пологих подъёмах и спусках. При выпол-

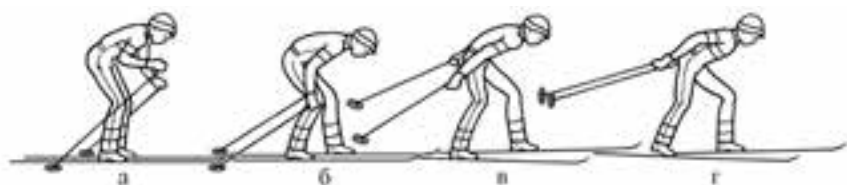


Рис. 14. Одновременный полуконьковый ход

нении этого хода одна лыжа скользит по лыжне, а вторая разворачивается под углом  $15\text{--}30^\circ$  в зависимости от скорости перемещения (рис. 14). В каждом скользящем шаге выполняется один толчок правой или левой ногой и одно одновременное отталкивание палками. Толчки правой или левой ногой выполняются в зависимости от места расположения лыжни на свежем полотне. Чтобы не наступало утомления, рекомендуется избегать продолжительного передвижения с отталкиванием только одной какой-либо ногой, например правой.

*Одновременный двухшажный коньковый ход* наиболее широко применяется на различных по профилю участках лыжной трассы. При выполнении этого хода обе лыжи нужно поставить под углом около  $40^\circ$  к направлению движения. Выполняются два скользящих коньковых шага и одно отталкивание палками (рис. 15). Затем эти движения повторяются. На первый толчковый шаг обе палки маховым движением выносятся вперёд, затем палки ставятся на опору и начинается отталкивание. На второй толчковый шаг завершается отталкивание палками. При постановке

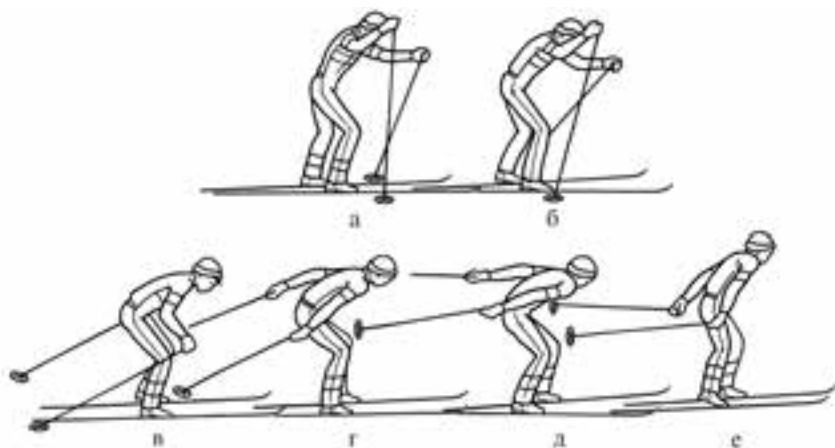


Рис. 15. Одновременный двухшажный коньковый ход





Рис. 16. Одновременный одношажный коньковый ход

палок на опору впереди может быть или правая (рис. 16, а, б), или левая нога.

*Одновременный одношажный коньковый ход* включает повторения двух скользящих коньковых ходов и двух одновременных отталкиваний руками. Основное его отличие от одновременного двухшажного конькового хода состоит в том, что одновременный мах и толчок руками выполняется на каждый шаг (рис. 16). В этом ходе лыжи постоянно скользят под углом  $15\text{--}20^\circ$  к направлению движения.

*Попеременный двухшажный коньковый ход* состоит из повторений в цикле хода двух скользящих коньковых ходов и двух попеременных отталкиваний руками (рис. 17). Движения рук и ног в этом ходе максимально приближены к естественным движениям, как это имеет место во время ходьбы или бега. Этот ход похож на попеременный двухшажный классический ход. Попеременный коньковый ход применяется в основном при преодолении крутых подъёмов способом, называемым «скользящей ёлочкой».

Наконец, *коньковый ход без отталкивания руками* применяется для дальнейшего увеличения уже достигнутой скорости в условиях, когда любые толчковые движения руками дают тормозящий эффект. Во время перемещения этим ходом туловище лыжника постоянно наклонено под углом  $35\text{--}45^\circ$ . Низкая посадка позволяет увеличить продолжительность отталкивания ногами. Руки лыжника при этом совершают либо размашистые движения вперёд и назад, либо они прижаты к туловищу. В коньковом ходе с

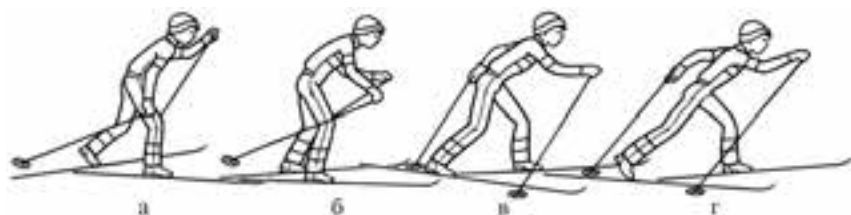


Рис. 17. Попеременный двухшажный коньковый ход

махами руками палки удерживаются на весу в горизонтальном положении, обязательно кольцами за туловищем. Махи руками вперёд и назад сочетаются с работой ног в каждом шаге, как это происходит при обычной ходьбе или беге. В коньковом ходе без махов руками согнутые перед грудью руки удерживают палки, прижатые к туловищу. Палки иногда зажимают под мышками для уменьшения силы сопротивления воздуха.

Если хорошо освоена техника классических лыжных ходов, то обучение технике различных вариантов конькового хода не представляет труда для обучаемого. Система всевозможных подводящих и подготовительных упражнений по освоению техники коньковых ходов в настоящее время разработана и многократно описана (Т. И. Раменская, 2001).

В 9 классе учащиеся овладевают также техникой *попеременного четырёхшажного хода*. В отличие от двухшажного (рис. 18) этот ход (рис. 19) отличается главным образом работой рук. Цикл хода состоит из четырех скользящих шагов и двух отталкиваний палками. На первые два более коротких шага занимающийся попеременно выносит палки вперёд (рис. 19, а, б), а на третий и четвёртый, более длинные, шаги он делает два попеременных отталкивания руками (рис. 19, д, ж). Этим ходом целесообразно перемещаться по глубокому снегу, на неровной лыжне, проходящей между деревьями и кустами, т. е. там, где нет хорошей опоры для отталкивания палками.

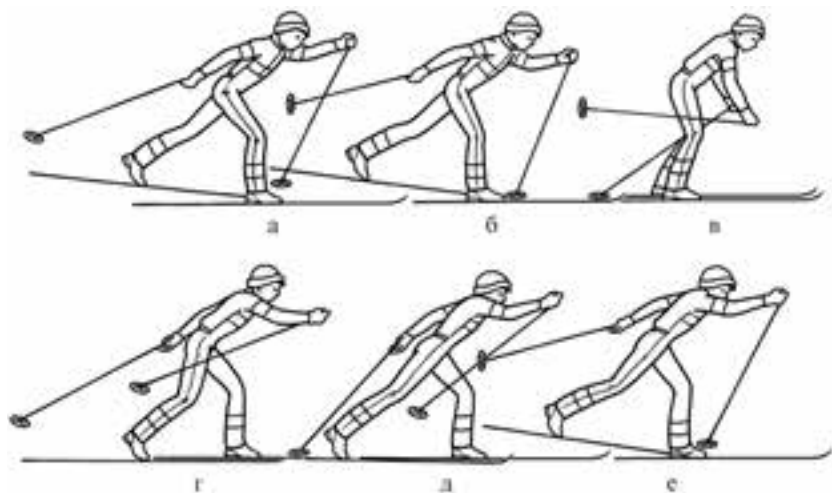
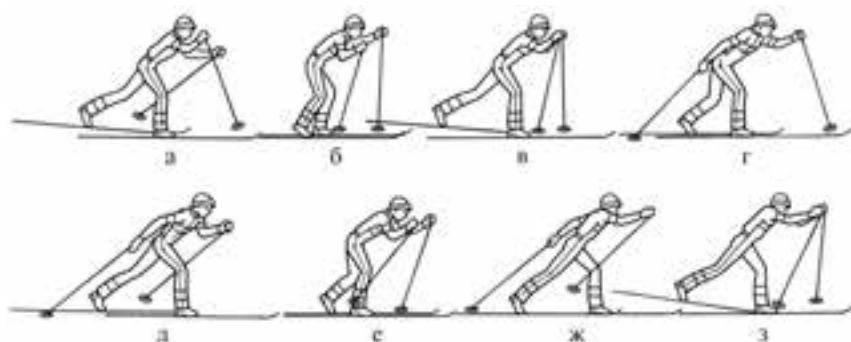


Рис. 18. Попеременный двухшажный классический ход



*Рис. 19. Попеременный четырёхшажный классический ход*

На последних уроках по лыжному спорту и особенно в процессе самостоятельных занятий учащиеся 8 класса должны суметь преодолеть дистанцию в 4,5 км, а в 9 классе — в 5 км. В процессе преодоления указанных дистанций подростки не только улучшают технику освоенных лыжных ходов и координационные способности, но и повышают уровень своих функциональных возможностей (выносливости), укрепляют здоровье и учатся самостоятельно контролировать и регулировать физическую нагрузку.

В 8—9 классах на уроках по лыжной подготовке весьма полезно использовать игры типа «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». В 9 классе рекомендуется проводить горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий. В играх проявляются не только личностные качества учащихся, их характер, воля к победе, но и умение выполнять освоенные способы передвижения на максимальных скоростях.

Знания, которыми должны овладеть учащиеся в процессе освоения техники лыжных гонок, подробно представлены в примерной рабочей программе (автор В. И. Лях).

# Глава 6

---

## Методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий в режиме учебного дня и второй половины дня

Научные исследования и практика физического воспитания свидетельствуют о том, что **причиной наиболее распространённых заболеваний, низкого уровня физического развития и функционального состояния организма учащихся является недостаточная двигательная активность**, дефицит которой возрастает к старшему школьному возрасту, а также недостаточная двигательная подготовленность.

Большие резервы физкультурно-оздоровительной работы заключаются в оптимальной организации занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня и во второй половине дня. Необходимость обеспечения таких форм физического воспитания предусмотрена рабочей программой.

К **физкультурно-оздоровительным мероприятиям** относятся: гимнастика до начала учебных занятий, физкультминутки во время уроков, физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, ежедневные физкультурные занятия во второй половине дня.

Каждая общеобразовательная организация в соответствии с собственными условиями может самостоятельно разнообразить содержание и проведение вышеназванных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также изменять и дополнять их (в частности, элементами точечного массажа, самомассажа, приёмами психорегуляции и др.).

Все занятия, как правило, проводятся на открытом воздухе (в зимнее время при температурных режимах, соответствующих гигиеническим нормам конкретной территории).

### 6.1. Цель и задачи

**Одна из главных целей развития физкультурного движения на современном этапе — укрепление здоровья.** Учащиеся должны знать о своём личном здоровье, о наиболее распростра-

нённых заболеваниях, основах рационального питания, о гигиене и самоконтроле. Необходимо так строить учебный процесс, чтобы учащиеся осознанно стремились к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, улучшающими состояние их личного здоровья.

Ежедневный и недельный двигательный режим в общем режиме учащегося складывается из компонентов физкультурно-оздоровительной работы, которым отводится важная роль в системе физического воспитания в школе. Все *компоненты двигательного режима* решают следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- обеспечение необходимого уровня физического развития и двигательной подготовленности;
- формирование необходимых навыков и умений;
- содействие уровню умственной и физической работоспособности;
- воспитание интереса, привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни.

## **6.2. Гимнастика до начала учебных занятий**

**Гимнастика до начала занятий**, с которой начинается учебный день, является одной из составных частей физкультурно-оздоровительной работы в школе и имеет большое гигиеническое значение. Её **цель** — **способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности учащихся на уроках.**

Наряду с этим гимнастика до начала занятий способствует организованному началу учебного дня, воспитанию привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями, закаливанию организма и повышению его сопротивляемости к простудным заболеваниям.

Общее руководство проведением гимнастики до начала занятий осуществляет учитель физкультуры. Учителя-предметники контролируют проведение гимнастики в том классе, где у них первый урок.

Проводить гимнастику надо на открытом воздухе, а при неблагоприятной погоде — в проветренных коридорах, рекреациях. Не рекомендуется проводить гимнастику до начала занятий в классных комнатах. Продолжительность гимнастики не должна превышать 6—7 мин. Комплексы упражнений могут быть разучены на уроках физкультуры. Их следует менять не реже одного раза в месяц (желательно каждые две недели). Каждый комплекс состоит из 5—6 упражнений. Гимнастику желательно выполнять под музыку.

В комплекс должны включаться *упражнения для мышц верхнего плечевого пояса* (движения руками и головой), *мышц спины и брюшного пресса* (наклоны вперёд, назад, в стороны), *мышц нижних конечностей* (приседания, выпады, подскоки). Начинать и заканчивать комплекс необходимо ходьбой на месте.

В начале каждого комплекса должны быть лёгкие упражнения с малой нагрузкой, затем — более сложные и максимально сложные из допустимых для этого возраста. Во второй половине комплекса нагрузка постепенно снижается, и в конце даются более лёгкие, успокаивающие упражнения с учётом того, что учащиеся после окончания гимнастики приступят к урокам.

### **6.3. Физкультминутки во время уроков**

**Физкультминутки на образовательных уроках благотворно влияют на восстановление умственной способности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный настрой учащихся, снимают статические нагрузки.**

Физкультминутки проводятся в классе, во время уроков, под руководством учителя или физорга и не должны превышать 1—2 мин. Наиболее целесообразно проводить их, когда у учащихся появляются первые признаки утомления: снижается активность, нарушается внимание и т. п. Время начала физкультминутки определяет педагог, проводящий урок. Содержание этой формы занятий разрабатывается учителем физической культуры и должно быть вариативным по проведению; оно должно доводиться до сведения учителей-предметников и учащихся. Физкультминутки рекомендуется проводить также во время выполнения домашних заданий.

Упражнения выполняются сидя и стоя. Амплитуда движений должна быть небольшой, чтобы ученик, выполняющий их, не мешал своим товарищам слева и справа. По команде педагога дежурный по классу открывает форточку или окно, учащиеся прекращают занятия и начинают выполнять упражнения. Комплексы физкультминуток рекомендуется подбирать в зависимости от содержания учебной нагрузки на данном уроке.

Каждый комплекс состоит, как правило, из 3—5 упражнений, повторяемых по 4—6 раз. В него включают простые, доступные упражнения, не требующие сложной координации движений. Они должны охватывать большие группы мышц — в основном те, которые непосредственно участвуют в поддержании статической позы во время урока. В комплексах физкультминуток желательно использовать упражнения на потягивания, прогибания туловища, наклоны и полунаклоны, полуприседы и приседы с различными

движениями руками, движения кистями рук, дыхательные упражнения сидя и стоя.

Первое и последнее упражнения комплекса физкультурных минут должны быть для осанки, второе — для ног, следующие — для туловища и дыхательные, потом — для рук.

## 6.4. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах

Рациональное построение режима дня учащихся предполагает чередование видов умственной и физической деятельности, что позволяет сохранить высокий уровень физической работоспособности.

В 8—9 классах проводить физические упражнения на удлинённой перемене (или часе здоровья) рекомендуется не только ради смены деятельности, но и также с целью дополнительных занятий.

Существует много вариантов проведения **часа здоровья**. Для этого необходимо иметь хорошо оборудованные спортивные площадки с многопропускными снарядами, местами для занятий бегом, для проведения различных эстафет, прыжковых упражнений, метаний, лазаний, подтягиваний, подвижных и спортивных игр и т. д. В час здоровья могут быть включены элементы ритмической гимнастики, различные танцевальные упражнения.

Основное содержание часа здоровья в основном составляют упражнения для развития двигательных способностей. В дозировке упражнений должен быть учтён уровень подготовленности учащихся. В этих целях можно использовать карточки с содержанием заданий. При любом варианте проведения часа здоровья оправдал себя опыт использования 7—10 мин для самостоятельной работы. Большую роль в занятиях на часе здоровья занимают спортивные игры или их элементы, использование которых позволяет решать не только оздоровительные задачи, но и задачи по развитию физических способностей, закреплению изучавшихся технических приёмов, воздействию на творческие возможности подростков.

Учащиеся должны знать, как дозировать нагрузку, уменьшая или увеличивая её продолжительность и время отдыха. При сильном покраснении кожи лица, поднятии ЧСС выше 170 уд./мин следует менять условия игры или временно её прекратить.

В зимнее время в содержание часа здоровья следует включать различные игры на лыжах, коньках, подвижные игры на снегу и льду.

Час здоровья в любое время года следует проводить на открытом воздухе. Только при плохой погоде занятие можно перенести в спортивный зал.

## 6.5. Ежедневные физкультурные занятия во второй половине дня

Ежедневные физкультурные занятия в виде **спортивного часа** — основная форма занятий физическими упражнениями во второй половине дня. Этот час в 8—9 классах рекомендуется проводить после 5-го или 6-го урока. Спортивный час ориентирован главным образом на активный отдых.

В процессе спортивного часа решаются также **задачи по целенаправленному развитию физических способностей, совершенствованию двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры, воспитанию навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.** Кроме того, спортивный час способствует повышению умственной работоспособности и двигательной активности.

Желательно, чтобы спортивный час проводил учитель физической культуры. Занятия физическими упражнениями во второй половине дня следует организовывать на открытом воздухе. Исключения — дождливая, ветреная погода и сильный мороз, когда занятия переносятся в помещение — в спортивный или актовый зал.

Содержание спортивного часа должно быть тесно связано с учебной программой. Соотношение самостоятельной и организованной частей должно быть 70 к 30%. Самостоятельные игры и развлечения в этих классах должны проводиться с целью удовлетворения интересов учащихся. Мальчики чаще всего выбирают футбол, волейбол, баскетбол, хоккей, настольный теннис и др., а девочки — прыжок со скакалкой, верёвочкой, спортивные игры. Учителю следует поощрять выбор народных игр (лапта, городки и др.).

При проведении занятий в основном используется игровой и соревновательный методы, а при развитии физических способностей целесообразно использовать метод круговой тренировки.

Во время прогулок желательно проводить игры на местности с ориентированием, преодолением препятствий. Прогулки могут использоваться и для небольших игр-соревнований с проверкой туристских навыков.

Большую часть занятий проводят на пришкольном участке. Если он достаточно просторен, то и здесь можно устраивать игры типа «Штурм крепости», «Прорыв» и т. п. Но главное место в занятиях осенью и весной на пришкольных площадках отводится легкоатлетическим упражнениям и играм с бегом, прыжками, метанием разных предметов, соревнованиям по футболу, волейболу, бадминтону, гандболу, а также подвижным играм. Часть упражнений проводят в гимнастическом городке. Там организуют соревнования по лаза-



ню, подтягиванию, преодолению полосы препятствий. В каждом занятии обычно предусматривают две части. Первая — организованное проведение упражнений, игр, соревнований; вторая — самостоятельные занятия учащихся, когда каждый выбирает те упражнения или игры, которые ему больше нравятся.

Большое значение имеет правильное распределение и дозирование нагрузки на спортивном часе. Слишком малые нагрузки снижают ценность активного отдыха, а чрезмерные — отрицательно сказываются на последующей учебной деятельности. Физическая нагрузка на занятиях зависит от количества упражнений, сложности, темпа и ритма их выполнения, а также от количества повторений. Её следует повышать постепенно, постоянно осуществляя наблюдение за занимающимися. Физическая нагрузка для девочек должна быть несколько меньше, чем для мальчиков. В комплексы упражнений для девочек рекомендуется включать упражнения, способствующие укреплению мышц брюшного пресса, развитию гибкости, мышечной силы. Особое внимание следует уделять правильному дыханию, осанке и способствовать её формированию. Во время занятий во второй половине дня рекомендуем учить подростков самомассажу и контролю за своим самочувствием и физическим состоянием. Необходимо напоминать учащимся о важности и необходимости таких знаний.

## **6.6. Занятия с учащимися подготовительной медицинской группы**

С учащимися подготовительной медицинской группы проводятся те же малые формы физического воспитания, что и с учащимися основной группы.

**Комплексы гимнастики до занятий** строятся по общеизвестной схеме. Первое упражнение типа потягивания выполняется в спокойном, медленном темпе из различных и. п. Далее следует спокойная ходьба на месте. Затем выполняются упражнения для мышц рук, плечевого пояса, ног, туловища. Заканчивается гимнастика энергичной ходьбой на месте или бегом, прыжками на месте с постепенным замедлением темпа и переходом на ходьбу.

Для учащихся подготовительной медицинской группы в комплекс необходимо включать упражнения, воздействующие непосредственно на недостаточно развитые группы мышц, упражнения, способствующие исправлению недостатков в осанке, в сводах стопы.

Кроме того, в комплекс гимнастики до начала занятий следует вводить упражнения с преодолением собственного веса, упражнения с палками, гантелями, мешочками с песком.

При составлении комплексов гимнастики до начала занятий надо соблюдать следующие правила: давать отдых работающим мышцам, включая в работу новые группы мышц; упражнения с большой нагрузкой чередовать с более лёгкими, напряжение — с расслаблением, сгибание — с разгибанием и выпрямлением.

С учащимися подготовительной медицинской группы наряду с общими проводятся в индивидуальном порядке специальные упражнения в зависимости от особенностей каждого учащегося. Следует помнить о правильном дыхании.

Учащиеся подготовительной медицинской группы быстрее утомляются. Поэтому во время занятий им особенно необходим активный отдых, в качестве которого могут выступать подвижные и спортивные игры, спортивные развлечения и другие физические упражнения, которые должны проводиться на перемене и во второй половине дня. Учащиеся подготовительной медицинской группы занимаются вместе со всеми детьми, однако им предлагается меньшая нагрузка с учётом индивидуальных особенностей.

# Глава 7

---

## Методика проведения занятий по физической культуре во второй половине дня

### 7.1. Цель и задачи

**Цель** этих мероприятий — повысить двигательную активность учащихся, укрепить их здоровье, сформировать у подростков устойчивое положительное отношение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Основные **задачи** занятий во второй половине дня: обеспечение учащимся свободного выбора вида физических упражнений; углубление знаний и закрепление умений, приобретённых на уроках физической культуры; содействие развитию физических и психических качеств детей; стимулирование умственной и физической активности учащихся.

Дирекция школы и учителя физической культуры должны распределить руководящие функции между собой, учителями, преподавателями, ведущими занятия во второй половине дня, внешкольными работниками и другими заинтересованными лицами.

При организации работы во второй половине дня нужно привлекать самих учащихся к обсуждению вопросов планирования и организации разнообразных мероприятий, по контролю за работой кружков и секций.

### 7.2. Группы общей физической подготовки

Группы общей физической подготовки (ОФП) создаются для учащихся, которые хотят заниматься физическими упражнениями, а также для детей, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе. **Основные задачи занятий в группах ОФП заключаются в том, чтобы приобщить ребят к систематическим занятиям физической культурой и спортом и повысить у них общую физическую подготовленность.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45—60 мин. Учащихся распределяют на группы в зависимости от уровня физической подготовленности.

Занятия в группе ОФП проводит учитель физкультуры или под его руководством инструктор-общественник из числа старшеклас-ников.

Основным содержанием занятий групп ОФП являются различ-ные физические упражнения, способствующие разностороннему физическому развитию занимающихся, в том числе элементы мно-гих видов спорта.

### 7.3. Спортивные секции

Спортивные секции создаются для учащихся основной меди-цинской группы. В процессе занятий решаются следующие основ-ные *задачи*: удовлетворение потребности в занятиях выбранным видом спорта; повышение уровня двигательной подготовленности; совершенствование двигательных умений и навыков.

При создании секции необходимо учитывать имеющиеся в школе материальные условия и наличие преподавателей, которым можно поручить проведение занятий. Общее руководство работой секций возлагается на учителя физической культуры. Занятия в секции проводятся 2—3 раза в неделю по 1—2 ч. Примерно 40—50% времени на занятиях уделяется общей физической под-готовке, остальное время — специальным физическим упражнени-ям вида спорта, овладению которым и посвящена работа конкрет-ной секции. Ниже приведено примерное содержание занятий ряда спортивных школьных секций.

*Лёгкая атлетика.* Спортивная ходьба: мальчики — до 5 км, девочки — до 4 км. Кроссы: в 8 классе мальчики — 3,5—4 км за 18—22 мин, девочки — 3—3,5 км за 15—18 мин; в 9 классе маль-чики — 3,5 км за 15—20 мин, девочки — 3 км за 17—20 мин. Спринт: бег 20—30 м с хода, бег под уклон, повторный бег с низкого старта 60—100 м, финишный бросок. Бег на средние дистанции: равномерный бег 800 м с интенсивностью 80—90% от соревновательной (для данной дистанции): мальчики — за 3 мин 45 с — 2 мин 20 с, девочки — за 4 мин 20 с — 3 мин 40 с; то же, но дистанция 500 м — мальчики за 2 мин 20 с — 1 мин 55 с, девочки — 2 мин 30 с — 2 мин 10 с. Переменный бег. Эстафетный бег. Барьерный бег: мальчики 110—220 м, девочки — 80—100 м. Темповый бег для формирования умения распределять силы. Учебные соревнования.

Прыжки в высоту перекидным способом: через наклонную планку с поворотом к ней лицом и приземлением на маховую ногу; то же с касанием рукой земли после приземления; то же, но упражнение начинается с хода; то же с разбега; выполнение

прыжка через горизонтальную планку; совершенствование по элементам и в целом.

Прыжки в длину стилем «ножницы»: с 5—6 шагов разбега с разучиванием движений ног; с 4—6 шагов с выполнением движений руками: со среднего и полного разбега; совершенствование по элементам и в целом.

Ознакомление с техникой тройного прыжка: отталкивание и скачок; прыжки в шаге; прыжки с 3—5—7 шагов и со среднего разбега.

Метание мяча: движения кисти; бросок всей рукой с выпрямлением её в локте; скрестный шаг; ритм разбега и ускорение во время бросковых шагов; финальное усилие; заключительное положение. Метание гранаты весом до 500 г (мальчики).

Ознакомление с техникой толкания ядра: исходное положение, скачок, положение перед толчком и выталкивание.

*Лыжные гонки.* Продолжается совершенствование техники попеременного двухшажного, одновременного одно- и двухшажного ходов, переходов от попеременного двухшажного к одновременным ходам, а также поворотов, подъёмов и спусков.

Для развития выносливости проводятся тренировки равномерным методом на дистанциях для мальчиков до 5—6 км, для девочек — до 4—5 км. Постепенно сокращают дистанции, но повышают скорость, лучше делать это ступенчато. Одновременно для развития быстроты пробегают с околопредельной скоростью отрезки 100—200 м (мальчики) и 80—150 м (девочки). Для выработки специальной выносливости следует пробегать короткие отрезки (мальчики — около 300 м, девочки — 200 м) с интенсивностью выше соревновательной на 25%, проходя их по 5—6 раз; то же на отрезках соответственно 500—600 м и 300—400 м с интенсивностью на 15% выше соревновательной, повторяя их 4—5 раз; то же на средних отрезках (соответственно 800—1000 м и 600—800 м), повторяя по 3—4 раза с интенсивностью на 10% выше соревновательной; то же на длинных отрезках (соответственно 1200—1800 м и 1000—1200 м), проходя их 2—3 раза на 3—5% быстрее, чем на соревнованиях.

*Конькобежный спорт.* Совершенствование техники входа в поворот и бега по повороту, изучение техники перехода с большой дорожки на малую и обратно.

Для развития выносливости используют бег на коньках в удобном темпе до 3—5 мин (1000—1600 м); то же до 8 мин (2000—3000 м).

Быстроту развивают посредством бега 3—5 раз по 6—10 с в максимальном темпе; бега со старта 2—4 раза по 30 м; ускорений

с хода 2—4 раза по 60 м, 2—4 раза по 70 м. Проводят встречные эстафеты на отрезках 40—60 м.

Развитию специальной выносливости способствуют: повторный бег на отрезках 400—1000 м; бег в переменном темпе (50 м быстро, 50 м прокатом) по 3—8 раз; то же (100 м + 100 м) по 2—4 раза; повторный бег 3 раза по 100 м по прямой и 5 раз по 100 м по повороту с движениями руками; бег с преследованием и выбыванием 2—3 круга или на время (30—40 с).

*Тяжёлая атлетика.* В секцию тяжёлой атлетики принимают с 13 лет. Занятия эти требуют большой осторожности в выборе объёма физических нагрузок и строго дифференцированного подхода к каждому школьнику.

Начинают с обучения захвату и хвату штанги способом подседа при выполнении рывка и толчка, обучения правильному положению спины при подъёме отягощений. Вначале упражняются со штангой малого веса, затем среднего, обращая основное внимание на правильность техники движений. Обычно делают 3—4 подхода в каждом упражнении. Рекомендуется следующая последовательность освоения техники классических и специально-вспомогательных упражнений. 1. Подъём на грудь ножницами — тяга толчковая; подъём на грудь с вися приседанием; жим лёжа; приседание в ножницах и др. 2. Подъём на грудь разножкой — приседания со штангой; жим из-за головы; толчок со стоек, швунг толчковый. 3. Толчок ножницами — ходьба выпадами; тяга толчковая с вися и др. 4. Толчок разножкой — полутолчок; толчок от груди широким хватом; полуприседы со штангой на плечах. 5. Рывок ножницами — рывок с полуприседом; рывок с вися и приседанием ножницами. 6. Рывок разножкой — рывок с плитов с подседом разножкой; то же с вися; приседания со штангой на выпрямленных руках и другие упражнения.

*Спортивные игры* (баскетбол, ручной мяч, футбол, волейбол). Продолжается совершенствование техники и тактики нападения и защиты (подробнее см. главу 5).

*Плавание.* Совершенствование техники плавания. Кроль на груди: с доской и без доски; только за счёт работы руками; с дыханием через 3—5—7 циклов; с ускорениями; в максимальном темпе. Кроль на спине: с помощью только ног; с одновременной работой рук; с работой одной рукой с паузой и без остановки; с полной координацией; с дыханием под одну руку; с изменением темпа до максимального. Брасс: плавание на груди и на спине с помощью одних ног; одних рук; в быстром темпе и с паузой; отдельно — движения выполняются последовательно руками, ногами, затем пауза; проплывание коротких отрезков с полной координацией, в максимальном темпе; с длительным

скольжением. Дельфин: плавание с доской; без доски; с помощью одних ног при различных положениях рук; с помощью только рук; с задержкой дыхания; плавание с полной координацией в разном темпе.

Повороты при плавании кролем на груди и на спине под левую и правую руку, поворот при плавании дельфином.

Стартовые прыжки со скольжением и выходом на поверхность при плавании брассом и дельфином.

Транспортировка «тонущего» разными способами.

Специальная физическая подготовка: плавание с равномерной и переменной скоростью до 500 м (всего за занятие — до 1 км). Повторное проплывание отрезков: 10 раз по 10—15 м; 5—7 раз по 25 м; 4—6 раз по 50 м; 3—4 раза по 100 м.

*Национальные виды спорта.* Обучение технико-тактическим действиям и совершенствование их.

Основными документами, с помощью которых тренер-преподаватель и спортсмен осуществляют учёт показателей тренировочного процесса, являются *журнал тренера* и *дневник тренировки спортсмена*. В этих документах должно быть отражено:

- количество тренировочных занятий и соревнований;
- время, затраченное на общую физическую подготовку;
- время, затраченное на специальную физическую подготовку;
- время, затраченное на техническую и тактическую подготовку.

Обязательной частью системы подготовки юных спортсменов является врачебный контроль. Врачебные обследования проводятся не реже двух раз в год, а перед соревнованиями спортсмены проходят медицинское освидетельствование. Само собой разумеется, что каждый спортсмен осуществляет самостоятельный контроль за своим здоровьем, опираясь на рекомендации, изложенные в учебнике по физической культуре.

# Глава 8

---

## Методика проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий

Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия — важная составляющая процесса физического воспитания учащихся. Эти мероприятия являются прекрасной пропагандой физической культуры и создают предпосылки для привлечения учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. К ним относятся: внутришкольные соревнования, дни здоровья и спорта, праздники физической культуры. К таким мероприятиям могут быть отнесены также оздоровительные лагеря, организованные на средства родителей и школы, а также клубы туристов.

### 8.1. Цель и задачи

**Цель** этих мероприятий — пропаганда физической культуры и спорта, приобщение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

**Задачами** этой формы работы являются приобщение учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями, пропаганда здорового образа жизни, выявление сильнейших спортсменов класса и школы по разным видам спорта, развитие у учащихся таких волевых качеств, как инициатива и самостоятельность, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, дисциплинированность.

### 8.2. Дни здоровья и спорта

Эти мероприятия следует проводить ежемесячно одновременно для всех учащихся школы или по группам классов. Примерная продолжительность от 3 до 6 ч. Дни здоровья и спорта назначаются на те сроки, когда по наблюдениям врача и педагогов дети испытывают наибольшую потребность в активном отдыхе. Нельзя назначать их на время школьных каникул и на воскресные дни. В них должны принимать участие все учащиеся школы.



В программу включаются: подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, передачей и ловлей мячей, силовыми упражнениями, элементами футбола, баскетбола и других спортивных игр; лапта; городки; крокет; спортивные игры (волейбол, баскетбол, гандбол); конкурсы на лучшего бегуна, прыгуна, метателя, силача (поднимание гирь); различные развлечения — катание на санках, коньках, на лыжах с гор, игры-аттракционы. В паузах для отдыха проводятся викторины, настольные игры, выступления художественной самодеятельности.

*Положение о дне здоровья и спорта* готовит учитель физической культуры или по его поручению совет коллектива физкультуры. В положении указываются: задачи, руководство, программа, время начала и окончания каждого вида программы, распределение мест занятий, массовых игр и развлечений и ответственные за их организацию, участники, условия проведения массовых соревнований и порядок определения победителей, порядок возвращения в школу, подведение итогов.

Для подготовки и проведения дня здоровья и спорта директор школы назначает *комиссию*, в которую, как правило, входят организатор внеклассной и внешкольной воспитательной работы, учителя физической культуры, некоторые учителя-предметники, медсестра, председатель совета школьного коллектива физической культуры, члены родительского комитета.

Комиссия рассматривает проект положения о дне здоровья и спорта, вносит необходимые дополнения и изменения, назначает ответственных за отдельные мероприятия. Одновременно намечается план подготовительной работы, в которую, например, входит: написать объявления; вывесить план проведения дня здоровья и спорта; подготовить места соревнований и необходимый спортивный инвентарь в нужном количестве; заготовить формы протоколов и папки для судей; назначить судейскую коллегию; продумать порядок подведения итогов дня здоровья и спорта.

Каждому классу даётся определённое *поручение*. Один класс готовит места соревнований — перекапывает ямы для прыжков, размечает беговые дорожки, полосы метаний, готовит спортивный инвентарь; другой класс готовит оформление — флаги, указатели и пр.; третий — протоколы соревнований и т. д. Физорги пишут заявки на соревнования, проверяют наличие единой спортивной формы. Совет коллектива физкультуры приглашает гостей. Родители помогают организовать питание.

В день проведения мероприятия все учащиеся и учителя собираются в назначенном месте. Школьники в спортивных костюмах выстраиваются во главе с классными руководителями. Физорги сдают начальнику штаба — одному из учителей — *рапорты* о ко-

личестве присутствующих. Начальник штаба рапортует директору школы. Директор школы приветствует собравшихся.

Затем объявляется программа, и участники приступают к её выполнению. В дальнейшем всей работой руководит начальник штаба, ему помогают классные руководители и ответственные за порядок ученики. Соревнованиями руководит *главный судья*. День здоровья заканчивается или общим построением всех участников и награждением победителей, или подведением итогов по группам классов по мере выполнения ими программы. Результаты соревнований затем вывешивают в школе.

### 8.3. Внутришкольные соревнования

**Соревнования** — наиболее привлекательная сторона в занятиях спортом. Участвуя в соревновании, **школьник ставит задачу или победить, или показать как можно более высокий для себя результат**. Это требует максимального напряжения физических и психических сил, самостоятельности в выборе способов борьбы с противниками и в то же время умения взаимодействовать с партнёрами по команде, оказывать друг другу необходимое содействие. Всё это вырабатывает целеустремлённость, инициативность, настойчивость, решительность, самообладание, дисциплинированность, товарищество. Правила спортивной этики требуют от соревнующихся честности в соблюдении правил соревнования, уважения друг к другу.

В то же время надо иметь в виду, что специфика соревновательной деятельности (соперничество, стремление к победе) может способствовать и появлению отрицательных черт характера: эгоизма, чрезмерного честолюбия, нечестности.

К системе школьных спортивных соревнований предъявляется ряд *требований*.

1. Спортивные соревнования для учащихся проводят прежде всего по тем видам упражнений, которые входят в государственные программы по физическому воспитанию (физической культуре) для общеобразовательных организаций, а также по наиболее массовым видам спорта.

2. Каждое соревнование следует рассматривать как итог учебно-педагогического процесса. Оно должно завершать занятия на уроках физической культуры или в спортивных секциях. Программа и сроки проведения соревнований должны соответствовать последовательности прохождения разделов учебной программы на уроках или в спортивных секциях.

3. Соревнования следует назначать на такие сроки, чтобы учащиеся имели возможность подготовиться к ним. Проведение вне-

плановых соревнований без предварительной подготовки недопустимо.

4. Участвовать в соревнованиях могут ученики основной медицинской группы, прошедшие осмотр у врача и получившие от него разрешение. Ученики подготовительной медицинской группы могут участвовать в соревнованиях, но только в тех видах спорта, к которым не имеют противопоказаний. Недопустимо участие в соревнованиях учеников, недостаточно к ним подготовленных, и особенно после болезни.

В течение года в школе должны быть проведены соревнования, как минимум, по тем видам упражнений, которые входят в школьную программу. *Календарь соревнований* должен быть утверждён в начале учебного года, а *положение о соревновании* доведено до учащихся не позднее, чем за месяц до его проведения. Помимо внутришкольных соревнований, можно проводить товарищеские встречи с командами других школ.

К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками техники и тактики двигательных действий, указанных в учебных программах для уроков, а также для выявления уровня и разносторонности физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые).

Учебные соревнования проводятся, как правило, в процессе школьных уроков или дополнительных занятий, организуемых для отдельных классов или параллелей. Соревнования должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами программы. Соревнования на первенство школы проводят по наиболее массовым видам спорта, в первую очередь по лёгкой атлетике, спортивным играм, лыжным гонкам, гимнастике и, если есть условия, плаванию и борьбе.

В некоторых командных соревнованиях с массовым зачётом (например, по лёгкой атлетике на празднике начала учебного года) для стимулирования интереса учащихся к выступлениям можно предусмотреть участие каждого школьника не во всех видах программы, а только в одном каком-либо виде или в двух, по его собственному выбору, т. е. в тех, где он в состоянии показать хороший результат.

Товарищеские встречи команд классов в значительной мере способствуют поддержанию заинтересованности учащихся в спортивной тренировке. Для учащихся среднего школьного

возраста следует проводить спортивные игры по упрощённым правилам.

Начинать соревнования надо со второй половины сентября, чтобы учащиеся смогли адаптироваться к физическим нагрузкам. Соревнования по лёгкой атлетике лучше провести в третьей декаде сентября и сделать их лично-командными, по параллельным классам. В сентябре или в начале октября, когда благоприятствует погода, рекомендуется также провести соревнования по спортивному ориентированию и по преодолению полосы препятствий.

Турниры по подвижным и спортивным играм, которые проводятся начиная с первой декады ноября, завершают изучение на уроках физической культуры. Соревнования по настольному теннису можно проводить в любое время года. Соревнования по гимнастике желательно проводить командами классов с массовым зачётом во время прохождения соответствующего раздела школьной программы.

Соревнования по лыжным гонкам и конькам можно проводить в два-три этапа вскоре после образования устойчивого снежного покрова или в зимние каникулы (в январе — учебные соревнования, в конце февраля или в начале марта — школьное первенство).

Обязательно должно быть предусмотрено *награждение* победителей. Результаты соревнований затем вывешивают в холле общеобразовательной организации.

## 8.4. Туристские походы и слёты

**Наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения.** Пешие и лыжные походы и путешествия способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений во время путешествия нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

В туристских походах маршруты разбиты на пять категорий. *Категорию сложности* определяют: протяжённость маршрута, движение по малонаселённой местности, число ночлегов в полевых условиях, преодоление естественных препятствий.

Туристские путешествия делятся на самостоятельные и плановые. *Самостоятельные путешествия* организуются и проводятся отдельными группами туристов, учебных организаций, туристических клубов. В этом случае группа туристов самостоятельно зани-

мается выбором и разработкой маршрута, подготовкой снаряжения и питания. Этот вид путешествий отвечает целям и задачам туристической работы в школе. *Плановый туризм* — это путешествия по путёвкам; в этом случае туристы идут по заранее разработанному маршруту под руководством опытного инструктора.

По продолжительности туристские путешествия делятся на походы выходного дня и многодневные. Походы выходного дня являются начальной школой туризма. В этих путешествиях турист получает первые навыки походной жизни, совершенствует технические навыки и общефизическую подготовку.

*Документами*, дающими право на проведение однодневных и многодневных некатегорийных пеших походов и путешествий, являются маршрутный лист, экспедиционное удостоверение или путёвка. Для категорийных путешествий можно привлекать учащихся не моложе 14 лет, имеющих опыт участия в небольших туристских путешествиях. Каждый участник похода должен пройти медицинский осмотр и получить разрешение врача.

Каждый поход, даже самый небольшой, необходимо заранее продумать и наметить план его проведения. Прежде всего надо точно определить цель похода, район его проведения, а затем приступить к разработке маршрута (наметить путь следования, остановки для наблюдений и отдыха, определить продолжительность похода, составить расписание маршрута в часах). Намечая маршрут, необходимо придерживаться следующих норм. Для однодневных походов протяжённость пути (в оба конца) не должна превышать 15 км для учащихся 13—15 лет, для двухдневных — 24 км. Средняя скорость передвижения 3—4 км/ч. Привал на обед занимает около 4 ч; назначать его следует в самое жаркое время дня (11.00—15.00). На месте ночлега при многодневном походе туристы должны быть не позднее чем за 2 ч до наступления темноты.

Руководитель похода обязательно должен предварительно пройти по намеченному маршруту. В результате разведки маршрут похода будет уточнён, и руководитель сможет наметить чёткий план проведения похода с учащимися.

Перед отправлением руководитель показывает участникам похода на схематическом плане (самодельном или скопированном с карты) путь следования, места остановок, купания, ночлега.

Для того чтобы поход прошёл организованно, интересно, с пользой для ребят, надо определить круг обязанностей каждого, поставить посильные для них задачи.

## 8.5. Физкультурные праздники

Организируются *физкультурные праздники*, как правило, в связи с началом и окончанием учебного года, Днём Победы, новогодним праздником, юбилейными датами. В зависимости от того, чему посвящается праздник, составляют и его тематическую программу, подбирают соответствующие аттракционы, обеспечивают присутствие определённых персонажей.

*Программа праздника* обычно включает: торжественное открытие и закрытие (парад участников, награждение и пр.); спортивно-показательную (показательные выступления, соревнования) и массово-затейную (игры, аттракционы, конкурсы) части.

В *положении о празднике* записывается: знаменательная дата, событие, которому посвящается праздник, задача; распределение обязанностей по подготовке и проведению праздника; время и место проведения; порядок открытия и закрытия; программа показательных выступлений; программа массово-затейной части; фамилии участников, руководителей, место и время проведения; форма заявок на соревнования.

На новогоднем празднике должны присутствовать такие персонажи, как Дед Мороз и Снегурочка, волки, зайцы, лисы, белки. Ко Дню Победы можно составить программу военно-спортивной направленности, включающую, например, конкурс строя и песни, преодоление препятствий (комбинированная эстафета), эстафета с макетами оружия, переноска раненых, переправка на «вездеходе», рукопашный бой, атака с переползанием и метанием в цель гранат и т. д. Соответствующим образом подбирают и аттракционы, проводят конкурсы массово-затейной части программы.

# Глава 9

## Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями

### 9.1. Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика — это ежедневно выполняемый комплекс несложных физических упражнений, который обычно сочетается с закаливающими процедурами и применяется с целью укрепления здоровья, повышения жизнедеятельности и общей работоспособности организма. Она способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, выводит организм из пассивного состояния и подготавливает его к предстоящей активной деятельности. Утренняя зарядка (гимнастика) выполняется учащимися ежедневно и воспитывает привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями. Ею лучше заниматься *на улице* или *в хорошо проветренной комнате* при открытой форточке или окне. На 10—15 мин форточку можно открыть в любое время года. Проведение утренней гимнастики на открытом воздухе в зимнее время рекомендуется при температуре не ниже  $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$  для учащихся 8—9 классов.

В комплекс упражнений утренней гимнастики включаются движения руками и ногами, наклоны туловища, прыжки, бег, ходьба. Упражнения можно делать также с гантелями, гимнастической палкой, скакалкой, резиновыми бинтами. В комплекс следует включать примерно 9—10 упражнений. Не рекомендуется по утрам выполнять упражнения, требующие максимального напряжения. Каждое упражнение необходимо проделать 8—12 раз. Меньшее число повторений не принесёт ожидаемого результата.

При выполнении комплекса рекомендуется следующая *очередность упражнений*.

- 1) потягивания;
- 2) упражнения для мышц плечевого пояса;
- 3) упражнения для мышц туловища;
- 4) упражнения для мышц ног;
- 5) прыжки или бег;
- 6) успокаивающие упражнения (например, ходьба).

После утренней зарядки необходимо принять душ.

Комплексы упражнений нужно регулярно менять. При этом следует постепенно повышать нагрузку, усложняя упражнения, увеличивая их количество и темп выполнения. Дозировка нагрузки должна быть такой, чтобы занимающиеся испытывали бодрость, а не усталость. Примерная продолжительность применения одного и того же комплекса 12—15 дней.

При выполнении физических упражнений, когда организму требуется больше кислорода, дыхание непроизвольно углубляется и учащается. Но если сознательно не учиться сочетать движения с *темпом* дыхания, то при выполнении сложных упражнений, когда дыхание затруднено, возможны его задержки. Появляется одышка, быстро наступает утомление. Этого можно избежать, делая вдох в исходном положении (и. п.) перед упражнением, а выдох во время его выполнения: например, при приседании — *выдох*, при возвращении в исходное положение — *вдох*. Приспосабливать дыхание к каждому движению, особенно к сложным движениям руками, ногами и т. п., необязательно. **Главное — научить учащихся дышать ритмично.**

Соблюдая эти основные правила, учитель физической культуры может рекомендовать школьникам самостоятельно составить комплекс утренней гимнастики и выполнять его. Для начала можно предложить учащимся воспользоваться комплексами упражнений, описанными и показанными на рисунках в учебнике «Физическая культура. 8—9 классы» (М.: Просвещение, 2021, с. 202—208).

## 9.2. Выбор видов спорта и проведение тренировки

В нашей стране многие дети и подростки занимаются в различных спортивных секциях при общеобразовательных организациях, в ДЮСШ, а также серьёзно увлекаются отдельными видами спорта, обучаясь в спортивных классах общеобразовательных организаций. Учителю физической культуры необходимо помочь учащимся правильно выбрать вид спорта для последующих занятий.

Для этого вначале необходимо выяснить, какой вид спортивной деятельности в наибольшей степени подходит и интересен учащимся данного возраста и подготовленности. Учащиеся данного возраста, даже при наличии интереса к той или иной спортивной деятельности, не всегда осознают, почему им нравится данный вид спорта, какими качествами нужно обладать для таких занятий и достижений положительных сдвигов в спортивной подготовленности. Иногда интерес к занятиям определённым видом



спорта возникает вследствие подражания старшим школьникам или товарищам, которые этим видом спорта занимаются. Всё это важно учитывать учителю физической культуры и периодически проводить с учащимися беседы о разных видах спорта, об особенностях тренировок, о качествах, которые данный вид спорта развивает, и способностях, необходимых для занятий ими.

С учётом особенностей организма детей и подростков рекомендованы **возрастные нормы для начала занятий** различными видами спорта на этапах начальной, учебно-тренировочной подготовки и в период спортивного совершенствования (табл. 7).

**Таблица 7**

Примерные возрастные нормы  
для начала занятий различными видами спорта<sup>1</sup>

Виды спорта	Возраст допуска к занятиям в группах		
	начальной подготовки	учебно-тренировочной подготовки	спортивного совершенствования
Акробатика	8–10	10–14	14–17
Баскетбол и волейбол	10–13	12–17	16–18
Бадминтон	10–13	12–17	16–18
Батут	9–12	11–17	16–18
Бокс	12–15	14–17	17–18
Борьба (все виды)	10–13	12–17	16–18
Велоспорт (шоссе и трек)	12–14	14–17	17–18
Водное поло	10–13	12–17	16–18
Гимнастика спортивная (юноши)	8–10	10–14	14–17
Гребля академическая	10–12	12–17	17–18

<sup>1</sup>Часть видов спорта, которые учащиеся могут избрать для самостоятельных занятий, подробно освещаются в учебнике: Ля х В. И. Физическая культура. 8—9 кл. — М.: Просвещение, 2021. — С. 224—259 (§ 28. Коньки, § 29. Хоккей, § 30. Бадминтон, § 31. Скейтборд, § 32. Атлетическая гимнастика, § 33. Роликовые коньки).

Виды спорта	Возраст допуска к занятиям в группах		
	начальной подготовки	учебно-тренировочной подготовки	спортивного совершенствования
Гребля на байдарках и каноэ	11–14	13–17	16–18
Конный спорт	11–13	13–17	17–18
Конькобежный спорт	10–12	12–17	17–18
Лёгкая атлетика	11–13	13–17	17–18
Лыжный спорт:			
а) гонки и биатлон	9–12	12–17	17–18
б) горные виды	8–11	10–15	14–17
в) двоеборье	9–12	11–17	16–18
г) прыжки с трамплина	9–11	12–17	17–18
Парусный спорт	9–12	11–17	16–18
Плавание	7–10	7–14	12–17
Прыжки в воду	8–11	10–15	14–17
Ручной мяч	10–18	12–17	16–18
Санный спорт	11–14	13–17	16–18
Современное пятиборье	10–13	12–17	16–18
Стрелковый спорт	11–14	13–17	16–18
Стрельба из лука	11–13	13–17	17–18
Стрельба стендовая	14–15	15–17	18
Теннис	7–10	9–15	14–17
Тяжёлая атлетика	13–14	14–17	17–18
Фехтование	10–13	12–17	16–18
Фигурное катание	7–9	9–13	13–17
Футбол, хоккей с шайбой и с мячом	10–12	12–17	17–18

Эти нормы основаны на научных данных о возрастных особенностях развития двигательных качеств. Поэтому, например, младшим школьникам, у которых имеются хорошие предпосылки для развития скоростных, координационных способностей и гибкости, рекомендуются такие виды спорта, как спортивная гимнастика, плавание, прыжки в воду, фигурное катание, теннис и др. Подросткам, которые имеют высокие задатки к развитию силы и выносливости, доступны систематические занятия лыжами, лёгкой атлетикой, волейболом, борьбой и т. д. В более старшем возрасте можно приступить к занятиям греблей, боксом, велоспортом, тяжёлой атлетикой, т. е. теми видами спорта, где требуется большая сила и выносливость.

Учащиеся должны знать, что занятия различными видами спорта включают несколько **этапов**: *начальную подготовку, учебно-тренировочный этап* и, наконец, *этап спортивного совершенствования*. Каждый ученик, решивший серьёзно заниматься спортом, последовательно пройдёт все эти этапы и может достигнуть высшего спортивного мастерства.

*Продолжительность* каждого из этих этапов равна в среднем 1—3 годам и зависит от многих причин: индивидуальных способностей, физического развития, состояния физических качеств (силы, выносливости, скоростных и координационных и др.), успешности овладения техникой данного вида спорта, строгого соблюдения режима дня, питания, сна и т. д.

Начинать тренировки рекомендуется с сообщения общих теоретических сведений, касающихся данного вида спорта, — его полного названия, правил соревнований, особенностей экипировки, оборудования, места для соревнований и тренировок. Необходимо сообщить также, как проводятся тренировки по данному виду спорта: особенности разминки, овладения техническими приёмами, тактические варианты ведения спортивной борьбы.

Учащиеся *должны усвоить и хорошо знать*, что:

1) систематические занятия физическими упражнениями вызывают адаптацию организма к физическим нагрузкам. Адаптация проявляется в улучшении функций организма, которые обеспечивают выполнение мышечной деятельности разного характера. Повышение мышечной работоспособности называется тренировочным эффектом. Тренировочный эффект определяется следующими показателями: величиной пороговой нагрузки, специфичностью тренировочных воздействий, обратимостью тренировочных эффектов и степенью тренируемости двигательного качества;

2) не всякая даже систематическая тренировка приводит к улучшению спортивного результата. Если тренировочная нагрузка не превышает пороговой величины, определяемой для каждого

ушащегося индивидуально, то улучшения спортивного результата не происходит. Пороговая нагрузка по мере улучшения тренированности повышается, и поэтому необходимо постоянно увеличивать её уровень;

3) основными параметрами тренировочной нагрузки являются интенсивность, длительность и частота тренировок, которые вместе определяют объём тренировочной нагрузки. Школьникам необходимо знать, что указанные параметры нагрузки находятся в сложной взаимосвязи и влияют друг на друга. В качестве основного показателя для определения интенсивности нагрузки обычно используется ЧСС;

4) чтобы вызвать тренировочный эффект, нагрузка должна быть достаточно длительной. Обычно продолжительность тренировок, при которых проявляется заметный тренировочный эффект, составляет для выносливости около 10—16 недель, для скоростно-силовых способностей от 8 до 10 недель. Для тренировки выносливости достаточно заниматься 2—3 раза в неделю; для увеличения мышечной силы — 3 раза в неделю; гибкость и координацию необходимо тренировать до 4—5 раз в неделю;

5) на занятиях физической культурой с оздоровительными целями и на начальных этапах спортивной тренировки могут использоваться так называемые общеразвивающие упражнения. По мере роста подготовленности для дальнейшего роста спортивных результатов всё больше должен учитываться принцип специфичности тренировочной нагрузки. Данный принцип предусматривает, что по мере увеличения спортивного результата наибольшие тренировочные эффекты достигаются при использовании тех упражнений, которые являются основными для данного вида двигательной деятельности;

6) по мере снижения тренировочных нагрузок (или их полного прекращения) ниже порогового уровня спортивные результаты уменьшаются или вообще возвращаются к исходному уровню. После повышения тренировочных нагрузок или возобновления тренировок вновь возникают положительные тренировочные эффекты. Обычно прекращение тренировок приводит к заметному снижению спортивного результата уже после двух недель detrенировки, а через 1—1,5 месяца результаты снижаются до исходного (предтренировочного) уровня.

Нужно обучить школьников правилам самоконтроля за своим функциональным состоянием. *Основными показателями, позволяющими оценивать состояние организма, являются:* ЧСС, частота дыхания, тесты для оценки развития основных двигательных способностей.

Школьники должны знать, что любая самостоятельная тренировка или занятие в секции должны начинаться с *разминки*, потому что нужно разогреть организм и подготовить его к большим нагрузкам.

Более подробная информация о назначении разминки, её основных вариантах, содержании, продолжительности и упражнениях, которые рекомендуется включать в разминку, приведена в учебнике по физической культуре (с. 215—216).

### 9.3. Повышение физической подготовленности

Как уже показано в главе 5, в подростковом возрасте имеются хорошие возможности для повышения уровня всех основных физических способностей: силовых, скоростных, скоростно-силовых и координационных, выносливости, гибкости. В этой же главе, а также в учебнике для учащихся 8—9 классов (М.: Просвещение, 2021) достаточно подробно описаны упражнения, используя которые во время самостоятельных занятий можно существенно повысить каждую из физических способностей.

### 9.4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Внеурочные и самостоятельные занятия физическими упражнениями могут быть посвящены подготовке и сдаче норм комплекса ГТО. Напомним, что комплекс ГТО в качестве программной и нормативной основы физического воспитания населения нашей страны был введён в действие с 1 сентября 2014 г. (последняя редакция 2019 г.). Четвёртая ступень этого комплекса предназначена для подростков 13—15 лет. Вопросы подготовки учащихся с 6 до 17—19 лет к выполнению норм и требований комплекса ГТО подробно изложены в книге В. С. Кузнецова и Г. А. Колодницкого «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» (М.: Просвещение, 2016). Эти нормы и требования хорошо известны также учителям физической культуры по другим источникам. Поэтому в данных рекомендациях эта тема подробно не рассматривается.

Государственные требования к уровню физической подготовленности учащихся 13—15 лет при выполнении ими норм комплекса ГТО приведены в табл. 8.

## Четвёртая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет)

Наименование испытания (теста)	Нормативы							
	Юноши				Девушки			
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0		
или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6		
Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00		
или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	–	–	–		
Подтягивание из виса на вы- сокой перекладине (количе- ство раз)	6	8	12	–	–	–		
или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18		
или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15		

Наименование испытания (теста)	Нормативы					
	Юноши			Девушки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической ска- мье (от уровня скамьи — см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>						
Челночный бег 3 × 10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
Поднимание туловища из по- ложения лёжа на спине (ко- личество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30

или бег на лыжах на 5 км (мин, с)	30.00	29.15	27.00	—	—	—
или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки):						
из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
Самозащита без оружия (очки)	15–20	21–25	26–30	15–20	21–25	26–30
Туристский поход с проверкой туристских навыков про-тяженностью не менее 10 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7



Наименование испытания (теста)	Нормативы					
	Юноши			Девушки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	9

Оценка знаний и умений учащихся проводится в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта и на основании материала учебника.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 ч) изложены в таблице 9.

**Таблица 9**

**Рекомендации по организации недельного  
двигательного режима**  
(В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий, 2016)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объём в неделю, не менее (мин)
1	Утренняя гимнастика	140
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 ч		

Дополнительные сведения по подготовке к сдаче норм комплекса ГТО во время самостоятельных занятий содержатся в учебнике для учащихся 8–9 классов (В. И. Лях. Физическая культура. 8–9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций.— М.: Просвещение, 2021). Вместе с тем работу в школе во внеурочное время должен организовать учитель физической культуры, который несёт основную ответственность за сдачу и приём норм комплекса ГТО.

# Глава 10

---

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Чтобы постоянно обеспечивать мониторинг здоровья учащихся, в кабинете физической культуры должен находиться компьютер, с помощью которого можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния здоровья, в том числе составлять графики и работать с диаграммами. Компьютер нужен учителю также для осуществления дистанционного взаимодействия школы с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учитель физической культуры должен уметь опираться на современные информационные технологии в области библиотечных услуг. Он должен создавать и вести электронные каталоги, иметь полнотекстовые базы данных, уметь найти документы по любому критерию, иметь доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета. Интерактивный электронный контент учителя физической культуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

### **10.1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) и демонстрационные учебные пособия**

В библиотеке учителя физической культуры должны быть в наличии нормативно-правовые документы в области физической культуры (в том числе Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, программы, учебники, пособия, которые перечисляются в разделе «Литература», другая учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению, методические издания по физической культуре для учителей, включая

журнал «Физическая культура в школе». Ряд книг из этого перечня должен быть в наличии в составе библиотечного фонда.

Демонстрационные учебные пособия включают в себя: таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности; плакаты методические (по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям); портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

## 10.2. Экранно-звуковые пособия и технические средства обучения

Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников учитель должен располагать аудиозаписями. Кроме этого, у него должны быть в наличии *аудиовизуальные пособия* по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях).

Среди *технических средств обучения* следует иметь в наличии: телевизор с универсальной приставкой; DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков); аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок; радиомикрофон; мегафон; мультимедийный компьютер с возможностью выхода в Интернет и пакетом прикладных программ; сканер; принтер лазерный; копировальный аппарат; цифровую видеокамеру; цифровую фотокамеру; мультимедиапроектор; экран (на штативе или навесной).

Следует обратить внимание на *электронную форму учебника* (ЭФУ) по физической культуре. Она представляет собой электронное издание, которое по структуре и содержанию соответствует печатному учебнику, а также содержит мультимедийные элементы, расширяющие и дополняющие содержание учебника.

Электронная форма учебника представлена в общедоступных форматах, не имеющих лицензионных ограничений для участников образовательного процесса. ЭФУ воспроизводится в том числе при подключении устройства к интерактивной доске любого производителя.

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

Электронная форма учебника включает в себя не только изображение учебного материала (текст и зрительный ряд), но и те-

стовые задания (тренажёр, контроль) к каждой теме учебника, обширную базу мультимедиа-контента. ЭФУ имеет удобную навигацию, инструменты измерения размера шрифта, создания заметок и закладок.

Данная форма учебника может быть использована как *на уроке в классе* (при изучении новой темы или в процессе повторения материала, при выполнении самостоятельной, парной или групповой работы), так и *во время самостоятельной работы дома, при подготовке к уроку*, для проведения внеурочных мероприятий.

### 10.3. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

Для проведения занятий по гимнастике должны быть в наличии: стенка гимнастическая; бревно гимнастическое напольное; бревно гимнастическое высокое; козёл гимнастический; конь гимнастический; перекладина гимнастическая; канат для лазанья с механизмом крепления; мост гимнастический подкидной; скамейка гимнастическая жёсткая; комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метаний); скамейка атлетическая наклонная; гантели наборные; коврик гимнастический; акробатическая дорожка; маты гимнастические; мячи набивные 1 и 2 кг; мячи теннисные; скакалки гимнастические; палки гимнастические; обручи гимнастические; коврики массажные; секундомер настенный с защитной сеткой; сетка для переноса малых мячей.

На занятиях по лёгкой атлетике предлагается использовать: планку для прыжков в высоту; стойку для прыжков в высоту; флажки разметочные на опоре; ленту финишную; дорожку разметочную для прыжков в длину с места; рулетку измерительную (10 м, 50 м), номера нагрудные.

*Спортивные и подвижные игры* предполагают наличие комплекта щитов баскетбольных с кольцами и сеткой; щитов баскетбольных навесных с кольцами и сеткой; мячей баскетбольных для мини-игры; сетки для переноса и хранения мячей; жилеток игровых с номерами; стоек волейбольных универсальных; сетки волейбольной; мячей волейбольных; табло перекидного; ворот для мини-футбола; сеток для ворот мини-футбола; мячей футбольных, номеров нагрудных; ворот для ручного мяча; мячей для ручного мяча; компрессора для накачивания мячей.

Для проведения *занятий по туризму* нужны палатки туристские (двухместные); рюкзаки туристские и комплект туристский бивуачный.

В школе должны быть в наличии следующие измерительные приборы: пульсометр, шагомер электронный; комплект динамометров ручных; динамометр становой; ступенька универсальная (для проведения степ-теста); тонометр автоматический; весы медицинские с ростометром.

Для оказания *первой помощи* в наличии должна быть аптечка медицинская, а для более ясного объяснения — доска аудиторная (передвижная) с магнитной поверхностью.

## **10.4. Спортивные залы (кабинеты) и пришкольный стадион (площадка)**

Для качественного проведения занятий по разделам и темам школьной программы школа должна располагать: спортивным залом игровым с раздевалками для мальчиков и девочек, шкафчиками, гимнастическими скамейками и ковриками, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек; спортивным залом гимнастическим для проведения динамических пауз (перемен); кабинетом учителя, в котором должны быть рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды, а также подсобным помещением для хранения инвентаря и обслуживания (стеллажи, контейнеры).

При каждой школе должны быть стадион (площадка), где имеются: легкоатлетическая дорожка, секторы для прыжков в длину и в высоту; игровое поле для футбола (мини-футбола); площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, гимнастический городок; полоса препятствий; лыжная трасса.

### Нормативно-правовые документы

Конституция Российской Федерации (последняя редакция).

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция).

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждены приказом Минспорта России от 12 февраля 2019 г. № 90).

### Программы

Примерная основная образовательная программа основного общего образования (раздел «Физическая культура») // Сайт «Реестр примерных основных общеобразовательных программ» <https://fgosreestr.ru/registry/primernaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-osnovnogo-obshhego-obrazovaniya-3/>

Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 5—9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций. — 8-е изд. — М.: Просвещение, 2021.

Матвеев А. П. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5—9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций. — М.: Просвещение, 2021.

### Учебники

Физическая культура: 5—7 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2021.

Лях В. И. Физическая культура: 8—9 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. — 10-е изд. — М.: Просвещение, 2012.

Лях В. И. Физическая культура: 8—9 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 10-е изд. — М.: Просвещение, 2021.

Лях В. И. Физическая культура. Электронная форма учебника. 8—9 классы / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2021.

### Рекомендуемые пособия

Бутин И. М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студентов высших пед. учеб. заведений / И. М. Бутин. — М.: Изд. центр «Академия», 2000.

Жуков М. Н. Подвижные игры: учеб. для пед. вузов / М. Н. Жуков. — М.: Изд. центр «Академия», 2000.

Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М.: Просвещение, 2013. — (Серия «Работаем по новым стандартам»).

Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М.: Просвещение, 2013. — (Серия «Работаем по новым стандартам»).

Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М.: Просвещение, 2011. — (Серия «Работаем по новым стандартам»).

Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физкультуре / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М.: Просвещение, 2013. — (Серия «Работаем по новым стандартам»).

Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М.: Просвещение, 2012. — (Серия «Работаем по новым стандартам»).

Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие / В. П. Лукьяненко. — М.: Советский спорт, 2003.

Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. — М.: Терра-Спорт, 2000.

Лях В. И. Физическая культура: 5—9 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя / В. И. Лях. — 3-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2014.

Лях В. И. Физическая культура: 10—11 классы: тестовый контроль: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2012.

Лях В. И., Физическая культура: 8—9 кл.: метод. пособие / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2007.

Матвеев А. П. Экзамен по физической культуре. Вопросы. Ответы / А. П. Матвеев. — М.: Изд. центр «Владос-Пресс», 2003.

Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. — М.: Изд. центр «Владос-Пресс», 2002.

Осинцев В. В. Лыжная подготовка в школе: 1—11 кл.: метод. пособие / В. В. Осинцев. — М.: Изд. центр «Владос-Пресс», 2001.

Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студентов высших учеб. заведений / П. К. Петров. — М.: Изд. центр «Владос-Пресс», 2000.

Погадаев Г. И. Физическая культура: сборник заданий для проведения экзамена в 9 классе / Г. И. Погадаев, Б. И. Мишин; под ред. Г. И. Погадаева. — М.: Просвещение, 2011.

500 игр и эстафет. — 2-е изд. — М.: Физкультура и спорт, 2003.

Спорт в школе. Организационно-методические основы преподавания физической культуры. В 2 т. / сост. И. П. Космина, А. П. Паршиков, Ю. П. Пузырь. — М.: Советский спорт, 2003. — Т. 1.



Спортивные игры. Техника. Тактика. Методика обучения: учеб. для студентов высших пед. учеб. заведений / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — М.: Изд. центр «Академия», 2002.

Техника безопасности на уроках физической культуры / сост. В. А. Муравьев, Н. К. Сазонова. — М.: СпортАкадемПресс, 2001.

Урок физкультуры в современной школе: метод. рекомендации. — М.: Советский спорт, 2002. — Вып. 1.

Урок физкультуры в современной школе: метод. рекомендации. — М.: Советский спорт, 2004. — Вып. 3. Лёгкая атлетика.

Урок физкультуры в современной школе: метод. рекомендации. — М.: Советский спорт, 2005. — Вып. 4. Спортивная гимнастика.

Чесноков Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учеб.-метод. пособие / Чесноков Н. Н., Красников А. А. — М.: СпортАкадемПресс, 2002.

Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В. Т. Чичикин, П. В. Игнатьев, Е. Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

### **Дополнительная литература**

Аникин А. И. Уроки футбола в 5—9 классах / А. И. Аникин, Б. И. Туркунов // Физическая культура в школе. — 2005. — № 5. — С. 17—21.

Аршинник С. П. Элементы кросса на уроках / С. П. Аршинник, В. И. Тхорев // Физическая культура в школе. — 2008. — № 1. — С. 23—26.

Байков В. П. Главное упражнение жизни — бег / В. П. Байков // Физическая культура в школе. — 2006. — № 5. — С. 25—27.

Байтман Л. Б. Уроки лёгкой атлетики в школах Карелии / Л. Б. Байтман, С. В. Зуев // Физическая культура в школе. — 2000. — № 3. — С. 36—38.

Балашова В. Ф. Физическая культура: тестовый контроль занятий: методическое пособие / В. Ф. Балашова, Н. Н. Чесноков. — М.: Физическая культура, 2007.

Баранцев С. А. Совершенствование техники бега на скорость / С. А. Баранцев, А. М. Шлёмин, В. Г. Береуцин // Физическая культура в школе. — 2003. — № 5.

Баранцев С. А. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» / С. А. Баранцев, В. Г. Береуцин, А. П. Сергеев // Физическая культура в школе. — 2008. — № 4. — С. 34—38.

Безрукова Н. М. Аэробика — для школьного урока / Н. М. Безрукова // Физическая культура в школе. — 2008. — № 2. — С. 15—16.

Беспутчик В. Г. Степ-аэробика / В. Г. Беспутчик // Физическая культура в школе. — 2001. — № 1.

Боброва О. А. Спортивный праздник «Здравствуй, лето!» / О. А. Боброва // Физическая культура в школе. — 2009. — № 3. — С. 55.

Бойцова М. В. Урок аэробики силовой направленности / М. В. Бойцова // Физическая культура в школе. — 2005. — № 7. — С. 29—31.

Боханов Г. С. Открытый урок по волейболу / Г. С. Боханов // Физическая культура в школе. — 2008. — № 7. — С. 39—40.

Бурцев В. И. Сквозные домашние задания / В. И. Бурцев // Физическая культура в школе. — 2000. — № 7. — С. 43.

Вавилов Ю. Н. Концептуальные предпосылки перестройки школьной системы физического воспитания / Ю. Н. Вавилов // Теория и практика физической культуры. — 1990. — № 10. — С. 2—9.

Васильев И. В. Юные туристы на «Ступенях Шаолиня» / И. В. Васильев // Физическая культура в школе. — 2000. — № 3. — С. 64—67.

Виноградов П. А. Концепция профилактики наркомании среди детей, подростков и молодёжи средствами физической культуры / П. А. Виноградов, Н. В. Паршикова, В. П. Моченов, А. Т. Паршиков. — М.: Монтен Инвест, 2002.

Виноградов П. А. О современной концепции развития физической культуры и спорта // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта / П. А. Виноградов; сост. В. И. Жолдак, В. Г. Камалетдинов. — Челябинск, 1997. — С. 15—35.

Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П. А. Виноградов. — М.: Просвещение, 1991.

Волчецкий Э. И. Развивая силу / Э. И. Волчецкий // Физическая культура в школе. — 2000. — № 2. — С. 46—48.

Воротынцев А. И. Школьная секция гиревого спорта и атлетической подготовки / А. И. Воротынцев // Физическая культура в школе. — 2004. — № 1. — С. 66—69.

Глинская Е. Г. Совершенствование приёмов волейбола / Е. Г. Глинская // Физическая культура в школе. — 2006. — № 5. — С. 33—36.

Горшков В. М. Подводящие игры при обучении баскетболу / В. М. Горшков // Физическая культура в школе. — 2007. — № 7. — С. 61—67.

Горшков В. М. Развитие физических качеств / В. М. Горшков // Физическая культура в школе. — 2003. — № 7. — С. 62—71.

Горбачёв М. С. Развитие физических качеств / М. С. Горбачёв // Физическая культура в школе. — 2012. — № 5. — С. 27.

Грибачёва М. А. Критерии оценки при обучении волейболу. Развивающие игры / М. А. Грибачёва // Физическая культура в школе. — 2002. — № 2. — С. 8—11.

Грушников Н. М. Об атлетической подготовке на уроках / Н. М. Грушников, Б. И. Туркунов // Физическая культура в школе. — 2004. — № 3. — С. 24—26.

Гудаева Л. В. Каждый месяц — праздник / Л. В. Гудаева // Физическая культура в школе. — 2008. — № 7. — С. 59.

Гусак Ш. З. Выступают юные гимнасты / Ш. З. Гусак // Физическая культура в школе. — 2003. — № 6. — С. 63—67.

Дадыгин С. В. На пути к вершине. Школа знаменитых чемпионов: кн. Для учащихся / С. В. Дадыгин, А. С. Чуркин. — М.: Просвещение, 1991.

Дедловская В. И. Эмоции, стресс, здоровье / В. И. Дедловская // Физическая культура в школе. — 2006. — № 4.

Дихтярёв В. Я. Акробатика на уроках: 8 кл. / В. Я. Дихтярёв, Н. П. Остапенко // Физическая культура в школе. — 2005. — № 2. — С. 10—12.

Дихтярёв В. Я. Акробатика на уроках: 9 кл. / В. Я. Дихтярёв, Н. П. Остапенко // Физическая культура в школе. — 2005. — № 6. — С. 12—14.

Должиков И. И. Бег на длинные дистанции / И. И. Должиков // Физическая культура в школе. — 2006. — № 6. — С. 36—38.

Должиков И. И. Об обучении легкоатлетическим стартам в средних и старших классах / И. И. Должиков // Физическая культура в школе. — 2006. — № 4. — С. 32—34.

Должиков И. И. Полоса препятствий в зале / И. И. Должиков // Физическая культура в школе. — 2006. — № 2. — С. 17—23.

Железняк Ю. Д. Педагогические принципы формирования программ по физической культуре для учащейся молодёжи / Ю. Д. Железняк, И. М. Туровский, Е. Г. Горбачёв // Теория и практика физической культуры. — 1989. — № 8. — С. 24—26.

Желнин Г. К. Волейбол. Обучение нападающему удару / Г. К. Желнин // Физическая культура в школе. — 2001. — № 3. — С. 28—29.

Журкина А. Я. Обучение школьников физической культуре в условиях новых образовательных стандартов // Физическая культура в школе. — 2015. — № 1. — С. 2—9.

Зорин В. А. На военизированной полосе препятствий / В. А. Зорин // Физическая культура в школе. — 2004. — № 8. — С. 58—59.

Игаулин В. Н. Физическое воспитание учащихся: стратегические и тактические задачи / В. Н. Игаулин, Е. Н. Литвинов // Физическая культура в школе. — 1993. — № 4. — С. 2—5.

Игнатъев А. И. Сетка-тренажёр для метания в вертикальную цель / А. И. Игнатъев // Физическая культура в школе. — 2002. — № 7. — С. 24—25.

Карпушко Н. А. Физическое воспитание в передовых опытных школах России в конце XIX — начале XX в. / Н. А. Карпушко // Теория и практика физической культуры. — 1991. — № 11. — С. 13—16.

Коджаспиров Ю. Г. Развитие силы средствами единоборств / Ю. Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. — 2006. — № 7. — С. 4—7.

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. пособие для общеобразовательных организаций. — М.: Просвещение, 2016. — 138 с.

Лагутин А. Б. Командные соревнования по физической подготовке / А. Б. Лагутин // Физическая культура в школе. — 2008. — № 7. — С. 48—51.

Левинтов И. Я. Обучая баскетбольному дриблингу / И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. — 2007. — № 2. — С. 25—26.

Лепёшкин В. А. Оптимизация обучения волейболу / В. А. Лепёшкин // Физическая культура в школе. — 2008. — № 2. — С. 17—24.

Лепёшкин В. А. Скакалка всегда в моде / В. А. Лепёшкин // Физическая культура в школе. — 2003. — № 3. — С. 19—22.

Лепёшкин В. А. Хочешь быть сильным? Будь им! / В. А. Лепёшкин // Физическая культура в школе. — 2000. — № 2. — С. 39—42.

Липатов В. Г. Многоборье — это интересно / В. Г. Липатов // Физическая культура в школе. — 2002. — № 7. — С. 59—65.

Литвинов Е. Н. Новые формы организации и авторские программы физического воспитания / Е. Н. Литвинов // Физическая культура — основа здорового образа жизни: доклады, тезисы, материалы. — М., 1995. — С. 34—39.

Лукияненко В. П. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России: текст / В. П. Лукияненко. — М.: Советский спорт, 2007.

Лях В. И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. — 1990. — № 9. — С. 10—14.

Лях В. И. Передовой педагогический опыт в физическом воспитании школьников: научный анализ, проблемы, находки / В. И. Лях с соавт. — М., 1992.

Лях В. И. Соблюдая основополагающие принципы. О новых учебных программах / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон // Физическая культура в школе. — 1993. — № 1. — С. 2—6.

Лях В. И. Теория управления двигательными действиями по Н. А. Бернштейну / В. И. Лях // Физическая культура в школе. — 2006. — № 6. — С. 6—10; № 7. — С. 15—17.

Лях В. И. Учение и обучение двигательным действиям // Физическая культура в школе. — 2005. — № 1. — С. 18—24; № 2. — С. 5—9.

Малай Л. Ю. Совершенствование программы повышения квалификации учителей физической культуры на основе анализа научного потенциала, интенсивности профориентации и запросов практики: метод. рекомендации / Л. Ю. Малай, С. В. Молчанов. — Минск, 1987.

Марков А. А. Бег на короткие и длинные дистанции. 5—11 классы / А. А. Марков, С. М. Масленников // Физическая культура в школе. — 2000. — № 4. — С. 27—30.

Марков А. А. Метание мяча и гранаты. 5—11 классы / А. А. Марков, С. М. Масленников // Физическая культура в школе. — 2001. — № 5. — С. 28—30.

Марков А. А. Прыжки в высоту способом «перешагивание». 5—11 классы / А. А. Марков, С. М. Масленников // Физическая культура в школе. — 2001. — № 3. — С. 22—24.

Марков А. А. Прыжки в длину способом «согнув ноги». 5—11 классы / А. А. Марков, С. М. Масленников // Физическая культура в школе. — 2000. — № 5. — С. 19—21.

Матвеев А. П. Основные положения «Концепции структуры и содержания общего среднего образования в сфере физической культуры в 12-летней школе» / А. П. Матвеев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2000. — № 2. — С. 60—63.

Матвеев А. П. К проблеме содержания образования по физической культуре в контексте требований стандарта второго поколения / А. П. Матвеев, Ю. И. Разинов // Теория и практика физической культуры. — 2009. — № 6. — С. 53—57.

Межуев В. Б. Как научить подтягиванию / В. Б. Межуев // Физическая культура в школе. — 2002. — № 7. — С. 22—24.

Межуев В. Б. Обучение опорным прыжкам / В. Б. Межуев // Физическая культура в школе. — 2003. — № 7. — С. 32—37.

Межуев В. Б. Скоростно-силовая подготовка на уроках и дома / В. Б. Межуев // Физическая культура в школе. — 2001. — № 4. — С. 13—14.

Минбулатов В. М. Физическая культура. Очерки дидактических основ / В. М. Минбулатов. — Махачкала: Дагучпедгиз, 1993.

Михайлов И. Подвижные игры в секции лёгкой атлетики / И. Михайлов // Физическая культура в школе. — 2005. — № 4. — С. 66—68.

Морозов В. В. Обучение технике легкоатлетических упражнений / В. В. Морозов // Физическая культура в школе. — 2007. — № 2. — С. 13—16.

Назаркина Н. И. Проблемы модернизации урока физической культуры / Н. И. Назаркина // Физическая культура в школе. — 2012. — № 5. — С. 24.

Обысов П. П. Праздник здоровья золотой осенью / П. П. Обысов // Физическая культура в школе. — 2003. — № 4. — С. 68—71.

Остапенко Н. П. Обучение лазанью по канату / Н. П. Остапенко, В. Я. Дихтярёв // Физическая культура в школе. — 2005. — № 7. — С. 32—37.

Полунина Т. И. Степ-аэробика и её составляющие / Т. И. Полунина // Физическая культура в школе. — 2006. — № 3. — С. 37—39.

Поляков М. И. «Муравейник» на уроке / М. И. Поляков // Физическая культура в школе. — 2001. — № 2. — С. 19—24.

Попов В. Б. Специальная физическая подготовка легкоатлетов / В. Б. Попов // Физическая культура в школе. — 2001. — № 6. — С. 56—61.

Попов В. Б. О технике прыжка в длину и путях её совершенствования / В. Б. Попов // Физическая культура в школе. — 2001. — № 2. — С. 68—71.

Попов В. Б. Фосбери-флоп / В. Б. Попов // Физическая культура в школе. — 2003. — № 1. — С. 54—60.

Пронин А. И. Мини-футбол / А. И. Пронин // Физическая культура в школе. — 2000. — № 8. — С. 61—69.

Пронин С. А. Динамика публикаций журнала «Физическая культура в школе» / С. А. Пронин, О. Н. Титорова, Н. А. Карпушко // Физическая культура в школе. — 2008. — № 2. — С. 48—50.

Рахманов А. П. Занимаясь гимнастикой. 5—11 классы / А. П. Рахманов // Физическая культура в школе. — 2001. — № 2. — С. 15—18.

Семёнов В. В. Лёгкая атлетика в 9—11 классах / В. В. Семёнов // Физическая культура в школе. — 2006. — № 3. — С. 12—14.

Семёнов В. В. Обучение мини-гандболу в школе / В. В. Семёнов // Физическая культура в школе. — 2002. — № 8. — С. 43—47.

Семёнов В. В. Метание / В. В. Семёнов // Физическая культура в школе. — 2006. — № 5. — С. 25—27.

Свешников Ф. М. Золотой ледоруб. Пять путешествий за облака: кн. Для учащихся ср. и ст. классов / Ф. М. Свешников. — М.: Просвещение, 1993.

Столяров В. И. Аналитический обзор основных направлений модернизации физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в школе / В. И. Столяров, В. К. Бальсевич, В. П. Моченов, Л. И. Лубышева // Модернизация физического воспитания в общеобразовательной школе. — М.: Теория и практика физической культуры, 2009. — С. 11—125.

Столяров В. И. Гуманистическая культурная ценность современного спорта и олимпийского движения / В. И. Столяров // Спорт, духовные ценности, культура. — Вып. 2. — М.: Гуманит. Центр «СпАрт» РГАФК, 1998.

Таран А. А. Компьютерные технологии на уроках физической культуры / А. А. Таран // Физическая культура в школе. — 2009. — № 2. — С. 25—26.

Теньковский А. П. Научить единоборствам — обязательно / А. П. Теньковский // Физическая культура в школе. — 2005. — № 1. — С. 79—80.

Труфанова С. Н. Место и роль учебника по физической культуре в общеобразовательном процессе в условиях реализации требований

Федеральных государственных образовательных стандартов // Физическая культура в школе. — 2015. — № 5. — С. 2—11.

Ульянова Т. А. Обучая прыжкам в высоту / Т. А. Ульянова // Физическая культура в школе. — 2012. — № 6. — С. 12.

Фокин Г. Ю. Уроки лёгкой атлетики / Г. Ю. Фокин // Физическая культура в школе. — 2009. — № 1. — С. 10—15.

Фомин А. А. Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину / А. А. Фомин // Физическая культура в школе. — 2006. — № 2. — С. 41—44.

Хренкова Т. А. «А ну-ка, парни!» / Т. А. Хренкова // Физическая культура в школе. — 2008. — № 1. — С. 56.

Чернавина С. А. Развитие координационных способностей у школьников, занимающихся спортивным туризмом / С. А. Чернавина, Н. А. Евшель // Физическая культура в школе. — 2012. — № 4. — С. 56.

Чесноков Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учебно-методическое пособие / Н. Н. Чесноков, А. А. Красников. — М.: СпортАкадемПресс, 2002.

Шеянов В. П. Школьное многоборье / В. П. Шеянов // Физическая культура в школе. — 2000. — № 7. — С. 52—57.

Шустиков Г. С. Готовим к службе в Вооружённых Силах / Г. С. Шустиков // Физическая культура в школе. — 2000. — № 1. — С. 65—66.

Янсон Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. — Ростов н/Д: Феникс, 2004.

### **Интернет-ресурсы**

- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
- Федеральный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
- Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru>
- Российский образовательный форум <http://schoolexpo.ru>
- Всероссийский конкурс «Учитель года России» — официальный сайт конкурса <https://teacherofrussia.edu.ru/>
- Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru>
- Сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации <https://minzdrav.gov.ru/>
- Сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
- Сайт «Педсовет. Персональный помощник педагога» <http://pedsovet.org>
- Сайт «Спортивная Россия» <http://infosport.ru>
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>

### **Работы зарубежных авторов**

Бальтц Е. (Balz E.) Профессионально-дидактические концепции, или На что должно ориентироваться физическое воспитание / Е. Бальтц // Спортивная педагогика. — 1992. — № 2. — С. 13—22 (на нем. яз.).

Золь Р. (Soll R.) Концепции спортивных дисциплин и программ в настоящее время / В. Золь // Физическое воспитание. — 2000. — № 49 (1). — С. 4—5 (на нем. яз.).

Крум Б. (Crum B.) Идеально-типичные концепции физического воспитания / Б. Крум // Спортивная педагогика. — 1992. — № 2. — С. 29—36 (на нем. яз.).

Мадейский Э., Венгляж Е. Избранные вопросы современной методики физического воспитания. Учебник для учителей и студентов. — Краков: Импульс, 2014. — 223 с. (на польск. яз.)

Майер М. Теоретико-методические и организационные основы физического воспитания в общеобразовательных школах Германии, Польше и России. Автор. дис. докт. наук по физической культуре. Научн. руководитель, проф. Лях В. И. — Краков, 2010. — 31 с. (на польск. яз.)

Науль Р. (Naul R.) Концепции физического воспитания в Европе / Р. Науль; под. ред. К. Хардман // Физическое воспитание: деконструкция и реконструкция. — Вопросы и решения. — Нюрндорф: Хофман, 2001. — С. 35—52 (на англ. яз.).

Поспех Е. (Pospzech J.) Физическое воспитание и школьный спорт в европейских государствах: избранные проблемы / Е. Поспех. — Ополе, 2003 (на польск. яз.).

Рихтер К. (Richter Chr.) Концепции физического воспитания в Европе. Движение, спорт и здоровье / К. Рихтер. — Меуер Аахен, 2006 (на нем. яз.).

Рихтер К. (Richter Chr.) Концепции физического воспитания в Европе. Движение, спорт и здоровье / К. Рихтер // Международный журнал по физическому воспитанию. — 2007. — № 3. — С. 101—106 (на англ. яз.).

Савицкий З. Самостоятельная спортивно-рекреационная активность школьной молодёжи альпийского региона Германии // Антропомоторика. — 2012. — № 60. — С. 85—104 (на польск. яз.).

Хардман К. (Hardman K.) Ситуация с физическим воспитанием в школе: европейские перспективы / К. Хардман // Хьюмен Мувмэнт. — 2008. — № 1. — С. 5—18 (на англ. яз.).

Хардман К. (Hardman K.) Физическое воспитание в школе: взгляд глобальный / К. Хардман // Кинезиология. — 2008. — № 40 (1). — С. 5—28 (на англ. яз.).





Учебное издание

**Лях Владимир Иосифович**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Методические рекомендации

**8—9 классы**

Учебное пособие  
для общеобразовательных организаций

*Редакция ОБЖ и физической культуры*  
Заведующий редакцией *И. А. Сафронова*  
Ответственный за выпуск *М. В. Маслов*  
Редактор *Н. В. Быкова*  
Дизайнер *О. Г. Чичварина*  
Художественный редактор *Ю. Н. Кобосова*  
Компьютерная вёрстка  
и техническое редактирование *О. В. Храбровой*  
Корректор *А. В. Рудакова*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000. Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подписано в печать 25.08.2020. Формат 60 × 90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Гарнитура TextBookC. Уч.-изд. л. 15,0.

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».  
Российская Федерация, 127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16, стр. 3,  
этаж 4, помещение 1.

Предложения по оформлению и содержанию учебников —  
электронная почта «Горячей линии» — [fpu@prosv.ru](mailto:fpu@prosv.ru).