ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Методическое пособие

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ DÖVLƏT HİMNİ

Musiqisi Üzeyir Hacıbəylinin,
sözləri Əhməd Cavadındır.

Azərbaycan, Azərbaycan!
Ey qəhrəman övladın şanlı Vətəni!
Səndən ötrü can verməyə cümlə hazırız!
Səndən ötrü qan tökməyə cümlə qadiriz!
Üçrəngli bayrağınla məsud yaşa!
Minlərlə can qurban oldu,
Sinən hərbə meydan oldu!
Hüququndan keçən əsgər!
Hərə bir qəhrəman oldu!

Sən olasan gülüstan,
Sənə hər an can qurban!
Sənə min bir məhəbbət
Sinəmdə tutmuş məkan!

Namusunu hifz etməyə,
Bayrağını yüksəltməyə,
Cümlə gənclər müştaqdır!
Şanlı Vətən, şanlı Vətən!
Azərbaycan, Azərbaycan!

Фират Гусейнов
Солтан Багиров
Ильгар Алиев
Шамиль Абдуррахманов

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

10

Методическое пособие
учебника по предмету "Физическое воспитание"
для 10-го класса общеобразовательных школ

Замечания и предложения, связанные
с учебником, просим отправлять на электронные адреса:
yndm21@day.az и derslik@edu.gov.az.
Заранее благодарим за сотрудничество!

XXI YNE
Баку – 2018

MÜNDƏRİCAT

ВВЕДЕНИЕ 3

I РАЗДЕЛ. ГОСУДАРСТВЕННЫЕ СТАНДАРТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В 10 КЛАССЕ 5

Диагностическое оценивание 17
Структура оценивания результатов 19
X класса по физическому воспитанию 19

II РАЗДЕЛ. БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА 20

Умения, навыки, развитие двигательных способностей 20
Скоростная способность 22
Бег на короткие дистанции, эстафеты 22
Эстафетный бег. 40
Малое суммативное оценивание 1.
(После проведения учебной единицы скорости) 42
ГИМНАСТИКА 43
Малое суммативное оценивание 2
(После проведения учебной единицы силы) 64
Гибкостная способность 65
Малое суммативное оценивание 3.
(После выполнения учебной единицы гибкости) 67
ЛОВКОСТНАЯ СПОСОБНОСТЬ 68
ФУТБОЛ 69
БАСКЕТБОЛ 97
ВОЛЕЙБОЛ 118
Малое суммативное оценивание 4 (После учебной единицы ловкость) 132
ПЛАВАНИЕ 133
Малое суммативное оценивание 5 (После учебной единицы выносливость) 172
Скоростно-силовая способность. 173
Малое суммативное оценивание 6
(После проведения скоростно-силовой единицы) 186

III РАЗДЕЛ. НЕЗАВИСИМЫЕ ТРЕНИРОВКИ 187

Подготовка к самообороне учащихся общеобразовательных школ 187

Использованная литература 208

ВВЕДЕНИЕ

Уважаемые Коллеги!

Высокие достижения Азербайджанских спортсменов на международной арене, особенно на XXXI Летних Олимпийских играх – это яркое проявление государственной политики и заботы о физической культуре и спорту. Учитывая то, что процесс физического воспитания является неотъемлемой частью физической культуры и спорта, то труд каждого преподавателя по физическому воспитанию, профессионально выполняющего свои должностные обязанности, является важнейшим атрибутом в формировании спортивного имиджа страны.

Преподаватели физического воспитания, работающие в общеобразовательных школах несут на себе ответственность за работу, имеющее важное значение для общества, связанное с укреплением здоровья и развития физической подготовки учащихся.

В 10-ом классе также планируется плановое развитие двигательных способностей учащихся с использованием соответствующих видов спорта или элементов на уроках по физическому воспитанию. Известно, что использование базовых видов спорта как средство физического воспитания способствует смешанным, а также отдельным двигательным способностям. Например, такие как скорость и скоростно-силовые и т.д.

Результативность процесса физического воспитания наряду с педагогическим мастерством преподавателя непосредственно зависит от его профессионализма – умением выбрать упражнения по назначению. Проведенные опросы и наблюдения, а также связь преподавателей работающих в общеобразовательных школах, показывают, что многие преподаватели желают видеть в учебных пособиях описание упражнений и их назначения.

Этот фактор был учтён нами, при подготовке пособия для преподавателей 10-го класса. С этой целью мы сгруппировали упражнения для совершенствования способа выполнения базовых видов, а также для повышения видов подготовки.

Мы считаем, что каждый преподаватель по физическому воспитанию получит возможность использования этих упражнений как для организации урока по физическому воспитанию, так и при работе в секциях по отдельными видами спорта, функционирующие в школах. С другой стороны, проведение этих упражнений наряду с учебными пособиями и в учебниках расширит возможность учащимися использование этих упражнений во время самостоятельных занятий и выполнения домашнего задания. Однако, организация этой работы в значительной степени зависит от преподавателей по физическому воспитанию, от правильного назначения индивидуального, домашнего задания.

Важнейшим фактором процесса физического воспитания является форма организации урока. Организация урока в виде игр на основе комплексных упражнений, соединений, способствуют проведению урока в соревнователь-ном

режиме. Такой подход имеет определенное преимущество перед тем, когда урок проводится в виде двухсторонних игр. Это происходит потому, что при организации урока по отдельным элементам или соединениям упражнений все учащиеся в паре или небольшими командами выполняют намеченные упражнения и получают конкретную физическую нагрузку по планируемым направлениям. А во время двухсторонних игр не каждый учащийся активно участвует в борьбе и в связи с этим, не получает необходимую физическую нагрузку. С другой стороны, организация урока по упражнениям и соединениям, способствует освоению техники данного вида.

Уважаемые коллеги! Надеемся, что вы очень быстро заметите определенные изменения в графике планирования учебного материала для 10-го класса. Здесь учебное время отведенное для развития скоростно-силовых способностей перенесено в конец учебного года. Это было сделано по просьбам многих преподавателей по физическому воспитанию с учетом погодных условий и материально-техническим обеспечением школ.

Мы отмечали в учебных пособиях для преподавателя и в предыдущие годы о том, что последовательность планирования двигательных способностей значительно отличается от методических требований. В большинстве случаев это определяется материально-техническим обеспечением школы. Вы при необходимости, если позволяют условия школы, можете внести определенные временные коррективы учебного времени в объёме одного или двух уроков по учебным единицам.

Эффективность работы каждого преподавателя по физическому воспитанию должна быть определена по показателям уровня физической подготовленности учащихся класса, где он ведет урок. На сегодняшний день в различных странах применяются определенные стандарты и нормативы для оценки физической подготовки учащихся. Если не учитывать небольшие разницы в упражнениях для оценивания и нормативы, то можно сказать, что они очень близкие параметры. Сколько учащихся завершают учебный год с высокой физической подготовкой? Вот это основной показатель.

Каждый юноша желают быть крепким и физически подготовленным. Однако они не знают как этого достичь. Общеобразовательная школа охватывает очень широкий спектр возрастных групп детей и юношей. Только малая часть из этого количества занимается в секциях, которые вроде бы функционируют в общеобразовательных школах. Но большая часть, которые имеют реальный потенциал заниматься различными видами спорта и возможность показать результат не вовлечены в этом процесс. Наша задача вместе с вами заключается в формировании стойкой мотивации у этих юношей и способствованию в реализации их желания быть физически подготовленными.

Уважаемые коллеги! Важнейшей задачей процесса физического воспитания является физическая и моральная подготовка молодёжи к защите Отечества. Учащийся 10 класса - это воин, завтра стоящий на страже Родины. Существующее слабое звено в их подготовке вы знаете лучше других. И для их устранения у вас есть досточно времени.

С желанием вам больших успехов в этой работе.

Авторы

I РАЗДЕЛ

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ СТАНДАРТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В 10 КЛАССЕ

Учащийся в конце 10 класса:

- излагает методы развития двигательных способностей и использование средства восстановления;
- демонстрирует контроль за функциональным состоянием организма и умение первичной медицинской помощи;
- самостоятельно использует упражнения и средства для развития двигательных способностей и коррекции осанки;
- выполняет доступными способами упражнения по различным видам спорта;
- демонстрирует двигательные способности соответственно возрастным группам;
- эффективно сотрудничает при двигательной деятельности.

10 класс
1.Информационное обеспечение и теоретические знания.
1.1 Демонстрирует знания об оздоровливающих и развивающих упражнениях.
1.1.1 Излагает упражнения, вляющие на отдельные функциональные системы организма и органы.
1.1.2. Информирует о самостоятельном использовании восстановительных средств и упражнений после выполнения упражнений.
1.2. Демонстрирует знания об условиях и совершенствования способов выполнения упражнений.
1.2.1. При выполнении упражнений перечисляет варианты совеншенствования способов выполнения.
1.2.2. Информирует о совершенствовании в командной деятельности.
1.2.3. Обосновывает режим и способы выполнения игр и упражнений различного назначения.
1.2.4. Информирует об использовании различных способов самозащиты.
1.3. Информирует о гармоничном развитии личности
1.3.1 Излагает строевые упражнения различного назначения
1.3.2. Информирует об общеразвивающих упражнениях различного назначения с использованием предметов и снарядов.

1.3.3 Информирует о методах развития двигательных способностей.
1.3.4. Излагает правила самостоятельного применения средств и восстановительных упражнений.
1.3.5 Информирует о первоначальной медицинской помощи и транспортивки травмированного.
1.4. Информирует о гармоничном развитии личности
1.4.1. Информирует об общечеловеческих и национальных ценностях.
1.4.2. Информирует о роли установления межгосударственных и межнациональных связей спорта.
2. Двигательные умения и навыки
2.1. Учащийся демонстрирует умения и навыки, связанные с двигательной деятельностью.
2.1.1 Выполняет упражнения, оказывающие влияние на работу отдельных функций организма.
2.1.2 Самостоятельно использует упражнения и восстановительные средства после выполнения упражнений различного назначения.
2.2 Во время двигательной деятельности демонстрирует умение применять рациональные способы выполнения упражнения
2.2.1 Рациональными способами выполняет упражнения разных видов спорта.
2.2.2 В командной деятельности, игры и эстафеты выполняет способами в соответствии с техническими требованиями.
2.2.3 Применяет доступные способы и режимы при выполнении упражнений различного назначения.
2.2.4 Применяет различные способы самозащиты.
2.3 Демонстрирует умение организации и управления в двигательной деятельности.
2.3.1 Самостоятельно выполняет строевые упражнения по назначению.
2.3.2 Выполняет общеразвивающие и подготовительные упражнения, используя предметы и снаряды.
2.3.3 Определяет объем и интенсивность применяемой физической нагрузки для развития двигательных способностей.
2.3.4 Соответственно особенностям физической нагрузки выполняет восстановительные и упражнения релаксации.
2.3.5 Оказывает первоначальную медицинскую помощь при травмах и функциональных нарушениях.
3. Двигательные способности
3.1 Учащийся демонстрирует двигательные способности
3.1.1 Демонстрирует ловкость в соответствии с требованиями изменившихся условий
3.1.2 Демонстрирует подвижность и эластичность мышц соответственно

нормативам, при свободном и широко-амплитудном выполнении упражнений
3.1.3 Демонстрирует скорость по нормативам при выполнении упражнений, требующих максимальную частоту движения
3.1.4 Демонстрирует по нормативам скоростно-силовой способности при выполнении упражнений, требующих проявление максимальной силы за максимально короткий промежуток времени.
3.1.5 Демонстрирует силу согласно нормативам, преодолевая внешнее сопротивление.
3.1.6 Демонстрирует выносливость по нормативам в процессе повторного и продолжительного выполнения упражнений.
4. Формирование морально-волевых особенностей личности
4.1 Демонстрирует положительное поведение в двигательной деятельности
4.1.1 Демонстрирует взаимопонимание в совместной деятельности
4.1.2 В экстремальных условиях демонстрирует выдержку
4.1.3 На основе анализа в двигательной деятельности корректирует свои действия.

ГОДОВОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ в 10 КЛАССЕ

Таблица 1

Урок№	Учебная единица	Тема урока	Часы	Стандарты	Содержание урока и рекомендуемые ресурсы
1	2	3	4	5	6
1.		***Информационное обеспечение и теоретические знания.***	1	1.1.1., 1.1.2., 1.3.3., 1.4.1., 1.4.2.	Информация об упражнениях оказывающих влияние на работу органов и отдельные функциональные системы организма: - сердечно-сосудистая сис-тема; - дыхательная система; - опорно-двигательный ап-парат; - эндокринная система; Использование способа контроля за физической нагрузкой. Частоту пульса и дыхание: - упражнения и восста-нови-тельные средства после физической нагрузки; - организация самостоятельных занятий;

					- игры и эстафеты, развивающие двигательные способгости; - гигиенические требования во время занятий; - на уроках физического воспитания мероприятия безопасности; - волевые особенности, в командной деятельности сотрудничество, следование правилам, физическая подготовка и и морально-волевые особенности; - основные спортивные мероприятия года, завоеванные достижения, результаты.
2.		***Диагностическое оценивание***	1	Прказатели физического развития	Рост, вес, росто-весовой индекс
				Двигательные способности	Скорость, сила, гибкость
				3.1.3, 3.1.5, 3.1.2	
3		***Диагностическое оценивание***	1	Функциональные показатели	С применением соответствую-щих диагностических нормативов
				Двигательные способности	ЧСС, ЖЕЛ
				3.1.1., 3.1.6, 3.1.4	С применением соответствующих диагностических нормативов
	Скоростные способности 12 час				Атлетика – бег на короткие дистанции, эстафетный бег, старты из разных исходных положений; - вводимые игры, эстафеты т соревнования из разных исходных положений; - изменяя направление бег на расстояние 20-30 метров из разных исходных положений; - эстафеты; - соревнования; - из разных исходных положений старты и преодолевая дистанцию
4-5		***Совершенст-вование быстроты двигательнойреакции***	2	1.2.3., 1.3.2., 2.2.2, 2.2.3., 2.3.1, 2.3.3., 3.1.3., 4.1.1.	

					эстафеты, соревнования; -игры и специально подобранные комплексы упражнений.
6-7		***Совершенст-вование быстроты***	2	1.3.3., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.1.	На площадке с разметками дистанция 20-30 метров парами или командами (3-4 человека) беговые упражнения; - преодолевая площадь с разметками на дистанции 25-30 метров – ускорения; - в упоре лежа, на время многократные беговые упражнения; -через малые препятствия или касаясь разметок бег; - изменяя направления упражнений на площадке с разметками, бег; -на площадке с разметками – ускорения; - из разных стартовых положений на площадке с разметками, бег, эстафеты, соревнования.
8-10		***Развитие максимальной скорости. Эстафетный бег.***	3	1.2.3., 2.2.3., 2.3.3., 2.3.4, 3.1.3., 4.1.2.	Эстафеты на короткие дистанции, 15-20 метров; - с уступками на дистанции 30 метров соревнования; - ускорения по наклонной дорожке; - старты, бег, ускорения с подтягиванием наиболее подготовленного товарища по команде, вперед. - выполняемые с максимальной скоростью ускорения, игры, эстафеты; - эстафетные передачи на короткие дистанции, соревнования; - эстафетные соревнования на дистанции 4х50 метров
11-14		***Совершенст-вование скорости движения***	4	2.2.3., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.3., 4.1.2.	-с низкого старта ускорения на короткие дистанции;

					- на короткие дистанции эстафетный бег; - на короткие дистанции парами и командные соревнования; -командные эстафеты на различных этапах; -соревнования и бег на 30м, 60м.
15		***Малое суммативное оценивание. МСО-1***	1	1.1.1., 3.1.3., 4.1	Средние показатели по баллам полученные учащимся в результате этих требований: - информация о скоростных упражнениях и их влияние на организм; - бег на 100м - эстафетный бег 4х50 ; - поведение учащегося на уроке.
	Силовые способности 10 час				Гимнастика, тяжелая атлетика или специально подобранные комплексы силовых упражнений
16-17		Развитие силы мышц верхних конечностей	2	1.3.3., 2.2.2., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1.	На гимнастических снарядах: Перекладине, брусьях, на канате, гимнастической стенке и др. силовые упражнения, выполняемые в режиме повтора и сериями; - штанга, гантели разного веса, эспандером силовые упражнения различной сопротивляемости выполняемые в режиме повтора и сериями; - на тренажерах для различныз групп мышц силовые упражнения выполняемые в режиме повтора и сериями; - вводимые силовые упражнения в игры, эстыфеты, в комбинированные эстафеты индивидуально и командных соревнованиях;
18-19		Развитие силы мышц нижних конечностей	2	1.3.3., 2.3.3., 2.3.2., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1.	
20-21		Развитие силы мышц передней поверхности тела	2	1.3.3., 2.3.3., 2.3.2., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1.	
22		Развитие силы мышц задней поверхности тела	1		

23-24		Совершенство-вание силовой способности	2	1.3.2., 2.3.2., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1.	- максимально выполняемые со снарядами или с отягощениями парами, командные соревнования. Методические указания – показатели каждого участника складывается с показателями другого и таким образом определяется результат команды.
25		***Малое суммативное оценивание. МСО-2***		1	Средние показатели по баллам полученные учащимся в результате этих требований: - информация о силовых упражнениях; - подтягивание на высокой перекладине, мальчики; - из виса лежа на низкой перекладине подтягивание, девочки; - лазание на канат – мальчики, девочки; - из упора лежа сгибание-разгибание рук – мальчики; Из упора лежа на гимнастической скамейке сгт-бание-разгибание рук - девочки; -сгибание-разгибание туловища –мальчики, девочки; - на одной ноге, опираясь рукой, сесть-встать - мальчики, девочки; -поведение учащегося на уроке.
	Гибкостные способности 8час				Гимнастика или специально подобранные комплексы упражнений;

26-27		***Совершенствование гибкости тела и нижних конечностей (подвижности суставов и эластичности мышечного аппарата)***		1.3.5., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.2., 4.1.2.	- в среднем темпе ходьба и бег; - динамические упражнения состоящие из ходьбы, бега, игр; - маховые упражнения нижних конечностей широкой амплитудой; -из различных исходных положений активная гибкость, повороты, выкруты; - на гимнастической стенке наклоны, упражнения на растягивание; -на полу, ковре наклоны, перекаты, растягивания; - из различных исходных положений отягощениями и с помощью пассивные наклоны; - сохранение в положении растяжения конечностей и туловища: - статические упражнения; - на гимнастической стенке, перекладине, вис, махи, повороты; - динамические упражнения, состоящие из ходьбы, бега, игр; - упражнения верхними конечностями с поворотами, вращениями, махами, выполняемые в разных направлениях на широкой амплитуде; - комплексы статических и динамических упражнений; - на снарядах наклоны, повороты, растяжка; - повороты, пассивные наклоны с помощью и с отягощениями
30-32		***Совершенствование гибкости***	3	1.3.5., 2.3.2., 3.1.2., 4.1.2.	
33		***Малое суммативное оценивание. гибкости МСО-3***			Средние показатели по баллам полученные учащимся в результате этих требований: -информация об упражнениях на гибкость; - наклон вперед из положения седа;

					- положение «моста»; - вкручивание гимнастической палки над головой; - поведение учащегося на уроке.
				Большое суммативное оценивание за 1 полугодие	**Большое суммативное оценивание** **(**Средние показатели результатов по нижеуказанным упражнениям**)** - бег на 30м; - из виса на перекладине подтягивание; - результат гибкости на 33-м уроке.
				БСО= $\frac{\text{бег на 30м+подт на перекл+гибкость}}{3}$	
				$\mathbf{И_1} = \frac{м1+м2+м3}{3} \cdot \frac{40}{100} + БСО\frac{60}{100}$	
2-ое полугодие					
	Ловкостные способности 16 час				**Спортивные игры: Баскетбол, бадминтон, футбол, волейбол. Примечание: для этого раздела из выделенных учебных часов, учитель, в соответствии с условиями школы, может проводить занятия по двум игровым видам:**
34-37		***Приобщение к умениям технической деятельности (усвоение новых двигательных соединений)***	4	1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	- мячом, выполняемые элементы технического действия; - мячом , выполняемая «совмещенная техника»» - эстафеты, соревнования с элементами техники; - игры с упрощенными правилами малых команд; - совершенствование элементов техники; - эстафеты, соревнования составленные из элементов техники соединений;
38-41		Приобщение к технико тактическим двигательным умениям	4	1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	

42-45		Совершенствова-ние технико тактических действий	4	1.3.3., 2.2.1., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2. 4.1.4.	- двусторонняя игра; -опорные и безопорные прыжки; - многократные прыжки через препятствия; -акробатические упражнения; - специально подобранные комплексы упражнений; -игры, командные соревнования с упрощенными правилами; - броски мяча по воротам с разных дистанций, в корзину или броски в зону.
46-48		Совершенствова-ние ловкостных способностей	3	1.2.2., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	
49		***Малое суммативное оценивание. МСО-4***			В зависимости от преподавания спортивных видов игр, средние показатели по баллам полученные учащимся в результате нижеследующих требований: - информация о влиянии на организм упражнений на ловкость; - броски мяча в корзину; - удары мяча по воротам; - введение мяча в игру; - умение выполнять виды спортивных игр (техника); - поведение учащегося на уроке.
	Выносливость 8 час				
50-51		Развитие общей выносливости, многоэтапный эстафетный бег.	2	1.1.1., 1.1.2., 1.3.3., 2.1.1., 2.1.2., 2.3.3., 3.1.6, 4.1.1.	Атлетика, спортивные игры, плавание (в школах, где есть условия) - игры, комбинированные эстафеты; -кроссовый бег на длинные дистанции; - эстафетный многоэтапный бег; - командные игры; - игры , командные соревнования на выносливость; -кроссовый бег на 1000м; - кроссовые забеги типа
52-53		Развитие общей выносливости, кроссовый бег по пересеченной местности	2	2.3.3., 2.3.4., 3.1.6., 4.1.1.	
54 - 56		Развитие общей выносливости, бег с преодолением естественных и искусственных препятствий	3	2.3.3., 2.3.4., 3.1.6., 4.1.4.	

					эстафет на этапах 200м, 300м; - соревнования между командами с малым количеством участников.
57		***Малое суммативное оценивание.*** ***МСО-5***	1		Нижеследующие показатели средняя граница набранных баллов учащимся. - информация об упражнениях на выносливость; - бег на дистанцию 1500 м или плавание свободным стилем на 25 м; - поведение учащегося на уроке.
		Скоростно-силовая способность **11 уроков**			**Атлетика** **- б**ег, прыжки через препятствия -бег, эстафеты, игры с элементами наскока; - комплексы упражнений специально подобранными прыжками, скачками; - с разбега прыжки в длину, наскоки, многократные прыжки толчками одной или двумя ногами через подвижную опору; - с разбега прыжки в длину; - **командные** игры, соревнования прыжковыми видами.
58 -59		Развитие скоростно-силовых способностей мышц нижних конечностей. Совершенствование прыжка в длину.	2	1.3.3., 1.3.5., 3.1.4., 4.1.1	
60- 62		Развитие скоростно-силовых способностей мышц нижних конечностей. Совершенствование прыжка в высоту.	3	1.3.3., 1.3.5., 3.1.4., 4.1.1	
63- 65		Развитие скоростно-силовых способностей мышц верхних конечностей. Броски мяча, наполненных ветошью. Толкание ядра.	3	1.2.1., 1.2.3., 1.3.5., 2.2.1., 2.3.5., 3.1.4.	- эстафеты, игры с элементами броска, прыжков - эстафеты, соревнования пар с элементами броска, прыжков; - толкание на максимальное расстояние наполненных ветошью мяча; - соревнования команд и пар бросками в корзину теннисного мяча, расположенных в разных позициях; - броски теннисного мяча;
66- 67		Совершенствование скоростно-силовых способностей мышц верхних конечностей.	2	1.2.1., 1.2.3., 1.3.5., 2.2.1., 2.3.5., 3.1.4.	

					-толкание разного веса ядра; - толкание назад, с размахивания вперед, через голову разного веса ядра.
68		***Малое суммативное оценивание. МСО-6***	1		Средние показатели по баллам полученные учащимся в результате нижеследующих требований: - информация о скоростно-силовых способностях; - с разбега прыжки в длину; - с разбега прыжки в высоту; - толкание ядра; - метание гранаты; - техника выполнения скоростно-силовых упражнений; - поведение учащегося на уроке.
		Большое суммативное оценивание		3.1.1. 3.1.4. 3.1.6.	**Большое суммативное оценивание:** - бег 3х10 м; - 6 минутный бег или результаты бега на 1500 м 57-го урока; - прыжок в длину с места.
				$\frac{\text{Прыжок в длину с места + бег 3х10+ бег 1500м}}{3}$	
	Оценка за 2-е полугодие			$И2 = \frac{M4+M5+M6}{3} \cdot \frac{40}{100} + БСО\frac{60}{100}$	
	Годовая оценка			$I = \frac{Y1+Y2}{2}$	

Примечание: Если учебное время, отведённое для развития ловкости используется по двум игровым видам (например, футбол-волейбол, футбол-баскетбол и т.д.), то в этом случае преподаватель проводит оценивание по каждому игровому виду в отдельности, а средний балл показателей по этим двум игровым видам является для оценки учащийся по ловкостным способностям.

Диагностическое оценивание

Диагностическое оценивание проводится в начале учебного года и определяется уровень подготовленности учащихся по показателям физического развития, по функциональным параметрам и по физической подготовленности. И тем самым определяется основное направление преподавания урока по физическому воспитанию. Диагностическое оценивание проводится по нижеследующим показателям:

1. Физическое развитие (таблица 3): рост, вес
Росто-весовой индекс
Окружность грудной клетки

Весовые показатели учащихся 10-го класса (с учетом возраста и роста)

В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, 2003

Таблица 3

Мальчики:						
Возраст	Ниже среднего роста, см	Вес, кг	Средний рост, см	Вес, кг	Выше среднего роста, см	Вес, кг
15	151-158	38, 3-61, 3	159-175	50, 4-62, 7	176-182	57, 5-79, 8
16	163-167	45, 8-66, 0	168-179	50, 8-78, 0	180-185	79, 0-84, 8
Девочки:						
15	151-155	40, 2-62, 2	156-167	50, 3-58, 5	168-172	52, 9-75, 7
16	152-156	43, 7-66, 0	157-167	46, 3-71, 8	168-173	52, 1-74, 4

2. Функциональное развитие (таблица 4): частота сердечных сокращений, (ЧСС), жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ, таб. 4)

Показатели пульса и жизненной ёмкости лёгких учащихся 10-го класса

Таблица 4

Возраст	**Пульс**		**Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ)**	
	мальчик	**девочка**	**мальчик**	**девочка**
15	72	75	2950-3100	2350-2500
16	70	75	3110-3300	2510-2600

3. Двигательные способности (таблица 5):

Таблица 5

№	Стандарт. и двигат. способности	НОРМАТИВЫ						
			МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		Оценивающие упражнения	**«3»**	**«4»**	**«5»**	**«3»**	**«4»**	**«5»**
1	**3.1.3.** Скорость	Бег на 30 м, сек.	5,4-5,0	4,9-4,6	4,5 и<	6,4-5, 4	5,3-5,0	4,9 и<
2	**3.1.1** Ловкость	Челночный бег (3х10м) сек.	9,0-8,6	8,5-8,0	7,9 и<	10,1-9,5	9,4-8,7	8,6 и<
3	**3.1.4** Скоростно-силовой	Прыжок в длину с места, см	170-180	181-199	200 и>	160-170	171-185	186 и>
4	**3.1.6** Выносливость	6 мин. бег, м	1150-1250	1300-1450	1500 и>	950-1000	1050-1250	1300 и>
5	**3.1.2** Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	3-7	8-11	12 и >	4-7	8-15	16 и>
6	**3.1.5** Сила	Подтягивание из положения виса на высокой перекладине	5	6-9	10			
		Подтягивание из положения виса лёжа на низкой перекладине				10	11-19	20

При проведении диагностического оценивания показатели физического и функционального развития не оцениваются. Однако, как одним из основных показателей здоровья учащихся отмечается в классном журнале для проведения сравнительного анализа в конце учебного года.

Структура оценивания результатов
X класса по физическому воспитанию

Оценка / *Содержательные линии*	*“3”*	*“4”*	*“5”*
Информационное обеспечение	Поверхностная информация об упражнениях и играх	Подробная информация об упражнениях и играх	Знает назначение упражнений и обоснует его
Умения и навыки	Допускает технические погрешности при выполнении упражнений	Допускает небольшие неточности при выполнении упражнений	Выполняет упражнения в соответствии с образцами
Двигательные способности	По нормативам предусмотренным для данного класса по соответствующим двигательным способностям		
Морально-волевые особенности	Непосредственно общается с товарищами, проявляет неуверенность при двигательной деятельности	Устанавливает нормальное общение с товарищами, проявляет уверенность при двигательной деятельности	Устанавливает активное общение с товарищами, сотрудничает и проявляет решимость при двигательной деятельности

РАЗДЕЛ II

БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Умения, навыки, развитие двигательных способностей

В общеобразовательной школе урок по физическому воспитанию остаётся основным средством физического воспитания учащихся, наряду с такими формами физического воспитания, как внеурочные мероприятия, тренировки в секциях, оздоровительные мероприятия в специальных группах. В последние годы было подготовлено определенное количество учебных пособий по организации и проведению физического воспитания в общеобразовательных школах. Основное направление в этих пособиях заключалось в рекомендациях по основным компонентам физической подготовки учащихся. Мы считаем, что проведение урока по этому направлению облегчает, в первую очередь, организацию урока и, помимо этого, позволяет повысить его эффективность, потому что каждый преподаватель при подготовке к определенным циклам уроков, направленные на развитие отдельных двигательных способностей, легко определяет содержание урока и выбор упражнений как средства урока.

С другой стороны, при организации и проведении урока, направленные на развитие отдельных двигательных способностей, на организм учащегося воздействует однонаправленная физическая нагрузка, и тем самым, создаётся более благоприятное условие для получения тренировочного эффекта. В последние годы установленные тесные связи с преподавателями по физическому воспитанию, работающие в общеобразовательных школах, позволили вносить определенные целенаправленные изменения в годичное планирование урока по физическому воспитанию. С этой точки зрения планированная учебная единица в 10-ом классе адаптирована климатическими условиями. При планировании учебной единици мы и раньше отмечали, что каждая школа, учитывая свои материально-технические возможности, могут вносить определённые изменения. Другими словами, исходя из реальных условий, проведение цикла уроков по отдельным двигательным способностям целиком можно переместить в годичное планирование. Однако, особо надо отметить, что при этом все требования по организации урока, оценивания достижения учащегося, должны быть соблюдены в полном объёме. Это связано с тем, что не все общеобразовательные школы располагают одинаковым уровнем материально-технического обеспечения.

В настоящее время существуют разные школы с разным материально-техническим обеспечением. Естественно, существующая разница по материально-техническому обспечению школ, не позволяет реализации всех стандартов, которые предусмотрены в планировании учебных пособий, подготовленных нами. Однако, особо хотим подчеркнуть преподавателей, которые имеют достаточно знаний о методах развития отдельных двигательных способностях, обладающие умением выбрать упражнения по назначению, способные выполнять все предусмотренные стандарты в годичном планировании. Учитывая это, мы при подготовке учебных пособий для каждого класса, стремились по возможности дать описание и назначение многочисленных упражнений и думаем, что этим окажем методическую помощь при выборе средства физического воспитания преподавателей для отдельных циклов уроков. Потому что, эти уроки в основном строятся или по совершенствованию техники выполнения двигательных действий, или направлены на развитие конкретной двигательной способности. В этом случае, каждый преподаватель заранее определяет количество, последовательность, интенсивность, а также формы контроля за выполнением упражнений для формирования или совершенствования техники движения. Такой подход соблюдается и при организации уроков для развития отдельных двигательных способностей. Здесь также преподаватель заранее определяет количество упражнений, методику тренировки, интенсивность выполнения упражнений, количество повторов, а также временные интервалы между повторным выполнением упражнений. Всё это требует профессионального подхода каждого преподавателя по физическому воспитанию. Для осуществления всего перечисленного выше, в первую очередь необходимо умение преподавателей в выборе упражнений по назначению. Чем больше количество этих упражнений в учебных пособиях, тем больше возможности преподавателя в выборе упражнения. И тем самым, облегчается процесс обучения физического воспитания.

Приведённые в учебных пособиях упражнения, предусмотренные для использования во время урока, и для развития отдельных двигательных способностей, могут успешно применяться также существующих в общеобразовательных школах секциях по отдельным видам спорта.

Как вы знаете, в учебных пособиях для 5-8-х классов все уроки были направлены на один или два смежные двигательные способности, такие как скорость, скоростно-силовые и т.д. Всё это было сделано с той целью, чтобы развить двигательный потенциал учащихся в процессе естественного развития организма. А в пособиях для 9-10-го класса основное внимание уделяется развитию видов подготовки, необходимых для выполнения отдельного вида спорта или соревновательной деятельности. Например, скоростная или скоростно-силовая подготовка в спринтерском беге, скоростно-силовая подготовка в футболе, скоростно-силовая выносливость в волейболе и т.д. Всё это осуществляется для обеспечения всесторонней

физической подготовки учащихся и для достижения успеха по базовым видам спорта.

С другой стороны, необходимо учитывать тот факт, что общеобразовательные школы охватывают очень широкий спектр учащихся различного возраста с различной подготовленностью и будущее Азербайджанского спорта зависит от правильного проведения отбора по различным видам спорта из этого контингента и направления их по спортивным секциям и клубам.

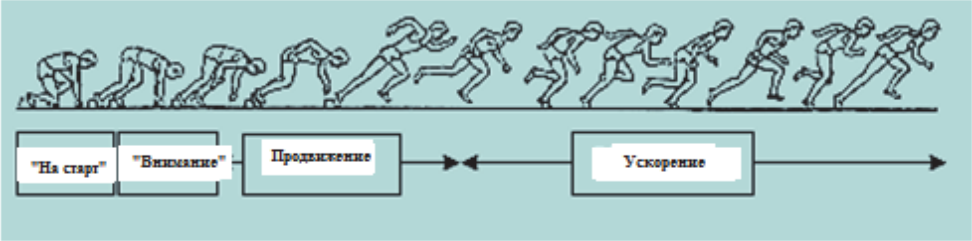
Мы считаем, что проведённые в пособии упражнения успешно может быть использовано как для развития отдельных двигательных способностей, так и для использования подготовительной части различных уроков.

Скоростная способность .
Бег на короткие дистанции, эстафеты

Совершенствование техники бега и развитие необходимых двигательных способностей.

Бег. Бег используется как отдельный вид (например, 30 м, 60 м, 100м, 800 м и т.д.) и как определенная часть других видов (например, прыжки в длину и в высоту с разбега, эстафетный бег и т.д.), а также как средство подготовки во всех других видах спорта. Для успешного выполнения бега необходима следующая подготовка:

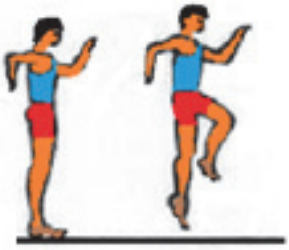
1. ***Техника бега.*** Как вы знаете, в зависимости от фазы выполнения техника упражнений в беге разнообразна. Сюда входят техника старта, техника ускорения, техника бега по дистанции, техника финиширования и т.д. Здесь мы постараемся представить общую технику бега, точнее упражнения, необходимые для осуществления беговой подготовки по дистанции. Необходимо отметить, что технические недостатки в беге, не дают спортсмену возможности полной реализации его двигательного потенциала, как в самих видах атлетики, так и в других видах спорта. С другой стороны, правильно формированная техника бега способствует выполнению любого упражнения быстро, без дополнительного напряжения, с высокой эффективностью во всех видах спортивных игр, требующих ловкость и скорость. Мы считаем, что представленные в этом разделе упражнения повысят эффективность вашей деятельности по формированию и совершенствованию техники бега.



Старт и техника скорости

Движения рук во время бега на месте ***(Рисунок 1)****:*

- движения рук согнутых в локтях (угол сгиба фиксирован);
- такое же движение перед стеной;
- такое же движение, держа за полотенце на шее;
- такое же движение перед зеркалом;
- такое же движение под наблюдением товарища;
- такое же движение во время бега на месте с различной частотой, амплитудой и прилагаемыми усилиями.



с
унок 1

Ходьба с высоким подниманием бедра вверх ***(Рисунок 2)****:*

- толчок с напряжением ноги и руки;
- только с левой или только с правой ноги;
- с каждого 3 шага;
- с каждого шага.

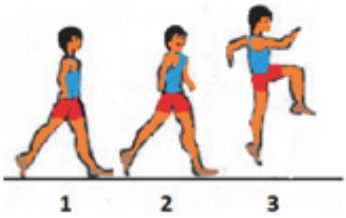


Рисунок2

Спортивная ходьба ***(Рисунок3)****:*
- с напряжением опорной ноги;
- маховая нога прямая, носок на себя.

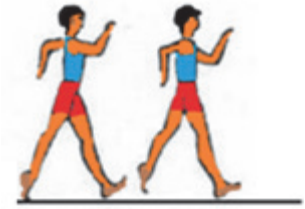
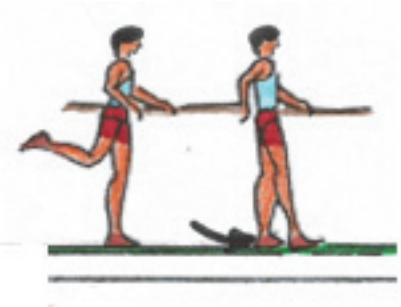


Рисунок 3



С отведением голени назад ***(Рисунок 4)****:*
- стоя на определенной высоте;
- перед гимнастической стенкой.

Рисунок4

Бег подпрыгивая. После постановки толчковой ноги выполняется прыжок в вверх ***(Рисунок 5)****:*
- движение с напряжением мышц и махом рук ;
- как в беге;
- прыжок на среднюю и максимальную высоту;
- с поднятием бедра свобод-ной ноги на максимальную высоту.

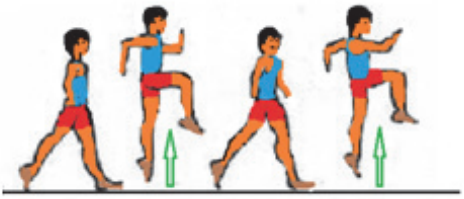


Рисунок 5

Ходьба с махом голени вперед ***(Рисунок 6)****:*
- только правой и левой ногой;
- с чередованием ног на каждый счет 3;
- через один шаг;
-от обычной амплитуды до максималь-ной амплитуды движения.

Рисунок 6

Ходьба с поворотом стопы в сторону ***(Рисунок7)****:*

- с поворотом носков наружу;
- имитация цепляния носков о землю;
- с поворотом носков и пружинистыми прыжками.

Рисунок7

Ходьба с захлестыванием ногами ***(Рисунок8)****:*

- только с правой или только с левой ноги;
- смена на каждый счет 3;
- смена на каждый шаг;
- с максимальной амплитудой.

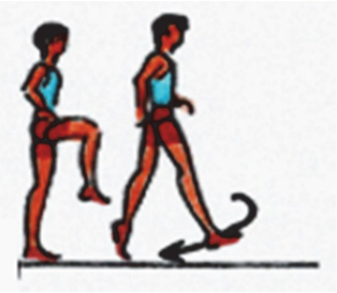


Рисунок 8

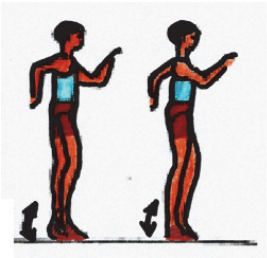


Рисунок 9

Подъем на носки и спуск ***(Рисунок9)****:*

- на месте;
- с размещением вперед;
-то же движение руки на талии;
- то же движение руки опущены вниз;
- то же движение с различной амплитудой;
-то же движение с раличной частотой;
- то же движение на убывание;
- то же движение с грузом.

Поднятие бедра вверх и бег с прыжком ***(Рисунок10)****:*

- на месте;
- в движении;
- с чередованием бега и ходьбы;
- только с правой или левой ноги;
- смена на каждый счет 3;
- со сменой амплитуды движения и высоты прыжка.

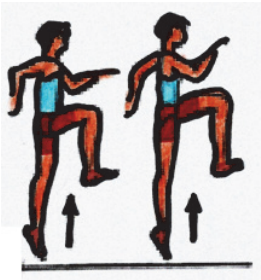
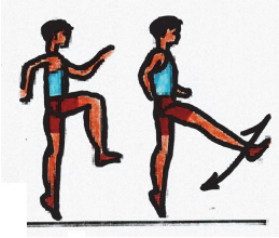


Рисунок10



Бег с высоким подниманием бедра и махом ног ***(Рисунок 11)****:*

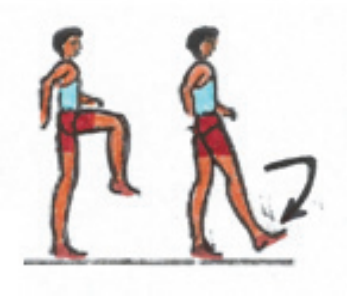
- на месте;
- с продвижением вперед;
- только с правой или левой ноги;
- смена на каждый счет 3;
- со сменой амплитуды движения и высоты прыжка.

Рисунок 11

Бег с подтягиванием маховой ноги вверх ***(Рисунок 12)****:*

- маховая нога опускается на всю пятку;
- бег с толчком вверх;
- бег с толчком вперед;
- выполнение с разной скоростью.

Рисунок12



Бег с высоким подниманием бедра с последующим взмахом и захлестыванием ***(Рисунок13)****:*

- на месте;
- продвигаясь вперед;
- только с правой или левой ноги;
- на каждый счет 3;
- с достижением максимальной амплитуды выполнения движения.

Рисунок13

Бег с отталкиванием ***(Рисунок14)****:*

- за счет увеличения интенсивности толчка переход с бега на бег с прыжками.

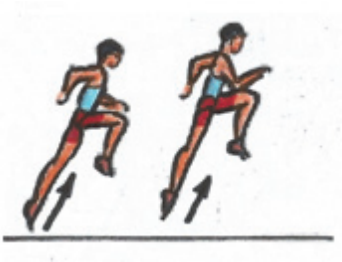


Рисунок14

Рисунок15

Движения имитирующие бег (“велосипед”) ***(Рисунок 15)****:*

- лежа на спине ;
- со стойкой на спине;
- с максимальной амплитудой;
- с частотой на заданное время, например за 10 секунд;
- с сопротивлением.

Работа с элементами техники бега ***(Рисунок16)****:*

- техника движения ноги;
- согласование руки и ноги.

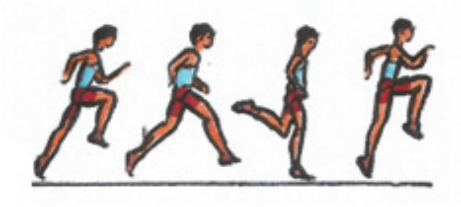


Рисунок16

Движения имитирующие бег на одной ноге ***(Рисунок 17)****:*

- выполнить последовательно все фазы бега, стоя на определенной высоте: поднятие бедра, взмах голени вперед, бедро отводится назад, голень опускается вниз;
- то же движение с упором на гимнастическую стенку или брусья.

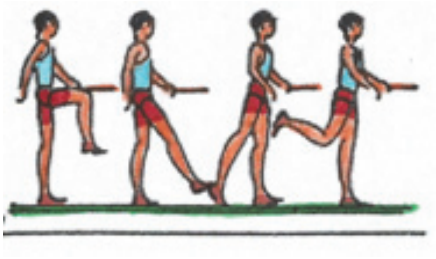


Рисунок 17

Отработка технических элементов бега ***(Рисунок 18)****:*

- техника движения рук;
- руки вперед в положении “скрещивания”;
- руки сбоку;
- руки скрещенные сзади.

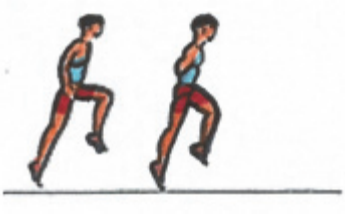
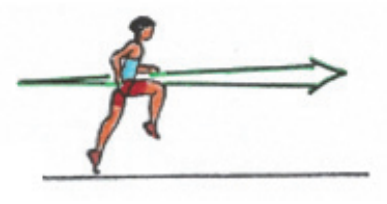


Рисунок 18

Бег с отводом голени вниз-назад ***(Рисунок 19)****:*

- на месте;
- в движении;
- в режиме разной скорости;
- со сменой интенсивности выполнения.

Рисунок19



Работа с техническими параметрами бега ***(Рисунок20)****:*

- со сменой длины шага;
- со сменой частоты шага.

Рисунок20

Бег с максимальным напряжением ног. Толчковая нога слегка напрягается в коленном суставе

(Рисунок 21)*:*

- с толчком вверх;
- с толчком вперед;
- в разном скоростном режиме.

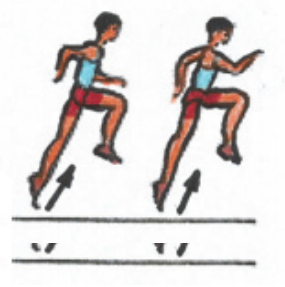


Рисунок 21

Работа с элементами техники бега ***(Рисунок 22)****:*

- с ускорением;
- со сменой частоты шага;
- с увеличением частоты толчка.

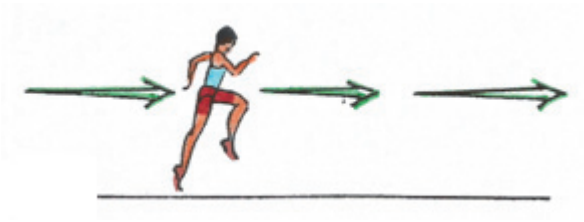


Рисунок22

Совершенствования техники бега ***(Рисунок23)****:*

- волевыми усилиями;
- после набора скорости;
- постараться преодолеть как можно большее расстояние в таком же темпе по инерции;
- постепенное уменьшение расстояния за счет бега по инерции (расстояние набранной скорости), увеличение не активной части (за счет бега по инерции), например набрать скорость 30м и пробежать оставшиеся 100 м по инерции.

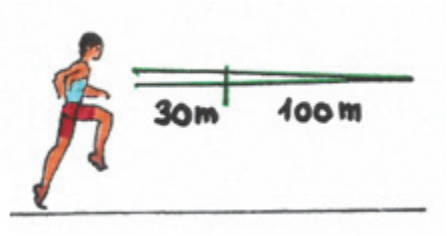


Рисунок 23

Бег по виражу ***(Рисунок 24)****:*

- повороты с разным радиусом;
- с постепенным увеличением скорости бега;
- равная скорость;
- отработка техники входа в поворот;
- отработка техники выхода с поворота;
- после выхода с поворота продолжение бега по инерции.

Рисунок 24

Движение по инерции ***(Рисунок25)****:*

- после приобретения скорости волевым усилием стараться держать длину шага и частоту за счет бега по инерции.

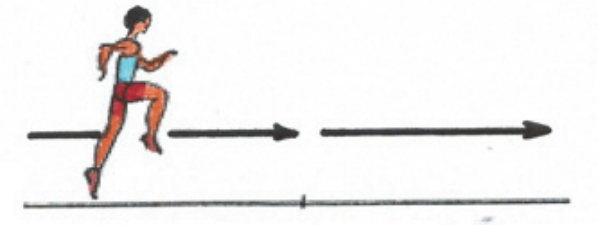


Рисунок 25

Бег на отрезках с отработкой элементов техники ***(Рисунок 26)***:
- бег на 30-60 м, со скоростью 30 м;
- частота шага;
- с толчком;
- по инерции.

Рисунок 26

Бег на отрезках разной длины ***(Рисунок 27)***:

- чередование частей бега на одну дистанцию (приобретая скорость, увеличивая скорость), активно и не активно (волевым усилием, по инерции) с чередованием частей бега. Например, 30 м активно, 30 м не активно, 30 м активно или 30м активно.
- или же 30м активно, 30 м не активно, 10 м очень активно;
- 30м активно, 20 м по инерции, 30 м активно, 40 м не активно;
- в беге на 100 м чередовать каждые 10 м активного и не активного.

Рисунок 27

Развитие необходимой гибкости в беге.

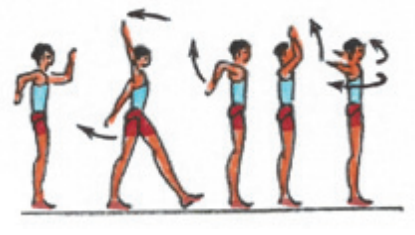


Рисунок 28

Махи руками. Чередующиеся движения рук вперед-назад на месте и в движении ***(Рисунок28)****:*
- одну руку вверх, другую вниз;
- одновременный взмах обеих рук;
- с согнутыми и напряженными руками;
- открытие рук махом всторону;
- постепенное доведение амплитуды движения до максимальной;
- с не очень большим сопротивлением.

Вращения руками ***(Рисунок29)****:*
- вперед-вверх, назад, восьмеркой;
- на месте и в движении;
- согнутые и напряженные руки;
- одной руки;
- круговые движения рук;
-с небольшим сопротивлением.

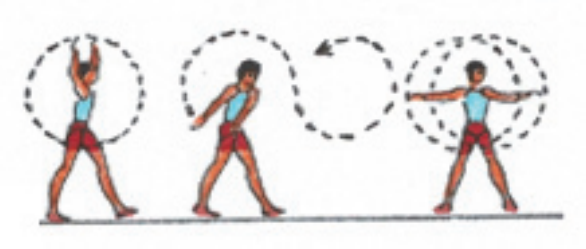


Рисунок 29

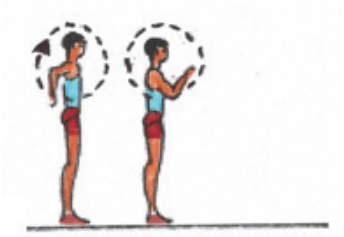


Рисунок30

Вращения плечами ***(Рисунок30)****:*
- одновременное или чередующееся вращение правого и левого плеча;
- вперед-назад;
- имитация плавательных движений вперед стиля “кроль”;
- тоже движение назад;
- одновременное или чередующеесяплавательное движение рук - гребля;
- выполнение того же движения с сопротивлением.

Вращение туловища ***(Рисунок 31)****:*

- в положении стоя, ноги на ширине плеч, вращение туловища вправо и влево;
- руки в стороны;
- гимнастическая палка над головой или на плечах;

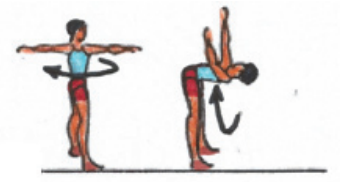


Рисунок 31

- наклон вперед, руки в стороны. Вращение туловища, махи рук вправо и влево (“ветряная мельница”);
- вращение туловища вправо и влево в положении сидя, ноги врозь, держась за стопы товарища.

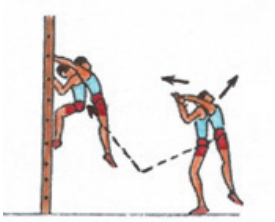


Рисунок 32

Прогибание верхней части туловища ***(Рисунок32)****:*

- держась руками за опору на уровне пояса, пружинистые движения ;
- то же движение, держась за талию (пояс) товарища, в то время как он старается опустить спину вниз;
- ученик висит на гимнастической стенке спиной к ней, товарищ, находящийся между учеником и гимнастической стенкой, поднимает вверх на спину своего товарища;
- два ученика, стоящих спиной к стенке, переплетая руки друг с другом, поднимают один другого вверх.

Наклоны туловища ***(Рисунок 33)****:*

- вперед,в сторону, вправо,влево;
- то же движение, руки на талии ;
- то же движение, руки подняты вверх;
- то же движение, руки вверх, пальцы переплетены друг с другом или на гимнастической палке или на мяче;
- то же движение, в положении на коленях.

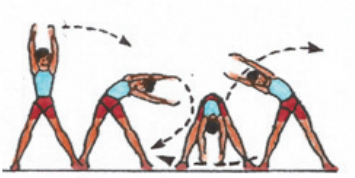


Рисунок 33

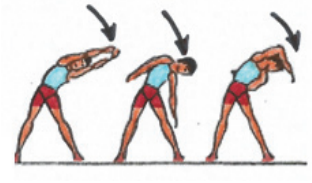


Рисунок 34

Наклоны туловища в стороны ***(Рисунок 34)****:*

- ноги на ширине плеч;
- то же движение, руки над головой, скрещенные друг с другом крючком;
- то же движение, руки на талии;
- в положении стоя, руки поднимаются вверх и опускаются вниз вдоль туловища;
- то же движение с поднятием и сгибом левой руки с наклоном вправо и наоборот.

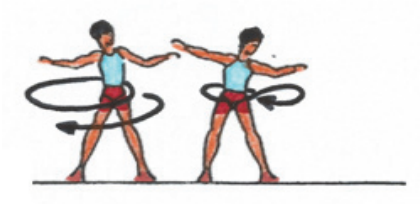


Рисунок 35

Круговые вращения таза ***(Рисунок 35)***:
- ноги на ширине плеч в положении стоя, максимальные горизонтальные круговые движения тазом;
- с гимнастическим обручем на талии;
- движениями таза в горизонтальном положении выводит восьмерку.

*Наклон туловища вперед и назад. В положении стоя, ноги на ширине плеч.**(Рисунок 36)**:*

- удары о пол пальцами рук (ладонями, запястьями);

-махи рук с широкой амплитудой движения во время наклонов вперед и назад ;

- чередующие наклоны в сторону правой и левой ноги, одновременно махи рук, которые отводятся за спину;

- в положении сидя, пружинистый наклон вперед;

- в положении сидя, ноги врозь, дотронуться левой рукой до правого носка и наоборот.

Рисунок36

*Движения ног в положении лежа на спине **(Рисунок 37)**:*

- ноги в положении прямоугольника, раскачиваются до упора вправо и влево;

- тоже движение, ноги напрягаются и сгибаются в коленях.

Рисунок37

*Наклоны туловища **(Рисунок 38)**:*

Рисунок38

- стоя на определенной высоте;
- в положении сидя, касание пальцами носков ног ;
- касание опоры над головой пальцами ног в положении лежа;

- в положении лежа касание пола коленями, занесенными над головой.

Растягивание икроножных мышц ***(Рисунок 39)****:*

- движение голеностопного (носочно-пяточного) сустава вверх-вниз;
- сед на всей пятке;
- носки ног на любой высоте, пятки вниз-вверх.

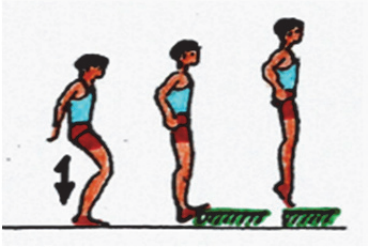


Рисунок 39

Махи ногами ***(Рисунок40)****:*

-вперед-назад;
- с максимальной амплитудой;
-держась одной рукой за опору;
- от малой амплитуды до максимальной амплитуды движения;
- с расслабленным бедром ;
- с беговым движением;
- держась за опору, движения ноги назад;
- ходьба со скрещиванием рук и ног.

Рисунок40

Растягивание голеностопных мышц ***(Рисунок 41)****:*

- сед на вытянутый назад голеностоп;
- то же движение, переходя в положение лежа на спине;
- сидя, с помощью рук вращение пяток ног.

Рисунок 41

Развитие скоростно-силовых способностей в беге

Поднимание бедер ***(Рисунок42)****:*

- ходьба на месте, поднятие бедра вверх, голень касается грудной клетки;
- то же движение, лежа на спине;
- с наклоном туловища вперед (с опорой на гимнастическую стенку);
- с висом;
- поднятие ног с грузом;

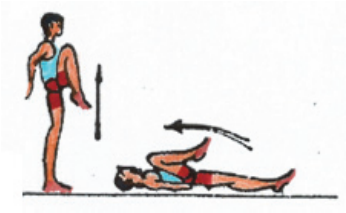


Рисунок 42

- прыжок вверх правой ноги, согнутую в колене левую ногу тянет к груди и наоборот.

Рисунок 43

Рястягивание мыщц задней поверхности ***(Рисунок43)****:*

- с положения стоя тянуть колено до подбородка;
- то же движение, лежа на спине;
- то же движение, лежа на боку.

Бег с высоким подниманием бедер ***(Рисунок44)****:*

- с выпрямлением толчковой ноги;
- бег на убывание (по лестнице вверх);
- бег по снегу (или по колено в воде);
- бег с грузом на плечах.

Рисунок 44

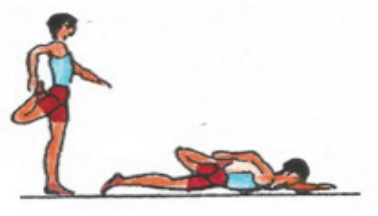


Рисунок 45

Растягивание передней мыщцы бедра ***(Рисунок 45)****:*

- с помошью рук сгиб ноги назад;
- тоже движение, лежа на боку;
- тоже движение, лежа на животе;
- спиной к гимнастической стенке поднятие пятки одной ноги на максимальную высоту.

Вспрыгивание на возвышение. Высота на уровне колена. ***(Рисунок 46)****:*

- чередование толчков правой и левой ног;
- с выравниванием толчковой ноги;
- со сменой ног;
- с грузом на плече.

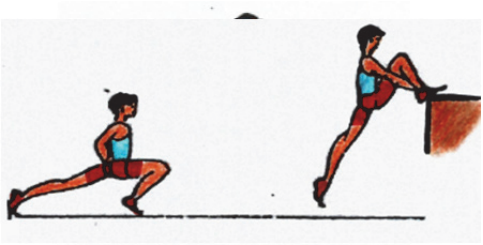


Рисунок46

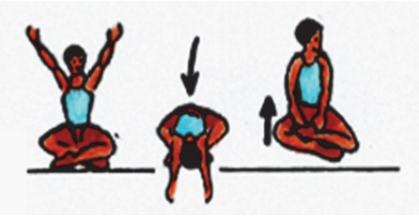


Рисунок 47

Скрещивание ног. (сидение по-турецки) ***(Рисунок 47)****:*

- наклон туловища и рук вперед;
- согнув одну руку, поднять ногу в щиколотке, другой рукой прижать вниз коленную часть;
- кататься на спине;
- с помощью рук дотянуть пяткуноги,согнутой в колене, до тазобедренного сустава .

Прыжки на одной ноге ***(Рисунок 48)****:*

- на месте;
- со сменой направления толчка;
- с веревкой;
- на высоте;
- с отводом бедра назад;
- по убывающей (вверх по лестнице);
- с грузом на плечах.

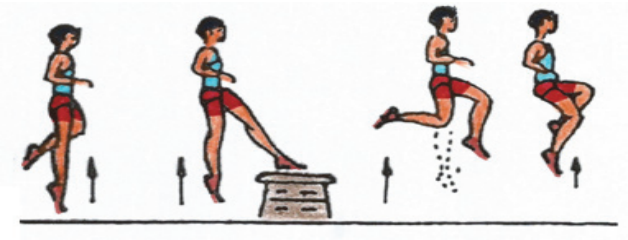
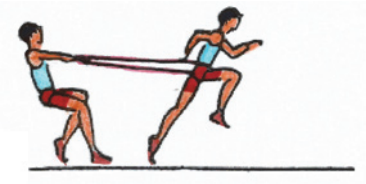
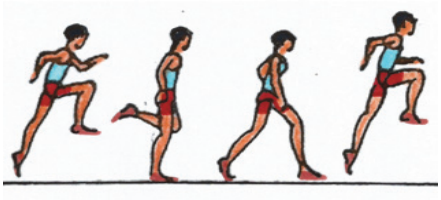


Рисунок 48



Выпад вперед ***(Рисунок 49)****:*
- средний;
- максимальный;
- на уровне спины на гимнастической скамье

Рисунок 49



Бег, с акцентированным отталкиванием одной ногой ***(Рисунок 50)****:*
- центр тяжести опускается вниз;
- с ускорением;
- с чередованием ног.

Рисунок 50

Скачки на одной ноге ***(Рисунок51)****:*
- на время;
- любое расстояние с наименьшим количеством подскоков.

Рисунок 51

Бег с прыжками ***(Рисунок52)****:*
- на обозначенном участке;
- с разбегом;
- без ускорения;
- против ветра;
- на убывание (по лестнице вверх)

Рисунок 52

Скачки на одной ноге поочередно ***(Рисунок53)****:*
- два раза правой, два раза левой и т.д.;
- на месте;
- сменяя направление толчка.

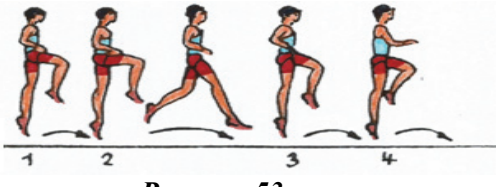


Рисунок 53

Бег с сопротивлением ***(Рисунок 54)****:*
- с торможением ;
- преодолевая сопротивление товарища;
- тащя груз за собой.

Рисунок 54

Прыжки с выпадом ***(Рисунок 55)****:*
- двумя ногами;
-на месте со сменой положения ног;
- равномерно или с изменением темпа.

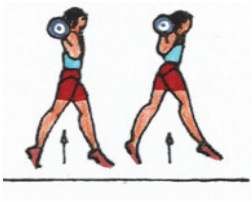


Рисунок 55

Прыжки на двух ногах ***(Рисунок 56)****:*
- с веревкой;
- на месте;
- со сменой направления толчка;
- подтягивая колено к груди;
- с отводом бедра назад;
- по убывающей (по лестнице вверх).

Пружинистые прыжки. Ноги согнуты в коленях:
- с разной интенсивностью;
- с разным темпом;
-с грузом на плече или на спине;
- по убывающей(по лестнице вверх).

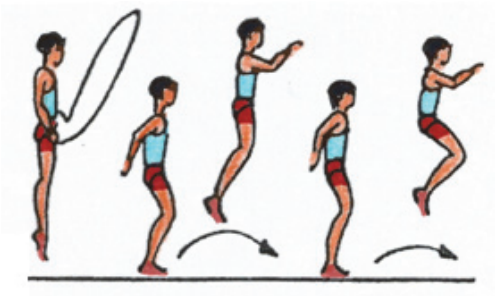
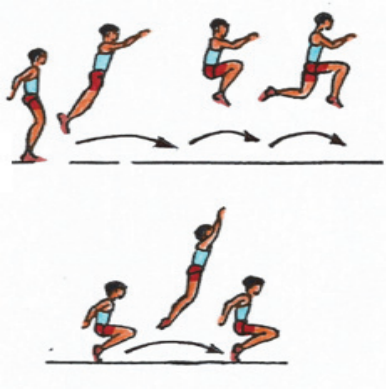


Рисунок 56

Прыжки на двух ногах ***(Рисунок 57)****:*

- с выпадом;
- от приседания к приседанию;
- от седа к седу (“как лягушка ”);
- через препятствия.



Р

Рисунок 57

Рисунок 58

Бег укороченным шагом ***(Рисунок 58)****:*

- в беге;
- по направлению ветра;
- по спуску.

Захлестывания голени назад ***(Рисунок 59)****:*

- стоя на определенной высоте;
- чередование правой и левой ноги;
-со сменой темпа;
-с наклоном туловища вперед;
- лежа на животе;
-прикрепив груз к голени.

Рисунок 59

Прыжки с ноги на ногу ***(Рисунок 60)****:*

- беговым движением рук;
- с поднятием бедра вверх;
- уделяя внимание выравниванию толчковой ноги ;
- со сменой направления;
- постепенно переходя в бег;
-на убывание (по лестнице вверх);
- с грузом.

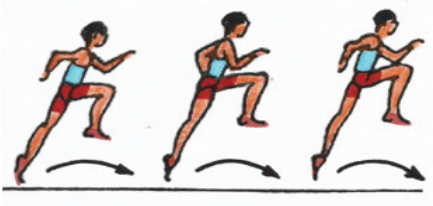


Рисунок 60

Отвод бедра назад в беге ***(Рисунок 61)****:*

- со сменой темпа;
- с грузом на плечах;
- с грузом на ногах.

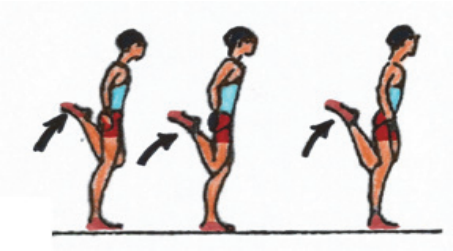


Рисунок 61

Эстафетный бег.

В общеобразовательных школах эстафетный бег как обычно проводится на расстояние 4х50 м, и все виды подготовки учащимся осуществляется как при беге на короткие дистанции, описанные в предыдущем разделе. Однако, для совершенствования техники эстафеного бега рекомендуем советуем нижеследующие эффективные упражнения.

Совершенствование движений рук во время передачи эстафетной палочки. При передаче рука полностью открыта:

- без эстафетной палочки;
- с эстафетной палочкой;
- на месте;
- в медленном беге;
- с постоянной скоростью;
- в разном скоростном режиме.

*Бег с фиксированным положением рук. "Прием эстафетной палочки"****(Рисунок 62)****:*

- отработка отдельного упражнения;
- с постоянной скоростью, положение туловища, амплитуда движения рук;
- в определенном месте;
- по команде тренера;
- на прямом отрезке дистанции;
- в начале и в конце поворота;
- в разном скоростном режиме;
- со сменой рук.

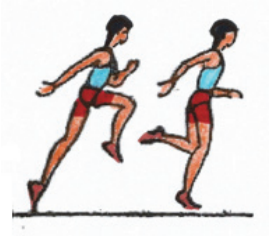


Рисунок 62

Совершенствование движений рук при приеме эстафетной палочки. Рука полностью открыта при приеме эстафеты:

- без эстафетной палочки;
- с эстафетной палочкой;
- на месте;
- в медленном беге;
- с постоянной скоростью;
- в разном скоростном режиме.

Имитация передачи эстафетной палочки с максимальной скоростью бега:

- передача эстафеты в определенной зоне передачи после бега на 30м (20 м ,60м);
- на определенном расстоянии эстафетного бега и в обычном беге определение хронометража.

*Имитация передачи эстафетной палочки **(Рисунок 63)**:*

- одиночное выполнение движений;
- бег без смены скорости, амплитуды положения туловища и движения рук ;
- без эстафетной палочки;
- с эстафетной палочкой;
- со сменой рук;
- в разном скоростном режиме;
- на ровном отрезке дистанции
- в начале и в конце поворота.

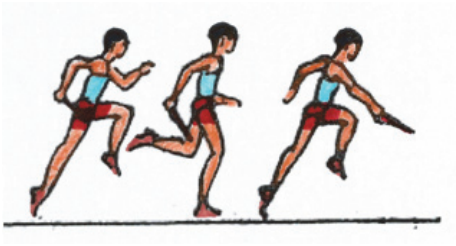


Рисунок 63

Малое суммативное оценивание 1.
(После проведения учебной единицы скорости)

Таблица 6

3. По содержательной линии двигательной способности
3.1.3. Демонстрирует скорость при выполнении упражнений, требующие максимальной быстроты.

Контингент	Оценочные упражнения	“3”	“4”	“5”
Мальчики	Бег на 100 м, сек.	15,3 и >	15,2-14,3	14,2 и<
Девочки	Бег на 100 м, сек.	17,5 и >	17,4-16,8	16,7 и<
Мальчики	Бег на 60 м, сек.	9,6 и >	9,5-8,6	8,5 и<
Девочки	Бег на 60 м, сек.	10,4 и >	10,3-9,4	9,3 и<
Мальчики	***Эстафетный бег 4х50м***	37,6-36,8	36,7-36,2	36,1 и<
Девочки		41,8-40,0	39,9-39,4	39,3 и<

1. Теоретические знания и информационное обеспечение

Мальчики Девочки	Информация о двигательной деятельности	Даёт поверхностную информацию о скоростных упражнениях, играх и их назначениях	Информирует о скоростных упражнениях, играх и их назначениях	Подробно информирует о скоростных упражнениях, играх и их назначениях

2. Двигательные умения и навыки

Мальчики Девочки	Исполнительные умения	С ошибками выполняет упражнения по учебной единице скорости	Допускает небольшие неточности при выполнении упражнений по учебной единице скорости	Выполняет упражнения в соответствии с образцами по учебной единице скорости

4. Формирование морально-волевых особенностей

Мальчики Девочки	Морально-волевые особенности	Удовлетворительные двигательные действия, при сложных ситуациях проявляет неуверенность	Устанавливает отношение с товарищами, проявляет уверенность во время двигательных действий	Строит двигательные действия в рамках правил, демонстрирует решимость и боевитость

Примечание: При оценивании скоростной спообсности, если не позволяют условия школы вместо бега на 100 м можно применять бег на 60 метров.

Стойка на руках махом одной и толчком другой

Техника выполнения. Стоя на маховой ноге, толчковую вперёд на носок, руки наверху ладонями вперед, шагом сделать выпад, туловище наклонить вперёд, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединены, смотреть на пол, немного наклонив голову **(Рисунок 1)**.

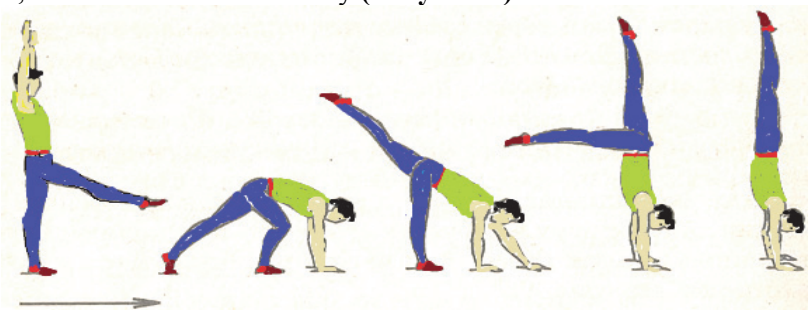


Рисунок 1

Последовательность обучения

1. Стойки на руках с помощью толчка одной ноги и махом другой.
2. Стоя на расстоянии 2 шагов от стенки шаг толчковой ногой, и махом другой стойка, пятки касаются стенки.

Типичные ошибки.

1. Неправильное положение головы (не отклоняется назад)
2. Слишком прогнутое тело
3. Слишком широкая или узкая постановка руки
4. Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно-ключичных суставах.

Страховка и помощь. Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперёд, второй захватить ученика за бедро и голень маховой ноги. Учащийся должен остановиться в момент касания ногами стены. ***(Рисунок 2)***.

Переворот в сторону

Техника выполнения. Из стенки лицом по направлению движения поднять руки вперёд-вверх ладонями вперёд и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется поворот, затем, наклоняясь вперед, опереться о пол одноимённой рукой (если поворот выполняется влево, то левой рукой) пальцами в эту же сторону на расстоянии шага толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Затем, оттолкнувшись поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в сторону ***(Рисунок 3)***.

Рисунок 3

Последовательность обучения

1. Махом одной, толчком другой стоя на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.
2. Из стойки на руках, ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания), а другую на плечо, помогая опуститься на ноги - в стойку ноги врозь, руки в сторону (это упражнение помогает освоению второй половины переворота).
3. Махом одной и толчком другой ноги стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота).
4. Махом одной толчком другой ноги переворот в сторону.

Типичные ошибки.

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.
2. Переворот выполняется не через стойку на руках.
3. Голова не отклонена назад и ученик не контролирует постановку рук.
4. Переворот выполняется не через стойку на руках, то есть тело проходит не в вертикальной плоскости, а сбоку.

Страховка и помощь. Практика осуществляется в трех основных вариантах помощи со спины переносится в сторону движения:

1. Одна рука на спине, другая помогает под плечом.
2. Скрестив обе руки, держать за талию.
3. Двумя руками держать за талию.

Кувырок назад через стойку на руках с помощью

Техника выполнения. Кувырок назад выполняется из положения сидя с наклоном вперёд или из положения сидя с прямыми ногами. Заканчивая перекат назад, согнувшись, поставить руки около плеч пальцами к плечам и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно принять упор присев ***(Рисунок 4)***.

Рисунок 4

Последовательность обучения

1. Махом одной ноги и толчком другой повторить стойку на руках с помощью.
2. Из положения упора лежа. Согнувшись, разгибаться в тазобедренных суставов с помощью в стойку на руках. Помогать, стоя сбоку, придерживая за ноги, правильно направляя их во время разгибания.
3. Из положения сидя с наклоном вперед перекатом назад, стойка на руках с помощью и возвращение в исходное положение.
4. Из положения сидя с наклоном вперед кувырок назад через стойку на руках с помощью.
5. Из основной стойки наклониться вперед как можно глубже и, теряя равновесие назад, опереться руками около колен. Сед с прямыми ногами и кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Типичные ошибки.

1. Открытие тазобедренных суставов раньше времени.
2. Открытие тазобедренного сустава с опозданием.
3. Неправильное положение рук.

Страховка и помощь.

Ноги в сторону врозь, руки на месте, удержание за ноги стойка на руках толчок ногой, помогает выполнить кувырок.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для юношей 10-го класса

1. Махом одной ноги и толчком другой стойка на руках и кувырок вперед - 3.0 балла
2. Силой стойка на голове - 3,5 балла
3. Опускаясь в упор присев, кувырок назад через стойку на руках - 3,5 балла

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек 10 класса

1. Опускаясь на колени, наклон назад, руки на пояс - 1,5 балла
2. Выпрямляясь с поворотом налево, сед и угол, руки в сторону - 3,0 балла
3. Лечь и стойка на лопатках - 2,0 балла
4. Кувырок назад в "полушпагат" - 1,5 балла
5. Упор присев и шагом левой перекидной прыжок и выпад правой руки в сторону - 2,0 балла

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ

Рекомендуется в программах обучения использовать указательный метод типа алгоритма для сравнительно слабых учащихся, чтобы они усвоили более трудные упражнения (движения). По этой программе осуществление последовательной цепи учебных упражнений обязательно под наблюдением. Ниже рекомендуются обучающие программы для совершенствования таких упражнений как кувырок назад, стойка на руках и переворот в сторону.

Кувырок назад

Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки, затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счёт плотной группировки, в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев ***(Рисунок 5)***.

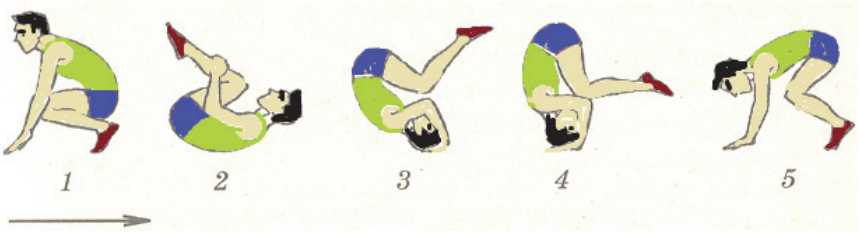


Рисунок 5

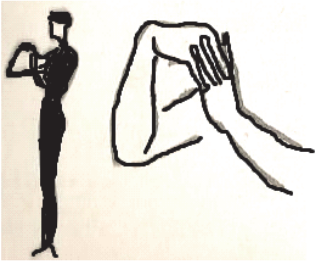
Что должен знать учащийся для усвоения кувырка назад?

1. Из упора присев плечи вперёд.
2. При кувырке назад крепко держать группировку, пока голова не дотронется мата и после плечей опора на руках.

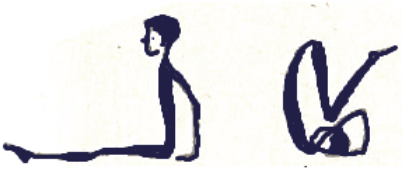
Что должен уметь делать учащийся?
Быстро выполнить кувырок назад группируясь, и касаться руками мата после плечей.

Цепь учебных упражнений

Что делать	Как делать	Контрольные упражнения, тест
1-ая цепочка упражнений – упражнения, направленные на совершенствование двигательных способностей для выполнения кувырка назад		
1. Наклоны и круговые движения	Используя сопротивление товарища, выполнение вперёд и назад с максимальной амплитудой	

2. Круговые движения рук 	Выполнение с замкнутыми пальцами	
3. Из упора лежа, ноги на 2-3 рейке гимнастической стенки или гимнастической скамье сгибая разгибая руки	Выполнение упражнения тело ровно, прижатие локтей к туловищу	
II цепочка упражнений – упражнения, направленные на исходные и последние положения		
Из упора сидя	Ноги на ширине пяток параллельно, тяжесть тела на руки	Из основной стойки быстро и правильно принять исходное положение
III цепочка упражнений – упражнения, направленные на усвоение техники кувырка назад, главные движения за счет выполнения обучаемых движений		
Кувырок назад группировка	Повторить кувырок из исходного положения	Кувырок назад из положения сидя с упором, сгруппировавшись, и кувырок вперёд в оложение сидя с упором

IV цепочка упражнений

Как в III цепочке	Как в III цепочке держание группировки в среднем и быстром темпе	С исходного положения опора сидя и со скоростью кувырок назад возвращение в опору сидя
V цепочка упражнений – вспомогательные упражнения и движения, направленные на освоение отдельных частей упражнений		
В положении лежа плечи назад опора на руки	Стойка лопатки к стенке, руки за голову, то же движение, лежа на спине	
Группируясь кувырок назад опора на руки 	Ноги на ширине пяток, группируясь сидя, кувырок назад и руки на уровне головы и обратно в исходное положение. То же движение начиная с опорой сидя	
На наклонной плоскости кувырок назад	Сидя на верхней части гимнастического мостика (положить мат на мостик) кувырок назад	

То же движение с помощью в обычной ситуации	Сидя с помощью кувырок назад выполнить с опоры сидя подняться (во время помощи стоять сбоку, одной рукой понимать плечи)	С основной стойки опора сидя кувырок назад и возвращение в исходное положение
VI цепочка упражнений – упражнения, направленные на выполнение всех обучаемых движений		
Двойной кувырок назад с перерывом	Опора сидя, кувырок назад, встать - 2 секунды перерыв, опора сидя, после первого кувырка сделать перерыв	
Сделать два кувырка назад	Опора сидя, колени врозь, группировка, два кувырка назад, после первого кувырка перерыв	Быстрый двойной кувырок назад, встать, 2-3 секунды стоять на месте.

Стойка на руках, махом одной ноги и толчком другой

Техника выполнения. Исходное положение, руки вверх широким шагом наклон туловища вперёд. На уровне плеч, пальцы врозь руки касаются мата (1-2 кадра), махом одной и толчком другой соединить ноги стойка на руках (3-5 кадров). Стойка на руках держать равновесие, тело ровно руки вытянуть максимально вверх (5 кадров) (***Рисунок 6).***

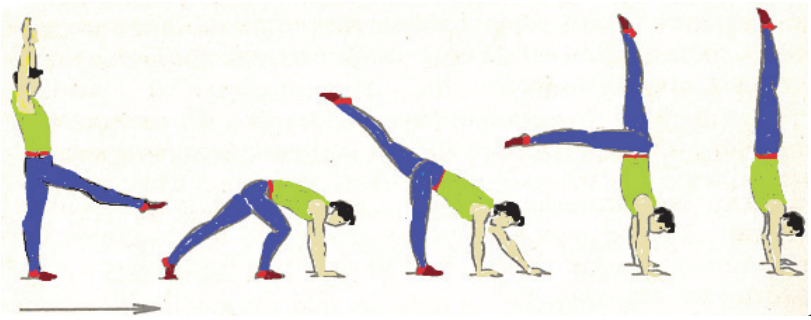


Рисунок 6

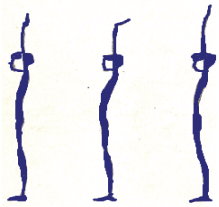
Что должен знать ученик для освоения стойки на руках?

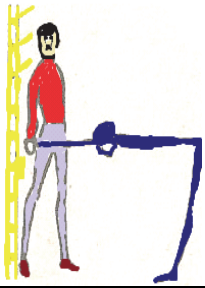
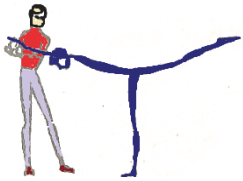
1. Руки на уровне плеч, пальцы расставлены, сделать упор на пол.

Что должен уметь учащийся?

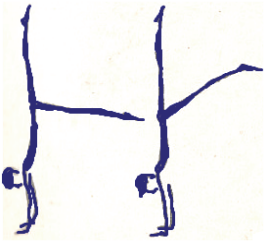
Выполнять стойку на голове.

Цепочка учебных упражнений

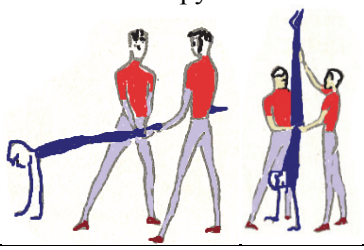
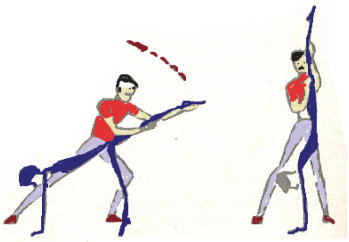
Кадр информации	*Кадр выполнения*	*Кадр контроля*
I цепочка упражнений		
1. Поднять руки 	Руки поднять вверх, потянуть плечи, не открывая спины, то же движение только стоя на носочках и запястья назад	
2. Поднятие и опускание плеч	Стоя с руками, поднятыми вверх поднять плечи и опустить	
3. Наклон вперёд	Выполнить наклон вперед с товарищем. То же движение с ногами врозь (парами) держать руками за плечи друг друга	

		
4. Атакующий шаг	Из основной стойки атакующий шаг (толчковой ногой) руки вниз и возвращение в исходное положение	Повторить поочередно движение 3-4 раза не сгибая ног
5. Поочередные махи ногами назад 	Мах поочередно каждой ногой у гимнастической стенки (руки прямые вперёд, наклон держать за рейки)	
II цепочка упражнений		
Опора на ноги, атакующий шаг вперёд	Из основной стойки выполняется атакующий шаг (толчковой ногой) и опора на прямые руки.	Маховая нога должна быть прямой. Повторить движение с чередованием 2-3 раза.

III и IV цепочки упражнений

Толчок одной ногой, мах другой, сменить положение ног 	Из основной стойки атакующий шаг, опора рук, тяжесть туловища на руки, руки ровно, опорой на одной, мах другой ногой, смена положения ног (во время маха ног поднятие таза как можно больше вверх)	После первой попытки принять исходное положение и повторить движение два-три раза

V цепочка упражнений

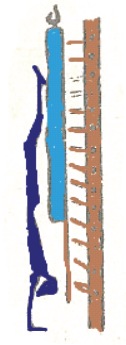
Стойка на руках с помощью	Выполнив положение упора лежа с помощью (туловища ровно) сбоку двое учащихся держит за бедро и голень и поднимают выполняющего упражнение учащегося до положения стойки на руках 
То же движение, толчок одной ногой, мах другой	Делает шаг, опора на руки (начиная мах помогает выполняющему упражнение держать ровные ноги и держит за бедро и тазобедренный сустав) 
В положении стоя на руках облокачивается всем телом на стенку	Облокотившись телом на повешеннный на стенку мат, стойка на руках

VI цепочка упражнений		
1. Стойка на руках	Выполняется с помощью: Толчок одной ногой, мах другой, стойка на руках (после выхода на стойку на руках товарищ помогает)	Два раза подряд толчок одной ногой, мах другой, стойка на руках

Цепочка учебных упражнений

Кадр информации	*Кадр выполнения*	*Кадр контроля*
I цепочка упражнений		
1.Наклоны в сторону	Стойка ноги вширь, наклон вперёд, выполняется медленно, широкой амплитудой	
2.Атакующий шаг в сторону	Атакующий шаг вправо, а туловище в то же время наклонив вправо, выполнить слева руки в стороны (то же движение в другую сторону)	
3.Чередующий мах ногой в сторону	Из основной позиции с прямыми ногами выполняется с постепенным увеличением амплитуды движения	
II цепочка упражнений		
1.Атакующий шаг вперёд	Из левой стойки руки вперед-вверх выполняется широкий атакующий шаг вправо	Быстро выполнить атакующий шаг
2. Hücum addımı əlləri döşəməyə soykəmək		

III цепочка упражнений

1.Стойка на руках 	Оперевшись о гимнастическую стенку, одну ногу толчком, другую махом (или с помощью товарища). Стойка на руках, тянуться и не открывать тело.	Стойка на руках у гимнастичес-кой стенки (самостоятель-ное выпол-нение) 2-4 секунды держать.

IV цепочка упражнений

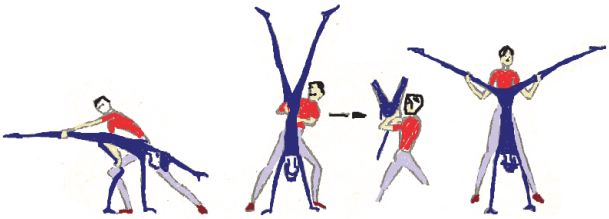
Как в III цепочке	Быстро махом ног и толчком стойка на руках.	Стойка (самостоятельная) на руках у гимнастической стенки.

V цепочка упражнений

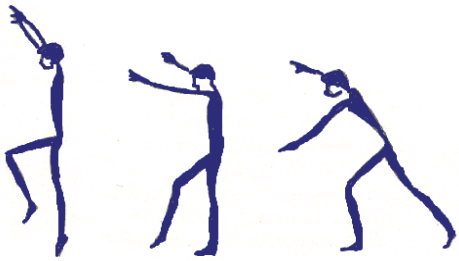
1.Стойка на руках ноги широко врозь	Оперевшись на гимнастическую стенку, спину не отрывать, стойка на руках (или с помощью) приземлиться на ноги врозь. .	
2.Ноги врозь стойка на руках ноги опираются на стенку наклон в сторону или с помощью товарища.	Выполняется с помощью (помочь выполняющему правой рукой, правое плечо, левой рукой за талию) ноги врозь, стойка на руках, стойка на ногах врозь и в положении руки в сторону.	

3. Ноги в сторону врозь, по-	После повторного выполнения атакующего шага влево, в обозначенном месте перевернуться с помощью товарища в сторону	

ворот влево, стойка на руках.	с разведёнными ногами и встать в стойку на руках (помощь выполняется со стороны спины, в начале маха справа и держать ноги руками).	



4.Выход в стойку на руках с поворотом, ноги в сторону, руки в положении сбоку наклон.	Выполнять вместе с исполняющим упражнение (сначала с поворотом ноги в стороны, стойка на руках, второе помогает удерживать под плечами, за талию, ноги в сторону, руки в сторону).	
5.Наклон в сторону.	Наклон в сторону производится в обозначенном месте.	Самостоятельный наклон.
VI Цепочка упражнений		
1. Рывок в темпе.	На месте небольшой скачок одновременно руки вверх-вперёд наклон влево, правая часть сгибается немного вперед.	Прыжок в темпе с рывком.
2. Рывок в темпе соединенный с наклоном в сторону.	Рывок с темпом и наклон в бок на одной линии.	Рывок с темпом и наклон в бок.



ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

Учащиеся юноши десятых классов осваивают опорный прыжок ноги врозь через гимнастического коня в длину на высоте 115-120 см и 120-125 см, а девушки с косого разбега прыжок углом махом одной и толчком другой ноги через коня на высоте 110 см.

Прыжок ноги врозь через коня в длину.

Техника выполнения. В целом техника выполнения данного прыжка мало отличается от техники выполнения прыжка ноги врозь через козла в ширину (шестой класс). Однако для выполнения прыжка ноги врозь через коня в длину требуется более энергичный разбег и толчок ногами о мостик и руками о снаряд. При хорошем выполнении стопы ног поднимаются выше уровня плеч ***(Рисунок 7)***.

Последовательность обучения.

При освоении прыжка можно использовать все подводящие упражнения, которые применялись при обучение прыжка ноги врозь через козла в ширину, далее повторить следующие упражнения:

Рисунок 7

1. Постепенно увеличивая расстояние от мостика до козла, прыжок ноги врозь через козла в ширину.
2. Прыжок ноги врозь через козла в длину.
3. То же, но отодвигая мостик от козла на расстояние до 1 метра.
4. То же, но протянув веревку между мостиком и козлом.
5. Прыжок ноги врозь через коня в длину.

Для некоторых учащихся сложно преодолеть коня в длину: они боятся, что не сумеет преодолеть дальнюю часть коня после толчка руками, заденут или ударятся о него и упадут. В целях устранения данного психологического барьера можно использовать следующие задания ***(Рисунок 8)***:

1. С одного-двух шагов разбега напрыгнуть на коне в упор ноги врозь (именно жёсткий упор на совершенно прямые, напряженные руки, а не в

сед ноги врозь). Чуть задержавшись в упоре, легко перейти в сед ноги врозь.

2. Постепенно увеличивая длину и скорость разбега, напрыгивать в упор ноги врозь, ставя руки всё дальше, довести до 20-25 см от дальнего края коня. Страховать, поддерживая ученика под плечо, можно с двух сторон. После того как ученик научится выполнять упор ноги врозь, дается следующее задание.
3. Из приседа, а затем и из полуприседа на передней части коня ученик выполняет соскок ноги врозь с дальней части коня. Сначала руки надо ставить на самый край, даже на торцевую часть коня, постепенно удаляя руки, научиться отталкиваться руками в 15-20 см от края. После уверенного выполнения этих упражнений можно перейти к прыжку ноги врозь полностью.

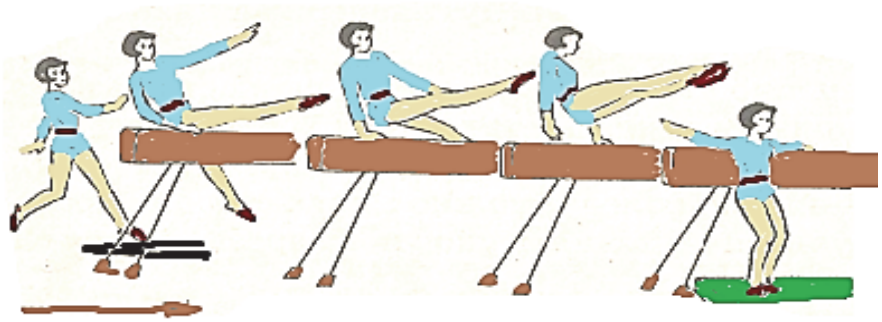


Рисунок 8

Типичные ошибки.

1. Сравнительно низкий взмах (после толчка о мостик ноги не поднимаются выше тела коня).
2. Толчок руками под себя (вместо стопорящего толчка руками получается разгребающий)
3. Нет разгибания тела в тазобедренных суставах в полете после толчка руками.
4. Разгибание в тазобедренном суставах осуществляется только за счёт поднимание плеч, а ноги продолжают движение вперёд, что приводит к заваливаниб плеч назад в момент приземления.
5. Близкое приземление (меньше чем 1,5 метра).

Страховка и помощь. Стоя сбоку у места приземления, держать за руку выше локтя, другой рукой при необходимости поддерживать под грудь. Вплоть до полного освоения прыжка страховку желательно осуществлять самому учителю.

С косого разбега махом одной, толчком другой ноги прыжок углом через коня.

Техника выполнения. Для этого прыжка мостик ставится сбоку от коня у ближнего края под небольшим углом (почти параллельно).

При прыжке углом вправо с небольшого разбега, делая мах правой ногой, опереться правой рукой о тело коня и оттолкнуться левой ногой о мостик. Над снарядом соединить ноги и поставить левую руку рядом с правой. После этого, отпуская правую руку и продолжая опираться левой, приземлиться левым боком к коню.

При выполнении прыжка влево все делать наоборот.

Последовательность обучения.

1. Прыжок способом "перешагивания" через гимнастическую скамейку.
2. Из седа на коне на правом бедре опереться руками сзади и, делая взмах ногами вперёд-вправо, соскочить со снаряда и приземлиться левым боком к коню.
3. Из седа ноги врозь поперёк коня опереться руками о тело коня и взмахом ног соскок углом вправо, приземлится левом боком к коню.
4. Из стойки на мостике правым боком к коню махом правой и толчком левой ноги упор сидя сзади на коне, и, опуская ноги вправо, соскочить, приземляясь левым боком к коню.
5. С небольшого разбега прыжок углом (влево) махом одной, толчком другой ноги. При совершенствовании прыжка стремиться выпрямлять над снарядом туловище, для чего на коне класть набивной мяч.

Типичные ошибки.

1. Ноги над снарядом не соединяются.
2. Слишком низкое положение тела над конем.
3. Руки на опору ставятся непараллельно.

Страховка и помощь. Стоя у места приземления боком к снаряду, одной рукой за плечо, другой за пояс или спину.

Брусья

Юноши 10 класса начинают осваивать подъем махом вперед в сед ноги врозь из размахивания в упоре на руках, из седа ноги врозь стойку на плечах силыэой, упор углом, сгибание и разгибание рук в упоре махом назад, соскок махом вперед, а также совершенствует выполнение ранее освоенных элементов.

Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Техника выполнения. На махе назад, когда туловище и ноги поднимутся выше жердей, следует округлять спину и слегка согнуться. По ходу маха вперёд чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, притормозить движение ног, резко разогнуться в тазобедренных суставах и выполнить энергичную рывок грудью. Отталкиваясь плечами от жердей, нажимать руками на жерди, перейти в упор, и, разводя ноги, принять сед ноги врозь ***(Рисунок 9)***.

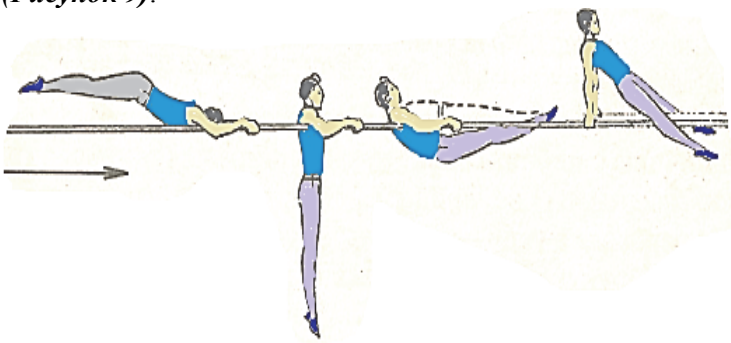


Рисунок 9

Последовательность обучения.

1. Из виса на гимнастической стенке соскок махом вперед.
2. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь.
3. Из размахивания в упоре на руках махом вперед чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, притормозить движение ног и разогнуться в тазобедренных суставах. Для этого поверх жердей можно положить мат.
4. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Типичные ошибки: 1) отсутствие торможения ног на уровне жердей и разгибания в тазобедренных суставах; 2) запоздалое торможение ног, когда ноги уже выше рук; 3) провисание плеч в упоре на руках.

Страховка и помощь: **с**тоя сбоку, подталкивая под таз или поясницу. На жерди в целях предотвращенияполучения ссадин желательно надевать поролоновые прокладки в виде трубочек.

Из седа ноги врозь стойка на плечах силой

Техника выполнения. Из седа ноги врозь перехватом рук впереди ближе к бедрам, наклоняясь вперед и сгибая руки, силой поднять таз, поставить плечи на жерди, пятки развести в стороны. Подтягивая ноги по жердям,

поставить в вертикальное положение туловище, после чего разогнуться в тазобедренных суставах и выйти в стойку на плечах. Голова слегка наклонена назад, смотрит вниз на пол***(Рисунок 10)***.

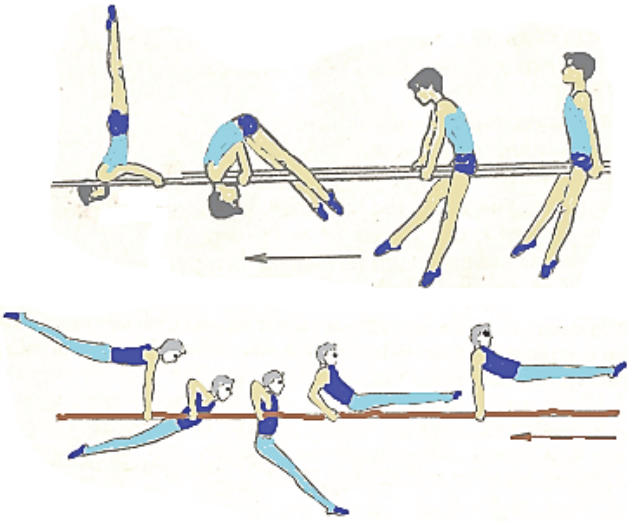


Рисунок 10

Последовательность обучения.

1. На полу повторить стойку на голове.
2. Из седа ноги врозь силой кувырок вперед в сед ноги врозь. Обратить внимание на первую половину кувырка (опопру плечами о жерди, подтягивание ног).
3. Из седа ноги врозь силой стойка на плечах с помощью и опускание в сед ноги врозь.

Типичные ошибки: Локти не разведены и ученик проваливается плечами; разгибание в тазобедренных суставах начинается до постановки туловище в вертикальное положение; голова не наклонена назад и ученик теряет равновесие вперёд; слишком прогнутое или согнутое тело в положении стойки.

Страховка и помощь: Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой - под грудь (мах назад).

Упор углом

Техника выполнения. Руки выпрямлены, спина прямая голова прямо, ноги параллельно жердям.

Последовательность обучения. Упор углом - это статическое положение, требующее хорошо развитой силы подвздошно-поясничных

мышц, мышц брюшного пресса, передней и внутренней поверхности бедра. Поэтому его выполнению должны способствовать многие упражнения, направленные на развитие силы мышц рук и брюшного пресса (особенно поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке, вис углом, подъемы переворотом силой).

Соскок махом вперед (углом) вправо (влево)

Техника выполнения. С начала маха вперёд слегка прогнуться и, проходя вертикаль, сделать энергичную движение ногами вперёд-вверх (вправо). Не дожидаясь окончания маха, быстро разогнуться (тормозя движение стоп и направляя таз вперёд) и одновременно взяться правой (левой) рукой за жердь, через которую выполняется соскок, а левую (правую) отвести в сторону, ***(Рисунок 11)***.

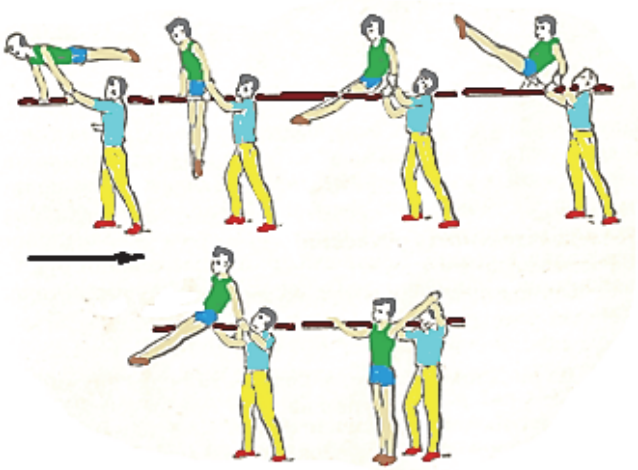


Рисунок 11

Последовательность обучения.

1. Из упора махом вперёд сед на правом бедре, левую руку в сторону, правой перекатиться за ближнюю жердь и соскок влево.
2. Из размахивания в упор соскок махом вперед.

Типичные ошибки: 1) Поздний перехват рукой; 2) Перехват и соскок выполняются с продвижением вперёд; 3) Низкое положение таза во время соскока.

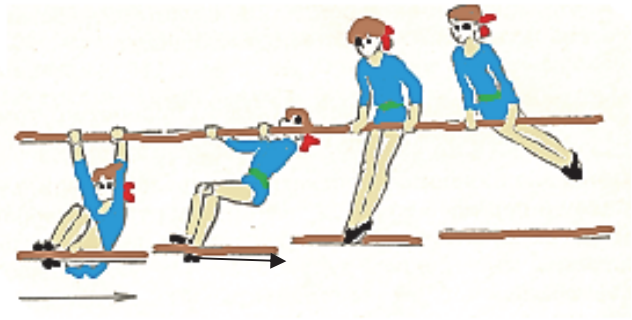
Брусья разной высоты

В этом классе девушки осваивают подъем в упор на верхней жерди толчком обеих ног из виса присев на нижнюю жердь. Совершенствуют выполнение ранее освоенных упражнений путем составления и выполнения простейших комбинаций. Девушки продолжают также развивать силу мышц

рук и брюшного пресса за счёт выполнения подтягиваний из виса лежа, сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, подниманий прямых ног из виса на гимнастической стенке.

Из виса на нижней жерди подъём толчком двумя ногами в упор на верхнюю жердь

Техника выполнения. Из виса присев на нижнюю жердь, энергично разгибая ноги, активным усилием прямых рук приблизить таз к верхней жерди, завершить подъём толчком ног от нижней жерди и перемещением плеч вперёд переход в упор на верхнюю жердь ***(Рисунок 12)***.



(Рисунок 12)

Последовательность обучения.

1. Из виса присев на гимнастической стенке (ноги на 1-2-й рейке) разгибая ноги и нажимая прямыми руками на рейку, через вис согнувшись перейти в вис стоя (ноги на рейке, руки прямые, как в положение упора) и, не задерживаясь, соскочить на пол в вис стоя.
2. Из виса стоя на нижней жерди - прыжок упор.
3. Из виса присев на нижнюю жердь разгибая ноги и нажимая руками на нижнюю жердь, максимально приблизить таз к верхней жерди и вернуться в исходное положение.
4. Из виса присев на нижнюю жердь подъем в упор на верхнюю жердь толчком обеих ног.

Типичные ошибки: 1) подъем выполняется руками поочередно или согнутыми руками; 2) неправильное направление разгибания ног; 3) отсутствие толчка ногами в завершающей части подъема; 4) наклон головы назад при подъеме.

Малое суммативное оценивание 2
(После проведения учебной единицы силы)

Таблица 7

3. По содержательной линии двигательной способности
3.1.5. Демонстрирует силу при преодолевании внешнего сопротивления и собственного веса.

Упражнения для оценивания	Контингент	“3”	“4”	“5”
Потягивание на высокой перекладине из положения виса (раз)	Мальчики	5 и >	6-9	10
Потягивание на низкой перекладине из положения лёжа.(раз)	Девочки	10 и >	11-19	20
Лазание на канат с помощью ног .(м)	Мальчики	3 и >	4	5
	Девочки	2	3	4
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	Мальчики	11-12	13-17	18 и
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке	Девочки	8-10	11-12	13 и
Приседание на одной ноге с упором одной руки (раз)	Мальчики	9-14	15-18	19 и
	Девочки	9-11	12-13	14 и
Сгибание-разгибание туловища	Мальчики	11-16	17-22	23 и
	Девочки	9-13	14-17	18 и

1. Теоретические знания и информационное обеспечение

Мальчики Девочки	Информация о двигательной деятельности	Поверхностно информирует о силовых упражнениях, играх и их назначении	Информирует о силовых упражнениях, играх и их назначении	Подробно информирует о силовых упражнениях, играх и их назначении

2. Двигательные умения и навыки

Мальчики Девочки	Умение выполнения	Силовые упражнения выполняет с ошибками	При силовых упражнениях допускает небольшие ошибки	Силовые упражнения выполняет в соответствии с образцами.

4. Формирование морально-волевых особенностей

Мальчики Девочки	Морально-волевые особенности	Удовлетворительная двигательная деятельность. Проявляет неуверенность в сложных ситуациях.	Сотрудничает с товарищами. Проявляет уверенность.	Двигательную деятельность строит в рамках правил, демонстрирует уверенность и решимость.

Гибкостная способность

В 10-ом классе общеобразовательной школы гибкость учащихся развивается с использованием гибкостных упражнений при выполнении базовых видов спорта и в цикле уроков запланированных в годовом графике учебных занятий. В младших классах количество уроков отведённых для развития гибкости было значительно больше. Мы считаем, что проведение этих уроков обеспечили уровень гибкости в соответствии с возрастными нормативами в 10-ом классе. Как вы знаете гибкостные способности зависят от эластичности мышечно-связочного аппарата и подвижности в суставах.

Если показатели гибкости находятся в пределе нормативов для данного класса, это означает, что подвижность суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата учащегося находятся в удовлетворительном состоянии. В общем, упражнения для развития гибкости можно подразделить на несколько групп. Это нижеследующие:

1. Широкоамплитудные махи, замахи, повороты, скручивания и т.д.
2. Наклоны без посторонней помощи, повороты и скручивания.
3. Упражнения с отягощениями или с посторонней помощью.
4. Стретчинг.

Во всех случаях упражнения для гибкости обязательно необходимо выполнять после достаточной разминки. В противном случае полчуение травмы суставов или мышечно-связочного аппарата является неизбежным. В связи с этим, при выполнении упражнений на гибкость, описанные выше, необходимо выполнять нижеследующую последовательность:

1. Ходьба, бег, ускорения, повторные ускорения или бег на средние и длинные дистанции.
2. Широкоамплитудные махи и замахи.
3. Наклоны, повороты, вращения.
4. Наклоны при посторонней помощи.
5. Стретчинг.

Ходьба, беговые упражнения, особенно бег на средние и длинные дистанции в первую очередь «нагревает» мышечно-связочный аппарат, повышает его эластичность. Только после этого выполнение широко-амплитудных упражнений способствует увеличению подвижности в суставах. При этом амплитуда замахов каждый раз постепенно увеличивается и достигается максимума в конечном повторе упражнений. При этом повторные или повторно-серийные выполнения упражнений, увеличивают эффективность.

В основном выполняя выше указанные упражнения и соблюдая правила выполнения этих упражнений, можно обеспечить требуемый уровень гибкости учащихся. Однако в некоторых случаях, например, при физических ограничениях или исходя из особенностей вида спорта, который требует проявления большой гибкости, преподаватель применяя гибкостные упражнения с применением тяжести, посторонней помощи, стретчинга и т.д. может достичь желаемого уровня гибкости учащегося. В любом случае во время занятий, направленных на развитие гибкости, необходимо соблюдать определенные правила безопасности.

1. Амплитуда выполняемых упражнений должна начаться на данный момент от минимального и постепенно достигнуть максимума.

2. При выполнении упражнений с посторонней помощью, с использованием тяжести, стретчинга, недопустимы резкие движения и толчки, потому что это может

повредить сустав, а также мышечно-связочный аппарат.

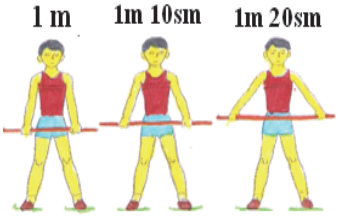
3. Во время выполнения упражнений при появлении дискомфорта, боли, чувства растяжения выполнение упражнений должно быть остановлено.

4. Повторные выполнения упражнений возможны только после полного расслабления мышц.

5. Временные интервалы между повторами, а также количество повторов определяется индивидуально.

6. Мышцы нуждающиеся в «обработке» определяются заранее.

Упражнения для оценивания гибкости



Отл. ***Хор.*** ***Удовл.***

Рисунок 1. Выкрут палки назад прямыми руками

Отл. ***Хор.*** ***Удовл.***

Рисунок 2. Проверка подвижности и эластичности тазо-бедренного сустава

Отл. ***Хор.*** ***Удовл.***

Рисунок 3. Проверка подвижности и эластичности тазо-бедренного сустава

Отл. ***Хор.*** ***Удовл.***

Рисунок 4. Проверка подвижности и эластичности позвоночника и основных групп мышц

Малое суммативное оценивание 3.
(После выполнения учебной единицы гибкости)

Таблица 8

3. По содержательной линии двигательной способности
3.1.2. Демонстрирует гибкость в соответствии с нормативами во время двигательной деятельности.

Контингент	Упражнения для оценивания	“3”	“4”	“5”
Мальчики	Наклон вперед в положении сидя (см)	3-7	8-11	12 и >
Девочки	Наклон вперед в положении сидя (см)	5-8	9-16	17 и >

1. Теоретические знания и информационное обеспечение

Мальчики Девочки	Информация о двигательной деятельности	Поверхностно информирует о гибкостных упражнениях, играх и их назначении	Информирует о гибкостных упражнениях, играх и их назначении	Подробно информирует о гибкостных упражнениях, играх и их назначении

2. Двигательные умения и навыки

Мальчики Девочки	Умение выполнения	Гибкостные упражнения выполняет с ошибками	При гибкостных упражнениях допускает небольшие ошибки	Гибкостные упражнения выполняет в соответствии с образцами.

4. Формирование морально-волевых особенностей

Мальчики Девочки	Морально-волевые особенности	Удовлетворительная двигательная деятельность. Проявляет неуверенность в сложных ситуациях.	Сотрудничает с товарищами. Проявляет уверенность.	Двигательную деятельность строит в рамках правил, демонстрирует уверенность и решимость.

Последовательность оценивания за I полугодие:
Большое суммативное оценивание:
(средний показатель результатов по нижеследующим упражнениям)

- бег на 30м;
- прыжок в длину с места;
- результат наклона вперед, не сгибая голени на 33-ем уроке.

$$\textbf{Б.С.О.}=\frac{\text{бег на } \mathbf{30}\text{м } + \text{прыжок в длину с места} + \text{наклон вперед}}{\mathbf{3}}$$

$$\textbf{И1} = \frac{\text{мсо}\mathbf{1}+\text{мсо}\mathbf{2}+\text{мсо}\mathbf{3}}{\mathbf{3}} \cdot \frac{\mathbf{40}}{\mathbf{100}} + \text{БСО}\,\frac{\mathbf{60}}{\mathbf{100}}$$

ЛОВКОСТНАЯ СПОСОБНОСТЬ

В общеобразовательных школах одним из эффективных средств физического воспитания являются спортивные игры, предназначенные для развития ловкостной способности. Динамичность физической нагрузки в процессе изменившихся условий игровой ситуации и такие особенности, как стремление учащихся к борьбе, к игре, превращают спортивные игры в весомые средства для повышения физической подготовленности учащихся.

Эффективное использование игровых видов полностью обеспечивает плановое развитие таких комплексных способностей, как ловкость. Каждый преподаватель по физическому воспитанию в зависимости от условий школы могут выбирать одну, две или несколько спортивных игр, как средство физического воспитания. В начале учебного пособия мы отметили, что в таких случаях учебное время, отведенное для преподавания физического воспитания по ловкостным способностям делится по двум игровым видам. При этом проводятся два оценивания и средний балл этих оцениваний является конечным результатом достижения учащегося.

Преподаватель по физическому воспитанию в зависимости от материально-технической условий школы может выбрать пару игровых видов, таких как: футбол-гандбол, футбол-волейбол, футбол-баскетбол и т.д.

Нужно учитывать то, что при правильной организации учебного процесса на основе спортивных игр, наряду с физической подготовкий учащихся, наблюдается улучшение процесса мышления.

ФУТБОЛ

Урок № 1. Развитие двигательных способностей ловкости.

- Вводная часть: Построение, краткое содержание урока, строевые упражнения.

Информационное обеспечение: Учитель доводит до сведения учеников о роли двигательных способностей ловкости и эстетическом значении двигательных действий в физическом развитии.

- Подготовительная часть:

- ОРУ: Беговые упражнения.

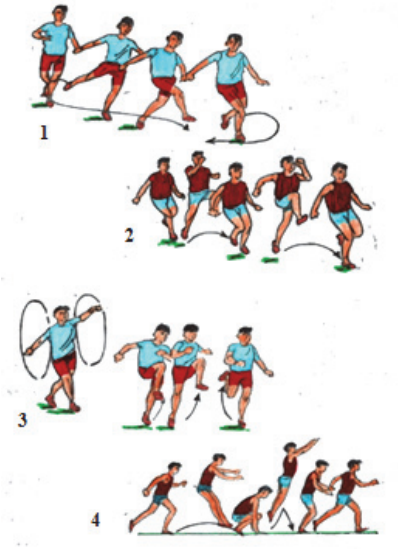
Бег скрестными шагами, вращая колени с широкой амплитудой.

Бег с выпадами в стороны, высоко подняв колени и изменения направления бега по команде учителя *(Рис.1)*.

Вращение рук вперед и назад, обратив внимание на координацию движений *(Рис.2)*.

Бег с доставанием колен груди и бег с касанием пятки ягодиц по 4 раза каждый *(Рис.3)*.

Сделать невысокий подскок, затем в воздухе раскрыв туловище, приземлиться на колени *(Рис.4)*.



– В прямоугольнике (квадрате) со сторонами 15 метров игра на удержание мяча в две команды 3 на 3. Стоящие по углам прямоугольника нейтральные игроки возвращают мяч пасом той команде, от которой мяч был получен. ***(Рисунок 5)***.

Рисунок 5

Основная часть 20-25 мин.

Игровые упражнения

1. В штрафной площадке или на поле идентичного размера двусторонняя игра 3 на 3 или с большим количеством игроков (***Рисунок 6)***.

– Нейтральный игрок помогает команде, владеющей мячом.

– Владеющая мячом команда может бить по воротам, сделав как минимум три передачи.

– Победителем считается команда, забившая большее число голов.

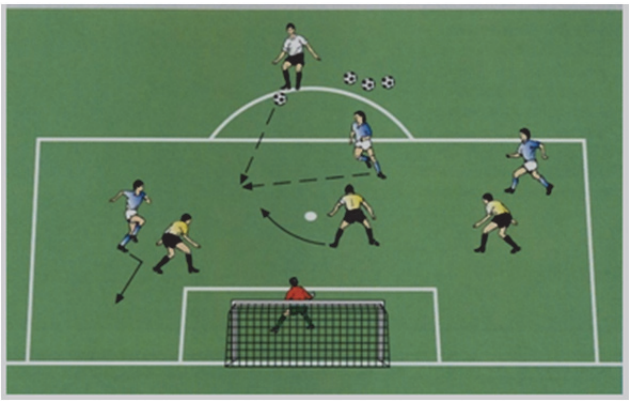


Рисунок 6

2. На поле размером 25х25 м передачи в стенку и удары по воротам с удобной позиции (***Рисунок 7)***.

Рисунок 7

3. Двусторонняя игра.

- Заключительная часть: 3-5 мин. Упражнения на восстановление дыхания.

- Методические указания. Во время выполнения подготовительных и игровых упражнений держать под контролем интенсивность каждого упражнения и точность технических приемов. Число повторений выполнения каждого упражнения определяется от усвоения его учениками.

- Итоги и оценивание. Учитель объясняет на развитие каких двигательных способностей направлены упражнения и играна уроке. Отмечает активных учеников и команды по их результатам. Дает соответствующие домашние задания.

Урок № 2. Развитие скоростно-силовых двигательных способностей.

- Вводная часть:Построение, краткое содержание урока, строевые упражнения.

Информационное обеспечение: Учитель доводит до сведения учеников о роли скоростно-силовых двигательных способностей и эффективности двигательных действий в физическом развитии.

- Подготовительная часть:

- ОРУ: Беговые упражнения.

Бег с высоким поднятием колен *(Рис.8)*.

- Упражнения на эластичность.

Согнуть туловище вперёд из положения сидя и достать руками ступни. Выполнить то же упражнение, доставая руками вначале до левой ноги, затем до правой ноги ***(Рисунок 9)***.

Из положения сидя наклон туловища вперед доставая руками пальцев ног, то же самое, но поочередное доставание пальцев левой ноги, затем правой.

В том же положении, руки сбоку в открытом состоянии, поворачивать туловище направо и налево.

Сидя с разведенными в стороны ногами, держать руки за головой, наклонившись вперед, достать лбом до пола.

В положении сидя, одна нога полусогнута, другая вытянута вперед. Прогнувшись вперёд, достать руками ступни. В том же положении поворачивать туловище налево и направо ***(Рисунок 10)***.

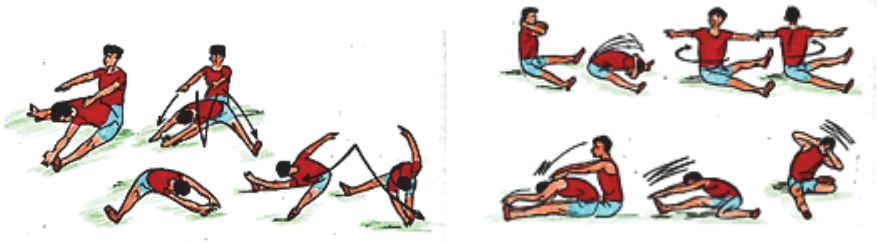


Рисунок 10

Беговые упражнения: производить прыжки шагами вправо, влево, вперед и по диагонали ***(Рисунок 11)***.

Рисунок11

Основная часть:

1. Игрок делает передачу перед штрафной площадкой и приняв обратно передачу в удобной для него позиции, пробивает по воротам (***Рисунок 12)***.

2. Тактика нападения – завершение атаки, построенной с флангов (***Рисунок 13)***.

3. Двусторонняя игра 6 на 6 (***Рисунок 14)***

- Заключительная часть: 3-5 мин. Упражнения на восстановление дыхания.

- Методические указания. В подготовительной и основной части урока во время выполнения подготовительных и игровых упражнений держать под контролем интенсивность каждого упражнения и точность технических приемов. Число повторений выполнения каждого упражнения определяется от усвоения его учениками.

- Итоги и оценивание. Учитель объясняет на развитие каких двигательных способностей направлены упражнения и играна уроке. Отмечает активных учеников и команды по их результатам. Дает соответствующие домашние задания.

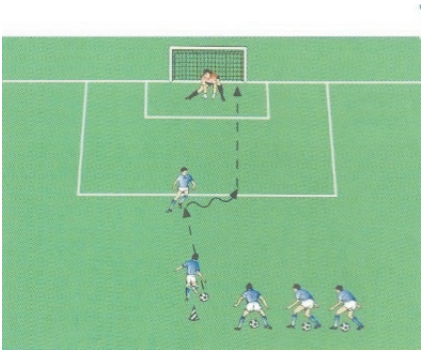


Рисунок12

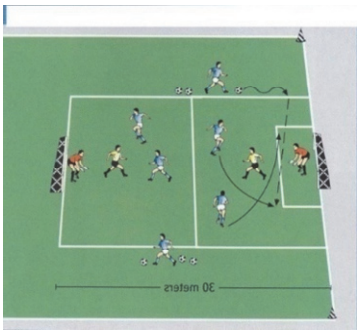


Рисунок13

Рисунок14

Урок № 3. Развитие двигательной способности скорости.

- Вводная часть:Построение, приветствие, краткое содержание урока, строевые упражнения.

Информационное обеспечение: Учитель доводит до сведения учеников о роли двигательной способности скорости в физическом развитии на укрепление здоровья и жизнедеятельности в будущем.

- Подготовительная часть:

- Упражнения ОФП: Беговые упражнения в два круга; бег на ускорение с прохождением справа и слева от стоящих по кругу игроков (бег продолжается тем игроком, около которого остановился игрок, пробежавший один круг ***(Рисунок 15)***.

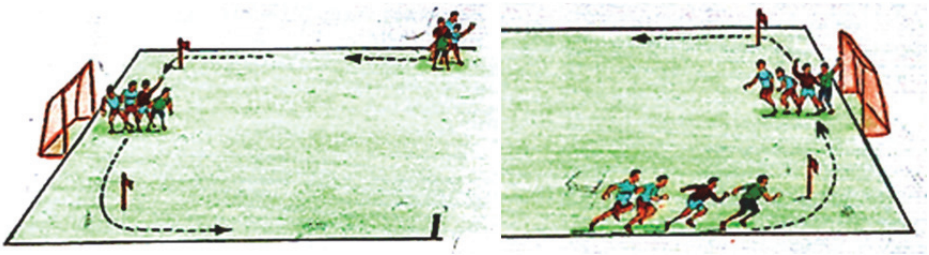


Рисунок15

– Во втором круге игроку, стоящему в центре, мяч передаётся вначале руками. Игрок, которому он дважды пасует, переходит на его место, а центровой игрок переходит в круг. Передача мяча затем происходит ногами.

– Эстафетный забег производится четырьмя командами. Игроки, стоящие в каждой четверти площадки, дожидаются своих товарищей по команде и подключаются к процессу. Во второй раз упражнение повторяется с ведением мяча ***(Рисунок 16)***.

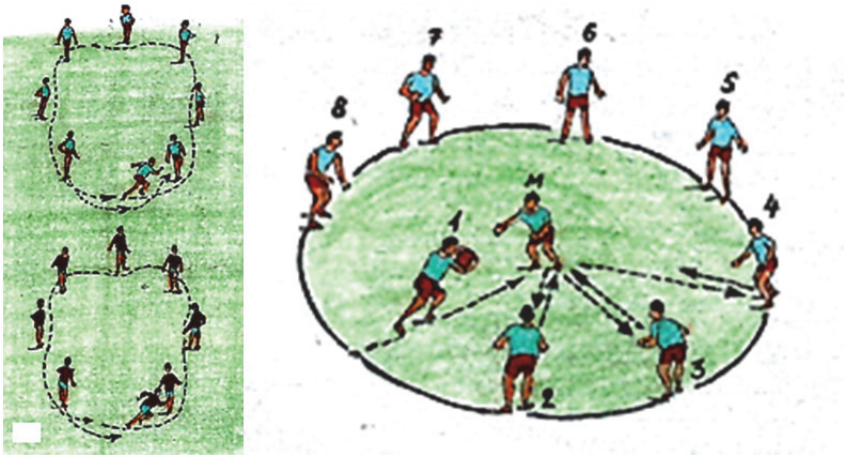


Рисунок16

– Лежа на спине завести руки за голову и наклонившись вперед, довести голову до колен ***(Рисунок 17)***.

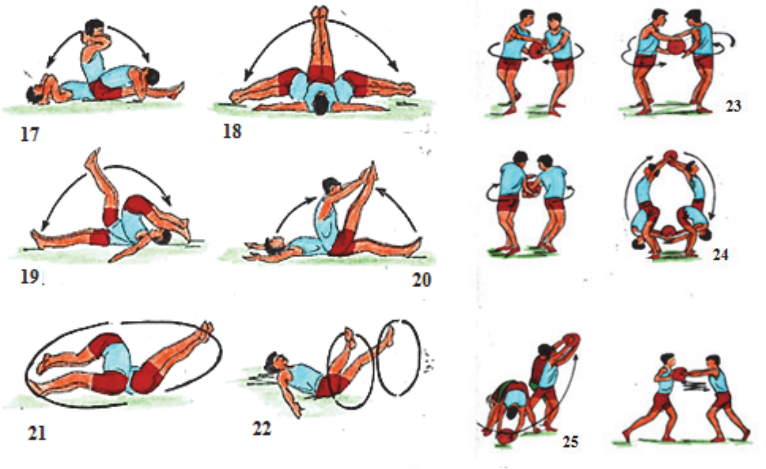
– Лежа на спине вытянуть руки в стороны, соединить ноги вместе и не сгибая поднять вверх, опускать ноги вначале направо, затем налево, дотрагиваясь до пола по сторонам ***(Рисунок 18)***.

– Лежа на спине вытянуть руки в стороны, соединить ноги вместе и не сгибая поднять вверх, опустить ноги назад за голову и коснуться пола ***(Рисунок 19)***.

– Лежа на спине поднять руки и ноги и дотронуться ими в воздухе ***(Рисунок 20)***.

– Делать ногами широкие круговые движения ***(Рисунок 21)***.

– Делать ногами круговые движения ***(Рисунок 22)***.



Упражнения с утяжеленными мячами:

Игроки стоят спина к спине и передают сбоку друг другу утяжеленный мяч, принявший мяч игрок поворачивается и передаёт мяч с другой стороны.

– Мяч передается по диагонали через пространство между ними ***(Рисунок 23)***.

– Мяч принимается через голову и передаётся между ногами ***(Рисунок 24)***.

– Мяч принимается через голову, проводится между ногами каждого и снова передаётся через голову***(Рисунок 24)***..

– Борьба за мяч, каждый пытается завладеть мячом. ***(Рисунок 25).***

Основная часть.

Игра 5 на 3 в квадратном поле со сторонами 20 м. Четыре игрока по сторонам, один игрок в центре. Игроки удерживают мяч, играя в два или три касания. Потерявший мяч игрок переходит в центр, меняясь местом с пытающимся отобрать мяч игроком (***Рисунок 26)***.

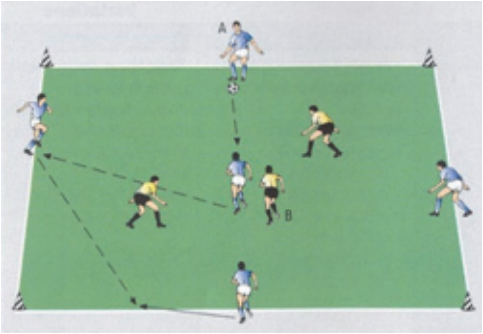


Рисунок26

– Двусторонняя игра 4 на 4. Одна из команд проводит атаку. После удара по воротам проводившая атаку команда меняется местом с запасной командой. Игра повторяется (***Рисунок 27)***.

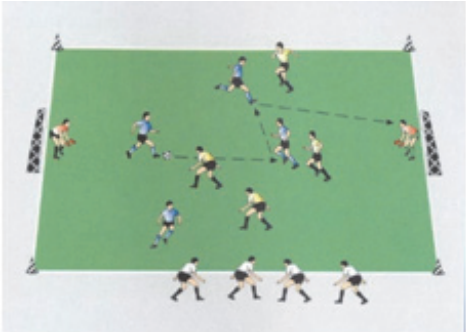


Рисунок27

– Двусторонняя игра. 5 на 5 игроков проводят комбинационную атаку (***Рисунок 28).***

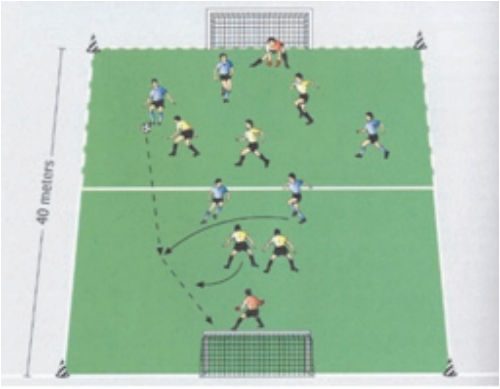


Рисунок28

- Заключительная часть: 3-5 мин. Упражнения на восстановление дыхания.

- Методические указания. В подготовительной и основной части урока во время выполнения подготовительных и игровых упражнений держать под контролем приблизительно максимальную интенсивность выполнения каждого упражнения и точность технических приемов. Число повторений выполнения каждого упражнения определяется от предусмотренной пройденной дистанции.

Урок № 4. Развитие ловкости. *(Рис. 29).*

- Вводная часть: Построение, приветствие, строевые упражнения.

Информационное обеспечение: Учитель доводит до сведения учеников о роли двигательной способности ловкости в физическом развитии на укрепление здоровья и жизнедеятельности в будущем.

- Подготовительная часть:

- Упражнения ОФП: упражнения с низкой интенсивностью.

– Игроки выстраиваются друг за другом в два ряда и совершают легкую пробежку до флажка на расстоянии 20 м и обратно, мяч при этом перепасовывается руками с игроком из другого ряда. Это упражнение повторяется так же другими игроками.

– В следующий раз мяч ведётся ногами. На этот раз игроки выстраиваются в два ряда друг против друга. Совершивший упражнение переходит назад.

– Упражнения на эластичность.

– Упражнения СФП.

Рисунок 29

– Стоящий отдельно впереди игрок бросает мяч руками стоящему в ряду игроку, тот возвращает его ударом головой и переместившись вперед, заменяет отдельного игрока. ***(Рисунок 30)***.

– Перепасовка низом и смена мест в том же построении.

– Трое игроков выстраиваются треугольником на расстоянии 5 м друг от друга напротив общего ряда. Стоящий первым в ряду игрок передаёт мяч находящемуся ближе всего к нему из треугольника игроку А и на скорости переходит на его место. Игрок А в однокасанье передает следующему игроку В из треугольника. Игрок В пасует игроку D, а игрок D передает мяч игроку А и переходит на последнее место в ряду ***(Рисунок 31)***.

Рисунок 30

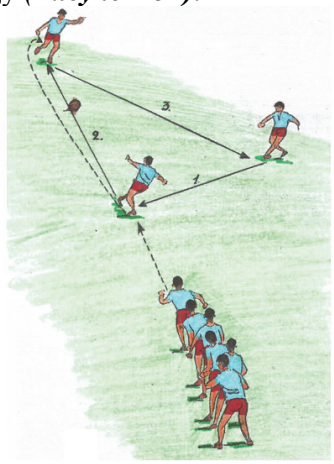


Рисунок 31

Основная часть.

1. На футбольной площадке до штрафной линии организуется игра 7х7 с двумя воротами у каждой команды. Цель игры: организация защиты на более широком участке *(Рис.32)*.

2. Двусторонняя игра с тем же количеством игроков на площадке как показано на рисунке от центра площадки более 10 м от каждой команды по два игрока периодично по краю площадки со скоростью бегут в круг, заменяя двоих других, находящихся в кругу. Затем эти же игроки по указанию учителя через минуту бегут со скоростью по краю. *(Рис. 33)*.

Рисунок 32

Рисунок 33

3.Двусторонняя игра с тактическими задачами. Организация нападения и обороны *(Рис.34)*.

Рисунок34

- Заключительная часть: 3-5 мин. Упражнения на восстановление дыхания.

- Методические указания. В подготовительной и основной части урока во время выполнения подготовительных и игровых упражнений держать под контролем приблизительно максимальную интенсивность выполнения каждого упражнения и точность технических приемов. При выполнении упражнений в каждом повторении постараться достичь предусмотренной интенсивности.

Урок № 5. Развитие скоростно-силовых двигательных способностей.*(Рис.35)*.

- Вводная часть:Построение, краткое содержание урока, строевые упражнения.

Информационное обеспечение: Учитель доводит до сведения учеников о роли скоростно-силовых двигательных способностей и эффективности в дальнейшей жизнедеятельности.

- Подготовительная часть:

- ОРУ: Низкоинтенсивные беговые упражнения, упражнения для развития эластичности.

– На расстоянии 5 м от общего ряда стоит один игрок с широко расставленными ногами. Игроки ползком проходят между его ногами, затем перепрыгивают через присевшего на колени следующего игрока, опять проползают между ногами игрока, после чего огибают столбик и возвращаются назад. Выполнить данное упражнение эстафетой двумя командами в виде соревнования.

- Эстафетный бег на расстоянии 10 м. от флажка туда и обратно.

– На углах А и В треугольника стоят по два игрока, а на углу С один игрок. Игрок из А делает передачу в В и на скорости переходит в эту точку. Игрок из В в однокасанье передаёт мяч С, а С в свою очередь передаёт А ***(Рисунок 36)***.

– Две команды стоят друг против друга на расстоянии 15 м, команда с мячом на скорости продвигается вперёд. На полпути оставляют мяч другой команде и возвращаются назад. Идущий впереди игрок противоположной команды возвращается с мячом и процесс повторяется.

– Два игрока передвигаются на скорости на той же дистанции. Встретившись посередине, делают передачу направо или налево в направлении, противоположном от направления собственного движения, и продолжают движение с мячом, переданным другим игроком (данное упражнение можно также закончить ударом по воротам).

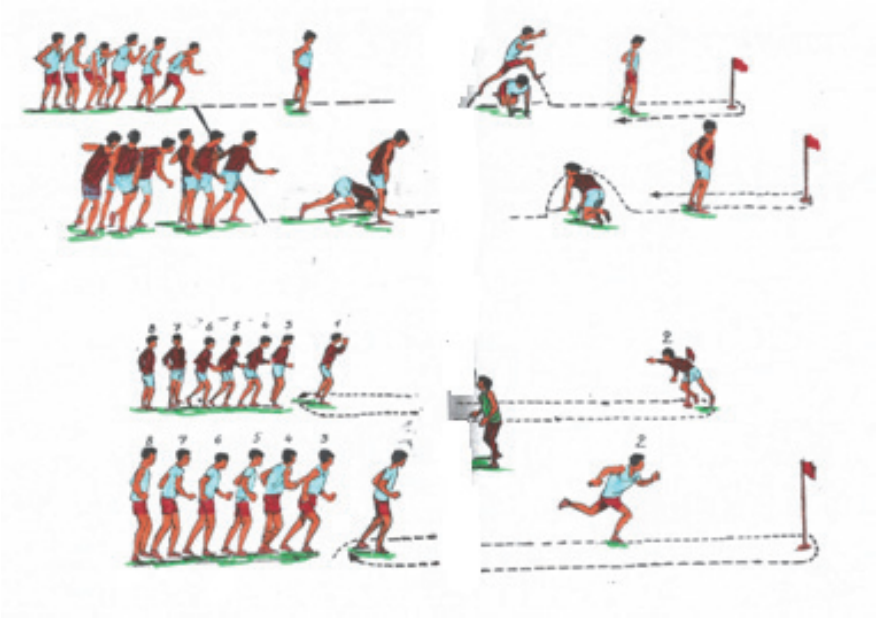


Рисунок 35

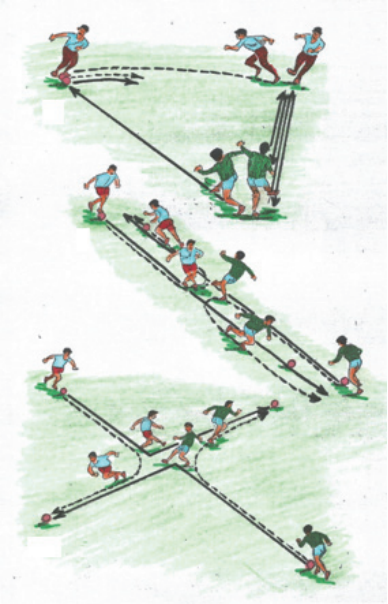


Рисунок 36

Основная часть.

1. Один защитник против одного нападающего, нападающий может ударить по обои воротам (цель игры в защите оборонять большое пространство) *(Рис.37)*.

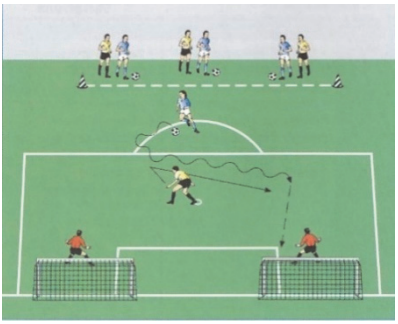
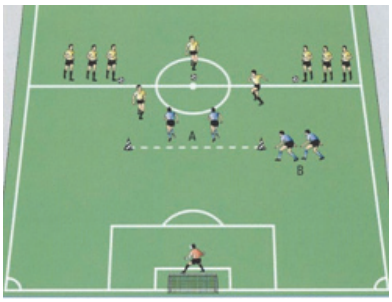


Рисунок 37



2. Против троих нападающих с двумя защитниками организовать оборону. Нападающие до конца атаки стараются забить гол *(Рис.38)*.

Рисунок 38

3. Двусторонняя игра: атаки преимущественно организуются с фланга. При прострельной передачи с фланга игроки поддерживают атаку с дальнего фланга *(Рис.39)*.

Рисунок 39

- Заключительная часть: 3-5 мин. Упражнения на восстановление дыхания.

- Методические указания. В подготовительной и основной части урока во время выполнения подготовительных и игровых упражнений держать под контролем приблизительно максимальную интенсивность выполнения каждого упражнения и учитывать промежутки между выполнениями технико-

тактических упражнений. При выполнении упражнений в каждом повторении постараться достичь предусмотренной интенсивности.

Урок № 6. Развитие ловкости. *(Рис. 40)*.

- Вводная часть: Построение, приветствие, строевые упражнения.

Информационное обеспечение: Учитель доводит до сведения учеников о всестроннем влиянии двигательной способности ловкости на физическое развитиеи укрепление здоровья.

- Подготовительная часть:

- Упражнения ОФП: беговые упражнения свысокой интенсивностью, направленное на развитие эластичности.

– Из различных стартовых позиций: из позиции лежа лицом к лицу, из позиции сидя спина к спине и из позиции прыжка одна группа игроков по знаку тренера бежит до обозначенного места, а другая группа их ловит ***(Рисунок 41)***.

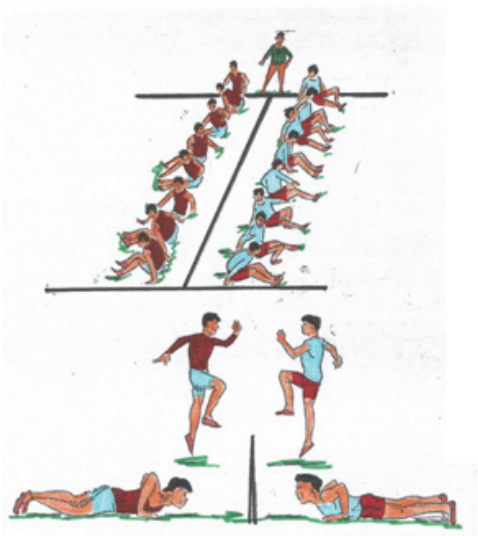


Рисунок 40-41

– Все ученики стоят по кругу в количестве 8-10 человек и передают друг другу мяч по воздуху. Стоящий в центре игрок старается перехватить мяч. Перехватив мяч, игрок из центра меняется местом с игроком, последним коснувшимся мяча.

Рисунок 42

– Игрок в центре пытается защитить себя от мяча. Игроки с круга бьют по нему мячом вначале броском рук, а затем ударом ног. Если игроку удаётся поймать мяч, он меняется местом с игроком, совершившим удар ***(Рисунок 43)***.

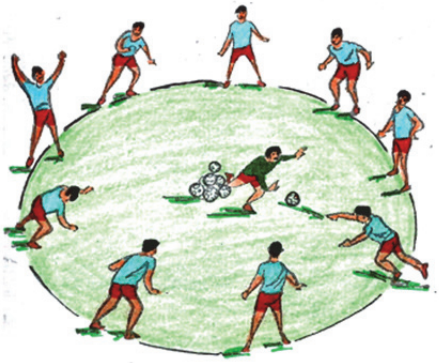


Рисунок 43

Основная часть.

1. Ударить по воротам из удобной позиции после обманного движения. После того, как каждый игрок нападающей команды дважды примет участие в атаке, этот игрок переходит в обороняющуюся команду (***Рисунок 44)***.

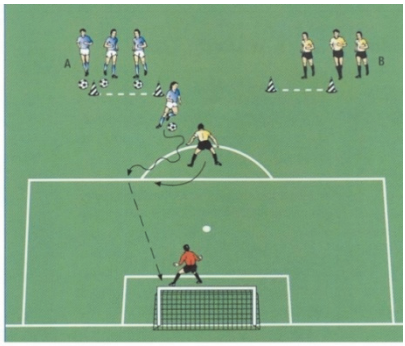


Рисунок 44

2. Двое нападающих пытаются забить в ворота мяч, переданный с фланга во вратарскую зону. Один из защитников мешает им и препятствует нападению (***Рисунок 45)***.

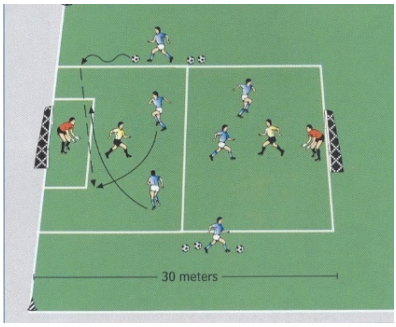


Рисунок 45

Игра 4х4. Команда, владеющая мячом, строит атаку. По окончании нападения вне зависимости от того, прошла ли атака успешно или была подавлена обороняющейся командой, к нападению переходит обороняющаяся команда и процесс повторяется (***Рисунок 46).***

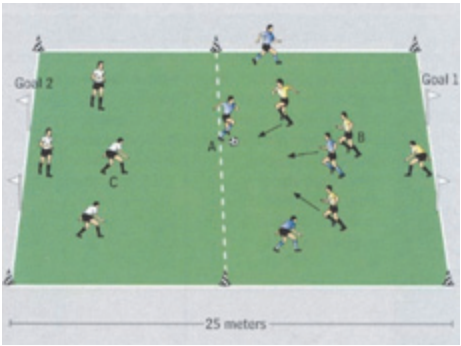


Рисунок 46

- Заключительная часть: 3-5 мин. Упражнения на восстановление дыхания.

- Методические указания. В подготовительной и основной части урока во время выполнения упражнений, направленных на развитие двигательных способностей ловкости,держать под контролем приблизительно максимальную интенсивность выполнения каждого упражнения и учитывать промежутки между выполнениями технико-тактических упражнений. При выполнении упражнений в каждом повторении постараться достичь предусмотренной интенсивности.

Урок № 7. Развитие скорости. *(Рис.47)*.

- Вводная часть:Построение, приветствие, строевые упражнения.

Информационное обеспечение: Учитель доводит до сведения учеников о всестроннем влиянии двигательной способности скорости на физическое развитие и укрепление здоровья.

- Подготовительная часть:

- Упражнения ОФП: беговые упражнения свысокой интенсивностью.

- Игроки, расположенные на расстоянии 2 м. между собой нумеруются справа налево. Игрок № 1 бежит со скоростью прямо до последнего номера, развернувшись возвращается до своего места обходя справа и слева. После этого игрок № 2 начинает движение. Это упражнение выполняется между двумя командами в виде соревнований.

- Эстафета с двумя командами. Игроки делятся на две команды, расположенные на расстояние 15-25 м. друг против друга. По сигналу учителя впереди стоящий игрок бежит со скоростью вперед дотронувшись до вытянутой руки товарища и становится в конец этой же колонны. Игрок до которого коснулись рукой принимает эстафету и начинает движение.

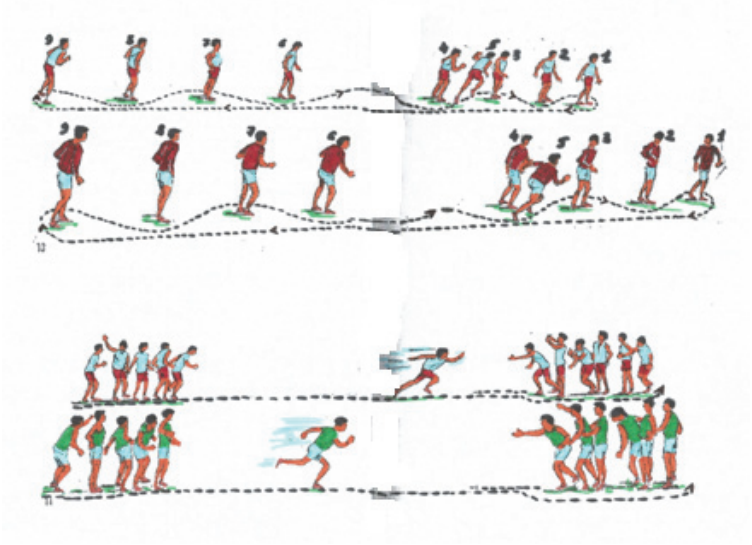


Рисунок 47

- Проведение на поле гимнастических упражнений без снарядов *(Рис.48)*.

1. Подскоки, ноги врозь, ноги вместе.

2. Упражнение для брюшного пресса. Ноги на уровне плеч, наклоны туловища вперед, назад.

3. Ноги врозь на уровне плеч, круговое вращение туловища.

4. Бег на месте с изменением темпа.

5. Ноги широко врозь на уровне плеч, эластичное движение туловища направо и налево.

6. Эластичное движение туловища в сидячем положении, достать руками пальцев ног.

7. Подскоки вверх, при прыжке поднять руки вверх.

8. Отжимание в упоре лежа.

9. Сидя на коленях подниматься на ноги и затем стоять на пятках и вернуться на исходное положение.

10. Бег на месте с высоко поднятыми коленями.

11. Силовые упражнения, присед на правую и левую ногу (при этом другую ногу держать прямо).

12. Движение на развитие эластичности. Прогнувшись назад руками коснуться пятки ног.

Рисунок 48

Внутри квадрата размером 20 х 20 м. движение с мячом с изменением темпа (каждый действует со своим мячом) *(Рис.49)*.

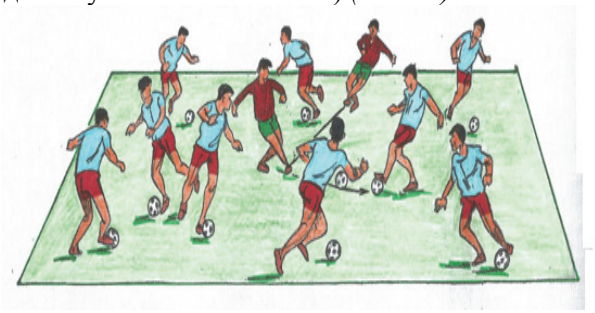


Рисунок 49

Основная часть.

1. Организация атаки на поле размером 20х20 м из трёх нападающих против двух защитников (***Рисунок 50)***.

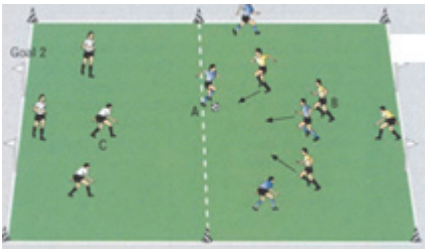


Рисунок 50

2. Игра на поле размером 30х30 м четырёх нападающих против трёх защитников. Обороняемые командой защитников ворота одни и в два раза больше ворот команды нападающих. Нападающие же обороняют двое ворот (***Рисунок 51)***.

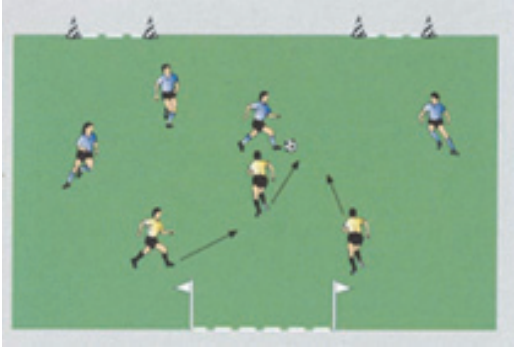


Рисунок 51

3. Организация атаки на поле размером 20х20 м из трёх нападающих против двух защитников (***Рисунок 52)***.

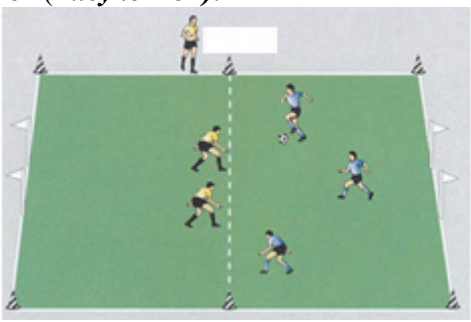


Рисунок 52

- Заключительная часть: 3-5 мин. Упражнения на восстановление дыхания.

- Методические указания. В подготовительной и основной части урока во время выполнения упражнений, направленных на развитие двигательных способностей ловкости, держать под контролем приблизительно максимальную интенсивность выполнения каждого упражнения и учитывать промежутки между выполнениями технико-тактических упражнений. При выполнении упражнений в каждом повторении постараться достичь предусмотренной интенсивности.

Урок № 8. Развитие скоростно-силовых двигательных способностей. *(Рис.53)*.

- Вводная часть:Построение, приветствие, строевые упражнения.

Информационное обеспечение: Учитель доводит до сведения учеников о всестороннем воздействии скоростно-силовых двигательных способностей на физическое развитие и укрепление здоровья.

- Подготовительная часть:

- Упражнения ОФП: Высокоинтенсивные беговые упражнения.

Упражнения СФП: Совершенствование техники владения мячом.

– Ведение мяча с активной и пассивной борьбой противника.

– Игроки совершенствуют свои технические навыки по введению мяча в игру с боковой линии, пытаясь добиться точности с определенного расстояния.

– Упражнение на троих: игрок бросает мяч руками, второй игрок пасует мяч головой следующему, а третий игрок возвращает мяч ударом ноги первому.

– Передачи на расстояние 25-30 м.; остановки мяча различными способами.

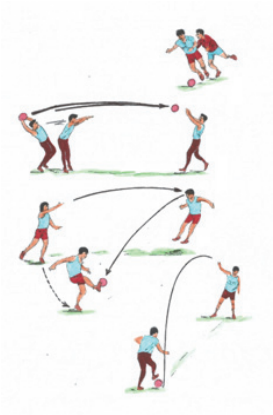


Рисунок 53

Рисунок 54

–Игра головой: произвести удар головой в прыжке с разбега по мячу, сброшенному спереди руками.(***Рисунок 54)***.

– Игра головой: произвести удар головой в прыжке с разбега по мячу, сброшенному сбоку руками. Разными частями головы (лбом, левой и правой сторонами).

– Игроки бегают по краю круга, тренеры сбрасывают мяч игроку, достигшему центральной линии круга, игроки возвращают мяч ударом головы в прыжке и продолжают движение.

Основная часть.

1.В процессе выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей следить за достижением максимальной интенсивности, а также за паузами во время выполнения технико-тактических заданий. Следует пытаться достичь интенсивности, предусмотренной для повторений выполняемых движений.***(Рисунок 55)***;

1. Специальное упражнение, выполняемое на пяти пунктах, для развития двигательной способности скорость-сила. Ведение мяча между значками (передает мяч стоящему в стороне игроку).

2. Перепрыгнув через препятствия (снова забирает мяч).

3. Пробежать на скорости дистанцию в 15 м с мячом.

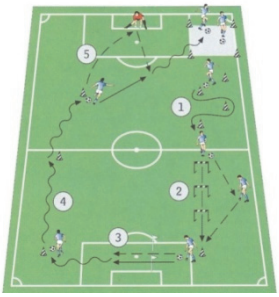
4. Ведение мяча дриблингом.

5. Удар по воротам.

Рисунок 55

2. Ставится задача оборонять нейтральные ворота в центре поля вместе с маленькими воротами на половине поля каждой из команд и забить максимальное количество голов в ворота противника (***Рисунок 56)***.

Рисунок56



3. Прививка умения играть позиционно. Игроки группируются в направлении того фланга, на который был отправлен мяч, для построения обороны (***Рисунок 57)***

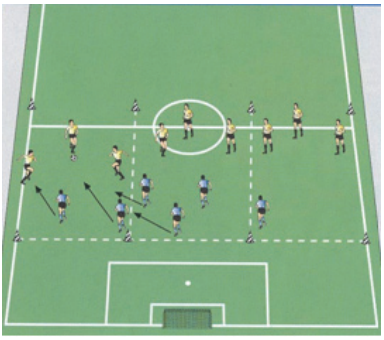


Рисунок 57

4. Игра с преимуществом в одного игрока у нападающей команды. По прошествии определённого времени другая команда играет с количественным преимуществом (***Рисунок 58)***.

Рисунок 58

- Заключительная часть: 3-5 мин. Упражнения на восстановление дыхания.

- Методические указания. В подготовительной и основной части урока во время выполнения упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых двигательных способностей, держать под контролем приблизительно максимальную интенсивность выполнения каждого упражнения и учитывать промежутки между выполнениями технико-тактических упражнений. При выполнении упражнений в каждом повторении постараться достичь предусмотренной интенсивности.

Урок № 9. Развитие ловкости *(Рис. 59)*.

- Вводная часть:Построение, приветствие, строевые упражнения.

Информационное обеспечение: Во время выполнения упражнений учитель доводит до сведения учеников о всестороннем влиянии двигательной способности ловкости на физическое развитие и укрепление здоровья.

- Подготовительная часть:

- Упражнения ОФП: беговые упражнения свысокой интенсивностью, развитие гибкости.

- Игроки стоят с разведенными в стороны руками. Один игрок бежит по образовавшемуся между ними коридору, другой игрок пытается его поймать. Тренер даёт команду «направо» или «налево», стоящие игроки поворачиваются и образуют новый коридор. Бегущий игрок меняет направление и продолжает движение.

Рисунок 59

– Игроки стоят кругом с приставленными по бокам руками. «Свободный» игрок бежит по кругу позади остальных игроков. Он дотрагивается до произвольно выбранного игрока и продолжает движение на скорости по кругу. Выбранный им игрок должен догнать его и дотронуться до него. Если это ему удаётся, он возвращается на своё место. Если дотронуться не удаётся, он превращается в «свободного» игрока

– Варианты: «Свободный» игрок после касания обегает стоящих игроков сзади и спереди, а преследующий игрок пытается его догнать.

– В положении сидя с разведёнными в стороны ногами упереться ногами в ноги сидящего напротив партнёра. Сцепившись руками, производить пружинистые движения. По мере того как партнёр вытягивает на себя, вынуждать его наклониться вперёд.***(Рисунок 60)***.

– То же положение: круговые движения туловища, дотрагиваться до пола лбом при наклоне вперёд и затылком при отклонении назад

– Из положения сидя уперевшись носками и согнутыми коленями вставать и садиться, постепенно увеличивать темп

– В положении сидя с разведенными в стороны и слегка приподнятыми над землёй ногами упереться в ноги сидящего напротив партнёра и производить круговые движения ногами в противоположных направлениях.

– В положении сидя друг против друга игрок А пытается развести ноги партнёра в стороны. Игрок В пытается ему препятствовать, сжимая ноги вместе. Упражнение выполняется 5 раз игроком А, затем 5 раз игроком В.

– В положении сидя спиной к спине схватиться, сцепившись руками сверху. Наклоняясь вперёд, игрок А тянет игрока В себе на спину, затем игрок В выполняет это упражнение (каждый из игроков повторяет данное упражнение 6 раз).

– Выполнить то же движение, сцепившись руками сбоку.

– В том же положении развести руки в стороны и, взявшись руками за руки партнёра, выполнять повороты туловищем направо и налево.

Рисунок 60

Основная часть:

1. Упражнения выполняемые с мячом: обводка стоек с ведением мяча справа налево, передача мяча под низким барьером и прыжок через него двумя ногами, обводка мяча вокруг трех стоек, три раза обводит круг диаметром 10 м., обратно возвращается и прыгает через такой же барьер, обводка стоек справа налево *(Рис. 61)*.

- Двойная борьба, сначала пассивная затем активная с отбором мяча. Нападающий с мячом старается обойти защитника.

- Взаимодействия трех игроков по всей площадке.

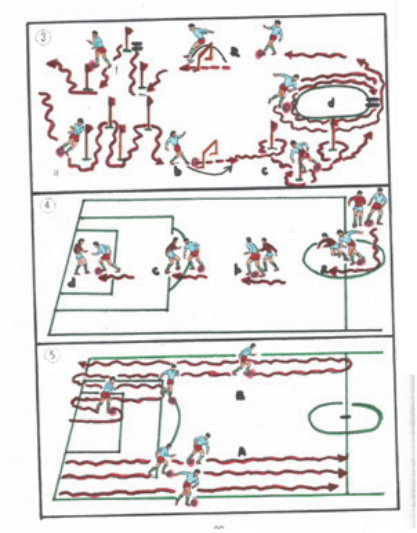


Рисунок 61

2. Игрок останавливает мяч посланный с линии ворот, делает удар по воротам перед штрафной линией *(Рис 62)*.

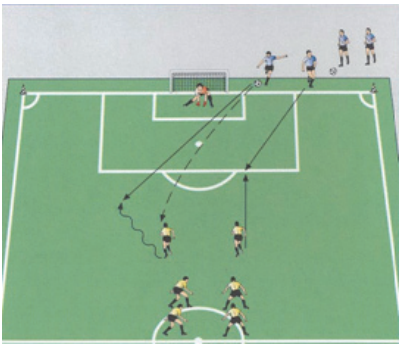


Рисунок 62

Рисунок 63

3. Двусторонняя игра: преимущество дается команде, которая забивает гол после комбинации « стенка». *(Рис 63)*.

- Заключительная часть: 3-5 мин. Упражнения на восстановление дыхания.

- Методические указания. В подготовительной и основной части урока во время выполнения упражнений, направленных на развитие двигательных способностей ловкости, держать под контролем приблизительно максимальную интенсивность выполнения каждого упражнения и учитывать промежутки между выполнениями технико-тактических упражнений. При выполнении

упражнений в каждом повторении постараться достичь предусмотренной интенсивности.

Урок № 10. Развитие ловкости *(Рис. 64)*.

- Вводная часть:Построение, приветствие, строевые упражнения.

Информационное обеспечение: Во время выполнения упражнений учитель доводит до сведения учеников о всестроннем влиянии двигательной способности ловкости на физическое развитие и укрепление здоровья.

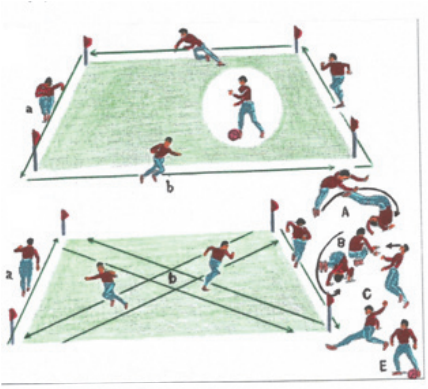


Рисунок 64

- Подготовительная часть:

- Упражнения ОФП: беговые упражнения свысокой интенсивностью, развитие гибкости.

Рисунок 65

- Игроки бегут по краю площадки, сначала одним, потом двумя касаниями возвращают мяч посланный учителем с центра площадки.

- Игроки делятся на две команды. Первая команда выполняет на площадке рывки восьмеркой, а вторая команда с краю выполняет упражнения на гибкость и растяжки, затем меняются местами.

– Делать кувырки вперёд, делать наклоны вперёд из положения стоя с касанием ступней, доводить голову до колен в положении сидя. Делать кувырки назад, доставать руками ступни в положении сидя с разведенными в стороны ногами. Вернуться в исходное положение, не довершив кувырок назад, сделать кувырок вперёд через ногу, сделать кувырок вперёд из высокого прыжка вперёд, упасть вперёд ничком и, сделав упор на руки, принять положение лежа, затем сделать отжимания из этого положения, поставить руки на пол и сделать кувырок большой амплитуды. Один игрок стоит напротив и бросает мяч руками, игроки из строя по очереди возвращают мяч и приседают. Игроки

стоят, поставив ноги шире плеч, последний в строю игрок проходит ползком вперед между их ногами, встает спереди, после чего очередной игрок начинает движение (***Рисунок 65)***

Основная часть

1. На поле размером 40х40 м игра на удержание мяча 6 игроков на 4. Через каждые 4 минуты двое игроков меняются с удерживающими мяч (***Рисунок 66)***.

2. Удары по обоим воротам из выгодной позиции проходом в стенку (***Рисунок 67)***.

Рисунок 66

Рисунок 67

3. Игра в одни ворота на поле размером 35х35 м. Команда А устраивает атаку. После завершения атаки, команда В организует атаку (***Рисунок 68)***.

Рисунок 68

- Заключительная часть: 3-5 мин. Упражнения на восстановление дыхания.

- Методические указания.Следует уделять внимание максимальной интенсивности при выполнении движений, предусмотренных для развития посредством игровых упражнений такой двигательной способности как ловкость, а также паузам при выполнении технико-тактических заданий. Следует пытаться достичь интенсивности, предусмотренной для повторений выполняемых упражнений.

БАСКЕТБОЛ

Баскетбол как вид спорта является одним из основных средств физического воспитания учеников общеобразовательных школ и широко применяется во всех классах. В младших классах вы достаточно хорошо изучили историю баскетбола, его технику, двигательные навыки, необходимые для успешного выполнения этой игры, правила игры и т.д., В то же время в написанных для вас учебниках содержится достаточно большой объем информации о перемещениях с мячом, атаке и обороне. Здесь мы попытаемся предоставить информацию об индивидуальной и групповой активности игроков во время атаки и защиты, и наглядно на примере графиков объяснить эту деятельность.

Перехват мяча и завершение броска в корзину.

Команда, проигрывающая в перехвате мяча, проигрывает также игру в целом. Это является аксиомой, принимаемой подавляющим большинством специалистов по баскетболу. Команда, которая способна быстрее захватить мяч, отскочивший от щита, пола, игрока, приобретает больше возможностей забросить мяч в корзину. Следует отметить, что возможность перехватить мяч, отскочивший от какого-либо препятствия, в определённой степени зависит от показателей роста игроков, однако не всегда. Совершенствование техники перехвата отскочившего мяча и совершенствование техники повторного броска мяча в корзину после его отскока от щита или корзины позволяет даже не очень высоким игрокам преуспеть в атаке. В борьбе за перехват «возвращающихся» мячей берутся за основу три фактора. Первый из них - ловкость. Именно ловкость позволяет не слишком высокому игроку выиграть борьбу под щитом у высоких соперников. Второй фактор - игровой опыт. Существуют определенные техники отражения мяча, применяемые во время борьбы за мяч под корзиной. Знание этих приёмов в определённой степени позволяет игроку завладеть отскочившим мячом. И, наконец, третьим и самым важным фактором является смелость и решимость в действиях против противника.

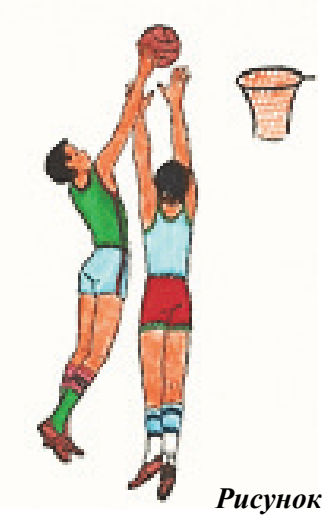


Рисунок 1

Бросок отскочившего мяча в корзину (завершение атаки).

Повторный бросок мяча в корзину производится одной или двумя руками. Однако в большинстве случаев это действие произво-

дится одной рукой. Прыжок с одной вытянутой вверх рукой позволяет нападающему дотронуться до мяча на более высокой точке ***(Рисунок 1).***

Возврат мяча в корзину производится мягким движением руки с широко расставленными пальцами. В случае, если отскочивший мяч оказался недостаточно близко от корзины, а физическая подготовка игрока не слишком высока, мяч ловится двумя руками. Игрок приземляется и в тот же момент производит повторный бросок в прыжке вверх. Направляя мяч в корзину, нападающий должен быстро выйти на удобную позицию, а для того, чтобы перехватить мяч в самой высокой точке, должен уметь рассчитать свой прыжок. В такой ситуации нападающий должен использовать различные техники для выхода к мячу и не оставаться позади защитников. Его взгляд должен быть постоянно направлен на мяч, действия же защитников он должен контролировать боковым зрением.

Перехват мяча у защиты.

До перехвата мяча, вернувшегося от щита или корзины, игроки обороны ведут действия, препятствующие выходу нападающих на выгодную позицию. В этой ситуации после броска защитник, повернувшись, перекрывает нападающему кратчайший путь до корзины и активно двигается по направлению к мячу. Техника поворота определяется расположением защитника относительно точки броска. Защитник выполняет блокирующий поворот непосредственно во время броска в корзину нападающего, которого он перекрывает. В этом случае действие защитника оказывает определённое психологическое воздействие на нападающего игрока.

Во время действий против нападающего на площадке, находящегося ближе всех к мячу, защитник должен вести игру на максимально близком к нему расстоянии в закрытой стойке. В этом случае блокировка выполняется поворотом в направлении движения нападающего.

В случае если игрок, против которого он действует, находится в значительном отдалении от мяча, защитник ведет позиционную игру в оберегаемой им зоне нахождения мяча. Во время броска защитник делает один или два шага по направлению к игроку, против которого он действует, выполняет блокирующий поворот и, не упуская мяч из внимания, совершает быстрое движение по направлению к корзине, чтобы завладеть мячом. Во время перехвата мяча защитник должен рассчитать свой прыжок таким образом, чтобы схватить мяч обеими руками в наивысшей точке и резким движением притянуть его к груди. В этом случае мяч перекрывается корпусом от нападающего, находящегося позади защитника и желающего завладеть им, и тем самым защищается. В этом случае «перекрывание» мяча выполняется широко расставленными ногами и локтями ***(Рисунок 2).***

Завладевший мячом игрок должен сделать передачу своему товарищу по команде для быстрой атаки или вывести его ведением из опасной зоны под корзиной.

Игра в нападении.

Действия двух нападающих

Передача и нападение в направлении корзины (атака) – это является простейшим взаимодействием двух нападающих. Игрок передаёт мяч нападающему партнёру и делает прорыв к корзине, чтобы освободиться от защитника и вновь принять мяч ***(Рисунок 3).***

Передача и прорыв к корзине с изменением направления движения. Взаимодействие двух нападающих такого рода выполняется, с целью сбить с толку защитника. Нападающий делает 2-3 шага по направлению к своему товарищу с мячом, затем резким движением идет к корзине, чтобы принять мяч ***(Рисунок 4).***

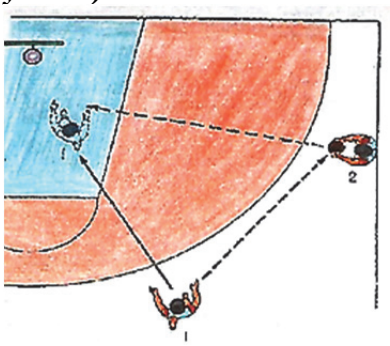


Рисунок 3

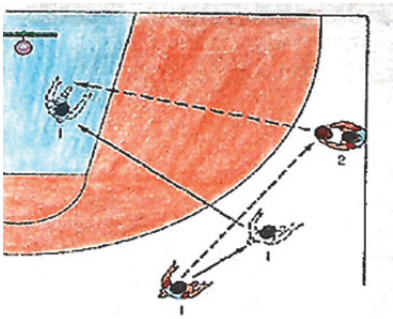


Рисунок 4

Атака корзины с прохождением за защитником. В то время как защитник выходит на линию передачи, чтобы затруднить принятие мяча, нападающий резким движением выбегает к корзине за его спиной. В то же время нападающий с мячом должен быть постоянно готов сделать передачу своему партнёру в момент его выхода на удобную позицию. ***(Рисунок 5).***

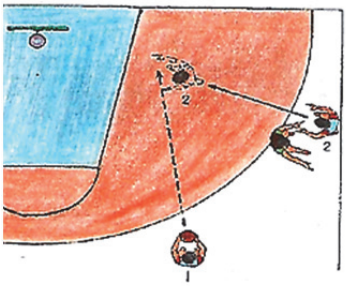


Рисунок 5

Это взаимодействие строится на умении нападающего переместиться к корзине без мяча.

Передача и бросок в корзину из-за препятствия. Игрок передает мяч партнеру и сразу после передачи быстро перемещается, обойдя своего партнера с внешней стороны, (таким образом он «направляет» защитников на партнёра), принимает мяч от партнёра и выполняет бросок в корзину из-за препятствия ***(Рисунок 6).***

Передача и проход препятствия. Данное действие является одним из возможных вариантов продолжения предыдущего технического приема (Рис. 4). Игрок делает передачу своему партнеру и быстрым движением приближается к нему, принимает от него мяч, проходит препятствие ведением и выходит на позицию атаки кольца ***(Рисунок 7).***

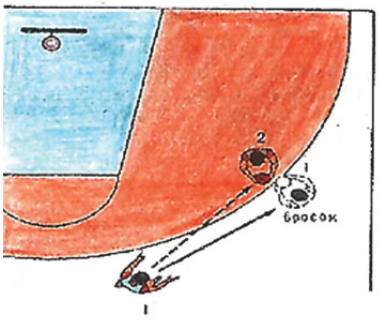


Рисунок 6

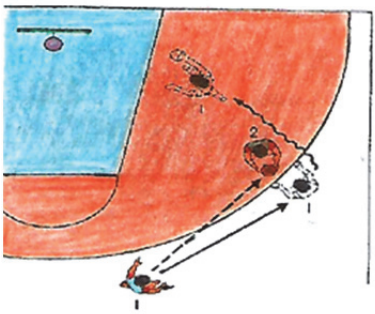


Рисунок 7

Передача после прохождения препятствия. Данный технический прием является одним из возможных вариантов удобного продолжения предыдущего действия (рис. 7). В случае если защитник ставит блок перед нападающим, проходящим линию защиты, в тот же момент партнёр нападающего выходит на удобную позицию в направлении корзины, а блокируемый нападающий делает ему передачу и создает условия для атаки корзины ***(Рисунок 8).***

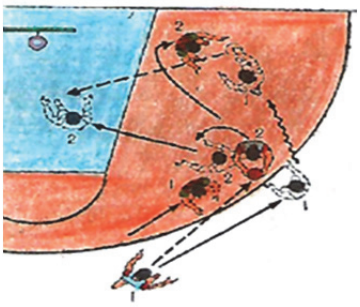


Рисунок 8

Взаимодействие трёх нападающих.

Поскольку нападающий передаёт мяч своему партнеру и перемещается без мяча, требуется привлечение к этому действию третьего игрока. В такой ситуации возможны разнообразные варианты действий в зависимости от расположения позиций игроков на площадке.

Взаимодействие двух игроков на задней линии и бокового нападающего.

Игрок в середине передаёт мяч своему партнёру и быстро передвигаясь в направлении, противоположном от мяча, создаёт барьер защитнику из команды противника для выхода своего партнёра без мяча на удобную позицию у кольца. Партнёр без мяча выходит к кольцу и приобретает возможность получения мяча для атаки кольца ***(Рисунок 9).***

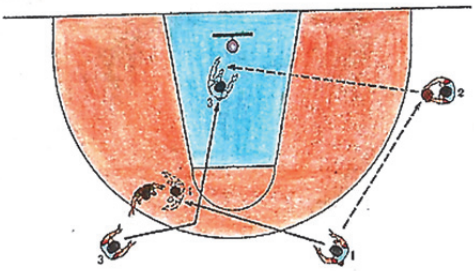


Рисунок 9

Если проход к кольцу затруднился (это может зависеть от действий препятствующего защитника), то вышедший из прикрытия нападающий принимает мяч в значительном отдалении и выполняет передачу своему партнеру, который приблизился к кольцу и находится на удобной позиции ***(Рисунок 10.)***

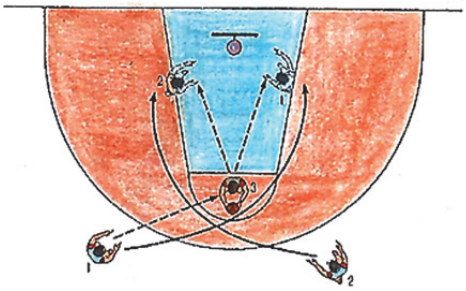


Рисунок 10

Взаимодействие двух игроков на задней линии и центрального нападающего.

Игрок на задней линии передает мяч центральному нападающему и пройдя рядом с ним пытается выйти на удобную позицию. Таким же образом перемещается по диагонали и второй игрок. В это время игрок, которому удалось избавиться от защитника и выйти на более удобную позицию, получает мяч либо центральный игрок, освобождённый от защитника в результате диагональных перемещений своих партнёров, сам атакует кольцо ***(Рисунок 11).***

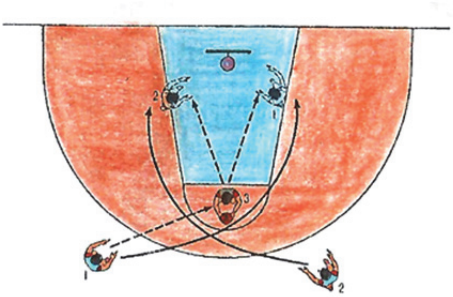


Рисунок 11

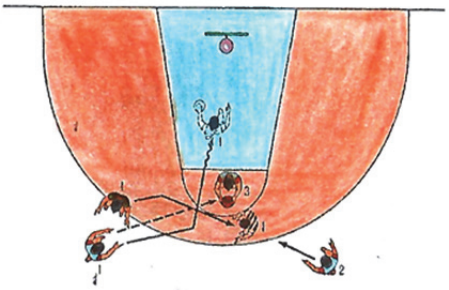


Рисунок 12

Если защитник препятствует центральному нападающему, заранее переместившись к нему, то атаку кольца может провести один из спортсменов, прошедших мимо центрального нападающего ***(Рисунок 12).***

Взаимодействие центрального и бокового нападающих и игрока на задней линии.

Игрок задней линии или боковой нападающий передаёт мяч центральному нападающему, после чего создаёт препятствия защитнику противника, способствуя действиям своего партнёра без мяча. Игрок без мяча проходит через линию защиты мимо центрального игрока. Центральный игрок получает возможность передать мяч прошедшему мимо него партнёру или провести атаку кольца ***(Рисунок 13).***

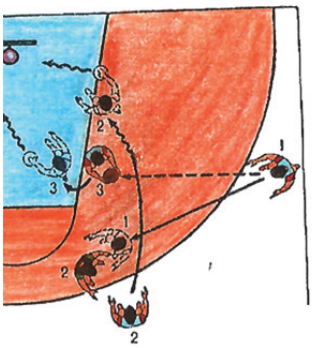


Рисунок 13

Взаимодействие центрального и двух боковых нападающих.

Это является атакой, производимой из отдаленной от мяча точки площадки. Боковой нападающий направляет опекающего его защитника на центрального нападающего и выходит на приём передачи. Центральный нападающий, освободившись от блокирующего его защитника, сам тоже получает возможность атаковать корзину ***(Рисунок 14).***

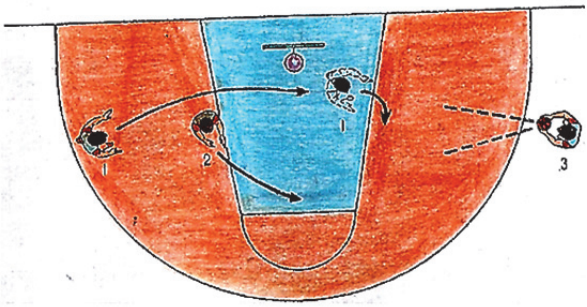


Рисунок 14

Игра в защите.

В баскетболе основу индивидуальной активности в защите представляет позиция опекаемого (контролируемого) защитником игрока команды противника относительно мяча. Эта позиция может быть нижеследующим образом:

- Игрок команды противника с мячом;
- Игрок команды противника, находящийся в близкой к мячу точке площадки;
- Игрок команды противника, находящийся в дальней от мяча точке площадки.

Классификация индивидуальной активности в защите указанным образом определяет ситуации, с которыми защитник может столкнуться на площадке. Успешная игра в защите заключается в первую очередь в знании правил действия в указанных выше ситуациях и максимально быстром реагировании на меняющиеся условия игры. Игра на площадке может моментально измениться. Перемещение опекаемого игрока, любая передача автоматически создают новые условия для защиты. А это в свою очередь требует построения защитных действий в соответствии с этими условиями. В этом смысле защита должна обладать более разносторонней подготовкой чем нападение. Общий принцип действий в защите заключается в том, что нападающим позволяется относительно свободно передвигаться поперёк площадки, при этом максимально затрудняя их передвижения вдоль площадки.

Удержание нападающего с мячом на позиции игрока задней линии.

Действия защиты в такой ситуации заключаются в препятствовании перемещению мяча ведением или передачей в направлении боковой линии. Таким образом, защитник пытается разместиться на полкорпуса слева от атакующего по левому флангу площадки, выставляет левую ногу вперед и, опустив левую руку вниз, пытается забрать ведение мяча вдоль левой боковой линии. Правая рука защитника располагается на уровне пояса нападающего. Защитник должен стараться держать дистанцию относительно игрока с мячом. Дистанция должна быть такой, чтобы защитник мог в любой момент коснуться нападающего, протянув руку. Если дистанция между защитником и нападающим короче указанной, нападающий может легко отдалиться от защитника, а если дистанция будет слишком велика, защитник не сможет эффективно действовать против нападающего. Вышеупомянутые технические действия защитника осуществляется подобным же образом и на правой стороне площадки.

Удержание нападающего с мячом на позиции бокового нападающего.

В этой позиции защитник должен встать в полкорпуса сбоку от лицевой линии на расстоянии вытянутой руки от нападающего и выставить вперёд ближайшую к передней линии ногу. Рука со стороны выставленной вперёд ноги опускается вниз, препятствуя прохождению нападающего по боковой линии. Во время попытки броска нападающего, защитник выполняет перед ним блокировку поворотом.

Удержание игрока с мячом на линии штрафных бросков (в центральной части).

Защитник занимает позицию позади нападающего, не касаясь его и несколько левее (если нападающий действует правой рукой). Данная позиция значительно облегчает защитнику возможность оказать противодействие нападающему при его попытке броска в повороте.

Во время броска защитник должен пытаться прикрыть мяч рукой и выполнить блокирующий поворот вперед.

Удержание игрока с мячом на боковой линии в штрафной зоне.

В этом случае защитник располагается спиной к нападающему, не касаясь его, на полкорпуса впереди в сторону лицевой линии. Данная позиция защитника не позволяет нападающему провести атаку в более опасном направлении, в направлении, в котором защитнику никто не помогает. Удержание нападающего с мячом на позиции центрального игрока является относительно опасным для защитника. По этой причине защитник должен принять необходимые меры для предотвращения возникновения опасных ситуаций. Ниже представлены оборонительные действия, которые препятствуют тому, чтобы нападающий мог получить мяч в центре.

Удержание нападающего от мяча на позиции игрока задней линии.

В данной ситуации мяч может находиться у игрока на линии штрафного броска, у игрока боковой линии в штрафной площадке или у игрока на позиции нападающего боковой линии.

В двух первых случаях защитник, удерживающий нападающего на позиции игрока задней линии, передвигается по направлению к мячу и даёт возможность своему партнёру удерживать нападающего с мячом на центральной позиции. При передаче мяча игроку, опекаемого защитником, тот должен занять позицию в соответствии с новой ситуацией в игре.

Если мяч находится у игрока на позиции бокового нападающего, то защитник, опекающий нападающего без мяча на позиции игрока задней линии, должен переместиться по направлению к мячу и сделать шаг назад к обороняемой корзине, формируя таким образом плоский треугольник. По углам данного треугольника находятся сам защитник, опекаемый им игрок и мяч. Защитник протягивает одну руку в направлении к мячу, а другую к опекаемому им игроку. Защитник должен держать оба объекта в поле своего зрения. Данная поза защитника называется открытой стойкой.

Партнер защитника, удерживающий игрока с мячом, в этой ситуации перекрывает проход вдоль лицевой линии. Целью перехода защитника в позицию плоского треугольника является перекрытие возможного передвижения нападающего по открытой стороне и содействие своему партнёру. При оказании этого содействия защитник в прыжке перекрывает нападающему направление ведения мяча, тем самым принуждая его взять мяч в руки, и сразу после этого возвращается к опекаемому им игроку ***(Рисунок 15.)***

Во время бросков с позиции нападающего боковой линии, защитник перекрывает игроку задней линии кратчайший путь до корзины и, повернувшись вперёд, начинает двигаться к корзине.

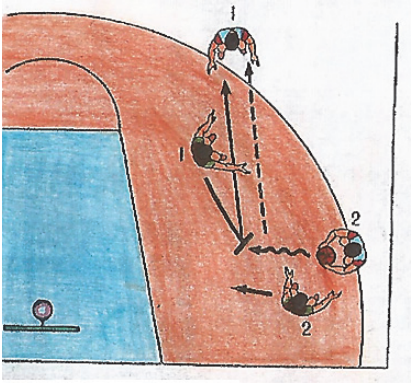


Рисунок 15

Удержание игрока от мяча на позиции бокового нападающего.

В данной ситуации мяч находится у игрока задней линии. В этих условиях защитник должен мешать опекаемому им игроку выполнить возможную передачу мяча. С этой целью он перемещается в направлении возможной передачи и удерживает нападающего в открытой стойке, протянув одну руку к нему, а другую за него. Взгляд защитника сосредоточен на мяче. Боковым зрением он контролирует опекаемого им спортсмена, голова защитника при

этом находится на линии, соединяющей мяч и опекаемого спортсмена ***(Рисунок 16).***

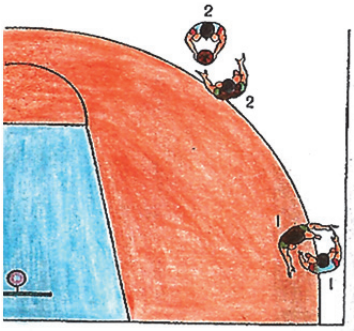


Рисунок 16

Во время попыток нападающего освободиться от защиты, защитник встаёт между мячом и опекаемым им спортсменом, обойдя препятствие спереди ***(Рисунок 17).***

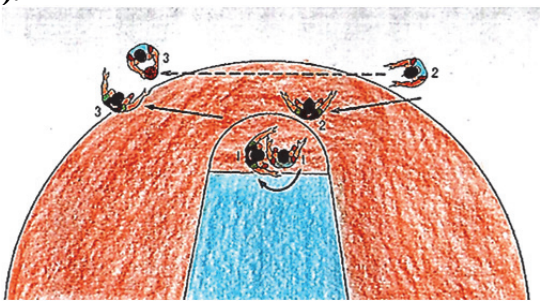


Рисунок 17

Во время броска с позиции игрока задней линии, защитник, опекающий бокового нападающего, делает блокирующий поворот назад и перемещается в направлении корзины.

Удержание игрока без мяча на линии штрафного броска (позиция центрального игрока).

Вне зависимости от того, находится ли мяч у кого-то из игроков задней линии или у бокового нападающего, эта позиция всегда считается близкой к мячу точкой площадки. Защитник, опекающий игрока без мяча на линии штрафного броска, играет в закрытой стойке, переместившись к мячу на полкорпуса. В случае передачи мяча друг другу игроками задней линии защитник перемещается за опекаемого им игрока ***(Рисунок 18).***

В случае передачи мяча на позицию бокового нападающего защитник должен быть очень внимательным. Поскольку боковой нападающий может

сделать бросок, быстро переместившись к корзине за его спиной. В таких случаях всегда нужно удерживать позицию между мячом и опекаемым спортсменом.

При бросках в корзину из любой позиции защитник должен сделать блокирующий поворот назад и переместиться в направлении корзины.

Удержание игрока на боковой линии штрафной зоны.

В этой ситуации защитник удерживает нападающего спереди в закрытой стойке. В этом случае главная цель защитника - не допускать, чтобы нападающий мог принять мяч. Во время передач между боковыми нападающими или передач от игроков задней линии защитник должен находиться перед опекаемым им игроком. Опустив одну руку вниз и отведя её назад, он контролирует ею опекаемого им игрока, другой же рукой он препятствует передаче, подняв её вверх ***(Рисунок 19).***

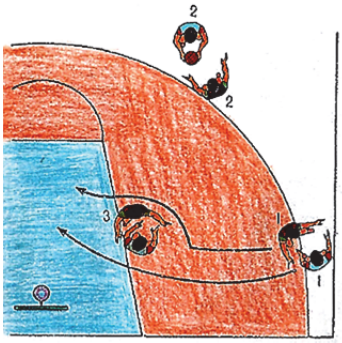


Рисунок 18

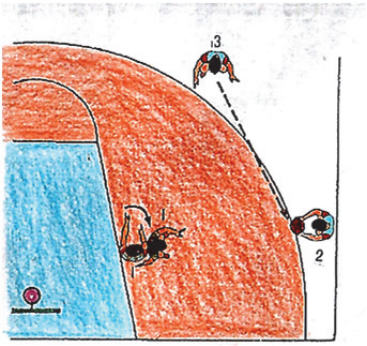


Рисунок 19

Защитник, опекающий игрока, находящегося в удалённой от мяча точке площадки, отвечает за передачу навесом центральному игроку. Этот защитник выполняет блокировку центрального игрока во время броска. В это время защитники выполняют перекрестную блокировку и меняются опекаемыми им игроками ***(Рисунок 20).***

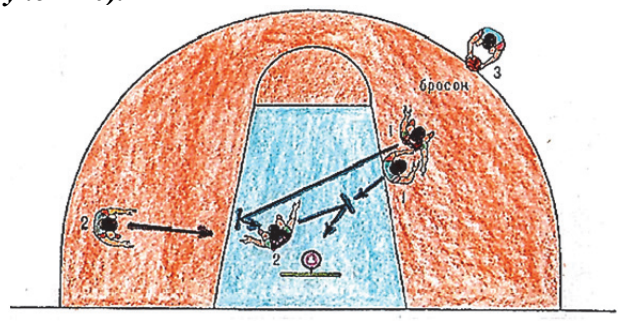


Рисунок 20

Удержание нападающего на позиции игрока задней линии в удалённой от мяча точке площадки.

В этой позиции мяч может находиться у второго игрока задней линии или у дальнего бокового нападающего. В обоих случаях защитник передвигается к мячу и создаёт плоский треугольник (он сам, мяч, опекаемый им игрок). Если мяч находится у второго игрока задней линии, защитник должен помочь своему товарищу остановить продвигающегося вперёд и ведущего мяч игрока, а в момент передачи вернуться к опекаемому им игроку ***(Рисунок 21).***

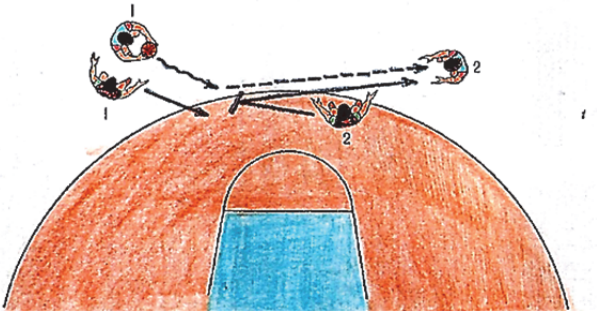


Рисунок 21

Если мяч находится у бокового нападающего, защитник должен в нужный момент подключиться к блокировке бокового нападающего. Эта необходимость может возникнуть в том случае, если из-за ошибки защитника владеющий мячом игрок начинает передвигаться вдоль лицевой линии.

В этом случае к удерживанию ведущего мяч подключается защитник средней позиции, а к удерживанию центрального нападающего подключается защитник, опекающий бокового нападающего ***(Рисунок 22).***

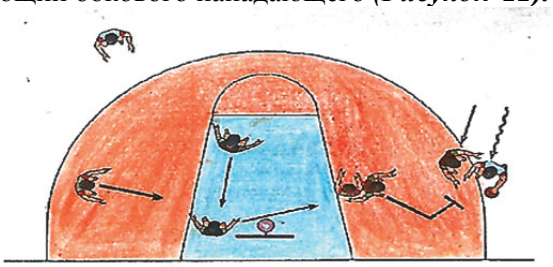


Рисунок 22

Каждый из защитников может вернуться к опекаемому им игроку только после остановки продвигающегося вперёд игрока, владеющего мячом. Во время броска в корзину из любой позиции защитник, удерживающий нападающего на позиции игрока задней линии, делает один-два шага по направ-

лению к опекаемому им игроку, проводит блокирующий поворот вперёд и начинает передвигаться в сторону корзины.

Удержание бокового нападающего в удалённой от мяча точке площадки.

В этой ситуации защитник передвигается в направлении мяча и образует плоский треугольник. Его основной целью является подстраховывание навесной передачи центральному нападающему, находящемуся в удалённой от мяча точке площадки ***(Рисунок 23).***

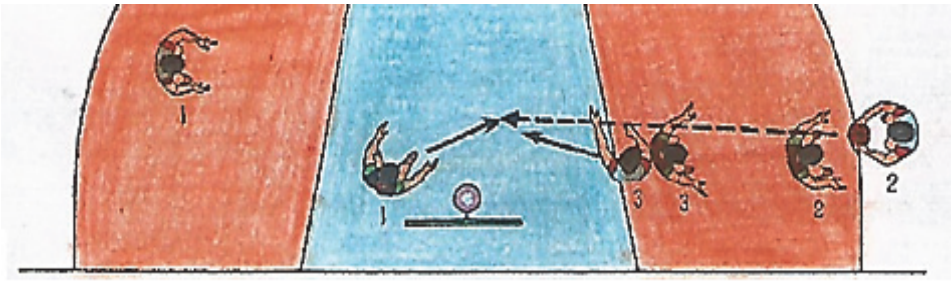


Рисунок 23

В случае необходимости он подключается либо к опеканию центрального игрока (см. Рис. 23), либо к перекрёстной блокировке (см. Рис. 21). В случае бросков, при которых перекрёстная блокировка не требуется, защитник делает один-два шага к опекаемому им игроку, выполняет блокирующий поворот вперёд и начинает передвигаться по направлению к корзине.

Удерживание игрока без мяча в ограниченной зоне области штрафного броска.

Из любой игровой позиции нападающий может резким движением выйти в ограниченную зону области штрафного броска, принять мяч или атаковать корзину. Общее правило для защитника в такой ситуации заключается в том, что он должен располагаться между мячом и опекаемым им игроком, не давать этому игроку возможности принять мяч. Если защитник, удерживающий нападающего без мяча в позиции игрока задней линии, своевременно переместившись по направлению к мячу, сформирует позицию плоского треугольника, то он будет удерживать позицию между мячом и опекаемым им игроком и любые действия этого игрока не будут вызывать у него трудностей ***(Рисунок 24).***

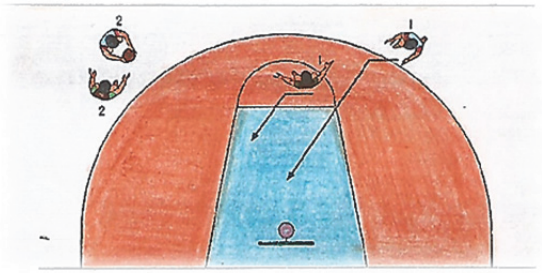


Рисунок 24

В противном случае любое резкое движение нападающего может застать защитника врасплох и он не сможет помешать передаче во время перехода ***(Рисунок 25).***

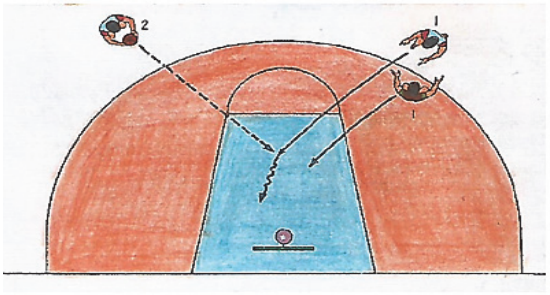


Рисунок 25

Защитник должен знать, что встретив преграду, он должен обойти её спереди и переместившись вперёд, занять место между мячом и опекаемым им игроком ***(Рисунок 26).***

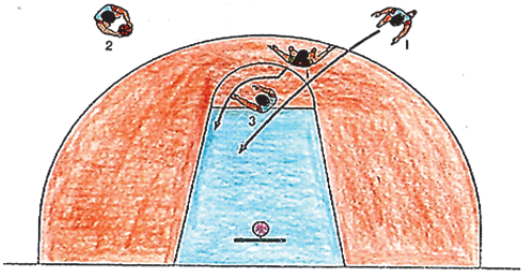


Рисунок 26

Он удерживает игрока в позиции нападающего боковой линии в закрытой стойке вплоть до его входа в трёхсекундную зону. На границе этой зоны он поворачивается лицом к мячу, удерживает нападающего сзади от себя и контролирует его опущенной вниз и заведённой назад рукой, близкой к направлению движения ***(Рисунок 27).***

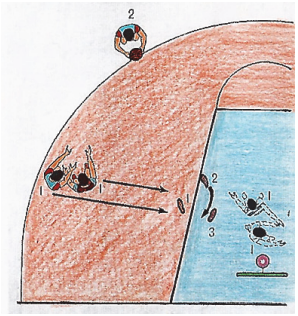


Рисунок 27

Во время удержания игрока в позиции нападающего боковой линии в удалённой от мяча точке площадки защитник должен следить за действиями опекаемого им игрока, не терять мяч из виду и стараться удерживать позицию между мячом и опекаемым им игроком в случае его передвижения в направлении мяча ***(Рисунок 28).***

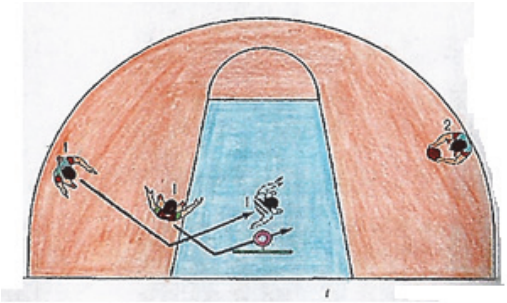


Рисунок 28

Те же действия должен выполнять и защитник, опекающий центрального нападающего. Защитник должен помнить о том, что оказаться позади нападающего является главной ошибкой в подобной ситуации. Защитник, находящийся за нападающим, никак не может препятствовать нападающему приёму им мяча и атаке корзины.

Удержание ведущего мяч игрока обособленно.

Такая ситуация может возникнуть на площадке во время неожиданной потери или перехвата мяча. Если в этой ситуации защитник оказался позади нападающего, то его первоочередной задачей должно быть восстановление оборонительной позиции. С этой целью резким и быстрым рывком он обгоняет нападающего на один-два шага, затем разворачивается к игроку, восстановив тем самым оборонительную позицию. При таком обособленном удержании нападающего необходимо постепенно отжать его к боковой линии. С этой целью необходимо повернуться в полкорпуса в направлении центра

площадки, выставить вперёд близкую к центру площадки ногу и опустить вниз руку с той же стороны. Голова защитника должна быть расположена на уровне плеч нападающего на линии, соединяющей обороняемую корзину и нападающего. Дистанция при этом должна сохраняться на уровне протянутой вперёд руки защитника.

Если защитник ведёт мяч по центру площадки, то целесообразно отжимать его в сторону относительно более слабой (левой) руки. В этом случае позиция защитника должна переместиться на полкорпуса к правой руке нападающего. Удержание нападающего один на один является основной задачей защитника, поскольку в этом случае он может навязывать ему свою игру.

Защита в меньшинстве

Эта ситуация является типичной для завершительной фазы быстрой атаки.

Один защитник против двух нападающих.

Защитник, действующий против двух нападающих, должен в первую очередь удерживать владеющего мячом нападающего от приближения к зоне штрафного броска и как можно быстрее вернуться назад для того, чтобы препятствовать передаче мяча свободному нападающему под корзиной ***(Рисунок 29).***

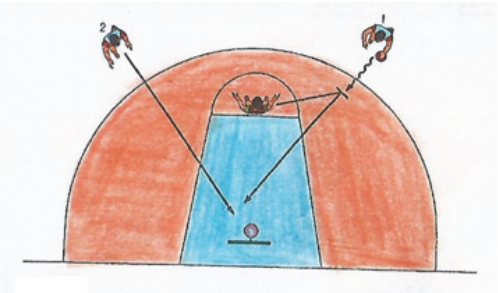


Рисунок 29

В этой ситуации защитник должен сделать выбор между близким и дальним броском. В данном случае предпочтение отдаётся дальним броскам.

Двое защитников против трёх нападающих.

Защитники, строящие оборону против трёх нападающих, располагаются друг за другом. Первым в борьбу вступает стоящий спереди защитник. Этот защитник нападает на владеющего мячом игрока, отходит назад в момент передачи мяча этим игроком и перекрывает вероятную траекторию передачи мяча под кольцо ***(Рисунок 30).***

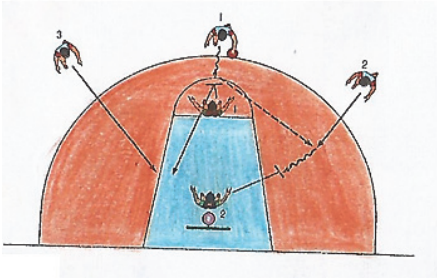


Рисунок 30

На принявшего мяч нового игрока нападает уже второй защитник. А этого времени оказывается достаточно для восстановления баланса в обороне.

Три защитника против четырёх нападающих.

В этой ситуации защитники формируют оборонительный барьер перед передними игроками на внешнем полукруге зоны штрафного броска, а перед задними игроками треугольный барьер в трёхсекундной зоне. Первый защитник держит открытой зону, в которой мало игроков, и передвигается за передачей. Игрок, находящийся у задней линии, выходит к мячу. Задний защитник проходит в трёхсекундную зону и страхует центр.

Борьба с заслоном.

Во время удержания игрока в удалённой от мяча точке площадки растянутая позиция в значительной мере затрудняет заслон нападающих. Противодействие заслону со стороны мяча включает в себя следующие способы: переключение, внутреннее проскальзывание, внешнее проскальзывание.

Переключение.

Переключение при помехе заслоном предполагает обмен местами, перемещение игроков защиты. Нападающий номер один ставит преграду для своего партнёра (номер два) ***(Рисунок 31).***

Игрок номер два проходит ведением из-за преграды, а защитник, удерживающий игрока номер один, подключается к его опеке. Защитник же, удерживающий нападающего номер два, остаётся с нападающим номер один.

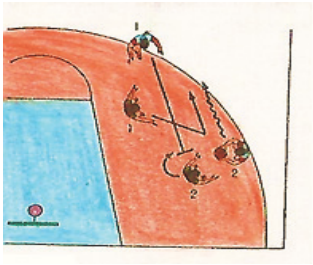


Рисунок 31

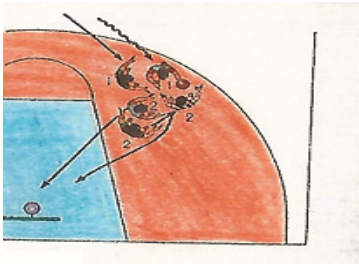


Рисунок 32

Обманное переключение.

Иногда переключение не бывает желаемым (к примеру, высокий, медленный игрок должен подключиться к быстрому игроку задней линии). В этом случае можно выполнить обманное переключение. Защитник, удерживающий игрока номер два, ведёт себя таким образом, будто он собирается подключиться к удерживанию игрока, проходящего из-за преграды ведением, перерезав ему траекторию передвижения. Своим неожиданным (внезапным) движением вынудив его остановиться. ***(Рисунок 32)***

Сразу после остановки ведущего мяч игрока он возвращается к опекаемому им игроку. Это взаимодействие часто применяется в современных системах обороны.

Опережающее переключение.

В этом случае защитники меняются опекаемыми ими игроками до установления заслона противной стороной, делая тем самым невозможным установление заслона. При приближении нападающего номер один к своему партнёру под номером два, защитник, удерживающий игрока номер два (нападающего), внезапно перекрывает ему путь и вынуждает его остановиться **(Рисунок 33).** Удерживающий же игрока номер один защитник тем временем увеличивает скорость движения и подключается к опеканию нападающего номер два.

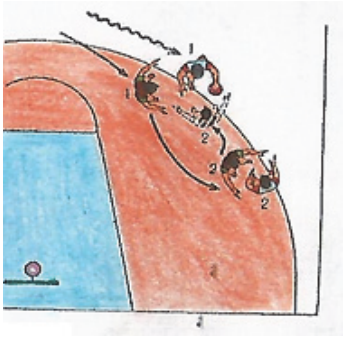


Рисунок 33

Проход внутренним проскальзыванием.

Это действие применяется при необходимости постоянного опекания какого-либо нападающего. Во время прохода внешним проскальзыванием защитник, опекающий удаленного от действий нападающего, проходит между вторым нападающим и его защитником. ***(Рисунок 34)***

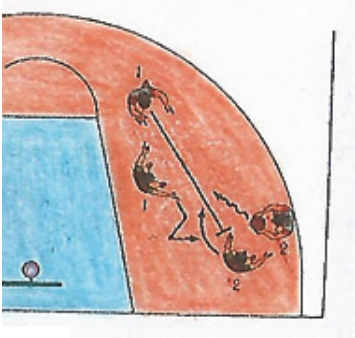


Рисунок 34

Второй защитник тем временем делает шаг назад.

Проход внешним проскальзыванием.

В этой ситуации защитник проходит мимо преграждающего заслона вместе с опекаемым им игроком ***(Рисунок 35).***

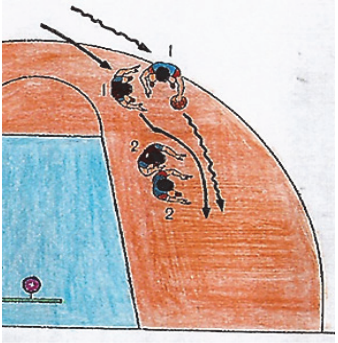


Рисунок 35

Условие оправданного риска при перехвате мяча.

В основе современной, агрессивной оборонительной системы лежит специальное взаимодействие защитников, создающее условия для перехвата мяча.

«Ловушка» – суть этого действия состоит в том, что два защитника оказывают прессинг на владеющего мячом игрока своими агрессивными действиями и вынуждают его сделать передачу, которую может перехватить третий защитник.

Удерживающий игрока номер один защитник отпускает опекаемого им игрока и подключается к своему партнёру по защите для оказания агрессивного прессинга на владеющего мячом игрока номер два ***(Рисунок 36).***

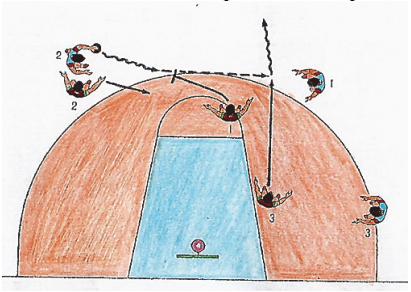


Рисунок 36

Нападающий номер два, увидев, что его партнёр под номером один остался без опеки, делает ему передачу мяча. В это время защитник, опекающий игрока номер три, проходит вперёд быстрым рывком и пытается перехватить мяч, отправленный этой передачей. После этого защитник, опекающий нападающего номер два, отходит назад для восстановления баланса в обороне (если его партнёру не удастся перехватить мяч). Как вы можете видеть, указанные выше защитные действия подразумевают индивидуальную ответственность за опекаемого игрока, что является характерным для индивидуальной системы обороны.

Развитие двигательных способностей

Во всех видах спортивных игр, в том числе и в баскетболе успешная деятельность игрока непосредственно зависит от уровня развития необходимых для этого вида двигательных способностей. Этими способностями являются скорость, скорость-сила, силовая и скоростная выносливость. Для развития указанных выше и определяющих качество двигательной активности способностей рекомендуется выполнение нижеследующих упражнений:

1. Рывки на дистанциях в 5, 10, 15 метров на максимальной скорости с места по визуальному сигналу.

2. То же упражнение с изменением дистанции и исходной позиции: рывки из основной стойки баскетболиста, из боковой стойки, спиной к стартовой линии, из положения сидя, из положения лежа на спине и ничком.

3. Быстрые рывки с мячом из стартовой позиции, быстрые рывки из стартовой позиции соревнуясь с партнёром,в попытке догнать партнёра сзади, бежать за мячом и догнать его, борьба за владение мячом с товарищем по команде и т.д.

4. Пробежка одним рядом – по визуальному сигналу выполняются различные действия: ускорение, остановка, резкое изменение направления движения, изменение способа перемещения, развороты на 360°, многочисленные выпрыгивания вверх, имитация передач.

5. Упражнение, идентичное вышеуказанному, однако спортсмены выполняют его в паре или втроём от одной лицевой линии до другой лицевой линии.

6. Перемещения приставными шагами правой стороной, левой стороной, спиной вперёд.

7. Перемещения с частым изменением направления движения по визуальному сигналу тренера.

8. Бег с изменением направления движения в сторону исходной позиции (челночный бег).

9. Перемещения направо и налево из положения лежа с упором одновременным движением рук и ног.

10. Отталкивания руками от стены из положения стоя с упором рук на стену. Расстояние от стены и наклон постепенно увеличиваются.

11. Из положения лежа с упором рук толчком обеих рук оторваться от пола.

12. Движение по кругу при помощи рук в положении лежа с упором. Ноги остаются неподвижными.

13. Ходьба на руках в положении лежа с упором рук.

14. Вышеуказанное упражнение, однако передвижение выполняется толчком рук.

15. Прыжки вверх на месте толчком одной или обеих ног.

16. Прыжки вверх на наклонной поверхности на одной или обеих ногах.

17. Подъём прыжками по ступенькам вверх на максимальной скорости.

18. Прыжки вверх на месте толчком одной или обеих ног, выполняемые отдельно или в серии.

19. Выполняемые отдельно или в серии прыжки с касанием подвешенных наверху предметов.

20. Прыжки вверх из исходного положения с толчковой ногой, расположенной на платформе высотой 50-60 см.

21. Проход в прыжке через определённую планку после спрыгивания с платформы высотой 40-60 см.

22. Эстафета с прыжками.

23. Эстафета с прыжками с изменением направления движения по визуальному или звуковому сигналу.

24. Упражнения с резиновым эспандером, закреплённым на различной высоте на гимнастической стенке.

25. Броски набивного мяча на различные расстояния одной или двумя руками с места или в прыжке.

26. Ходьба в полуприседе с набивным мячом в руках.

27. Перемещения вперёд, назад и в стороны прыжками с набивным мячом в рукахиз положения полуприседа.

28. Броски набивного мячаиз положений лёжа, сидя и стоя на коленях.

29. Многочисленные броски набивного мяча двумя руками с груди вперёд-вверх, прямо вверх, перебрасывания с правой руки на левую.

30. Упражнения с вращениями.

31. Совершать вращения до принятия и передачи мяча, вращаться после резкого перемещения, бежать и, сделав несколько вращений, выполнить передачу мяча с груди.

32. То же упражнение, но после получения мяча совершается бросок в корзину.

33. Многочисленные броски в корзину резиновых мячей различного размера и веса – состязание на точность и быстроту.

ВОЛЕЙБОЛ

В младших классах вы ознакомились с достаточным количеством материала по технике волейбола, вспомогательными упражнениями для освоения этой техники и приобрели игровые навыки. По мере освоения технических приёмов возрастает интерес к тактике игры в волейбол, который является командной игрой, поскольку роль правильно выбранной игровой тактики в достижении успеха команды крайне велика. Так же как и в других видах спортивных игр, тактические действия в волейболе также бывают индивидуальными, групповыми и командными.

При индивидуальных тактических действиях член команды старается выбрать наилучший из возможных вариантов выполнения для решения поставленных перед ним задач. Индивидуальная тактика игры привлекает больше внимания во время ввода мяча в игру в волейболе. В этот момент подающий мяч спортсмен выбирает вариант подачи, максимально затрудняющий приём мяча противником, вне зависимости от действий своих товарищей по команде. Ниже можно увидеть примеры основных тактических действий игрока, вводящего мяч в игру.

1. Подача мяча в направлении к «слабому» игроку.

Зная о разном уровне подготовки игроков команды противника, игрок, вводящий мяч в игру, направляет мяч игроку команды противника, выполняещему приём мяча относительно слабо по сранению с остальными.

2. Разрушение или усложнение подготовленной противником игровой комбинации.

Игрок, вводящий мяч в игру, видя расположение игроков команды противника, старается максимально предвидеть их возможные дальнейшие действия и направляет мяч в определённую часть площадки таким образом, чтобы сделать невозможным выполнение запланированного командой противника тактического развития. К примеру, расположение противников предусматривает выполнение первой передачи находящемуся в 3-й зоне игроку, который в свою очередь должен будет сделать передачу стоящему в 4-й зоне нападающему. В подобной ситуации подаваемый мяч направляется в пространство между 1-й и 2-й зонами. В этом случае игрок 3-й зоны будет вынужден сделать передачу нападающему в 4-й зоне, стоя к нему спиной ***(Рисунок 1).***

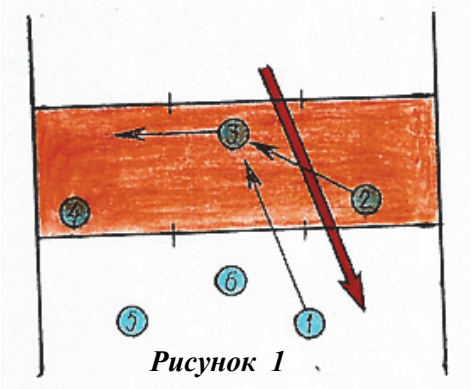


Рисунок 1

В позиции, при которой игроки команды соперника расположены в вышеуказанной последовательности, вводимый в игру мяч подаётся в пространство между 4-й и 5-й зонами. В этом случае мяч будет передан игроку во 2-й зоне для атакующего удара ***(Рисунок 2).***

Условные обозначения
Игрок
Ввод мяча в игру
Передача
Блокирующий игрок

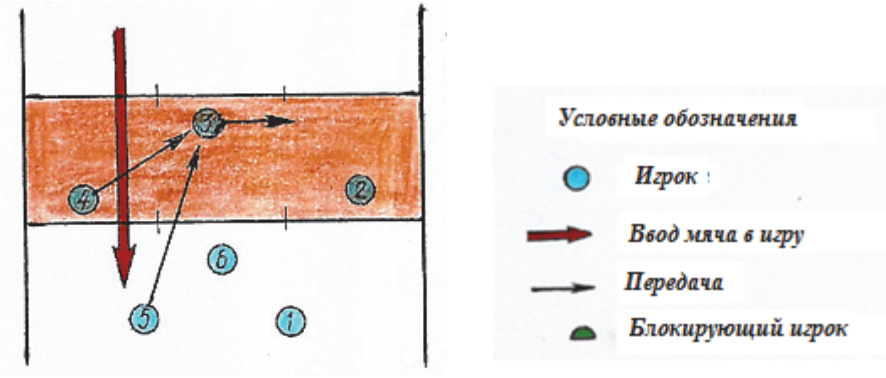


Рисунок 2

Если перед сеткой стоит игрок команды соперника (4), хорошо выполняющий атакующий удар с первой передачи, то вводимый в игру мяч должен быть подан в зону противника таким образом, чтобы первая передача тому самому стоящему перед сеткой нападающему была выполнена по направлению к его спине. То есть мяч направляется игроку, стоящему в 5-й зоне ***(Ри-***

сунок 3); возможностью атаковать обладает игрок (2) – вводимый в игру мяч направляется в 1-ю зону ***(Рисунок 4)***; игрок в 3-й зоне выполняет атакующий удар только правой рукой. В такой ситуации– вводимый в игру мяч направляется в 5-ю зону ***(Рисунок 5)***; игрок в 3-й зоне хорошо выполняет левой рукой атакующий удар – вводимый в игру мяч направляется игроку в 1-й зоне ***(Рисунок 6)***.

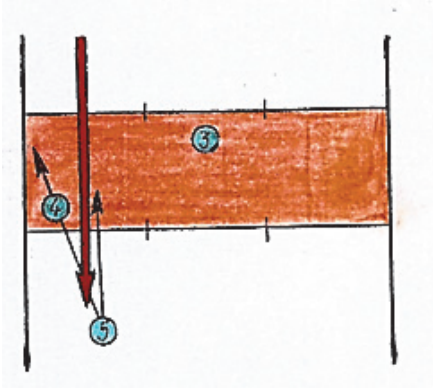


Рисунок 3

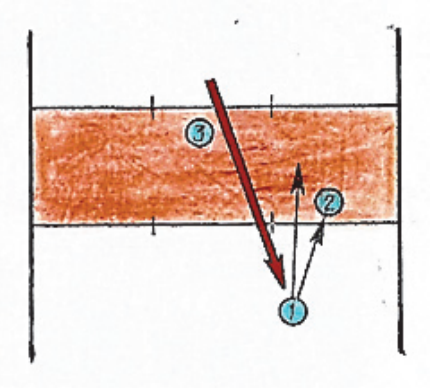


Рисунок 4

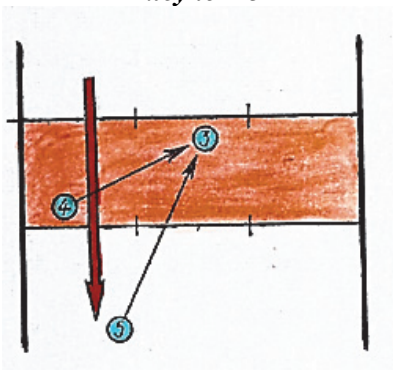


Рисунок 5

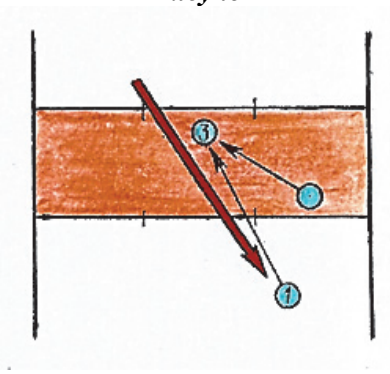


Рисунок 6

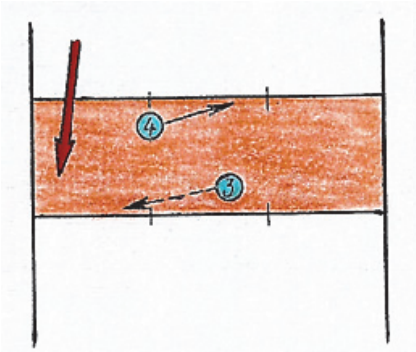


Рисунок 7

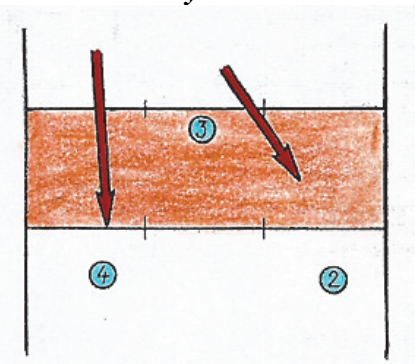


Рисунок 8

Если команда соперника допускает ошибку во время перемещения, то в результате этого на площадке образуются не защищаемые, не контролируемые участки. В подобных ситуациях вводимый в игру мяч должен быть направлен в данную зону ***(Рисунок 7).***

В случае, когда готовящийся к атакующему удару игрок команды соперника значительно отдаляется от сетки, то вводимый в игру мяч подается в его зону близко от сетки ***(Рисунок 8).***

В ситуации, когда готовящийся ко 2-й передаче игрок задней линии слишком рано выдвигается вперёд, вводимый в игру мяч направляется в оставленную им без присмотра зону.

3. ***Применение различных вариантов ввода мяча в игру.***

Команда соперника расставляет своих игроков на площадке в соответствии со способом ввода мяча в игру. По этой причине, вводящий мяч в игру подающий игрок значительно затрудняет действия команды соперника по приёму мяча, меняя скорость полёта мяча и длину траектории его полёта.

Групповая тактика

Эта деятельность предполагает участие в определённом эпизоде игры двух или более игроков. Прежде всего это включает тактику проведения обманного движения или передачи для атакующего удара.

Основной задачей передачи является создание лучших условий для выполнения завершающего удара. Для выполнения удара слабо подготовленному игроку требуются удобные условия: вертикальная передача, нахождение мяча на достаточной высоте, в удобном месте и наличие достаточного места для разбега перед прыжком. С другой стороны, передача под атакующий удар должна быть направлена в такое место, чтобы команда-соперник могла оказать в этом месте относительно слабое противодействие. С этой целью игрок, выполняющий передачу, старается выйти на ключевую позицию, что в свою очередь даёт ему возможность выполнять разнообразные и удобные передачи. К примеру, в этих вариантах применяются нижеследующие передачи: простая, с перемещениями, под удар с 1-й передачи, а также передача в прыжке обманным движением.

Применение простых передач.

1. 1-ая передача в 3-ю зону, оттуда передача нападающему в 4-й зоне для атакующего удара ***(Рисунок 9).***

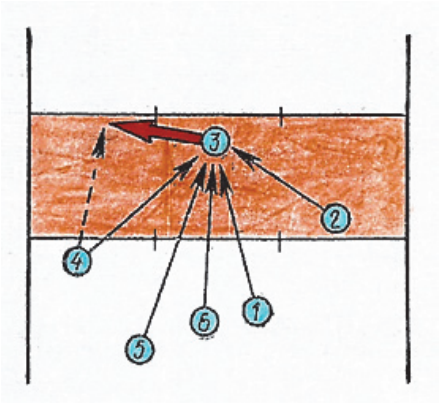


Рисунок 9

2. То же движение, однако передача для атакующего удара направляется нападающему, стоящему во 2-й зоне **(Рисунок 10).**

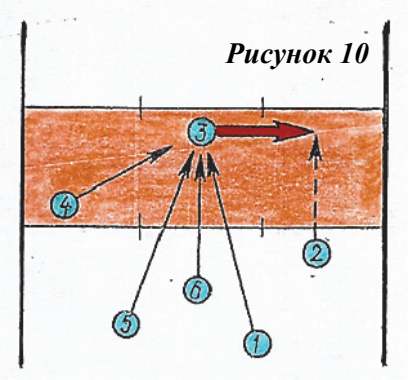


Рисунок 10

3. 1-ая передача выполняется игроку во 2-й зоне, а оттуда направляется в 3-ю зону для атакующего удара ***(Рисунок 11).***

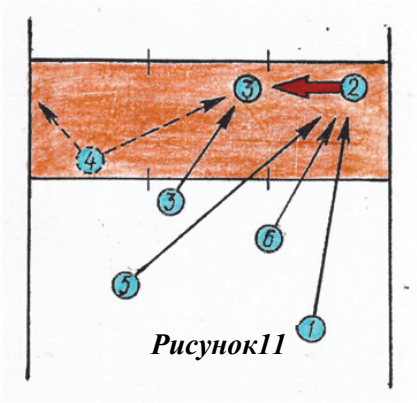


Рисунок11

4. Та же комбинация, однако передача для атакующего удара направляется нападающему, стоящему во 4-й зоне ***(Рисунок 12).***

Примеры передач с перемещением.

1. Передача игроку 4-й зоны, переместившегося в 3-ю зону ***(Рисунок 13)***, 2-ая передача направляется игроку, переместившемуся из 3-й зоны в 4-ую зону. Последним выполняется атакующий удар.

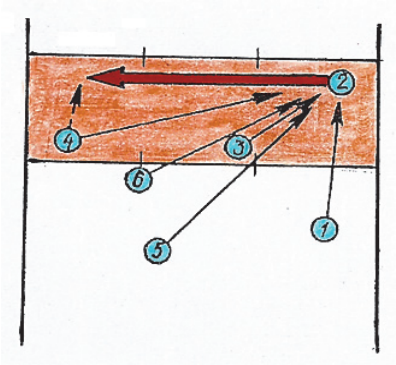


Рисунок 12

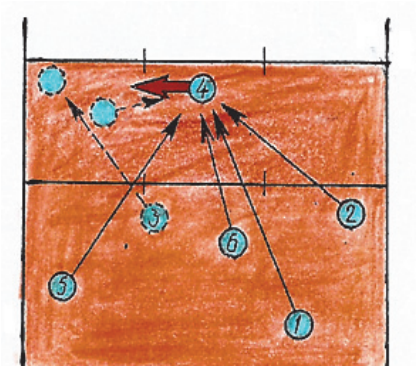


Рисунок 13

2. Выполняется по аналогии с вышеуказанным вариантом переменой мест игроков 2-й и 3-й зон.

3. Во время перемещений игроков передней и задней линий, игрок задней линии заранее выдвигается вперёд. В момент ввода мяча в игру игрок передней линии переходит назад и таким образом игрок задней линии располагается спереди. Перестановки такого рода требуют внимания не участвующих в перемещениях игроков, особенно принимающих мяч.

Во время выполнения атакующего удара целесообразным является перемена мест только игроков соседних зон. Во время любых перемещений необходимо наличие свободной зоны для передвижения игрока, проходящего к мячу для выполнения атакующего удара или передачи, поскольку он должен следовать как за мячом, так и за действиями противников.

В командных тактических действиях принимают участие все члены команды. Тактическая деятельность команды во время атаки включает в себя страхование игрока, выполняющего атакующий удар, или продолжительная деятельность другого плана. Чем больше игроков участвует в атаке, тем труднее организовать оборону команде-сопернику. Чем активнее осуществляется страхование игроков во время атакующих действий, тем выше шанс продолжить борьбу после неудавшейся атаки.

Командная тактика проявляется в большей степени в оборонительной деятельности. Поскольку без совместной деятельности всех игроков команды крайне сложно добиться успеха. Первым оборонительным элементом против атакующих ударов является блок. Блокирование может быть как одиночным, так и групповым (из двух, трёх игроков). Одиночный блок вызывает определённые трудности с тактической точки зрения. Положение атакующего игрока относительно мяча и сетки позволяет определить направление полёта мяча после удара ***(Рисунок 14).***

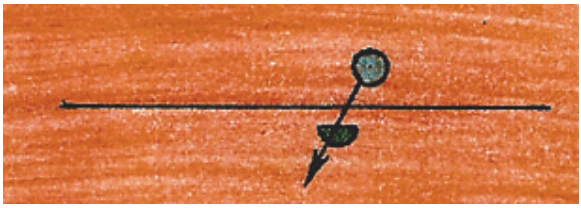


Рисунок 14

Если противник выполняет атаку со второго номера и блок ставится одним игроком, то блокирующему следует занять промежуточное положение. При выполнении одиночного блока двумя игроками, каждый из них располагается по центру относящегося к нему участка сетки. При наличии же трёх блокирующих, располагается в центре зоны. При парном блокировании игро-

ки отводят руки больше в сторону боковой линии, поскольку вероятность попадания мяча на площадку в этом направлении выше ***(Рисунок 15).***

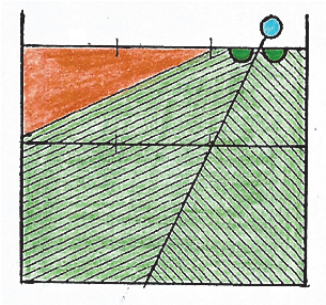


Рисунок 15

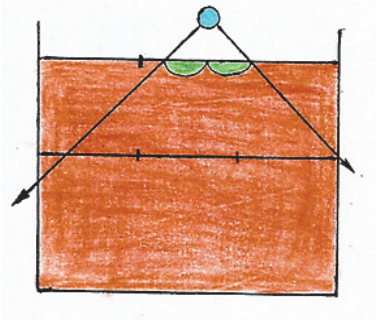


Рисунок 16

В случаях, когда у двух игроков возникает необходимость ставить блок перед атакующим ударом из очень дальней передачи, блокирующие игроки перекрывают предполагаемую широкую территорию. В подобных ситуациях для попадания мяча за линию площадки после атакующего удара боковые линии оставляются свободными ***(Рисунок 16).***

Не рекомендуется ставить двойной блок против неуверенно выполняющего атакующий удар игрока команды-соперника, так как в этом случае двойной блок только облегчает действия этого нападающего. Так, высока вероятность попадания мяча за пределы площадки, отскочившего от блока после его удара.

Тройной блок применяется в исключительных случаях, когда игрок, выполняющий удар, не наблюдает за блоком и не применяет обманные движения. Однако, при высокой подвижности игроков обороняющейся команды, тройной блок может превратиться в очень мощное оружие в острых игровых ситуациях. Высокая подвижность и умение предугадать действия нападающего игрока позволяют опытным волейболистам и втроём построить успешную оборону.

В волейболе при блокировании особое внимание уделяется стоящему в центре игроку, поскольку он должен своевременно определять игровую ситуацию и обладать хорошей физической подготовкой, в особенности прыжковой выносливостью, с тем, чтобы он был в состоянии ставить блок во время каждой угрозы атаки со стороны противника. Спортсмен, стоящий в центре блока, должен быть способен многократно выполнить прыжковое движение, организовать одиночное и групповое блокирование, использовать различные способы прыжка. Перемещаясь между крайними блокирующими, центральный блокирующий старается встретить атакующий удар противника двойным блоком, однако в тех случаях, когданападение ведётся с трёх номеров и атака выполняется с короткой передачи игроком с 3-й зоны, центральный

блокирующий не должен полагаться ни на чью помощь. Он встречает этот удар одиночным блоком.

Тактика защитных действий игроков на задней линии зависит не только от положения мяча и качества игры, одновременно с этим она зависит также и от положения рук блокирующих игроков на блоке. Как это видно на рисунке 44, блок над сеткой закрывает 1-ую зону. Игрок же 5-й зоны выходит на приём мяча ***(Рисунок 17)***.

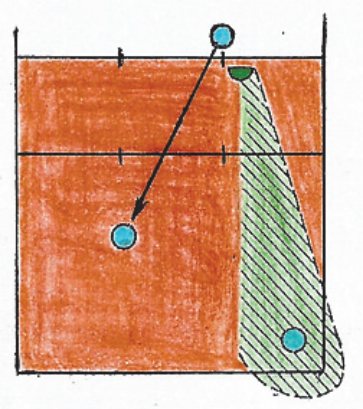


Рисунок 17

Территория активности игрока 1-й зоны здесь обозначена цветом и заштрихована. В эту зону может отскочить мяч от блока и, одновременно с этим, сюда может быть выполнена передача с линии обороны. Размер этойзонызависитотвысотыполётамячаиподвижностиигроков. Если блокирование производится в 4-й зоне ***(Рисунок 18)***, то зоны ответственности каждого из игроков (показаны пунктирными линиями) увеличиваются по мере удаления от места ударатак как игроки в этих зонах имеют больше времени для перемещения по площадке до момента падения мяча после отскока от блока

На рисунках 19 и 20 показаны две наиболее распространенные схемы расположения игроков при двойном блоке. Блок здесь ставят игроки2-й и 3-й зон ***(Рисунок 19)***.

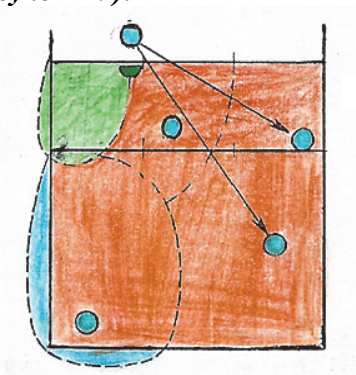


Рисунок 18

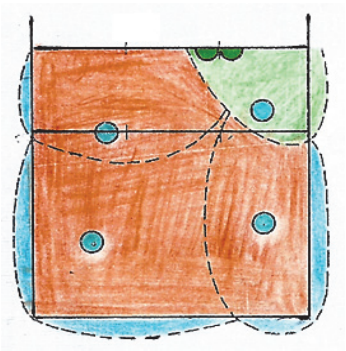


Рисунок 19

Игрок зоны 6 выполняет функцию страхующего. Основные действия в защите передаются игрокам, играющим в 4-й, 5-й и 1-йзонах. Такую расстановку называют «углом вперед». Игрок 6-й зоны занимает место, наиболее удобное для приёма мяча от нападающего удара выше блока, между руками блокирующих и после отскока мяча от блока ***(Рисунок 20)***.

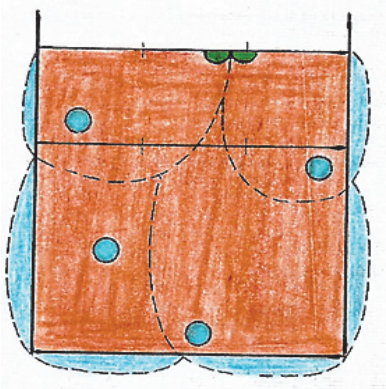


Рисунок 20

С этой целью он приближается к лицевой линии. Такая расстановка игроков получила название «углом назад». Эту расстановку можно рекомендовать только тем командам, в которых игроки 1-й и 4-й зон обладают высокой степенью подготовки. Игрок задней линии, заметив ошибку, допущенную блокирующими товарищами по команде (чрезмерное пространство между руками в блоке или оставленные незакрытыми направления полета мяча на площадку), поступает так же, как и во всех других случаях, то есть выходит вперёд на приём мяча.Особенно эффективны действия игроков на задней линии в случаях, когда ими заранее хорошо изучен игрок, выполняющий нападающий удар. Зная, в каком направлении вероятнее всего полетит после удара мяч, защищающийся имеет преимущество при выборе удобного места для его приёма или передачи.

Действия игроков при страховке. Надобность в страховке в процессе игры может появиться в некоторых случаях: при плохой подвижности отдельных игроков и несовершенном выполнении ими передач. В этих случаях их должны подстраховывать товарищи по команде. Постоянная же необходимость в страховке возникает при нападающем ударе и блоке, поскольку, находясь в прыжке, ни нападающий, выполняющий удар, ни блокирующий игрок не могут передвинуться, реагируя на действия противника.

При выполнении нападающего удара страховку осуществляют все остальные игроки, смещаясь для этого вперед, в зону наиболее вероятного направления отскока мяча от блока. При блокировании же страховка может осуществляться несколькими способами:

1-й способ - со специально страхующим игроком, который выходит в 6-ю зону, а отсюда к игрокам, выполняющим блокирование. Этот выход нужно выполнять как можно раньше, с тем чтобы не мешать защитным действиям игроков в 1-й и 5-й зонах.

2-й способ - страховка всеми игроками задней линии по направлению движения мяча после нападающего удара противника. Эта страховка зависит

в первую очередь от зоны, в которую направлен мяч. Так, блокирующих в зоне 4 страхует игрок зоны 5, блокирующих в зоне 2 страхует игрок зоны 1. При этом способе игрок зоны 6 оттягивается назад к лицевой линии для приёма и передачи мяча, летящего выше блока, его функции может выполнить игрок передней линии, не участвующий в блоке. Например, если блок ставят игроки зон 2 и 3, то середину площадки прикрывает игрок зоны 4, не забывая, однако, и свою зону.

Второй способ значительно усиливает защитные возможности команды, так как в защитных действиях принимают участие три игрока, а не два. Однако, смещение игрока передней линии, не участвующего в блоке, к центру затрудняет его дальнейшие действия в игре, поскольку действия в нападении начинаются после успешной игры команды в защите.

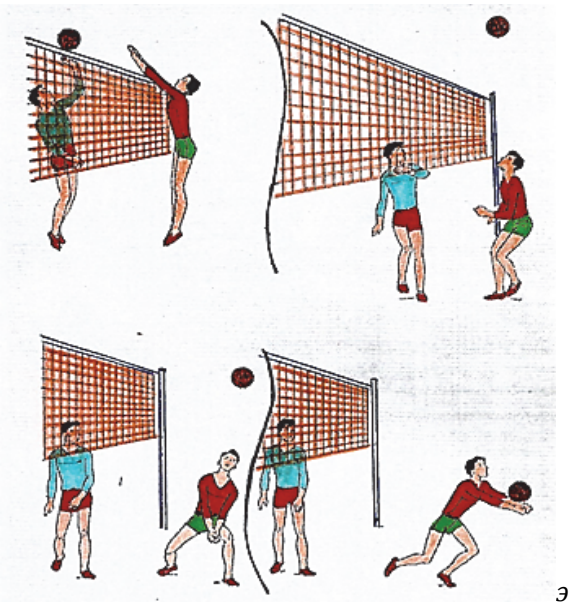
Более эффективной формой страховки является свободная страховка постоянным игроком. Этот способ возможен лишь при наличии опытных игроков. Такие игроки могут успешно определять наиболее вероятное дальнейшее развитие событий на площадке. Игрок, осуществляющий страховку, находясь на задней линии, остается там или переходит в зону 6 и по своему усмотрению избирает способ действий: выходит вперед для страховки или остается у лицевой линии, смещаясь в случае необходимости в стороны для прикрытия зоны 1 или 5, оставленной игроками при страховке блокирующих. При этом способе наиболее уязвимым становится центр площадки, так как игроки не знают, кому его прикрывать. Поэтому прикрытие центра площадки осуществляется или свободно страхующим игроком или поручается другому игроку в зависимости от направления полета мяча. К примеру, если в центр площадки мяч направляется из зоны 4, то для прикрытия центра выходит игрок из зоны 5. Тем самым игрок идет не вдогонку за мячом, а навстречу ему.

При свободном страхующем, если он оказался на передней линии, в его обязанности входит и передача для нападающего удара. Именно по этой причине более целесообразно поручать обязанности страхующего игрокам, лучше всех выполняющим в команде функции пасующих. Такой страхующий должен всегда знать и видеть: в каком направлении от него в данный момент находятся игроки передней линии, кто из них обладает большей возможностью выполнить нападающий удар, одновременно с этим он также должен видеть, как расположены игроки команды противника, готовящиеся к постановке блока.

Наиболее совершенной формой является страховка в сочетании с самостраховкой. Самостраховка — это действие игрока после выполнения игрового приема в воздухе (нападающий удар, блокирование), направленное на то, чтобы после приземления поднять мяч, оказавшийся в зоне его действия ***(Рисунок 21).***

Сложность самостраховки состоит в переходе от одного игрового приема к другому. Например, переход от блокирования или нападающего удара к

нижней или даже верхней передаче. Ключевыми моментами этого перехода являются правильное приземление и своевременность прыжка.



э

Рисунок 21

Для самостраховки игрок еще в воздухе после выполнения блокирования или нападающего удара старается не потерять мяч из поля зрения, но ни в коем случае не трогает его, даже если мяч находится в непосредственной близости от него. Только после приземления игрок получает право выбора действий в перемещениях и передачах. Тактический успех страховки, как и других защитных действий, в первую очередь зависит от предвидения действий игроков команды противника.

Как указывалось выше, обучение тактике осуществляется в такой последовательности: вначале изучается тактика индивидуальных действий, затем групповых и командных.

Изучение тактики отдельных приемов ведется параллельно с изучением техники. Полезно сочетать, например, тактику подачи одновременно с техникой передачи и т. п.

Первой тактической задачей, которую предстоит освоить занимающимся, является тактика подачи. Заниматься ее изучением нужно после овладения не только техникой самой подачи, но и передач. В парных упражнениях игрок, принимающий подачу, вначале располагается в зоне 6, затем последовательно в зоне 1, 2, 5, 4 и, наконец, в зоне 3. Подающий направляет подачу так, чтобы для приема ее требовался минимум перемещений. В последующих упражнениях принимающий подачу занимает место самостоятельно, не придерживаясь какой-либо последовательности, а перед подающим ставят задачу

- затруднить прием подачи. С этой целью принимающему дают задание - выполнить передачи в двух зонах: 4 и 5, 3 и 6, 2 и 1, а подающему даётся задание найти наиболее эффективную для затруднения приема подачу. На этапе совершенствования в это упражнение можно вводить элементы соревнования, например из 10 подач партнер должен набрать максимальное количество очков за успешно выполненную попытку. По такому же принципу - от облегчения действий партнера к максимальному их затруднению - изучают тактику всех индивидуальных действий волейболиста: при нападающем ударе, блокировании и страховке. Исключение составляют передачи мяча. Здесь всегда индивидуальные усилия игроков направляются на создание наилучших условий для дальнейших действий партнера.

Групповые действия. В основе изучения тактики групповых действий лежит изучение различных комбинаций. Однако в овладении комбинациями главный смысл заключается в умении комбинировать, а не в выполнении самих комбинаций. Изучение тактических комбинаций нужно использовать для развития тактического мышления занимающихся. Эти комбинации учат не только своевременно и правильно действовать с мячом, но и взаимодействовать с партнерами.

Вначале изучают наиболее распространенные взаимодействия двух-трех игроков, затем комбинации с привлечением максимального количества игроков. Комбинации в нападении и защите изучают параллельно. Однако, необходимо иметь в виду, что изученные комбинации не всегда приводят к успеху, так как в процессе игры они довольно редко встречаются в «чистом виде». Поэтому необходимо учиться искусству комбинировать, создавать игровые комбинации в соответствии с конкретным ходом игры.

Командные действия. Изучение командных действий начинают уже с момента комплектования команды и определения основных функций играющих.

Избрав тактический рисунок игры в соответствии с возможностями обучаемых, принимают систему расстановки их и определяют задачи каждого игрока в нападении и защите. Затем начинают прорабатывать основные взаимодействия игроков и комбинации розыгрыша мяча, тактический ход игры. Вначале игроку подсказывают один-два варианта решения, а затем, сообразуясь с игровой обстановкой, он принимает тактические решения самостоятельно

Основным методом овладения командными тактическими действиями являются игры. Игры могут быть: учебные, контрольные, товарищеские и официальные.

В учебных играх перед занимающимися ставят конкретную тактическую задачу. Игру останавливают каждый раз, когда необходимо внести соответствующие поправки в решение этой задачи.

В товарищеских встречах совершенствуют разученные ранее комбинации и тактические методы. При обучении тактике не следует спешить со специализацией игроков по той или иной игровой функции. Только после того

как довольно определенно проявятся наклонности игроков к выполнению тех или иных функций в команде, можно совершенствовать эти наклонности. Здесь дело не только в том, что прежде, чем специализироваться, надо научиться выполнять все игровые приемы и в защите и в нападении. Значительно важнее не сделать ошибки, приступив к совершенствованию тактических функций игрока, еще не раскрывшего способности.

Рассмотрим следующий пример: Для более полного использования индивидуальных качеств игроков в командах условно выделяют основных нападающих, вспомогательных нападающих и выполняющих вторые передачи связующих игроков. Это разделение чаще всего базируется на внешних данных игроков и на результатах, показанных ими в учебных играх. Так, на месте пасующего может оказаться игрок, претендующий на первую роль в игре и способный решить все игровые проблемы. Если успешно действовал нападающий, то главный создатель успеха пасующий, если неуспешно, то вина одного нападающего. Вообще тенденция возводить в ранг лидера пасующего игрока крайне сомнительна. Беря на себя инициативу, пасующий ставит нападающих в положение ожидания и этим уравнивает их шансы с блокирующими. В то же время, если инициатива исходит от нападающего, а пасующий, играя второстепенную роль, действует в соответствии с этой инициативой, нападающий значительно опережает в своих действиях блокирующего.

В случае неуверенных действий нападающего эта неуверенность замыкается на нем одном. В случае же неуверенных действий пасующего из строя может быть выведена вся команда. Вот почему и не следует на функции игрока-лидера в команде ориентировать пасующего. В практике существует мнение, что на роль пасующих следует выдвигать защитников. Однако, в этом случае эти защитники заведомо лишаются своих преимуществ в развитии и совершенствовании хорошей реакции, так как пас требует в первую очередь расчетливых, спокойных и неторопливых действий. Предпочтительным вариантом здесь является выдвижение на роль пасующего опытного нападающего.

Упражнения для развития необходимых двигательных способностей в волейболе

Специальные упражнения на развитие скорости, скорость-силы, силовой и скоростной выносливости выполняются с предметами и без них.

1. Бег на 10-15 м из различных исходных положений: из положения стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к направлению движения), из положений сидя и лежа на полу.

2. Бег змейкой вперёд и назад по коридору шириной 4-5 м.

3. Челночный бег (на участках в 3-6 м, общая разовая дистанция 18-20 м) в одну сторону - лицом по направлению движения, обратно - спиной к направлению движения.

4. Бег приставными шагами одним строем вокруг площадки. По звуковому сигналу направление движения меняется на противоположное. По сле-

дующему сигналу выполняется ускорение и имитация используемых в игре технических приёмов.

5. Проход с обгоном 3-4 игроков от лицовой линии до сетки и последовательная имитация различных технических приёмов: приём мяча снизу, приём мяча снизу в падении, атакующий удар, постановка блока над сеткой и т.п.

6. Перемещения направо и налево одновременным выполнением приставных шагов руками и ногами из положения лежа с упором. Различные упражнения на координацию рук при беге и ходьбе, передвижение приставными шагами. Максимальное сгибание и разгибание пальцев рук в кистевом суставе. Занимающиеся опираются о стену ладонями с расстояния в один шаг. Ладони ставятся с упором на стену пальцами вверх, вниз, сведёнными вместе и разведёнными в стороны. Расстояние от стены постепенно увеличивается.

7. Отталкивания от стены ладонями и пальцами, поочерёдные отталкивания левой и правой рукой. Вращение удерживаемого перед лицом набивного мяча – вниз, вперёд, вверх.

8. Передвижения на руках, ноги удерживаются товарищем по команде. Переход из положения сидя с упором в положение лёжа с упором и возвращение в исходное положение. Поймать набивной мяч на атакующем шаге правой ноги, перекатиться через бедро и спину. Многократно бросать двумя руками с груди и ловить набивной мяч. Особое внимание следует уделить завершающим движениям пальцев и кистей рук.

9. Работая в паре, бросать и ловить набивной мяч во время передвижения приставными шагами направо, налево, вперёд и назад. Работающие в одной паре находятся на расстоянии 6-8 м друг от друга. Бросать друг другу и ловить набивной мяч весом в 1 кг из-за головы в прыжке, через сетку и т.п.

10. Чередование бросков набивным мячом и выполнений с ним атакующих ударов. Выполнение и блокировка мяча во время серии атак.

11. Касание в прыжке волейбольных мячей, закреплённых на различной высоте. Удары по мячу в серии прыжков с места и с разбега.

12. Подвижные игры с прыжками, специальные эстафеты с прыжками на одной или двух ногах. Эстафеты с преодолением препятствий и перетаскиванием тяжестей.

13. Резкий прыжок вверх из положения сидя с взмахом рук. Занимающиеся стоят на гимнастической стенке в положении глубокого приседа на одной ноге. Другая нога свободно свисает вниз. Держась за гимнастическую стенку, быстро разогнуть ногу.

14. Бросить в прыжке набивной мяч вверх над головой и поймать его после приземления.

15. Прыжки на месте и в движении на одной и двух ногах, прыжки с утяжелитилями.

16. Многократные прыжки с гимнастической верёвкой.

17. Прыжки на гимнастическом коврике.

Малое суммативное оценивание 4
(После учебной единицы ловкость)

Таблица 9

3. Двигательные способности

3.1.1. Демонстрирует ловкость во время игр и упражнений в меняющейся обстановке.

Контингент	Упражнения для оценивания	“3”	“4”	“5”
Мальчики Девочки	Бросок мяча в корзину (5 попыток, 5,8 м) (Баскетбол)	3	4	5-6
	Удар по воротам (5 попыток,) (Футбол, 11 м, гандбол, 9 м)	3	4	5-6
	Введение мяча в игру (с 3метров-5 попыток) 9 м	3	4	5-6

1. Теоретические знания и информационное обеспечение

Мальчики Девочки	Информация о двигательной деятельности	Поверхностно информирует о ловкостных упражнениях, играх и их назначении	Информирует о ловкостных упражнениях, играх и их назначении	Подробно информирует о ловкостных упражнениях, играх и их назначении

2. Двигательные умения и навыки

Мальчики Девочки	Умение выполнения	Ловкостные упражнения выполняет с ошибками	При ловкостных упражнениях допускает небольшие ошибки	Ловкостные упражнения выполняет в соответствии с образцами.

4. Формирование морально-волевых особенностей

Мальчики Девочки	Морально-волевые особенности	Удовлетворительная двигательная деятельность. Проявляет неуверенность в сложных ситуациях.	Сотрудничает с товарищами. Проявляет уверенность.	Двигательную деятельность строит в рамках правил, демонстрирует уверенность и решимость.

ПЛАВАНИЕ

Обучение и совершенствование стилей плавания

1. Способ кроль на груди

Комплекс упражнений, выполняемых перед обучением и во время обучения технике плавания кролем на груди и на спине.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.

Перед началом комплекса выполняются ходьба, прыжки, наклоны, приседания и отжимания.

1. Исходное положение (и.п.) – стоя спиной к стене, подняв руки вверх и соединив кисти. Подняться на носки и прижаться спиной, головой и руками к стене; вытянуться в струнку, напрячь мышцы рук, ног| и туловища; расслабиться. ***(Рисунок 1)***.

Рисунок 1

2. И.п. – сидя, упор руками сзади. Работа ногами, как при плавании кролем. ***(Рисунок 2)***.

Рисунок 2

3. И.п. – лежа| на груди, руки вытянуты вперед. Работа ногами, как при плавании кролем. ***(Рисунок 3)***.

Рисунок 3

Рисунок 4

4. И.п. – сидя, приподняв ноги и вытянув руки вперед, Скрестные движения руками и ногами. ***(Рисунок 4)***.

5. И.п. - стоя, согнув руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения плечами вперед и назад. Сначала одновременные затем поочередные. ***(Рисунок 5)***.

Рисунок 5

6. И.п. - Круговые п попеременные движения обеи-

ми руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками. ***(Рисунок 6)***.

7. И.п. - основная стойка, руки сцеплены за спиной в «замок» (одна сверху, другая снизу). Движения в плечевых суставах ***(Рисунок 7)***.

8. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Движения руками, как при плавании кролем. ***(Рисунок 8)***.

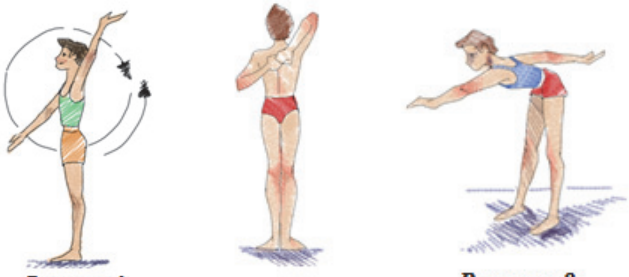


Рисунок 6 ***Рисунок 7*** ***Рисунок 8***

9. И.п. – сед на пятках, носки оттянуты. Прогнуться назад и лечь на спину. ***(Рисунок 9)***.

10. И.п. – сидя на тумбе, согнув одну ногу и взявшись руками за пятку и носок стопы. Круговые движения стопой с помощью рук влево и вправо. ***(Рисунок 10)***.

11. Движения руками кролем с растягиванием резиновых амортизаторов. ***(Рисунок 11)***.

12. И.п. – стоя, ноги слегка врозь (на ширине ступни). «Стартовый прыжок». ***(Рисунок 12)***.

Рисунок 9 ***Рисунок 10*** ***Рисунок 11*** **Рисунок 12**

Упражнения для изучения движений ногами

Имитационные упражнения на суше.

1. И.п.– сидя на полу или на краю скамьи, с опорой руками сзади: ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

Темп движений задают счет или хлопки преподавателя: «Раз, два, три!». Движения выполняются от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом (30-40 см) между стопами. Ноги не следует поднимать высоко над полом.

2. И.п. – лечь на грудь поперек гимнастической скамьи, опора руками о землю. Имитация движений ногами кролем.

3. В висе на турнике имитация движений ногами кролем.

Упражнения в воде с неподвижной опорой.

4. И.п – сидя на краю берега или бассейна, спустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя. ***(Рисунок 13)***.

5. И.п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна), подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем. Выполняются с максимальной частотой, чтобы занимающиеся не успевали широко разводить ноги и сгибать их в коленных суставах. Не опускать голову в воду. ***(Рисунок 14)***.

Перед выполнением упражнений необходимо научить занимающихся принимать правильное исходное положение за счет упора предплечьями о стенку бассейна, приподнимать ноги и таз к поверхности воды.

Рисунок 13

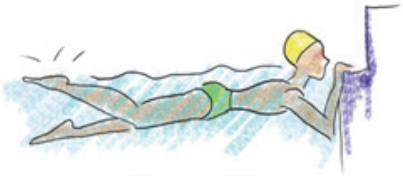


Рисунок 14

6. И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками, лицо опущено в воду. Движения ногами кролем. Упражнения не выполняются на задержке дыхания.

7. И.п. – 6-е движение. Держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянуты вдоль туловища, лицо опущено в воду. Движения ногами кролем с задержкой дыхания. То же, поменяв положение рук .

Типичные ошибки: Ноги согнуты в коленных суставах, носки не оттянуты. Движения выполняются не от бедра, а от колена .

Упражнения в воде с подвижной опорой

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. Держа доску в одной вытянутой руке, и выполняется упражнение 8. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая вдоль туловища, затем поменять положение рук. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

Упражнения в воде без опоры

10.Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук, прямые руки вперед, правая рука впереди, левая вдоль туловища, левая рука впереди, правая вдоль туловища. Обе руки вдоль туловища. Упражнения выполняются на задержке дыхания.

Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания

Имитационные упражнения на суше.

11. И.п. – лежа на груди на скамье, руки вытянуты вперед. Имитация движений ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох при имитации опускания лица в воду.

12. И.п. – лечь грудью на скамью, руки впереди. Одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища. Имитация движений ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду. То же, поменяв положение рук.

Упражнения в воде с неподвижной опорой.

13. И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками. Движения ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох – во время опускания лица в воду. ***(Рисунок 15)***.

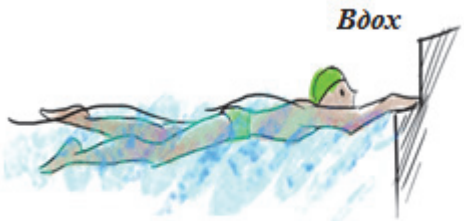


Рисунок 15

14. И.п. – держась за бортик бассейна одной рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется вовремя поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук.

Упражнения в воде с подвижной опорой.

15. Плавание при помощи движений ногами, держа доску перед собой в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом. чтобы большие пальцы рук были внизу. Вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох – во время опускания лица и воду. ***(Рисунок 16)***.

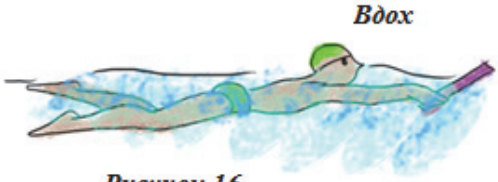


Рисунок 16

16. Держа доску одной рукой, другая вдоль туловища; лицо опущено в воду. Вдох выполняется во время поворот головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловиша; выдох – после поворота головы лицом в воду. То же. поменяв положение рук. ***(Рисунок 17)***.

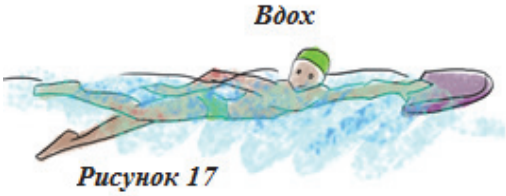


Рисунок 17

Упражнения в воде без опоры.

17. Плавание при помощи движений нотами, руки вытянут вперед. Вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох – во время опускания лица в воду. ***(рисунок 18)***.

Рисунок 18

18. Одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук. ***(Рисунок 19)***.

Рисунок 19

19. Обе руки вдоль туловища. Дыхание выполняется также, как в 17 упражнении. ***(Рисунок 20)***.

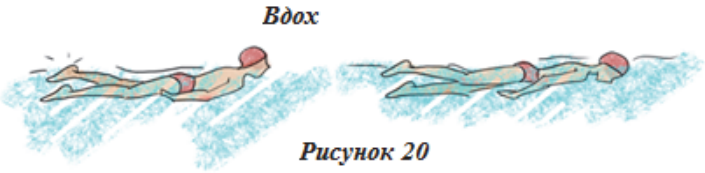


Рисунок 20

Упражнения для изучения движений руками в стиле кроль .

Имитационные упражнения на суше.

20. И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед, одна рука опирается о колено передней ноги, другая впереди в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем. То же другой рукой.

21. И.п. – туловище наклонено чуть-чуть вперед, обе руки впереди. Имитация движений руками кролем с подменой: как только одна рука, выполнившая гребок вернется в исходное положение, гребок начинает другая рука.

22. И.п. – слегка наклонив туловище вперед, выпад вперед, одна рука впереди, в положении начала гребка, другая у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем. ***(Рисунок 21)***.

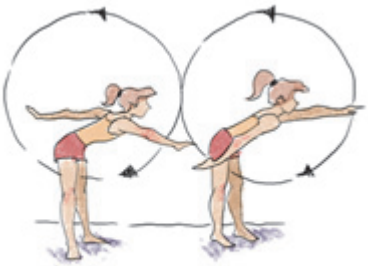


Рисунок 21

Упражнения в воде с неподвижной опорой.

23. И.п – стоя на дне бассейна в выпаде вперед, одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка, подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений рукой кролем (сначала правой, затем левой), то же самое движение с задержкой дыхания (лицо опущено в воду) .

24. И.п.- выпад вперед, стоя на дне бассейна, обе руки вытянуты вперед. Поочередные движения руками кролем с подменой. То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду)

Типичные ошибки. Сгибание рук, раскачивание плечами. Во время гребка рука уходит в сторону от туловища и слишком рано вынимается из воды.

25. И.п. – как в 22 упражнении. Попеременные движения руками кролем. То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). ***(Рисунок 22)***

Рисунок 22

Упражнения с подвижной опорой.

26. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску. Упражнение выполняется на задержке дыхания. То же, поменяв положение рук.

27. То же, держа доску обеими руками. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

28. То же движение, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

Упражнения без опоры.

29. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед) на задержке дыхания.То же движение, поменяв положение рук.

30. Как в 27 упражнении, но без доски.

31. Тоже, при помощи попеременных движений руками.

Имитация движений рукой кролем на груди в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения согласованности движений рук и дыхания.

Имитационные упражнения на суше

32. И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед, одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положение начала гребка, голова повернута в сторону опорной руки (щека лежит на воде). Имитация движений рукой кролем на груди в согласовании с дыханием. Поворот головы для вдоха выполняется в сторону работающей руки; вдох осуществляется в момент выхода руки из воды. То же упражнение поменяв положение рук.

33. И.п – стоя в выпаде веред, слегка наклонив туловище, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду. Имитация движений руками кролем с подменой, в согласовании с дыханием. Как только работающая рука возвращается в исходное положение, гребок начинает другая рука. Дыхание выполняется в сторону гребковой руки.

34. И.п – стоя, в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед, лицо опущено в воду, одна рука впереди, в положении начала гребка, другая у бедра в положении окончания гребка. Имитация попеременных движений руками в согласовании с дыханием. То же, поменяв положение рук. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону.

Типичные ошибки. Во время вдоха голова отрывается от поверхности воды; «поздний» вдох – во время проноса руки над головой.

Упражнение в воде с неподвижной опорой

35. И.п – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, упор руками о колени, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть голову, опустив лицо в воду и выполнить выдох.

36. И.п – стоя в выпаде вперед, одна рука опирается о колено передней ноги другая впереди, в положении начала гребка; голова повернута в сторону опорной руки (щека лежит на воде). Движения рукой, как при плавании кролем на груди, в согласовании с дыханием. Поворот головы для вдоха выполняется в сторону работающей руки; вдох осуществляется в момет выхода руки из воды. То же, поменяв положение рук. ***(Рисунок 23)***.

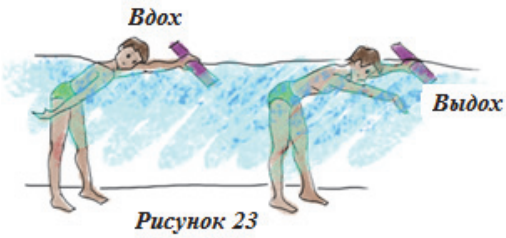


Рисунок 23

37. И.п. – стоя в выпаде, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду. Движения руками кролем, с подменой в согласовании с дыханием. Как только работающая рука возвращается в исходное положение, гребок начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону гребковой руки.

38. И.п. – стоя в выпаде вперед, одна рука впереди в положении начала гребка, другая - у бедра, в положении окончания гребка, щека лежит на воде, смотреть на руку у бедра. Движения руками кролем на груди в согласовании с дыханием. То же, поменяв положение рук. ***(Рисунок24)***.

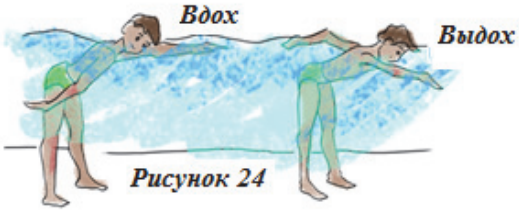


Рисунок 24

Упражнения с подвижной опорой

39. Плавание при помощи движений одной рукой, держа другой рукой доску перед собой в согласовании с дыханием. То же, поменяв положение рук. Согласовывать постепенно каждый следующий вдох с гребком правой (левой) рукой. Сначала лучше дышать через 2-3 гребка.

40. Плавание при помощи поочередных движении руками с доской, держа доску обеими руками, в согласовании с дыханием. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. Вдох выполняется под работающую руку.

41. То же движение. Лицо опущено в воду, между ногами зажата плавательная доска или круг. Чередовать дыхание в одну, затем в другую стороную. ***(Рисунок25)***.

Рисунок 25

Упражнение без опоры.

42. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед). Дыхание выполняется в сторону работающей руки. То же, поменяв положение рук.

43. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука завершает гребок, в тот же момент начинает гребок другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

44. Плавание при помощи попеременных движений руками в согласовании с дыханием. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону. ***(Рисунок 26)***.

Рисунок 26

45. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Упражнения для изучения общего ритма движений

Имитационные упражнения на суше.

46. Имитация движений руками кролем на груди с притоптыванием ногами на месте: на один «гребок» рукой – три притопа. Считать вслух: «Раз, два, три. Раз, два, три…»

47. То же, с продвижением вперед мелкими шагами. ***(Рисунок 27)***.

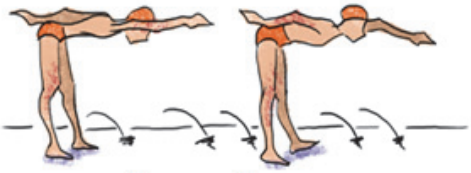


Рисунок 27

48. И.п. – лежа на груди на узкой скамье. Имитация движений руками и ногами кролем на груди.

49. Имитация движений руками кролем с притоптыванием ногами на месте в согласовании с дыханием: на один «гребок» рукой три притопа.

50. То же, с продвижением вперед мелкими шагами. Вдох выполняется под правую или левую руки в конце «гребка».

51. И.п. – лежа на груди на узкой скамье. Имитация движений руками и ногами кролем в согласовании с дыханием.

Упражнения в воде с неподвижной опорой

52. Движения руками кролем на груди, продвигаясь мелкими шагами по дну бассейна (три шага на каждый гребок рукой), в согласовании с дыханием. (***Рисунок 28***)

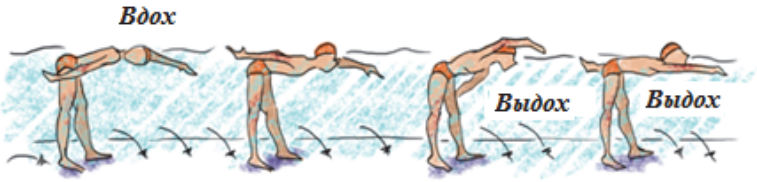


Рисунок 28

53. Упражнения в парах. Первые номера в положении на груди держат вторые номера за пояс. Вторые номера выполняют движения кролем на груди в полной координации. Затем партнеры меняются местами.

Упражнения в воде с подвижной опорой.

54. Упражнения в парах. Первые номера в положении на груди держат вторые номера за пояс и продвигаются вперед. Вторые номера выполняют

движения кролем на груди с задержкой дыхания. Затем партнеры меняются местами.

55. Упражнения выполняются с полной координацией.

Упражнения без опоры

56. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.(***Рисунок 29)***.

Рисунок 29

57. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания с сильной работой ног (для выработки шестиударной координации движений).

58. То же с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

59. Плавание кролем на груди в полной координации с сильной работой ногами .

60. То же, с акцентом на сильную работу руками, стараясь не работать ногами ***(Рисунок 30)***.

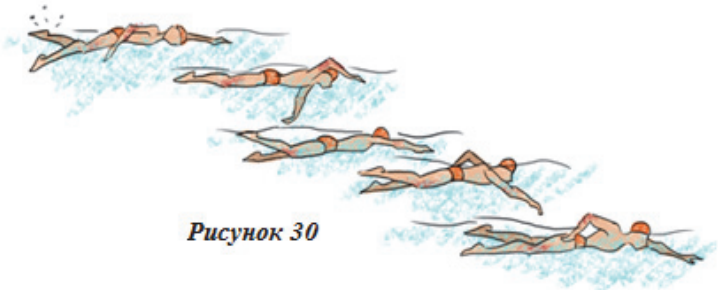


Рисунок 30

61. Плавание в полной координации с дыханием «три-три».

Типичные ошибки. Во время вдоха пловец лежит не на груди, а на боку. Чрезмерно короткий гребок и выдергивание руки из воды, высоко поднятая голова. При выполнении вдоха пловец не поворачивает годову, а поднимает ее. Излишне резкие движения ногами.

Способ кроль на спине

Упражнения дя изучения движений ногами

Имитационные упражнения на суше.

1. И.п – сидя на полу или на краю скамьи в упоре руками сзади (плечи отклонены назад), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Имитация движений ногами кролем. Темп движений задают счет и хлопки преподавателя «раз-два-три …»

2. Имитация движений ногами кролем в положении лежа на спине

Упражнения в воде с неподвижной опорой

3.И.п. – сидя на краю берега или на бортике бассейна, опустив ноги в воду. По команде или под счет преподавателя движения ногами кролем.

4. И.п – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя ***(Рисунок31)***.

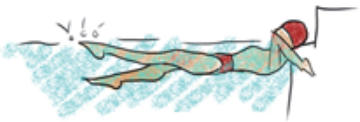


Рисунок 31

Упражнения в воде с подвижной опорой

5. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища ***(Рисунок 32)***.

6. То же движение, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения. (***Рисунок 33***)

Рисунок 32

Рисунок 33

7.То же движение, держа доску обеими руками вытянутые вперед (голова между руками) ***(Рисунок 34)***.

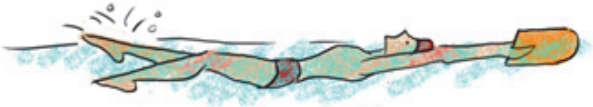


Рисунок 34

Упражнения в воде без опоры

8. Скольжения на спине (руки вдоль туловища, правая рука впереди, левая вдоль туловища, левая рука впереди, правая вдоль туловища, обе руки вытянуты вперед) ***(Рисунок 35)***.

Вдох

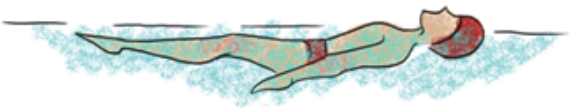


Рисунок 35

9. Плавание при помощи движений ногами руки вдоль туловища ***(Рисунок 36)***.

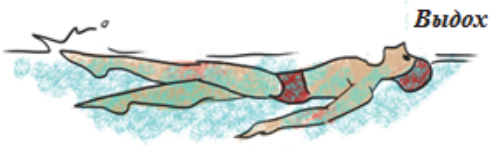


Рисунок 36

10. Одна рука впереди в направлении плавания, другая вдоль туловища ***(Рисунок 37)***.

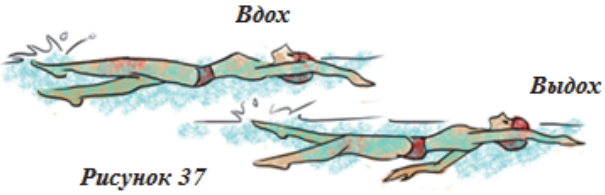


Рисунок 37

11. Обе руки вытянуты вперед (голова между руками) То же движение ***(Рисунок 38)***.

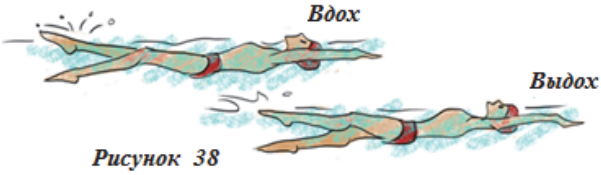


Рисунок 38

Типичные ошибки. Резкое падение на воду сверху вниз и вследствие этого глубокое погружение. Излишнее сгибание ног в тазобедренных суставах из-за чего обучаемый сидит, а не лежит на воде. При движении ногами колени выходят из воды.Запрокидывание головы назад.

Упражнения для изучения движений руками

Имитационнные упражнения на суше

12. И . п – в положении стоя имитационные движения одной рукой кролем на спине. То же другой рукой

13. И.п – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («Мельница») (Рисунок 39)

14.То же движение в положении лежа на спине

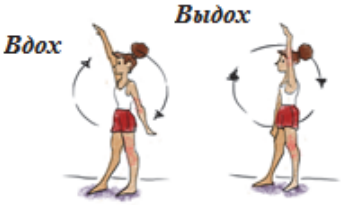


Рисунок 39

Упражнения в воде с неподвижной опорой

15.И.п. – лежа боком к стене бассейна, держась за нее одной рукой. Движения кролем свободной рукой. То же, повернувшись к стенке бассейна другим боком (***Рисунок 40)***.

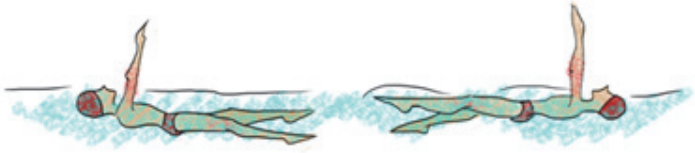


Рисунок 40

16. Упражнения в парах. Первые номера поддерживают за ноги вторых, которые в положении на спине выполняют движения руками кролем.

Упражнения в воде с подвижной опорой

17. Упражнения в парах. Первые номера поддерживают за ноги вторых, которые в положении на спине выполняют движения руками кролем, продвигая их вперед. Ноги не должны показываться на поверхности воды. Затем партнеры меняются местами.

18. Плавание при помощи движений одной рукой другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.***(Рисунок 41)***.

Рисунок 41

19. Плавание при помощи движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. ***(Рисунок 42)***.

Рисунок 42

20. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются на ускорение к концу гребка.

21. То же при помощи попеременных движений руками.

Упражнения в воде без опоры

22. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

23. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над во-

дой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками ***(Рисунок 43)***.

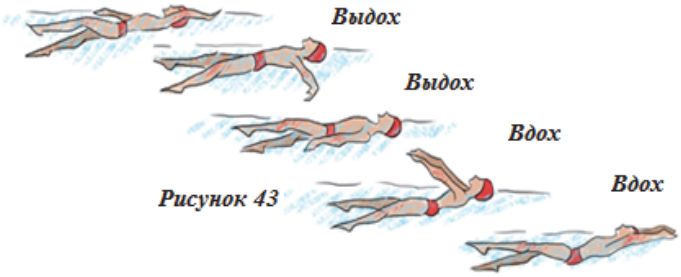


Рисунок 43

24. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед. То же, поменяв положение рук

25. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

26. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища). После счёта «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой. ***(Рисунок44)***.

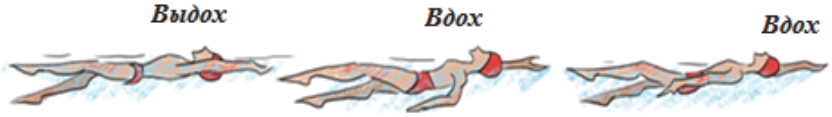


Рисунок 44

Типичные ошибки. Укороченный гребок рукой, «вырывание», а не «вынимание» руки из воды, слишком резкие движения ногами.

Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания.

Для изучения движений руками в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс упражнений (с 12-го по 26-е). Особое внимание уделяется дыханию. Пловец определяет для себя руку (правую или левую), с которой ему удобно согласовывать дыхание. Во время проноса руки над водой выполняется вдох ,а во время гребка - выдох.

Упражнения для изучения общего согласования движений
Имитационные упражнения на суше

27. Имитация движений руками кролем на спине с притоптыванием ногами на месте: на один «гребок» рукой - три притопа. ***(Рисунок 45)***.

28. То же, в согласовании с дыханием. Вдох выполняется под правую (левую) руку в конце «гребка». Движения руками и ногами должны быть подчинены ритму дыхания, поэтому рекомендуется выполнять упражнение под команды преподавателя: короткую «Вдох» и продолжительную «Вы-ы-ы-дох».

Рисунок 45

Упражнения в воде с неподвижной опорой

29. Упражнение в парах. Первые номера держат вторых за пояс в положении на спине, вторые номера выполняют движения кролем на спине (в полной координации) ***(Рисунок 46)***.

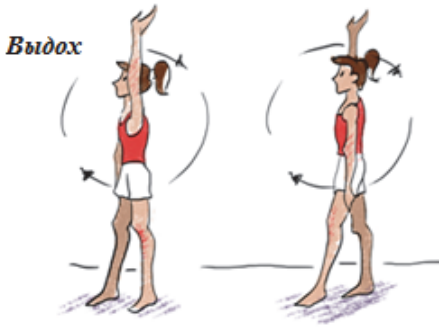


Рисунок 46

Упражнения в воде с подвижной опорой

30. Упражнение в парах. Первые номера держат вторых за пояс, в положении на спине и продвигаются вперед. Вторые номера выполняют движения в полной координации.

Упражнения в воде без опоры

31. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием ***(Рисунок 47)***.

Рисунок 47

32. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

33. То же, с акцентом на сильную работу руками, стараясь не работать ногами (для выработки четырехударной координации).

Способ брасс

Техника брасса не требует сильной подвижности в плечевых суставах как в кроле, но требует высокой подвижности в голеностопных (тыльное разгибание), коленных и тазобедренных суставах. Для брассистов важна сила мышц не только плечевого пояса, но и нижних конечностей, создающих эффективное продвижение вперёд.

Общеразвивающее, специальные и имитационные упражнения.

Перед началом комплекса упражнений выполняются ходьба, прыжки, приседания и силовые упражнения.

1. И.п. – основная стойка (о.с.), руки вверху. Приседания ***(Рисунок 48)***.
2. И.п. – сед на пятках (носки оттянуты) наклониться назад как можно ниже, вытянуться в И.п., опираясь руками о пол. ***(Рисунок 49)***.
3. И.п. – упор лёжа на груди лицом вниз. Прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног (носки развернуты наружу до отказа) перекатываться с бедер на живот и обратно ***(Рисунок 50)***.
4. И.п – полуприсед, кисти опираются о колени, вращение коленей вправо и влево ***(Рисунок51).***

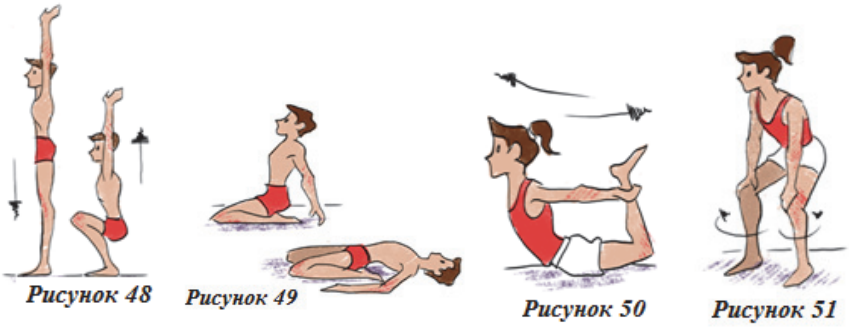


Рисунок 48 *Рисунок 49* *Рисунок 50* *Рисунок 51*

5. И .п – ноги на ширине плеч наклон вперед движение рук как в брассе ***(Рис 52)***.
6. Держась одной рукой за опору, согнуть ногу в коленном суставе и, захватив стопу с внутренней стороны, подтянуть голень и пятку к ягодице, выполнить движения другой ногой, отпустить ногу и выполнить ею движения брассом ***(Рисунок 53)***.
7. В положении лежа на груди движения ногами, как при плавании брассом ***(Рисунок 54)***.

Рисунок 52

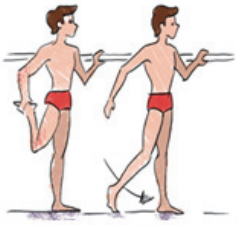


Рисунок 53

Рисунок 54

8. В упоре лежа максимальное прогибание и выгибание туловища ***(Рисунок 55)***.

Рисунок 55

9. И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, опора руками о перекладину гимнастической стенки, в начале и середине «гребка», во время выполнения упражнения, сильно напрячь мыщцы плечевого пояса и рук.***(Рисунок 56)***.

10. И.п. – стоя у гимнастической стенки, держась рукой за перекладину на уровне плеч, прямой ногой шаги вперед-назад ***(Рисунок 57)***.

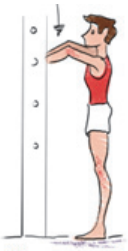


Рисунок 56

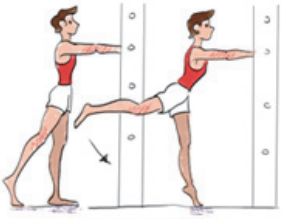


Рисунок 57

11. Движения руками как при плавании брассом с растягиванием резиновых амортизаторов ***(Рисунок 58)***.

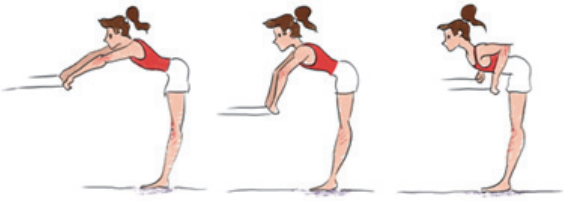


Рисунок 58

12. «Стартовый прыжок» вверх.

Упражнения для изучения движений ногами

Имитационные упражнения на суше.

1. И.п. – стоя боком к опоре, уперевшись о неё рукой. Согнуть одну ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и захватить стопу с внутренней стороны одноименной рукой, опустить ногу и выполнить ею толчок до соединения с другой – как при плавании брассом. То же другой ногой.***(Рисунок 59)***.

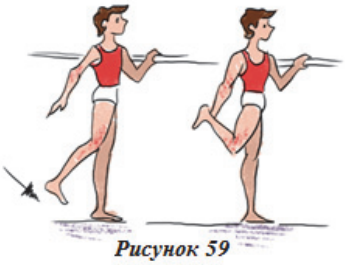


Рисунок 59

2. И п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы на полу, развернуть носки в стороны, выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе ***(Рисунок 60)***.

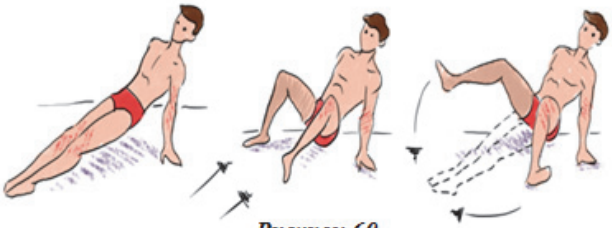


Рисунок 60

3. В положении лежа на скамье движения ногами, как при плавании брассом с помощью партнера (стоит со стороны ног). Подтягивание ног производится самостоятельно, но в момент разведения носков стороны партнер берёт руками стопы и помогает принять нужное положение перед толчком. Затем, не выпуская ноги пловца, помогает ему правильно выполнить движение и соединить ноги.

4. То же движение, но без помощи партнера ***(Рисунок 61)***.

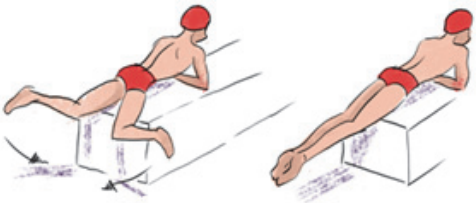


Рисунок 61

Упражнения в воде с неподвижной опорой

5. И.п.- Сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

6. И.п.- Стоя боком к стенке бассейна, взявшись рукой за бортик, отвести голень в сторону и взяться за стопу одноимённой рукой. Отпустить ногу, выполнив ею имитационное движение, как при плавании брассом. То же другой ногой.

7. И.п. - Лежа на спине, держась руками за стенку. Движение ногами брассом.***(Рисунок 62)***.

Рисунок 62

8. И.п.- Лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом. ***(Рисунок 63)***

Рисунок 63

Типичные ошибки.Опускание таза, слишком широкое разведение коленей перед толчком ногами; носки и голени не разворачиваются в стороны перед толчком.

Упражнения в воде с подвижной опорой

9. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа прямыми руками доску и прижав ее к животу и бедрам.

10. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

11. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дальше ***(Рисунок 64)***.

Рисунок 64

Упражнения без опоры

12. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер ***(Рисунок 65)***.

Рисунок 65

13. Плавание на груди, руки вытянуты вперед ***(Рисунок 66)***.

Рисунок 66

14. То же при помощи движений ногами, руки вдоль туловища ***(Рисунок 67)***.

Рисунок 67

15. То же движение, но руки вытянуты вперед.

Типичные ошибки. Во время паузы ноги находятся под водой. Подтягивание и толчок ногами выполняются с одинаковой скоростью. После толчка ноги не соединяются вместе.

Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания.

Для изучения движений ногами в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс упражнений (с 1-го по 11-ое), с акцентом внимания на выполнение дыхания. Вдох в брассе выполняется во время подтягивания ног в исходное положение, выдох — одновременно с отталкиванием ногами.

Следует обратить внимание на согласование движений ногами и дыхания (при выполнении имитационных упражнений на суше) вдох и выдох должны быть форсированными, чтобы преподаватель видел и слышал продолжительность их выполнения занимающимися.

Упражнения для изучения движений руками.
Имитационные упражнения на суше.

16. И.п.- Стоя в наклоне вперёд, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками как при плавании брассом.

Упражнения в воде с неподвижной опорой.

17. И.п.- Стоя на дне в наклоне вперёд, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, потом опустив лицо в воду) на задержании дыхания ***(Рисунок 68)***.

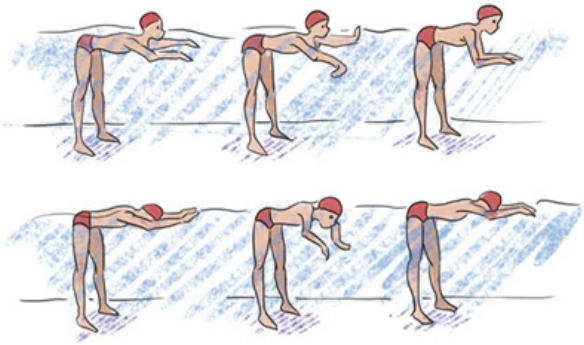


Рисунок 68

Упражнения в воде с подвижной опорой.

18. То же движение что в упражнении 17, с передвижением по дну бассейна ***(Рисунок 69)***.

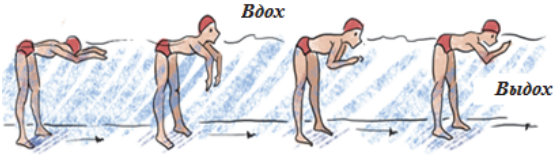


Рисунок 69

Типичные ошибки. Излишне широкий гребок; остановка рук в конце гребка в положении "локти в стороны", отсутствие паузы во время скольжения - в момент, когда руки вытянуты вперед.

Методические указания. При выполнении гребка угол между руками должен быть не более 90º. Плечи и подбородок не отрывать от поверхности воды. Делать паузу в положении "руки впереди". В конце гребка быстро «убрать» локти - опустить их вниз и прижать к туловищу, затем вытянуть руки вперед.

19. Скольжения с гребковыми движениями руками на задержание дыхания ***(Рисунок 70)***.

Рисунок 70

20. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой): дыхание произвольное ***(Рисунок 71)***.

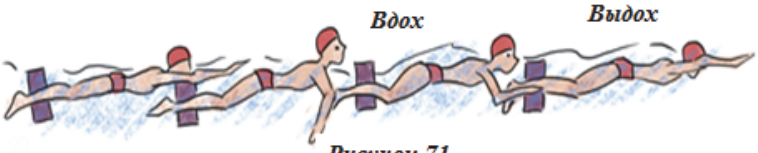


Рисунок 71

21. То же с задержкой дыхания.

Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания.

Для изучения движений руками в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс упражнений, с акцентом внимания на согласование дыхания с гребком руками. Вдох в брассе выполняется во время завершения гребка руками («поздний» вдох), выдох - во время выведения рук вперёд и скольжения.

Упражнения для изучения общего согласования движений.

Имитационные упражнения на суше.

22. И.п.- О.с. Руки вытянуты вверх. Выполнить "гребок" руками и возвратить руки в исходное положение; затем выполнить подтягивание и отталкивание одной ногой, имитируя раздельную координацию движений ***(Рисунок 72)***.

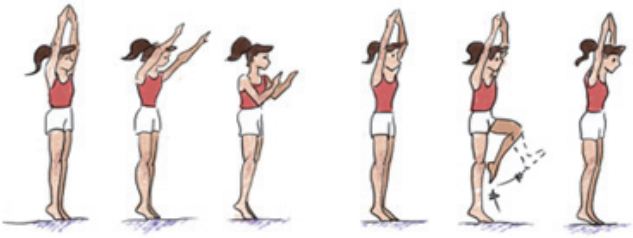


Рисунок 72

23. То же в согласовании с дыханием: вдох выполняется одновременно с началом "гребка" руками, выдох - во время выведения рук вперёд и толчка ногами.

24. То же, в полной координации. Во время разведения рук в стороны начинает подтягиваться нога, затем делается вдох; в момент выведения рук вперед выполняется отталкивание ногой.

Упражнения в воде с неподвижной опорой

25. Упражнение в парах. Первые номера держат вторых сбоку за пояс в положении на груди. Вторые номера выполняют движения в полной координации. Затем партнеры меняются местами.

Упражнения в воде с подвижной опорой

26. Движение руками брассом в согласовании с дыханием, передвигаясь по дну.

Упражнения в воде без опоры

27. Плавание в полной координации на задержке дыхания ***(Рисунок 73)***.

Рисунок 73

28. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперёд, ноги начинают подтягивание и толчок), дыхание через 1-2 цикла движений.

29. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием ***(Рисунок 74)***.

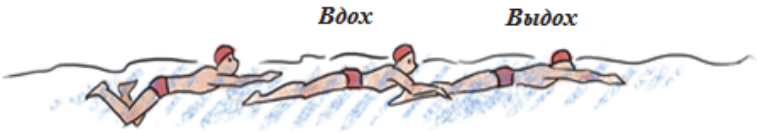


Рисунок 74

30. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперёд и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1-2 цикла движений ***(Рисунок 75)***.

31. То же с "поздним" вдохом.

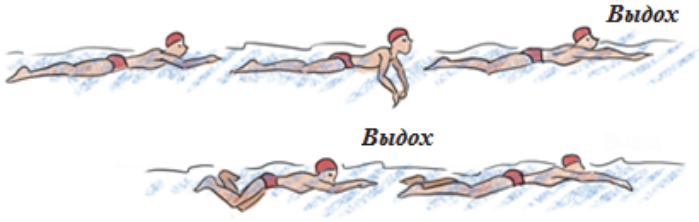


Рисунок 75

Стиль баттерфляй (дельфин)

Техника баттерфляя предъявляет повышенные требования не только к подвижности в плечевых, голеностопных (подошвенное сгибание) суставах и позвоночника, но и к силовым характеристикам мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения

Перед началом комплекса упражнений выполняются ходьба, прыжки, сгибания и разгибания рук.

1. И.п.- Стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения прямыми руками вперед и назад с максимальной амплитудой ***(Рисунок 76)***.

2. В положении стоя выкруты прямых рук вперед-назад с использованием полотенца. Основное требование - постепенно уменьшать ширину хвата ***(Рисунок 77)***.

3. И.п.- стоя у гимнастической стенки, опираясь руками о перекладину. Максимальное напряжение мышц в начале, середине и конце гребка ***(Рисунок 78)***.

4. Одновременные движения руками, как при плавании баттерфляем, с растяжением резиновых амортизаторов ***(Рисунок 79)***.

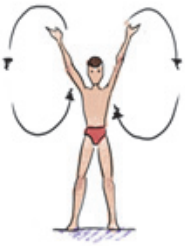


Рисунок 76

Рисунок 77

Рисунок 78

Рисунок 79

5. И.п.- Стоя в наклоне у гимнастической стенки, ноги прямые. Руки лежат на перекладине. Пружинящие наклоны туловища вперед ***(Рисунок 80)***.

6. В упоре лежа прогнувшись "волна" в различных вариантах ***(Рисунок 81)***.

7. И.п. – О.с., руки опущены. Максимально прогнуться назад, стараясь коснуться пальцами пяток ***(Рисунок 82)***.

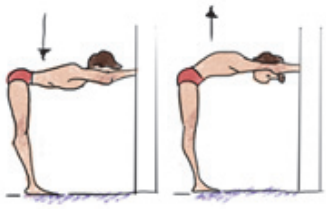


Рисунок 80

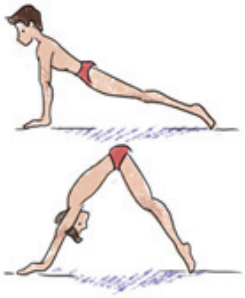


Рисунок 81

Рисунок 82

8. И.п.- То же, руки на поясе. Поочередное вращение тазом вправо и влево ***(Рисунок 83).***

9. И.п.- Сед на пятках (носки оттянуты). Прогнуться назад и лечь на спину ***(Рисунок 84)***.

10. И.п.- Упор стоя на коленях. Прогибание и выгибание нижней части грудного отдела позвоночника ***(Рисунок 85)***.

11. Стоя на небольшом возвышении, наклоны туловища вперёд ***(Рисунок 86)***.

Рисунок 83

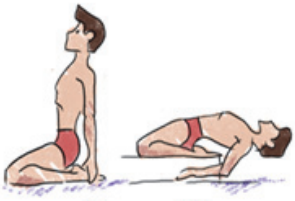


Рисунок 84

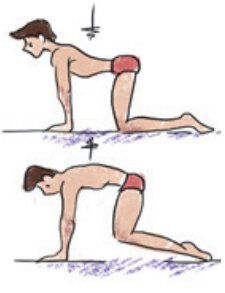


Рисунок 85

Рисунок 86

12. И.п.- Стоя, ноги слегка врозь (на ширине ступней) "стартовые прыжки".

Техника выполнения стартов

Упражнения для изучения стартового прыжка

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. Освоение старта начинается с упражнений на суше.

Имитационные упражнения на суше

1. И.п.- Основная стойка (о.с.). Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта (ноги на ширине стопы). Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки вперёд и "убрать" голову под руки. Повторить несколько раз.

4. Выполнить старт по команде учителя.

Упражнения в воде

5. Выполнить спад с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки***(Рисунок 87)***.

Рисунок 87

8. Выполнить стартовый прыжок по команде преподавателя.

Упражнения для изучения старта из воды.

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

Имитационные упражнения на суше.

1. Из положения группировки выпрыгнуть вверх с имитацией скольжения, работы ногами и первых плавательных движений руками.

Упражнения в воде

2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем

вывести руки под водой вперёд, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине ***(Рисунок 88)***.

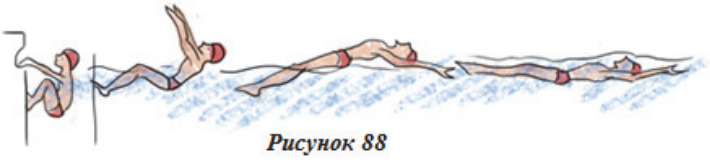


Рисунок 88

3. То же движение пронося руки вперёд над водой ***(Рисунок 89)***.

Рисунок 89

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движения ногами и гребок рукой ***(Рисунок 90)***.

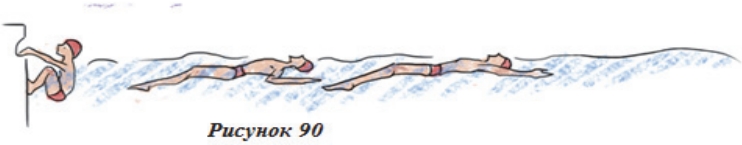


Рисунок 90

Техника выполнения поворотов.

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами.

Техника поворота разучивается по элементам, которые освоены пловцами на предыдущих этапах обучения: подплывание к поворотному щиту и касание его рукой; группировка, вращение и постановка ног на щит; отталкивание, скольжение и первые гребковые движения. Элементы поворота разучиваются в обратной последовательности. Затем поворот выполняется в целостном виде. После освоения поворота в одну сторону точно так же разучивается поворот в другую сторону.

Упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди.

Повороты при плавании на груди другими способами разучиваются в той же последовательности и отличаются лишь положением рук и плеч при касании поворотного щита.

Имитационные упражнения на суше

1. И.п.- Стоя спиной к стенке, уперевшись в неё правой рукой. Принять положение группировки, согнуть ногу и прижать колено к груди, поставить ногу на стенку и выполнить отталкивание с имитацией скольжения и первых плавательных движениях.

2. То же, но уже с постановкой правой руки на стенку и вращением; во время вращения выполняется вдох.

3. То же, с постановкой правой руки на стенку с шага.

4. То же, с имитацией подплывания к поворотному щиту — полная имитация поворота.

Упражнения в воде

5-8. Выполнить упражнения 1-4.

Упражнения для изучения поворота "маятником" в брассе и в баттерфляе

Имитационные упражнения на суше

1. И.п.- Стоя спиной к стенке, упираясь в неё ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Выполнить отталкивание от стенки с имитацией скольжения и первых плавательных движений.

2. И.п.- Стоя лицом к стенке (на расстоянии одного шага), упираясь в неё обеими ладонями. Принять положение группировки, согнуть руки и подать плечи вперед, затем оттолкнуться руками от стенки с одновременным движением головой, плечами и постановкой ноги на поворотный щит. Движение верхней части туловища от стенки пловец ставит правую ногу на стенку, т.к. как бы выполняет движения маятника.

3. То же, но с постановкой рук с шага.

4. То же, с «подплыванием» к «поворотному щиту» (выполнить 3-4 шага с имитацией гребковых движений руками).

Упражнения в воде

5-8. Выполнить упражнения 1-4.

Упражнения для изучения поворота кувырком вперёд в кроле на груди и на спине.

Имитационные упражнения на суше (в зале)

1. Кувырок вперёд на мате в группировке.

2. Кувырок вперёд на мате в группировке с последующим падением набок.

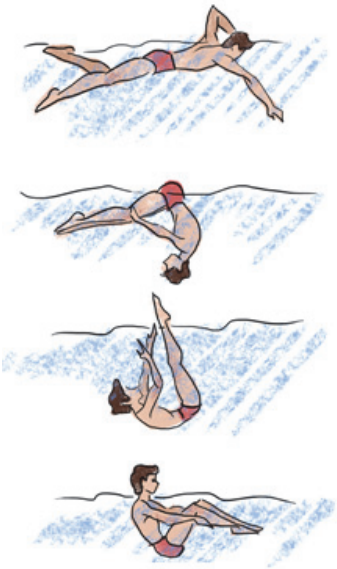


Рисунок 91

Упражнения в воде

3. Кувырок вперёд у поверхности воды.

4. Кувырок вперед через разделительную плавательную дорожку.

5. Кувырок при плавании на груди с выходом в положение на спине и продолжением плавания в противоположную сторону.

Совершенствование техники спортивных способов плавания

Упражнения для совершенствования техники

Кроль на груди

1. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»).

Используется для совершенствования техники движений ногами, равновесия и дыхания.

2. Плавание при помощи движений ногами кролем в положении на боку; нижняя рука вытянута вперед (ладонью вниз), верхняя у бедра; голова повернута в сторону нижней руки (ухо прижато к плечу).

Используется для совершенствования техники движений ногами.

3. Плавание с доской при помощи движений ногами с различными скоростью и темпом движений.

Используется для совершенствования техники движений ногами на различной скорости.

4. Ныряние в длину (10-15 м) с помощью движений ногами кролем; руки вытянуты вперед. Нужно следить за положением тела (вытянуто, без прогибания в пояснице – обтекаемое положение), интенсивной непрерывной работой ногами с умеренной амплитудой.

Используется для освоения обтекаемого положения тела, ориентирования под водой, воспитания волевых качеств.

5. Плавание при помощи движений руками; ноги вытянуты и обычно поддерживаются поплавком (для облегчения равновесия тела в воде); применяются лопаточки.

Используется для постановки энергичного силового гребка.

6. Плавание при помощи движений руками. Задание: коснуться кистью подмышки во время проноса руки, при этом локоть должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

Используется для совершенствования техники проноса рук над водой.

7. Плавание при помощи движений руками. Задание: коснуться пальцами бедра в конце гребка. Нужно следить за ровным положением тела, длинным силовым гребком, оптимальным согласованием движений руками, высоким положением локтя.

Используется для постановки и совершенствования длинного гребка, положения тела и равновесия.

8. Плавание при помощи движении ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед); вдох в сторону гребущей руки

Используется для согласования движений руками с дыханием и ритмичными непрерывными движениями ногами.

9. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра); вдох в сторону руки у бедра либо в сторону гребковой руки.

Используется для освоения быстрого начала гребка без наплыва и согласования короткого вдоха с гребком.

10. Плавание с «подменой»: правая рука вытянута вперед, левая выполняет 3 гребка. В момент окончания третьего гребка правая рука начинает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка. Левая рука после завершения проноса над водой вытягивается вперед. В момент «подмены» ведущей должна быть рука, начинающая очередную серию гребков.

Используется для совершенствования согласования движений руками (передача гребка с одной руки на другую).

11. То же, что и предыдущее упражнение, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра. Вдох производится в сторону руки у бедра.

Используется для совершенствования техники движений руками в согласовании с дыханием.

12. Плавание на «сцепление»: одна рука вытянута вперед, другая у бедра; ноги выполняют непрерывные движения. После 6 -8 ударов ногами выполняется вдох в сторону руки у бедра; затем длинный гребок одной рукой, с одновременным проносом над водой другой руки. После вдоха в другую сторону снова происходит смена положения рук. Следить, чтобы первой начинала движение гребковая рука при непрерывных движениях ногами. Пронос руки над водой должен выполняться в едином ритме с гребком другой рукой.

Используется для совершенствования согласования движений руками с дыханием в облегченных условиях.

13. Поочередные гребки правой и левой рукой из положения «руки вытянуты вперед» (кисти соединены). Следить, чтобы пловец не заваливался на бок в сторону вытянутой вперед руки и выполнял длинный гребок до бедра.

Используется для совершенствования техники длинного силового гребка и увеличения длины шага.

14. Плавание в полной координации, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется через 4-8 циклов без поворота головы в сторону на вдох. Нужно следить за высоким положением локтя и непрерывными гребками руками.

Используется для совершенствования плавания с высоким темпом и безнаплывным началом гребка.

Кроль на спине

1. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди, кисли друг над другом ладонями вверх; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»).

Используется для совершенствования техники движений ногами и равновесия.

2. Плавание при помощи движений ногами: одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Пловец одновременными встречными маховыми движениями по

воздуху меняет положение рук, делая между сменами небольшие паузы.

Используется для совершенствования техники движений ногами и равновесия.

3. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку: нижняя рука вытянута вперед (ладонью вниз), верхняя у бедра.

Используется для совершенствования техники движений ногами.

4. Ныряние в длину в положении на спине с движениями ногами кролем и различным положением рук. Следить за положением тела, непрерывной, ритмично интенсивной работой ногами с умеренной амплитудой. Мышцы спины, живота, плечевого пояса должны быть расслаблены.

Используется для совершенствования техники движений ногами, ориентирования в воде, обтекаемого положения тела, а также воспитания волевых качеств.

5. Плавание при помощи движений руками, ноги расслаблены и вытянуты, обычно поддерживаются поплавком (для облегчения равновесия тела в воде), применяются лопаточки.

Используется для постановки энергичного силового гребка.

6. Плавание при помощи движений ногами с подчеркнуто длинным гребком обеими руками до бедер.

Используется для отработки энергичного захлестывающего движения кистями и предплечьями в конце гребка.

7. Плавание с одновременными гребками обеими руками; ноги работают кролем или дельфином.

Используется для совершенствования техники движений руками.

8. Плавание в полной координации. Следить за высоким и ровным положением тела, оптимальным креном туловища относительно продольной оси, длинным силовым гребком, оптимальным согласованием движений руками, высоким положением локтя.

Используется для согласования движении руками с дыханием и ритмичными, непрерывными движениями ногами.

9. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед), вдох в сторону гребущей руки

Используется для совершенствования техники движений руками.

10. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра); вдох в сторону руки у бедра либо в сторону гребущей руки.

Используется для освоения быстрого начала гребка без наплыва и согласования короткого вдоха с гребком.

11. Плавание с «подменой»: правая рука вытянута вперед, а левая выполняет 3 гребка. В момент окончания третьего гребка правая рука начинает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка. Левая рука после завершения проноса над водой вытягивается вперед. В момент «подмены» ведущей должна быть рука, начинающая очередную серию гребков.

Используется для совершенствования согласования движений руками (передача гребка с одной руки на другую).

12. То же, что и предыдущее упражнение, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра. Вдох производится в сторону руки, прижатой к бедру.

Используется для совершенствования техники движений руками.

13. Плавание на «сцепление»: одна рука вытянута вперед, другая у бедра; ноги выполняют непрерывные движения. После 6-8 ударов ногами выполняется вдох в сторону руки у бедра, затем длинный гребок рукой, вытянутой вперед, с одновременным проносом над водой другой руки. После вдоха в другую сторону снова происходит смена положения рук. Следить, чтобы первой начинала движение гребковая рука при непрерывных движениях ногами. Пронос руки над водой должен выполняться в едином ритме с гребком другой рукой.

Используется для совершенствования согласования движений в шестиударном кроле и постановке дыхания в обе стороны.

14. Поочередные гребки правой и левой рукой из положения «руки вытянуты вперед» (кисти соединены). Следить, чтобы пловец не заваливался на бок (в сторону вытянутой вперед руки) и выподнял длинный гребок до бедра.

Используется для совершенствования техники длинного силового гребка и увеличения длины шага.

15. Плавание, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется через 4-8 циклов. Следить за высоким положением локтя и непрерывными гребками руками.

Используется для совершенствования плавания с высоким темпом и безнаплывным началом гребка.

Брасс

1. Приняв вертикальное положение в воде (без опоры о дно ногами, руки за головой), приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами брассом.

Используется для совершенствования техники движений и силы тяги ногами.

2. То же, что и предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно принимает горизонтальное положение.

Используется для совершенствования техники силового гребка ногами.

3.Плавание при помощи непрерывных и нешироких движений ногами (руки у бедер, подбородок на поверхности воды).

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

4. То же, что и предыдущие упражнение, но руки вытянуты вперед.

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами.

Используется для совершенствования техники движений ногами и обтекаемого положения тела.

6. Плавание при помощи движении ногами (с доской) на наименьшее количество гребков на отрезке дистанции.

Используется для совершенствования эффективности движений ногами.

7. Ныряние на 10 м при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед.

Используется для совершенствования экономичности движении, обтекаемого положения тела, а также ориентирования под водой.

8. Плавание при помощи (непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином в ритме безнаплывного одноударного дельфина. Движения стоп вниз совпадают с плавным посылом рук и плечевого пояса вперед и началом

гребка руками.

Используется для совершенствования техники движений руками.

9. То же, что и предыдущее упражнение, в согласовании с дыханием (с акцентом внимания на своевременное выполнение вдоха).

Используется для совершенствования техники движений руками и дыхания.

10. Плавание при помощи безнаплавных движении руками брассом (с доской между ногами).

Используется для совершенствования техники безнаплывных движений руками в брассе.

11. То же, что и предыдущее упражнение, но без доски.

Используется для совершенствования техники безнаплывных движений руками в брассе.

12. Плавание в полной координации, чередуя его с нырянием (2—3 цикла).

Используется для совершенствования равновесия и обтекаемого положения тела.

13. То же, что и предыдущее упражнение, но при нырянии применяется длинный гребок до бедер.

Используется для совершенствования мощности гребка руками.

14. Ныряние на 10 м в полной координации и с длинным гребком.

Используется для совершенствования мощности гребка руками и обтекаемого положения тела.

15. Плавание с чередованием 2-3 циклов движений руками и ногами дельфином с 2-3 циклами безнаплывного брасса.

Используется для совершенствования общего согласования движений руками, ногами и дыхания.

16. Плавание в согласовании двух гребков руками с одним гребком ногами.

Используется для совершенствования общего согласования движений руками, ногами и дыхания.

17. Плавание в согласовании одного гребка руками с двумя гребками ногами.

Используется для совершенствования общего согласования движений руками, ногами и дыхания.

18. Плавание со специально укороченными движениями ногами, которые выполняются от коленей.

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

19. То же, что и предыдущее упражнение, но с переходом на обычный брасс.

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

20. Плавание с наименьшим количеством гребков.

Используется для совершенствования эффективности техники движений.

21. Плавание с почти одновременным выполнением гребковых движений руками и ногами (слитное согласование) и специально большим углом атаки.

Используется для совершенствования согласования движений руками и ногами.

22. Плавание в полной координации с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к слитному их согласова-

нию.

Используется дтя совершенствования техники плавания брассом на различной скорости.

Баттерфляй (дельфин)

Плавание на груди при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди: одна впереди, другая у бедра; обе у бедра).

Используется для совершенствования техники движений ногами и обтекаемого положения тела.

2. То же, что и предыдущее упражнение, но в плавании на спине.

Используется для совершенствования техники движений ногами и ликвидации излишнего раскачивания плечами.

3. Плавание при помощи движений ногами дельфином на правом и левом боку: нижняя рука вы тянута вперед, верхняя у бедра.

Используется для постановки энергичных волнообразных движений ногам с активным участием всего туловища, а также обтекаемого положения тела.

4. Плавание при помощи движений ногами; руки впереди, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

Используется для постановки энергичных волнообразных движений ногами и туловищем, устранения заныривания и излишних колебаний плечевого пояса вверх-вниз.

5. Плавание с доской при помощи движений ногами. Следить за энергичным непрерывным выполнением движений.

Используется в тех же целях, что и предыдущее упражнение.

6. Ныряние в длину (10-12 м) с движениями ногами; руки вытянуты вперед. Следить за энергичными непрерывными движениями ногами и обтекаемым положением тела.

Используется для выполнения стартов и поворотов при плавании дельфином.

7. Приняв вертикальное положение в воде (без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверху), приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами.

8. Плавание при помощи движений руками с доской зажатой между бедрами; дыхание через цикл. Следить за длинным гребком руками по оптимальной траектории, высоким положением локтей и необходимой жесткостью рук в локтевых суставах. Во время движения удерживать бедра в высоком положении.

Используется для совершенствования гребка руками.

9. То же, что и предыдущее упражнение, но без доски. Ного расслаблены и вытянуты у поверхности воды.

10. Плавание при помощи движений руками дельфином и ногами кролем. Следить за обтекаемым положением тела, окончанием гребка за линией таза.

Используется для освоения длинного и мощного гребка, согласования движений руками с дыханием, а также воспитания скоростно-силовых качеств.

11. Плавание при помощи движений ногами и одной рукой (другая вытянута вперед), в координации двухударного слитного дельфина. Для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

Используется для совершенствования согласования движений руками с

дыханием; слитной двухударной координации. То же на спине.

12. Плавание при помощи движений ногами дельфином и одновременной сменой положения рук: одна впереди, другая вдоль туловища. Согласование в координации слитного двухударного дельфина; вдох в сторону руки, выполняющей гребок.

Используется для совершенствования согласования движений руками и ногами. То же на спине.

13. Плавание при помощи движений ногами дельфином и одной рукой кролем (другая у бедра).

Для постановки активного гребка в согласовании с ударом стопами вниз, а также более позднего второго удара.

14. Плавание при помощи движений ногами дельфином (руки у бедер) и поочередными гребками руками кролем в координации слитного двухударного дельфина.

Используется для совершенствования слитной двухударной координации, энергичного начала гребка рукой, равновесия и обтекаемого положения тела во время гребковых движений.

15. Плавание дельфином, слегка приподняв голову над поверхностью воды.

Используется для устранения заныривания, выработки активного начала гребка и скоростно-силовой подготовленности.

16. Плавание с различными вариантами дыхания: вдох через 1-2 цикла движений руками. Во избежание чрезмерного выхода плеч из воды рекомендуется после вдоха прижимать подбородок к груди.

17. Плавание двухударным слитным дельфином на наименьшее количество гребков руками, не снижая скорость на отрезке.

Используется для повышения эффективности гребков руками, увеличения длины шага и совершенствования умения изменять, усилия, темп и амплитуду гребковых движений. То же на спине.

Игры, направленные на совершенствование техники плавания

1.«Кораблекрушение»

Задачи игры: научить детей не бояться глубокого места и, не затрачивая лишних усилий, суметь продержаться на глубине или выплыть на мелкое место.

Описание игры. На глубоком месте играющие, применяя любые способы плавания, чередуя плавание с лежанием на поверхности воды, стараются продержаться до сигнала ведущего. По его сигналу они выплывают на мелкое место.

Методические указания. В игре участвует не более двух детей одновременно. Действия играющих на глубоком месте постоянно контролируются ведущим и его помощниками.

2. «Кто победит?»

Задача игры: совершенствование техники плавания.

Описание игры. Участники игры по команде ведущего соревнуются в проплывании определенного отрезка дистанции (10,15, 25 м – в зависимости от подготовленности). Выигрывает участник, приплывший первым.

Методические указания. Участники игры плывут кролем на груди, на спине, брассом, при помощи движений ногами (с доской пли без доски) и т.д. —

в зависимости от подготовленности.

3. «Марафон»

Задачи игры: воспитание умения рассчитывать свои силы при плавании и преодолевать максимально возможные расстояния.

Описание игры. По команде преподавателя играющие принимают положение старта в «марафонском» заплыве. Каждый плывет удобным ему способом или чередуя различные способы. Выигрывает участник. проплывший наибольшее расстояние.

Методические указания. Перед заплывом преподаватель предупреждает участников, что их задача – плыть медленно, но долго, сохраняя при этом ритмичное дыхание. В зависимости от подготовленности участников длина «марафонской» дистанции может быть равна 50, 100, 200 м и более.

4. «Кто дольше?»

Задачи игры: совершенствование техники движений ногами брассом, развитие силы мышц.

Описание игры. По команде ведущего проводится соревнование в глубокой части бассейна. Играющие выполняют движения ногами брассом, подняв кисти над поверхностью воды. Выигрывает участник, дольше других продержавшийся на поверхности.

5. Эстафета

Задачи игры: совершенствование техники плавания, воспитание умения бороться за победу.

Описание игры. Занимающиеся делятся на две одинаковые по подготовленности команды. Они плывут при помощи движений ногами или руками, или в полной координации – в зависимое ш от подготовленности.

Если играющие освоили спортивные способы плавания, можно провести комбинированные эстафеты: плавание в полной координации кролем на груди, на спине, брассом или при помощи движений ногами.

6. «Кто сделает меньше гребком?»

Задача игры: совершенствование эффективного гребка.

Описание игры. Играющие проплывают определенное расстояние, стараясь сделать как можно меньше гребков. Ведущий и его помощники ведут подсчет гребков. Выигрывает участник, сделавший наименьшее количество гребков

Методические указания. В зависимости от подготовленности участники плывут кролем, на спине или брассом.

7. «Кто быстрее проплывет?»

Задачи игры: совершенствование техники плавания, развитие силы мышц.

Описание игры. Вариант 1. Участники игры распределяются на пары и выходят на линию старта. По команде ведущего один из них плывет при помощи движений руками, другой держится за его ноги и лежит на воде, не делая никаких движений. Побеждает та пара, которая быстрее приплывет к финишу. После финиша партнеры меняются ролями.

Вариант 2. Проводится соревнование в плавании при помощи движений ногами с доской: один партнер лежит на спине впереди другого плывущего, и держится руками за доску.

Методические указания. В зависимости от подготовленности играющие плывут кролем на груди, на спине, брассом.

8. «Чей рекорд?»

Задачи игры: те же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. По команде преподавателя играющие, стартуют на определенное расстояние, которое проплывается при помощи движений руками кролем на груди, на спине или брассом со связанными ногами,

9. «Салки»

Задача игры: совершенствование техники плавания.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке. Один из них («салка») старается догнать кого-либо из плавающих игроков и дотронуться до него. Осаленный игрок становится «салкой».

Методические указания. Игра проводится на глубоком месте, участники не передвигались по дну, а именно плавали.

10. Эстафета с выбыванием

Задачи игры: совершенствование техники плавания, воспитание волевых качеств.

Описание игры. Игра проводится в бассейне. По команде ведущею участники плывут до противоположной стенки. Участник, приплывший последним, выбывает из игры.

Методические указания. Плыть можно любым способом или чередовать способы плавания. Эстафету можно проводите остановками: после каждого проплывания бассейна игрокам дается некоторая передышка. Если эстафета проводится без остановок, то на каждом повороте выбывает из игры пловец, коснувшийся стенки бассейна последним. .

11. «Гусеница»

Задача игры: совершенствование техники плавания.

Описание игры. Играющие становятся в колонну по одному, затем ложатся на воду (на спину или на грудь), захватывая ногами друг друга за поясницу. По сигналу ведущего «гусеница» начинает двигаться вперед; все участники одновременно выполняют движения кролем (на спине или на груди) — сначала правой рукой, потом левой. Замыкающий «гусеницу» выполняет движения ногами кролем.

Если «гусеница» плывет брассом, то играющие держатся друг за друга руками. Первый плывет брассом в полной координации, остальные выполняют одновременные движения ногами.

12. «Поворот»

Задачи игры: совершенствование техники выполнения поворотов.

Описание игры. Играющие плывут при помощи движений ногами кролем на спине. По команде преподавателя они группируются, переворачиваются на грудь и плывут в обратном направлении при помощи движений ногами кролем на груди.

Методические указания. Поворот должен выполняться всеми участниками одновременно.

13. «Кувырок»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. Играющие плывут при помощи движений ногами кролем на груди, руки вытянуты вперед. По сигналу все участники разводят руки в стороны- вниз, группируются и выполняютI кувырок вперед. После полного оборота

и выхода на поверхность они продолжают движение в прежнем направлении.

Методические указания. Кувырок должен выполняться всеми участниками одновременно.

14. «Резиновый жгут»

Задача игры: совершенствование сильных гребковых движений.

Описание игры. Один конец резинового жгута крепится к тумбочке, а другой – к поясу пловца. Участники игры плывут по очереди, стараясь максимально растянуть резиновый жгут. Преподаватель на бортике отмечает рекордное растяжение жгута.

Игра проводится в следующей последовательности: плавание при помощи движений ногами, затем при помощи движений руками и в полной координации. Могут применяться все способы плавания.

Методические указания. Необходимо обеспечить надежное крепление жгута и отмечать для каждого его результат: насколько участник игры не дотянул до рекордного достижения или превысил его.

15. «Винт»

Задача игры: совершенствование техники гребковых движений в кроле.

Описание игры. После старта кролем на груди участники плывут, выполняя поочередные движения кролем на груди и на спине.

Методические указания. Игру можно использовать в эстафетном плавании. Выполняя винтообразные движения, необходимо плыть строго по прямой линии.

16. «Юла»

Задача игры: совершенствование техники выполнения поворота на спине.

Описание игры. В положении лежа на спине участники подтягивают колени к подбородку и группируются. Выполняя гребковые движения руками в положении группировки, они быстро вращаются вправо (влево).

Методические указания. Количество полных поворотов: должно быть не более четырех. Можно усложнить игру, выполняя вращение сначала вправо, а затем влево.

17. «Точный прыжок»

Задача игры: совершенствование техники выполнения стартового прыжка с тумбочки.

Описание игры. Участники по очереди выполняют стартовый прыжок с тумбочки через обруч, который держит ведущий.

Методические указания. Участник должен пролететь через обруч и при этом не задеть его.

18. «Кто дальше?»

Задача игры: совершенствование техники выполнения старта.

Описание игры. Игра проводится в форме соревнования: сначала участники выполняют стартовый прыжок с тумбочки с максимальной длиной скольжения; затем прыжок на максимальную дальность полета в воздухе (определяется по касанию руками воды).

Методические указания. В каждом виде соревнований определяется победитель.

Малое суммативное оценивание 5
(После учебной единицы выносливость)

Таблица 10

3. Двигательная способность
3.1.6. Демонстрирует выносливость при повторном и продолжительном выполнении упражнений.

Контингент	**Упражнения для оценивания**	**“3”**	**“4”**	**“5”**
Мальчики	Кроссовый бег на 2000 м (мин, сек)	11.30	11.00	10.30 и <
Девочки	Кроссовый бег на 2000 м (мин, сек)	12.00	11.30	11.00 и <

1. Теоретические знания и информационное обеспечение

Мальчики Девочки	Информация о двигательной деятельности	Поверхностно ин-формирует об упражнениях по выносли-вости, иг-рах и их назначе-нии	Информирует о упражнениях по выносливости, играх и их назна-чении	Подробно ин-формирует об упражне-ниях по выносливо-сти, играх и их назначении

2. Двигательные умения и навыки

Мальчики Девочки	Умение выполнения	Упражнения по выносливости выполняет с очень низкой интенсивно-стью	Упражне-ния по вы-носливости выполняет со сред-ней интен-сивностью	Упражне-ния по вы-носливости выполняет с необходи-мой интен-сивностью

4. Формирование морально-волевых особенностей

Мальчики Девочки	Морально-волевые особенности	Удовлетвори-тельная двига-тельная деятель-ность. Проявляет неуверенность в сложных ситуа-циях.	Сотруднича-ет с товари-щами. Про-являет уве-ренность.	Двигатель-ную деятель-ность строит в рамках правил, де-монстрирует уверенность и решимость.

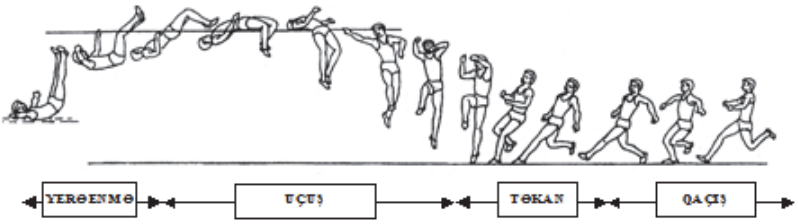
Скоростно-силовая способность.

Прыжки и метания.

Совершенствование техники выполнения и развитие необходимых двигательных способностей.

В общеобразовательных школах скоростно-силовая подготовка учащихся может быть осуществлена с использованием соответствующих упражнений, комплексов упражнений и других средств. Классически прыжки используются для развития скоростно-силовых способностей мышц нижних конечностей, метание - для развития туловища и мышц верхних конечностей. Но как и во всех других видах, здесь результаты, показанные учащимися наравне со скоростно-силовой подготовкой, также зависят от техники выполнения, скоростно-силовой выносливости и т.д. В 10 классе прыжки в высоту с разбега способом “фосбери-флоп” используются в школах, имеющих соответствующие материально-техническую базу, а способ “перешагивание” и “перекидной» могут быть использованы в школах, где техничекие базы значительно слабы. Обучение прыжкам в длину с разбега способом «ножницы» планируются в этом классе. В указанных видах успех учащегося также определяется его скоростно-силовой подготовкой, гибкостью, скоростью и прочими видами подготовки.

Прыжок в высоту с разбегом способом ”Фосбери –флоп”.



Этот способ прыжка считается самым эффективным из имеющихся в настоящее время способов прыжка в высоту с разбега, так как этот способ позволяет спортсмену провести общий центр тяжести как можно ближе к планке. Но необходимо отметить, что применение этого способа делает необходимым наличие специального сектора для прыжков. Именно по этой причине многие учителя избегают освоение этого способа в процессе обучения. Мы считаем, что это не правильный подход. Несмотря на то, что условия для этого способа прыжков ограничены, упражнения связанные с этим способом, являются эффективным средством развития скоростно-силовых способностей

учащихся. С другой стороны, данные в этом учебнике упражнения для обучения и совершенствования техники является эффективным средством для улучшения в результатах в прышках в высоту, способом “перешагивание” и «перекидной».

Упражнения рекомендуемые для совершенствования техники прыжков в высоту с разбега.

Отработка ритма бега и отталкивания **(Рисунок 1)**:

- на беговой дорожке;
- пробежав 3-5 беговых шага.

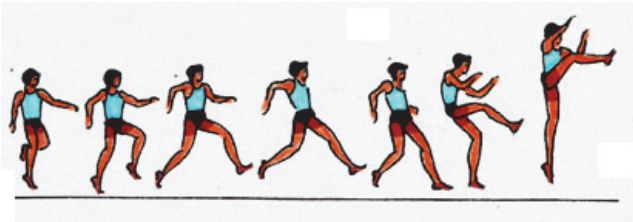


Рисунок 1

Прыжки с прямого разбега **(Рисунок 2)**:

- с 5 беговых шагов;
- при преодолении препятствия приземление на свободную ногу.

.

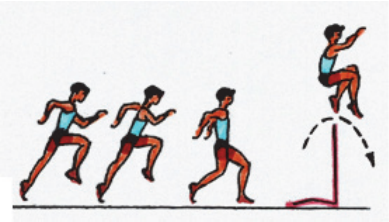
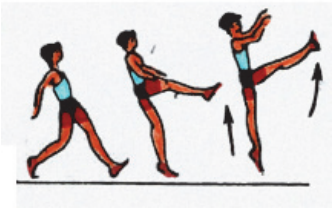


Рисунок 2



Отработка движения маха ногой **(Рисунок 3)**:

- на месте;
- при ходьбе;
- в беге;
- с выводом свободной ноги и таза вперед.

Рисунок 3

«Пируэт» на дорожке с 3-5 беговых шага **(Рисунок 4)**.

Рисунок 4

Разбег по дуге с легким отталкиванием **(Рисунок 5)**.

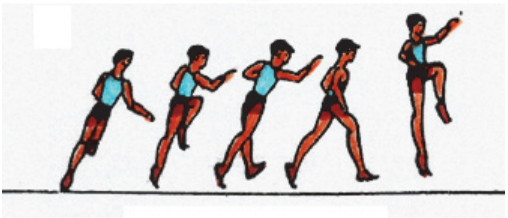


Рисунок 5

Разбег по дуге с сильным отталкиванием **(Рисунок 6)**.

Рисунок 6

Разбег по дуге с выпрыгиванием на возвышение 1-1,2 м **(Рисунок 7)**.

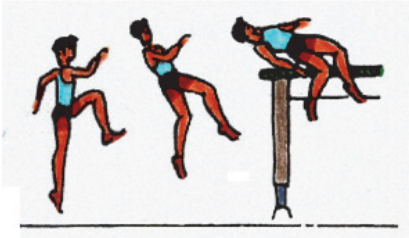


Рисунок 7

Прыжки в длину с разбега способом "Ножницы".

Выполнение прыжка в длину с разбега этим способом считается самым эффективным среди всех имеющихся видов прыжков в длину с разбега. Сложность включения этого способа в учебный процесс в том, что из-за короткой фазы полета, возможность осуществить беговой шаг в пространстве ограничена и в большинстве случаев в общеобразовательных школах прыжок в длину с разбега выполняется с "сгибанием ног". Чтобы устранить эту сложность, фаза толчка может выполняться просто с любой высоты (например, как на рис. 71). Это дает возможность сделать фазу полета сравнительно продолжительной и учащиеся в этом случае могут выполнить беговые движения ногами. Повторное выполнение этого упражнения формирует определенный навык и этого достаточно для полного выполнения этого движения с разбега.

Прыжки в длину с разбега способом “Ножницы”.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Бег по дуге и вспрыгивание на возвышение высотой 0,5м на маховую ногу с последующим пробеганием **(Рисунок 8)**.

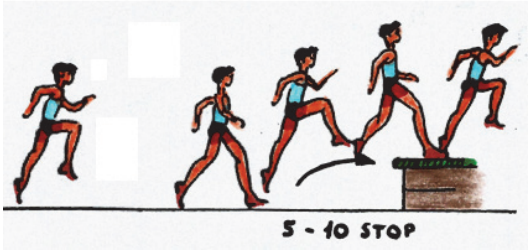


Рисунок 8

«Прыжок в шаге» через 3-5 беговых шагов с приземлением на маховую ногу **(Рисунок 9)**.

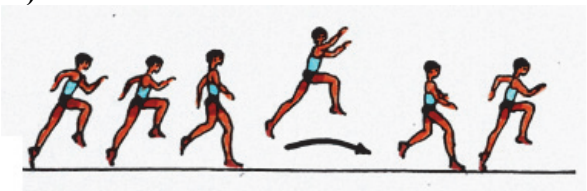


Рисунок 9

«Прыжок в шаге» через 3-5 беговых шагов с приземлением на толчковую ногу **(Рисунок 10)**.

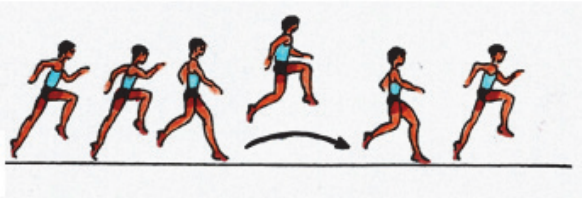


Рисунок 10

«Прыжок в шаге» с 7-9 беговых шагов на возвышение с приземлением на толчковую ногу с последующим пробеганием **(Рисунок 11)**.

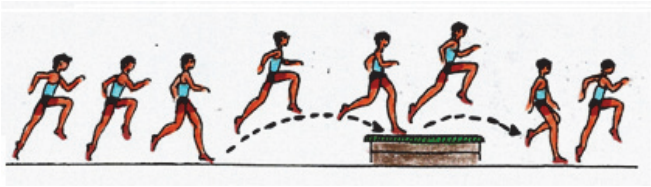


Рисунок 11

Имитация движение ног в прыжках в длину способом "ножницы" в упоре на брусьях **(Рисунок 12)**.

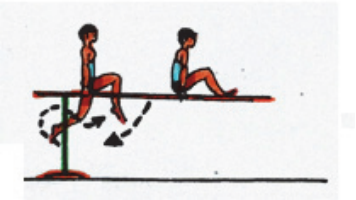


Рисунок 12

Силовая подготовка в прыжках.
Упражнения, развивающие силу мышц разгибающих ногу.

Приседания (Рисунок 13):

- своим весом;
- с грузом (использование доски под ногами для создания обязательной небольшой высоты).

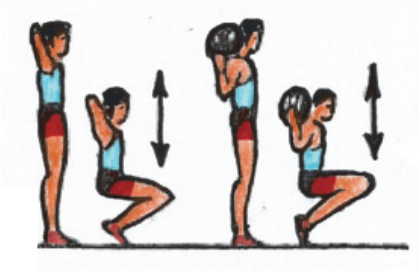
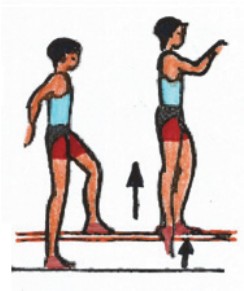


Рисунок 13



Прыжок на одной ноге (другая нога на гимнастической скамейке помогает держать равновесие) **(Рисунок 14)**:

- своим весом ;
- с грузом;
- со сменой положения ног.

Рисунок 14

Прыжок из положения полусидя вверх отталкиваясь двумя ногами **(Рисунок 15)**:

- своим весом;
- груз до 10 кг;
- груз до 15 кг (не наклоняя туловища вперед).

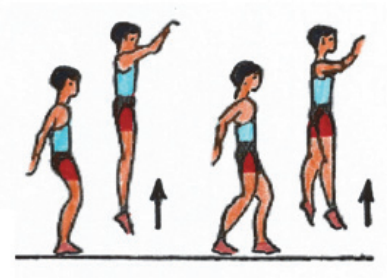


Рисунок 15

Перемещения с грузом (сидя на плечах товарища) **(Рисунок 16)**:

- при ходьбе;
- медленным бегом;
- с толчками;
- на убывание;
- на спуске;
- на ровной дороге.

Рисунок 16

Подскок с размещением ноги на определенной высоте:

- своим весом;
- с грузом;
- с выворотом носков;
- на носочках;
- подскоки вверх;
- то же движение, на гимнастической стенке.

Прыжок вверх с разными движениями ног и рук в фазе полета **(Рисунок 17)**:

-ноги в стороны, руки вверх;
- ноги согнуты, руки вперед;
- ноги согнуты, руки назад;
- ноги назад, руки назад;
- прямые ноги вперед, руки касаются носок;
- руки и ноги максимально открыты;
- смена силы толчка;
-с разной частотой;
- акцент на координацию движений.

Рисунок 17

Прыжки в высоту за счет движения голеностопного сустава **(Рисунок 18)**:

- своим весом;
- с грузом;
- с разным движением ног в фазе полета;
- с поворотом носков;
- на месте;
- с продвижением вперед;
- с веревкой.

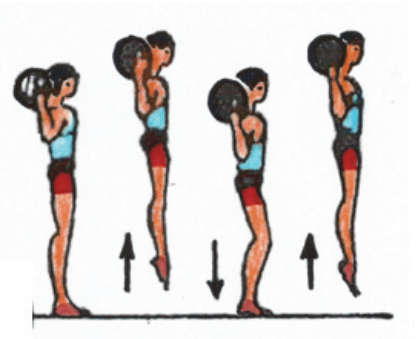


Рисунок 18

Изометрическое напряжение в разных фазах прыжка **(Рисунок 19)**:

- в момент принятия перпендикулярного положения;
- в момент подготовки к толчку;
- в момент толчка;
- в фазе полета;
- за 1-2 сек. ;
- за 5-7 сек.

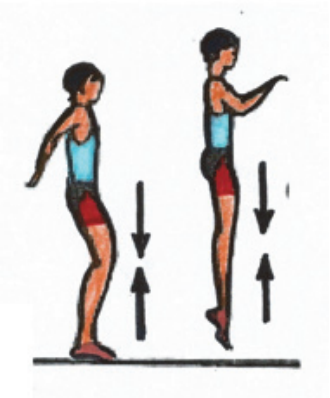


Рисунок 19

Поднятие штанги толчком и рывком **(Рисунок 20)**:
-разного веса;
-с максимальной для учащегося весом.

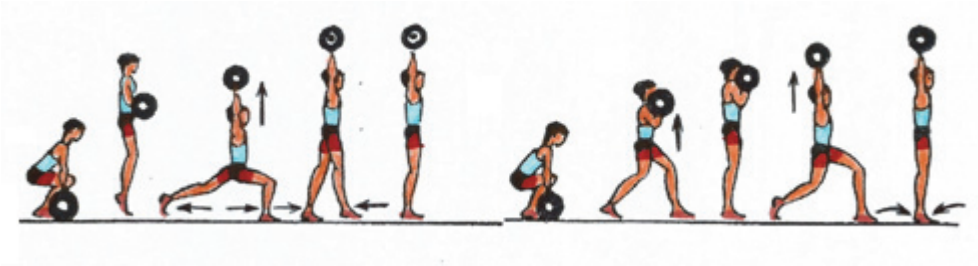


Рисунок 20

Поднимание на носки с грузом, не сгибая колени **(Рисунок 21)**:
- с максимальным для учащегося весом.

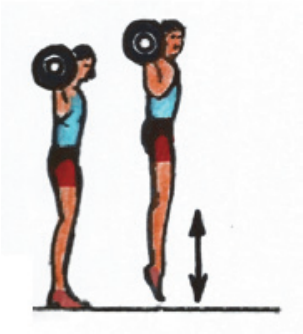
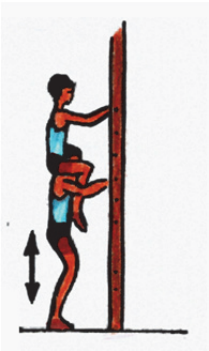


Рисунок 21



Полусидя с грузом **(Рисунок 22)**:
- держа товарища на плечах, учащийся стоит перед гимнастической стенкой;
- с максимальным для учащегося весом.

Рисунок 22

Упражнения для развития силы мышц сгибающих ноги

Наклоны туловища **(Рисунок 23)**:
- стоя на коленях, пятки фиксируются;
- *серьезное дозирование физической нагрузки*

Рисунок 23

Сгибание ног в коленных суставах. Преодоление сопротивления товарища **(Рисунок 24)**:

- с постепенным увеличением сопротивления.

Рисунок 24

Сгибание в коленном суставе **(Рисунок 25)**:

- в позиции стоя;
- в беге;
- в положении лежа на животе;
- в висе;
- руки на опоре;
- с сопротивлением;
- без сопротивления .

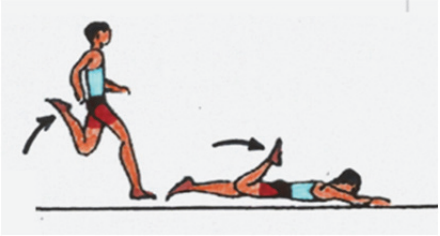


Рисунок 25

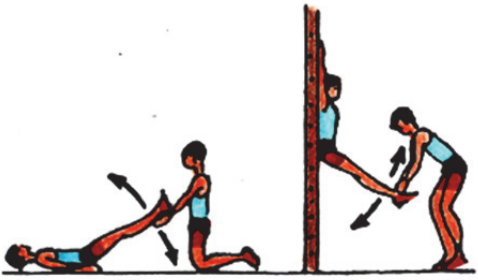


Рисунок 26

Поднятие ног до прямого угла, преодолевая сопротивление товарища **(Рисунок 26)**:

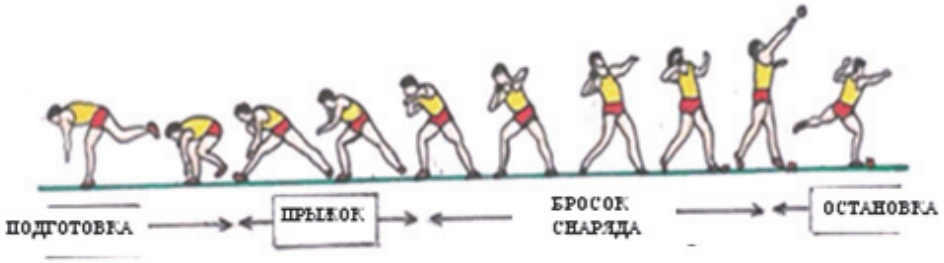
- в положении лежа;
- то же движение с сопротивлением (с наполненным мячом и т.д);
- в состоянии виса на гимнастической стенке .

Толкание ядра

В общеобразовательных школах толкание ядра является самым подходящим средством для развития скоростно-силовой подготовки учащихся. В связи с тем, что большинство упражнений, используемых для развития видов подготовки в толкании ядра, осуществлются с использованием тяжести и сопротивления, способствуют развитию общей силы, скоростно-силовой подготовки, скоростно-силовой выносливости учащегося. В метании принимают участие, можно сказать, большая часть ведущих групп мыщц тела и принимают необходимую физическую нагрузку. Особо необходимо отметить повышенный интерес учащихся старших классов к силовой и скоростно-силовой подготовке. Однако они стремятся выполнять эту задачу во время самостоятельных занятий и в ходе

выполнения домашнего задания. В связи с этим уроки физического воспитания, направленные на развитие силы и скоростно-силовой подготовки должны вестись в виде игр или соревнований. Такая организация уроков способствует повышению интереса учащихся и создает соревновательный дух на уроках.Такого вида соревнования и игры могут проводиться парами или между маленькими командами. Командный результат определяется суммарным показателем отдельных учащихся, входящих в состав команды. В этом случае в процесс соревнования может быть включено одно или несколько игр, и это зависит от времени, отведенном учителем на основную часть урока. В любом случае, количество игр и повторений должно быть достаточно высоким, так как только в этом случае можно достичь определенных изменений в скоростно-силовом направлении мышечной системы учащихся.

Рекомендуются следующие упражнения для скоростно-силовой подготовки в метании:



Бросок набивного мяча через голову из положении полусидя (Рисунок 27):

-с подскоком;

- без подскока.

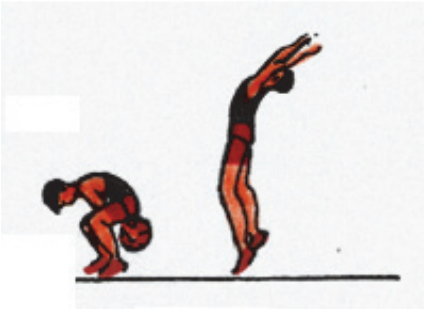


Рисунок 27

Бросок набивного мяча с боку назад **(Рисунок 28)**:

- полусидя пружинистым движением;
- одной рукой;
- двумя руками.

Рисунок 28

Бросок набивного мяча вперед из наклона **(Рисунок 29)**.

Рисунок 29

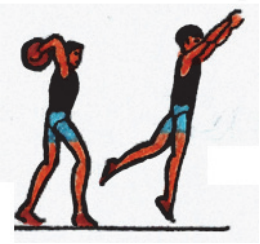


Рисунок 30

Бросок набивного мяча вперед из-за головы **(Рисунок 30)**:

-ноги на ширине плеч;
- в позиции сбоку
- наклон вперед;
- двумя руками;
- одной рукой;
-на месте;
- при ходьбе.

Рисунок 31

Бросок набивного мяча с боку вперед в положении сидя, ноги зафиксированы **(Рисунок 31)**:

- с поворотом туловища;
- двумя руками;
- одной рукой.

Выталкивание набивного мяча вперед-вверх ***(Рисунок 32)***:

- двумя руками перед грудью;
- из-за головы;
-полусидя;
- с подскоком.

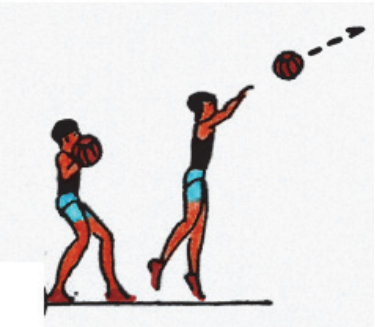


Рисунок 32

Подбрасывание гантелей вверх **(Рисунок 33)**:

- с наклоном вперед ;
- с подскоком;
- без подскока.

Рисунок 33

Жонглирование ядром **(Рисунок 34)**:
- пружинистое движение запястья;
-отдавая предпочтение движению плеча;
-с полуприседа и приседа

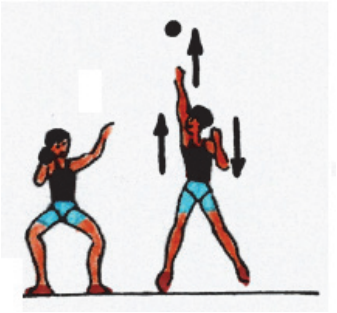


Рисунок 34

Толкание ядра из положения сидя **(Рисунок 35)**:
- с поворотом туловища пружинистым движением запястья одной руки;
- выпрямление туловища и подъемом

Рисунок 35

Толкание ядра с места **(Рисунок 36)**:
- лицо по направлению метания;
- боком по направлению толчка;
- с переносом тяжести тела на переднюю ногу;
- с сильным наклоном назад;
- с поворотом плеча.

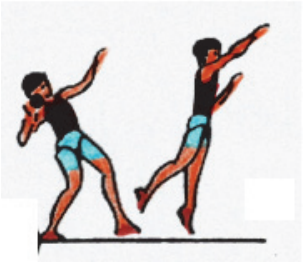


Рисунок 36

Толкание ядра с места из стойкив боком к направлению толчка **(Рисунок 37)**:
- наклон в бок согнув правую ногу;
- поднимаясь, повернув туловище.

Рисунок 37

Толкание ядра с места в стойке спиной к направлению толчка **(Рисунок 38)**:
- тяжесть тела на правую (во время движения назад) или левую (во время движения вперед) ногу.

Рисунок 38

Толкание ядра с места **(Рисунок 39)**:

- легкий, нормальный и тяжелый снаряд ;
- с позиции стоя ;
- с низкой позиции постепенно поднимаясь и поворачивая туловище.

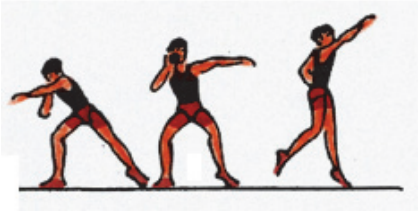
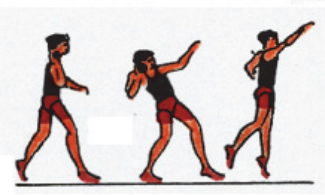


Рисунок 39



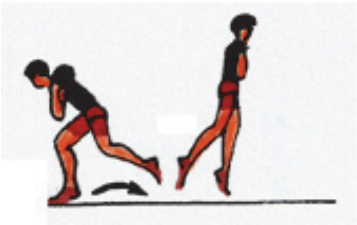
Толкание ядра в ходьбе с подскоком после отталкивания **(Рисунок 40)**:

- легкий, нормальный и тяжелый снаряд.

Рисунок 40

Скачки назад **(Рисунок 41)**.

Рисунок 41



Имитация скачка, работа ног и туловища в финальном движении **(Рисунок 42)**:

- с грузом;
- без груза.

Рисунок 42

Толкание ядра со скачка **(Рисунок 43)**:

- легкий, нормальный и тяжелый снаряд;
- акцент на движение поднятиятуловища и поворот

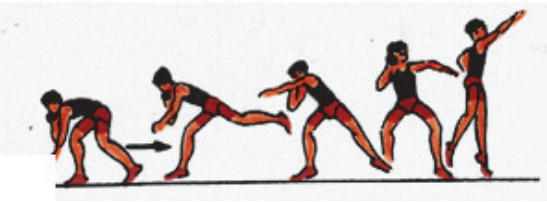


Рисунок 43

Малое суммативное оценивание 6
(После проведения скоростно-силовой единицы)

Таблица 11

3. По содержательной линии двигательной способности
3.1.4. Демонстрирует скоростно-силовые способности в соответствии с нормативами при выполнении упражнений, требующий проявление силы за максимально короткий промежуток времени.

Контингент	Qiymətləndirmə meyarları	"3"	"4"	"5"
Мальчики	Прыжок в длину с разбега (см) Прыжок в высоту с разбега (см) Метание мяча700 гр (м)	340 110 22	410 120 28	435 >\ 125>\ 32 >
Девочки	Прыжок в длину с разбега (см) Прыжок в высоту с разбега (см) Метание мяча 500 гр (м)	240 104 11	310 110 16	340 >\ 115 >\ 20 >

1. По содержательной линии информационного обеспечения

Мальчики Девочки	Информация о двигательной деятельности	Поверхностно информирует о скоростно-силовых упражнениях, играх и их назначении	Информирует о скоростно-силовых упражнениях, играх и их назначении	Подробно информирует о скоростно-силовых упражнениях, играх и их назначении

2. По содержательной линии уменя и навыки

Мальчики Девочки	Исполнительное умение	Выполняет с ошибками упражнения по скоростно-силовой направленности	Допускает некоторые неточности при выполнении упражнений скоростно-силовой направленности	Выполняет скоростно-силовые упражнения в соответствии с образцами

4. Формирование морально-волевых особенностей по содержательной линии

Мальчики Девочки	Морально-волевые особенностей	Удовлетворительные двигательные действия, при сложных ситуациях проявляет неуверенность	Устанавливает отношение с товарищами, проявляет уверенность во время двигательных действий	Строит двигательные действия в рамках правил, демонстрирует решимость

III РАЗДЕЛ НЕЗАВИСИМЫЕ ТРЕНИРОВКИ

ПОДГОТОВКА К САМООБОРОНЕ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

Деятельность человека в обществе регулируется и управляется разными законами в зависимости от общественной формации на различных ступенях развития общества. По мере развития человеческого общества законы, регулирующие его деятельность, постепенно совершенствуются и формируются для эффективного управления обществом. Однако, так или иначе определённая, составляющая незначительная часть общества лиц, по различным причинам проявляют склонность выходить за рамки требований существующих законов и их не соблюдают. А это, в конечном итоге, является с юридической точки зрения причиной правонарушений и выходу за рамки закона во взаимоотношениях между людьми.

Вышеперечисленные факторы требуют от каждого человека быть по крайней мере физически подготовленным и иметь навыки самозащиты в случае необходимости.

С другой стороны, современная эпоха характеризуется повышением уровня агрессии в глобальном масштабе. Основными причинами этому являются сепаратизм и терроризм. В результате чего нарушается жизненный ритм людей и они испытывают бедствия.

Армения, создавшая на территории Азербайджана своё государство благодаря государствам - покровителям более 24 лет оккупировала 20% территории Азербайджана, признанной международными организациями и государствами. В результате этой оккупации около миллиона азербайджанцев были изгнаны из своих исконных земель и находятся в статусе беженцев.

Все это выявляет жизненную важность быть в хорошей физической форме для каждого юноши азербайджанского народа.

Ежедневно вы встречаетесь и общаетесь с разными людьми на улице, по соседству, в школе. К сожалению, не все эти люди проявляют нормальное поведение во взаимоотношениях. Иногда мы встречаемся с ситуациями, когда люди, с которыми мы сталкиваемся, проявляют агрессию по отношению к вам или другим окружающим. В таких ситуациях каждый из вас должен быть в состоянии защитить себя или другого человека и изолировать лицо,

проявляющее агрессию. Для этого нужно усвоить простые, но необходимые навыки самообороны. Вы можете обучиться предусмотренным для вас элементам самозащиты, тренируясь со своими друзьями и товарищами в школьном зале, спортивной секции и тому подобных соответствующих местах, и получить в результате определённые навыки самообороны.

Однако следует помнить, что любой из приёмов самозащиты, который вы применяете, должен быть направлен на нейтрализацию противника, не причиняя ему физических повреждений. Превышая пределы самообороны, Вы сами можете превратиться в агрессора. По этой причине всегда следует соблюдать баланс и границы между самообороной и агрессией.

Элементы самозащиты представляют собой действия нескольких видов. Это нижеследующие:

I. Приёмы по освобождению рук из захвата.

1. Представьте себе, что противник схватил вас в районе запястья, как это изображено на рисунке 1, и намеревается произвести какие-либо действия. В это время Вы резким движением поднимаете обе руки вверх вблизи от его головы, выворачивая кулаки ладонями наружу.

В тот же самый момент вы резким движением опускаете обе руки вниз между его руками, помогая себе корпусом и проворачивая кисти вовнутрь, и освобождаетесь от захвата. ***(Рисунок 1-3)***

Рисунок 1

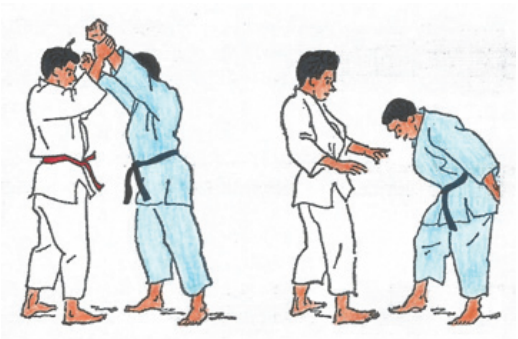


Рисунок 2 ***Рисунок 3***

2. Стоящий напротив противник хватает Вас за обе руки выше локтя и намеревается провести определённые действия агрессивного характера. Вы проводите обе руки вверх между его руками и одновременно с этим крепко зажимаете обе его руки подмышками. Обводите своими руками руки противника с внешней стороны и поднимаете их вверх с внутренней стороны. Одновременно с этим вы сильно отклоняетесь назад, создавая тем самым рычаг, дающий ему сильные болевые ощущения в обеих руках. Противник незамедлительно отступит. ***(Рисунок 4-6)***

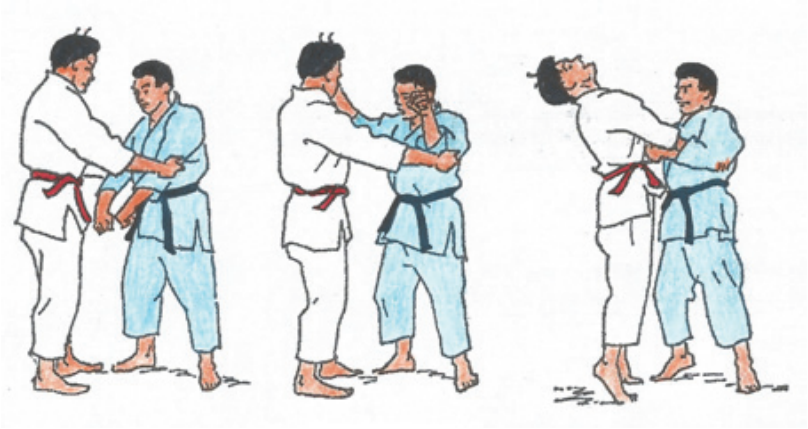


Рисунок 4 ***Рисунок 5*** ***Рисунок 6***

3. Противник сбоку крепко удерживает Вас за руку в области выше локтя. В это время Вы своей правой рукой выполняете круговое движение вокруг левой руки противника с её внутренней стороны наружу, зажимаете его левое запястье подмышкой и, взявшись левой рукой за свою правую руку, поднимете её вверх и отклоняетесь корпусом назад и вправо. Таким образом, Вы создаёте рычаг, вызывающий у противника болевые ощущения в руке. ***(Рисунок 7-9)***

Рисунок 7

Рисунок 8 ***Рисунок 9***

Защита от задерживаний и приставаний.

4. Нападающий отталкивает Вас назад серией толчков правой рукой в районе груди. В момент прикосновения к Вашей груди Вы крепко прижимаете руку противника к своей груди, взявшись обеими руками поверх его руки, одновременно с этим делаете несколько мелких шагов назад в направлении, в котором он Вас толкает, и быстро наклоняетесь вперёд. Возникшая в запястье боль заставит нападающего отступить. ***(Рисунок 10-12)***

Рисунок 10

Рисунок 11 ***Рисунок 12***

5. Стоящий напротив противник протягивает руку к Вам с целью нападения. Вы хватаете его правой рукой за запястье, а левой за основание большого пальца его руки, как это изображено на Рисунке 13, выворачиваете руку противника наружу и сгибаете кисть в запястье. Возникшая в запястье боль заставит его отступить. ***(Рисунок 13-14)***

Рисунок 13 ***Рисунок 14***

6. Противник нападает на Вас опять же в предыдущей манере. На этот раз Вы берётесь своей правой рукой за находящуюся у Вас на груди кисть со стороны мизинца, а левой рукой крепко захватываете его запястье. Затем Вы резко выкручиваете его руку по направлению часовой стрелки. Когда его правая ладонь оказывается обращённой вверх, захватываете обеими руками пальцы его правой руки и перегибаете её в обратную сторону. Возникшая в запястье боль заставит нападающего отступить. ***(Рисунок 15, 16)***

Рисунок 15 ***Рисунок 16***

7. Противник задерживает Вас спереди, пытаясь оттолкнуть Вас назад или сдвинуть с места, на котором Вы стоите. В момент, когда он отводит корпус назад для совершения очередного толчка, Вы заводите свою правую ногу за выставленную им вперёд ногу, резко тянете его в противоположном направлении, после чего достаточно толкнуть его назад правой рукой на уровне груди. Противник упадёт на землю. ***(Рисунок 17, 18)***

Рисунок 17 ***Рисунок 18***

8. Противник хватает правой рукой Вас за волосы и тянет вниз. Взявшись обеими руками поверх его руки, прижимаете её к голове и одновременно с этим быстро отходите назад мелкими шагами, опустив голову вниз. Возникшая при этом боль моментально нейтрализует противника. ***(Рисунок 19-21)***

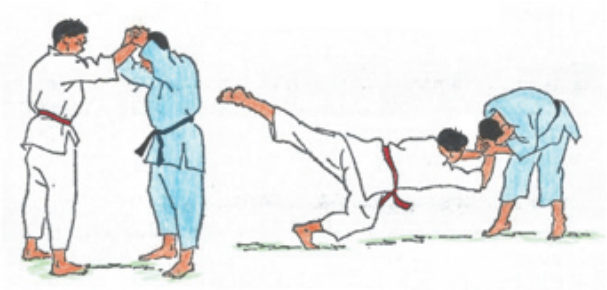


Рисунок 19 ***Рисунок 20*** ***Рисунок 21***

9. Противник подходит к Вам с правой стороны и левым плечом толкает Вас справа. В момент, когда нападающий намеревается вытолкнуть Вас в сторону очередным толчком, Вы переносите свой вес полностью на левую ногу, слегка наклоняете корпус вперёд и одновременно заводите правую ногу за ноги противника, поставив её в качестве барьера. Параллельно с этим движением Вы толкаете противника назад правой рукой в верхнюю часть груди. Правильное выполнение данного приёма завершается падением противника на землю. ***(Рисунок 22-24)***

Рисунок 22 ***Рисунок 23*** ***Рисунок 24***

10. Противник сзади хватает Вас правой рукой за ворот куртки и тянет назад. Вы, ухватившись обеими руками за правый и левый воротники куртки, тянете за них вниз. Правая рука противника окажется при этом зажатой между воротом куртки и задней частью Вашей шеи. Вы моментально поворачиваетесь на 180° в правую сторону и проводите голову под его правой рукой. Одновременно резким движением наклоняетесь по возможности максимально влево. Параллельно с этим наносите удар левой ногой по задней стороне коленного сустава его правой ноги. Противник моментально нейтрализуется ***(Рисунок 25-27)***.

Рисунок 25

Рисунок 26 ***Рисунок 27***

Освобождения от обхватывающих удержаний.

11. Нападающий пытается провести в отношении Вас какие-либо физические действия, обхватив Вас обеими руками спереди. Вы упираете кулак снизу в его подбородок и отталкиваете вначале вверх, а затем в сторону от себя. Нападающий моментально отпустит Вас. ***(Рисунок 28-29)***

Рисунок 28 ***Рисунок 29***

12. Нападающий обхватывает Вас сзади обеими руками и пытается оторвать от земли. Вы цепляетесь ступнёй правой ноги за внутреннюю часть пяточной области правой ноги нападающего и одновременно с этим, крепко сжав кулак, наносите сильный удар по тыльной стороне его руки фалангами своих пальцев. Нападающий моментально будет вынужден вас отпустить. ***(Рисунок 30-31)***

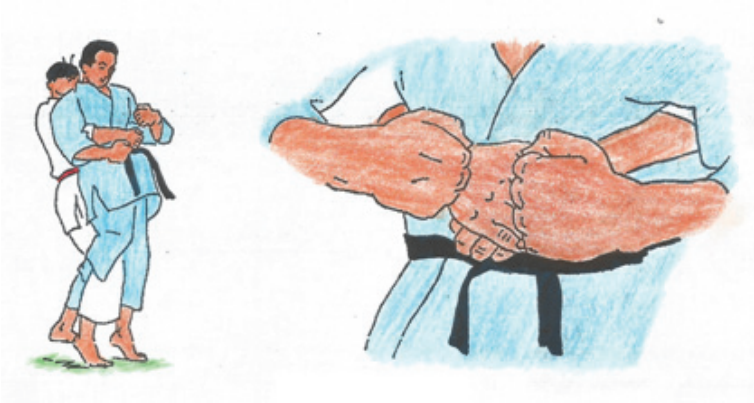


Рисунок 30 *Рисунок 31*

13. Нападающий обхватывает Вас сзади обеими руками и пытается оторвать от земли или оказать определённое физическое давление. Вы наносите тыльной стороной головы удар в его лицо и, обманным образом поднимаете обе руки над головой вверх, делая вид, будто пытаетесь схватить его за волосы. Однако после этого Вы резким движением наклоняетесь вперёд, и проведя обе руки между ногами, захватываете его за правую ногу в районе пятки и резким движением тянете вперёд-вверх. Нападающий падает на спину и нейтрализуется. ***(Рисунок 32-35)***

Рисунок 32 *Рисунок 33* *Рисунок 34* *Рисунок 35*

Освобождение из удушающих захватов.

14. Противник схватил Вас за горло спереди правой рукой. Вы проводите левую руку поверх его правой руки и пальцами захватываете её в районе большого пальца. Ваш большой палец при этом ставится ему на руку. Затем Вы своим левым запястьем нажимаете на правое запястье противника и выкручиваете его правую руку в левую сторону на 90°. Одновременно Вы дела-

ете один шаг левой ногой по направлению к противнику, помещаете согнутую в локтевом суставе правую руку подмышкой у противника, тянете левой рукой к себе запястье противника и загибаете его пальцы вниз своим большим пальцем. Возникшая при этом боль нейтрализует нападающего. ***(Рисунок 36-38)***

Рисунок 36

Рисунок 37

Рисунок 38

15. Так же, как и в предыдущей ситуации, противник пытается душить Вас правой рукой спереди. В этом случае Вы крепко хватаете его правую руку сверху со стороны мизинца пальцами своей правой руки. Одновременно Вы упираете ладонь своей левой руки под локтевой сгиб его правой руки, резким движением поворачиваетесь на 90° на пятке правой ноги и при помощи обеих рук выкручиваете вовнутрь правую руку нападающего. Для ограничения его перемещения вперёд, Вы ставите левой ногой барьер перед его обеими ногами. Приложенный таким образом к правой руке нападающего силовой рычаг вызовет у него болевые ощущения, и он нейтрализуется, ***(Рисунок 39-41)***

Рисунок 39-41

16. Противник пытается удушить Вас спереди обеими руками. В этой ситуации Вы захватываете правой рукой за собственное левое запястье и резким движением поднимаете обе руки вправо-вверх. Проведя обеими руками большой круг, опускаете их снова на свою слева от себя. И освобождаетесь от захвата нападающего. ***(Рисунок 42-43)***

Рисунок 42 ***Рисунок 43***

17. Противник пытается удушить Вас спереди обеими руками. В этой ситуации Вы захватываете своей правой рукой его левую руку в районе запястья. А левой рукой Вы захватываете его правую руку у основания пальцев. Резким движением Вы отрываете руку противника от своей шеи и так же резко сгибаете его кисть к запястью. Возникшая при этом боль нейтрализует нападающего. ***(Рисунок 44-45)***

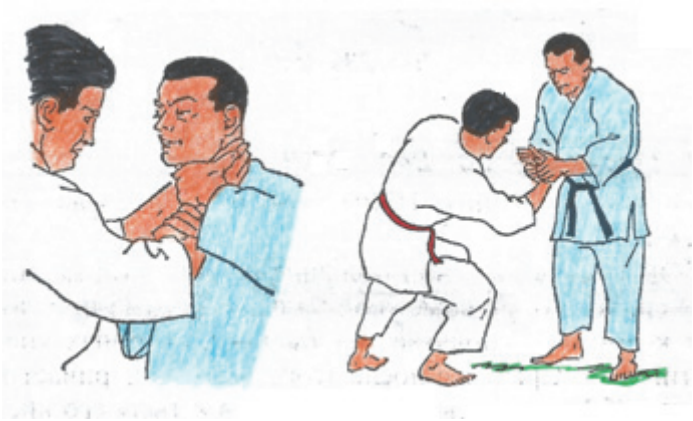


Рисунок 44 ***Рисунок 45***

18. Нападающий проводит по отношению к Вам удушение сзади двумя руками. В этой ситуации Вы просовываете большие пальцы под его мизинцы, крепко схватываете их и отгибаете в обратную сторону. Вызванные этим болевые ощущения остановят нападающего от дальнейших действий. В этот же момент Вы проводите свою левую руку над головой, не выпуская при этом его мизинца, и разворачиваетесь на месте на 180°. Противник оказывается с Вами лицом к лицу, и он уже нейтрализован. ***(Рисунок 46-48)***

Рисунок 46 ***Рисунок 47***

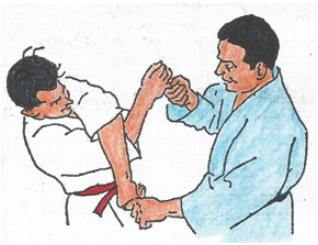


Рисунок 48

19. Нападающий пытается удушить Вас сзади двумя руками. В этой ситуации Вы захватываете обеими руками его запястья со стороны большого пальца, резким движением тянете обе его руки вперёд, выворачиваете оба его запястья наружу. В результате этого нападающий оказывается упёртым обоими локтями в Ваши плечи. Надавливая на его запястье вниз, Вы создаёте силовой рычаг и вызываемые в результате этого болевые ощущения нейтрализуют противника. ***(Рисунок 49-51)***

Рисунок 49 ***Рисунок 50*** ***Рисунок 51***

Защита от удара палкой

20. Нападающий наносит по Вам удар палкой спереди. В этой ситуации Вы делаете один шаг правой ногой по направлению к противнику, сгибаете в локте правую руку и поднимаете её над опущенной вниз головой. Таким образом Вы образуете контакт между плечевой частью Вашей руки и областью запястья правой руки противника, которой он удерживает палку. В тот же самый момент Вы переходите левой ногой к правому боку противника, проводите правую руку над его правой рукой, под челюстью и захватываете его за левое плечо. Одновременно Вы делаете один шаг, запястьем своей левой руки сгибаете назад запястье противника и нейтрализуете нападающего. ***(Рисунок 52-55)***

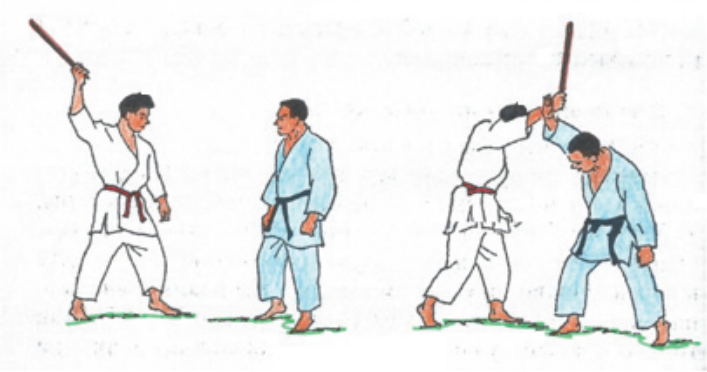


Рисунок 52 ***Рисунок 53***

Рисунок 54 ***Рисунок 55***

21. Противник с палкой нападает спереди. В такой ситуации Вы выставляете вперёд левую ногу и встречаете удар, скрестив обе руки в области плечевой кости. Вы поворачиваетесь на левой ступне на 180°, обеими руками

крепко захватываете запястье противника и ставите его руку в части выше локтя себе на левое плечо. Вы тянете запястье противника вниз, чем создаёте силовой рычаг, вызывающий у него сильные болевые ощущения, и это его нейтрализует. ***(Рисунок 56-58)***

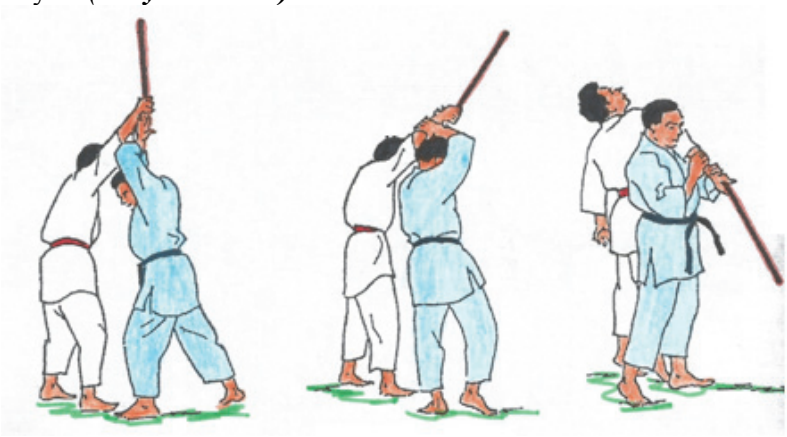


Рисунок 56 ***Рисунок 57*** ***Рисунок 58***

22. Противник с палкой нападает спереди. В это время Вы, держа под контролем правую руку нападающего, ребром левой руки отталкиваете его запястье наружу влево. Одновременно с этим ставите правую ногу рядом с его правой ногой, сгибаете ноги в коленях и поворачиваетесь на 180° по отношению к направлению движения нападающего. Левой рукой захватываете запястье противника, ставите правое плечо под его правой подмышкой, резким движением тянете вниз его удерживающую палку руку, одновременно с этим выпрямляете ноги и всем корпусом бросаете противника вверх-вперёд. Этим приёмом Вы нейтрализуете нападающего. ***(Рисунок 59-61)***

Рисунок 59

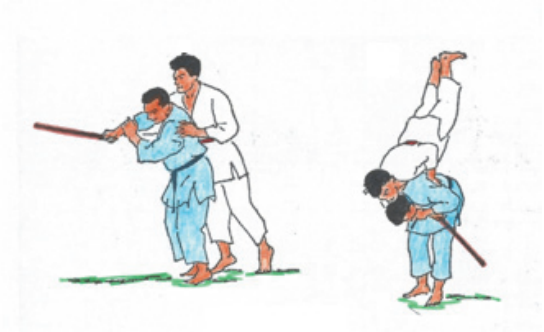


Рисунок 60 ***Рисунок 61***

23. Нападающий наносит удар палкой справа-сверху. В этой ситуации Вы блокируете удар левым предплечьем, одновременно делаете шаг вперёд левой ногой, максимально приближаясь к нему, и, повернувшись налево, ставите правую ногу к внутренней части его правой ноги. В этот момент Вы захватываете левой рукой его правую руку, правую же руку, Вы проводите под его левой рукой и ставите у него на спине. Резким поворотом влево и ударом таза с подниманием в брюшную область противника, вы бросаете его вперёд на пол. ***(Рисунок 62-65)***

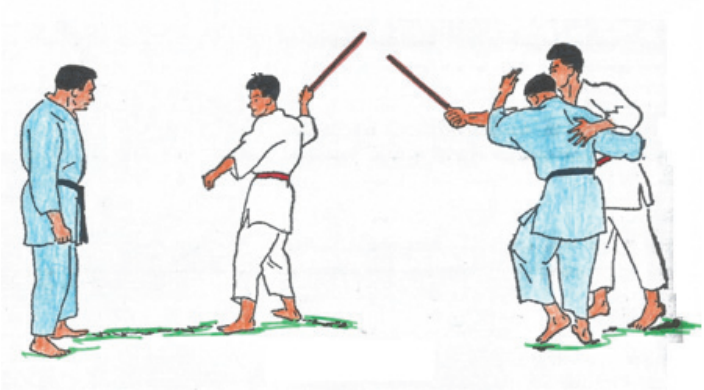


Рисунок 62 ***Рисунок 63***

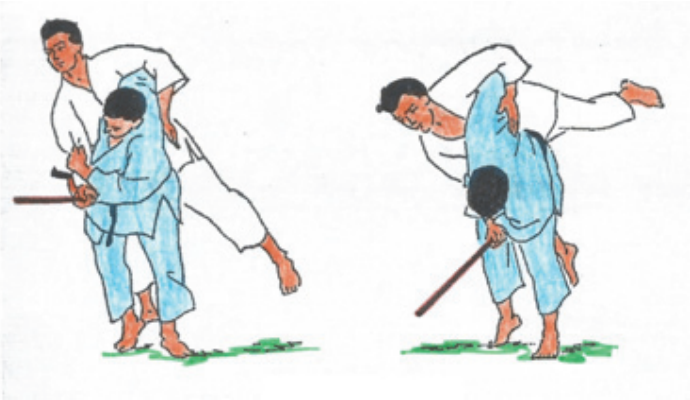


Рисунок 64 ***Рисунок 65***

24. Стоящий напротив нападающий размахивает палкой в правой руке слева направо и пытается нанести Вам удар. В это время Вы быстро перемещаетесь вперёд, поворачиваетесь вправо на 90°, ставите левую ногу против правой ноги противника, ограничивая тем самым его передвижение, и, одновременно блокируя удар предплечьями обеих рук, останавливаете его. Затем захватываете правой рукой в области его запястья, а левой рукой в области

локтя, и нажимаете вниз. Полученный при этом силовой рычаг нейтрализует нападающего. ***(Рисунок 66-68)***

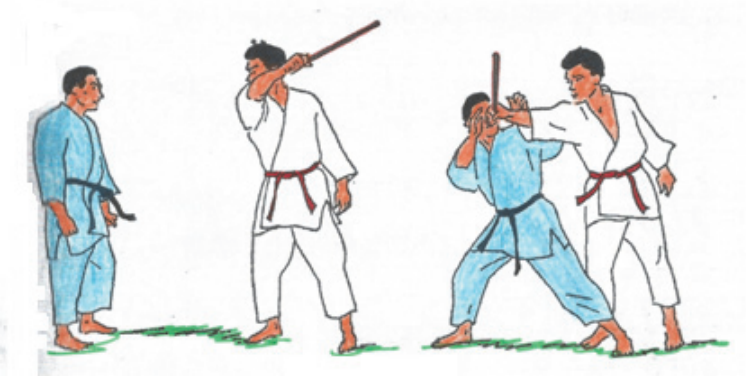


Рисунок 66 ***Рисунок 67***

Рисунок 68

25. Нападающий пытается нанести удар сверху палкой, которую он держит обеими руками. В этой ситуации Вы уворачиваетесь от удара, сделав быстрый шаг влево-вперёд и повернувшись вправо на 90°. Правой рукой Вы делаете захват левого запястья противника, ставите левую ногу в качестве барьера перед его обеими ногами и резким движением тяните его за руки вниз-вправо к себе. Нападающий упадёт на пол в направлении движения. ***(Рисунок 69-73)***

Рисунок 69 *Рисунок 70*

Рисунок 71 *Рисунок 72*

Защита от нападения со стулом или ножом

26. Нападаюший пытается ударить Вас стулом, который он держит в руке. В подобной ситуации Вы держите в поле зрения ближайшую к Вам часть стула и смотрите в глаза нападающему. В момент нанесения им удара Вы делаете быстрый шаг влево-вперёд и при помощи передней поверхности правого предплечья отклоняете направленный на Вас удар вправо от Вас. И одновременно с этим ступней правой ноги наносите противнику удар в паховую область. ***(Рисунок 73-74)***

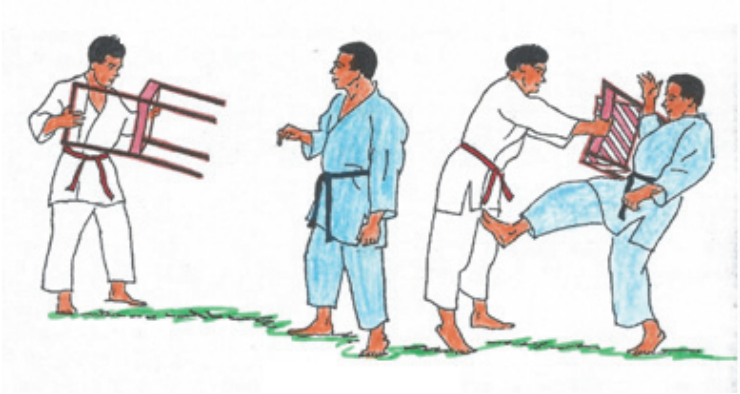


Рисунок 73 ***Рисунок 74***

27. Нападающий замахивается на Вас взятым с передней стороны стулом влево-вверх и пытается нанести Вам удар. В этой ситуации Вы быстро продвигаетесь к противнику во время замаха в момент наибольшего удаления от Вас стула, приближаетесь к нему по возможности ближе, захватываете левой рукой его правый локоть и толкаете его вперёд-вправо. Во время перемещения нападающего в указанном направлении Вы проводите правой рукой над его правой рукой и перед его горлом и делаете захват его левого плеча. Параллельно с этим движением Вы ставите с упором свою правую ногу за правую ногу противника и бросаете его назад. ***(Рисунок 75-77)***

Рисунок 75-77

28. Нападающий берёт стул и, замахнувшисьим вбок-вверх, пытается нанести Вам удар. В этой ситуации Вы, сделав шаг правой ногой,быстро приближаетесь к противникуво время замаха в момент наибольшего удаления от Вас стула, согнув ноги в коленях, делаете поворот на 180° на правой ступне,захватываете обеими руками его руки в районе локтевых суставов, тянете его за руки по направлению движения вперёд и вниз и выпрямляете ноги в коленях, толкая его тем самым вперёд-вверх, и, перекинув через себя, бросаете на пол. ***(Рисунок 76-79)***

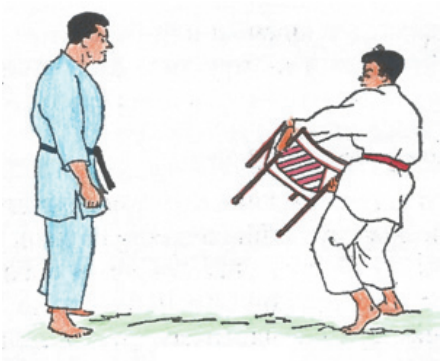


Рисунок 76

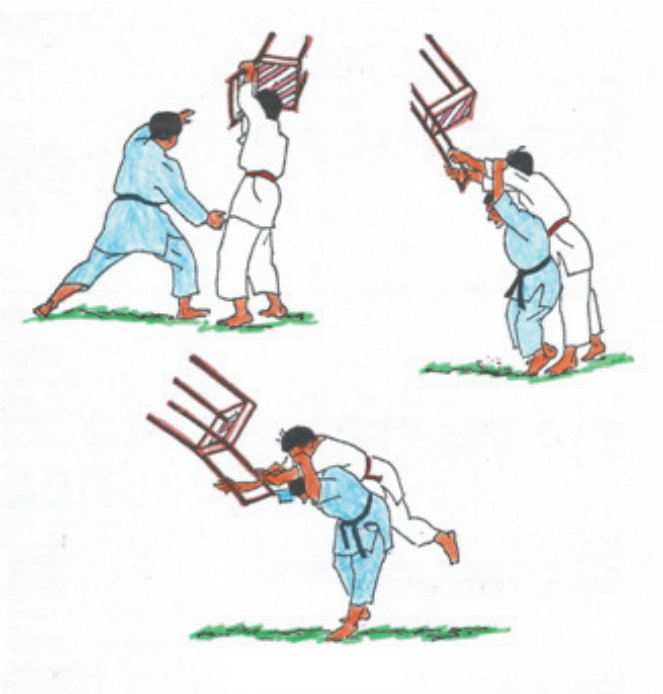


Рисунок 77-79

29. Нападающий хватает Вас левой рукой за воротник одежды или за горло и пытается нанести Вам сверху удар ножом. В этой ситуации Вы захватываете правой рукой левый локоть нападающего, левой же рукой захватываете запястье находящейся на Вашей груди руки, резким движением поворачиваетесь корпусом налево и наклоняетесь вниз, поставив при этом левую ногу перед его левой ногой, и тянете его вперёд-вниз. Нападающий упадёт на пол лицом вниз. ***(Рисунок 80-82)***

Рисунок 80

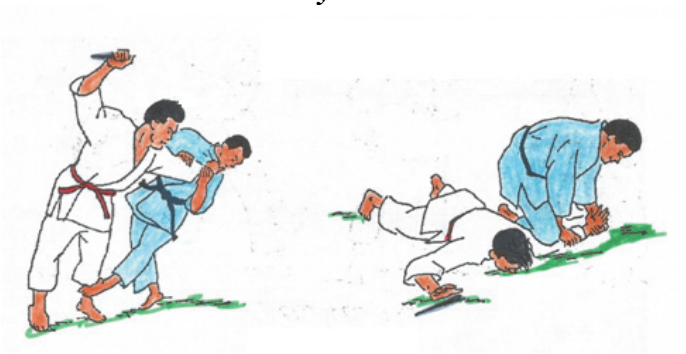


Рисунок 81 ***Рисунок 82***

30. Нападающий держит нож в отведённой назад правой руке и пытается нанести Вам удар. В этой ситуации Вы поворачиваетесь направо (уходите от траектории движения ножа), одновременно делая большой шаг вперёд-влево, захватываете правой рукой проходящую мимо Вас правую руку противника с внутренней стороны предплечья, поднимаете её вверх по направлению её движения и, повернувшись на 90° налево, цепляете правой ногой правую ногу противника и отводите её назад вверх. Нападающий упадёт на спину на пол. ***(Рисунок 83-85)***

Рисунок 83

Рисунок 84

Рисунок 85

Использованная литература

1. Azərbaycan XXXI Yay Olimpiya Oyunlarında. Rio-2016. Bakı, 2016.
2. Fiziki Tərbiyə (müəllimlər üçün vəsait) F.A.Hüseynov, H.Qurbanov. “Müəllim” Nəşriyyatı, 2008
3. Rio-2016. Tarixi qələbə. Bakı, 2016.
4. Ümumtəhsil məktəblərinin 5-11-ci siniflərində fiziki tərbiyə. “Müəllim” Nəşriyyatı, 2012.
5. Методика физического воспитания в начальной школе.А.П.Матвеев.Москва 2003.
6. Справочник учителя физической культуры. П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва. Волгоград. Издательство «Учитель», 2011.
7. «Теория и Методика Физической культуры» Л.П.Матвеев, «Физкультура и Спорт», Москва 1991.
8. Физическая культура 10-11 классы. В.И.Лях. Москва
9. Физическая культура 8-9 классы. В.И.Лях. Москва 2009.
10. Х.Вольф. Дзюдо. Техника самообороны / Пер. с нем. Г.Товкая – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.

FİZİKİ TƏRBİYƏ – 10

Ümumtəhsil məktəblərinin 10-cu sinfi üçün
"Fiziki tərbiyə" fənni üzrə dərsliyin
metodik vəsaiti

Tərtibçi heyət:

Müəlliflər:	Firat Hüseynov Soltan Bağırov, İlqar Əliyev Şamil Əbdürrəhmanov
Elmi redaktor:	f.e.d. Ç. Hüseynzadə
Redaktor:	H. Hüseynzadə
Dizayneri:	M. Qaraxanova

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin qrif nömrəsi: .

Müəlliflik hüquqları qorunur. Xüsusi icazə olmadan bu nəşri və yaxud onun hər hansı bir hissəsini yenidən çap etdirmək, surətini çıxarmaq, elektron informasiya vasitələri ilə yaymaq qanuna ziddir.

© Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi, 2018

Fiziki çap vərəqi 13 ç.v. Format 70x100 1/16. 208 səh.
Ofset kağız 70 qr. Qarnitur School. Ofset çap.
Tiraj .

"XXI"–YNE.
Bakı şəh., Mətbuat pr., 529 məh.

Pulsuz