

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

7

МЕТОДИЧЕСКОЕ
ПОСОБИЕ
ДЛЯ УЧИТЕЛЯ



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 qadیرiz!
Üçrəngli bayrağınla məsud yaşa!
Minlərlə can qurban oldu,
Sinən hər bə 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 müştəqdir!
Şanlı Vətən, şanlı Vətən!
Azərbaycan, Azərbaycan!

Фират Гусейнов, Асиф Аскеров, Солтан Багиров,
Ильгар Алиев, Хафиз Гамидов

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

7

Методическое пособие
учебника по предмету “Физическое воспитание”
для 7-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

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Наряду с большими достижениями в области экономики, политики и социальной сферы, спортивные успехи Азербайджана на международной арене имеет особую значимость. И в этом есть определенная доля труда преподавателей физического воспитания, работающих в общеобразовательных школах, так как там находится основной потенциал большого спорта. Целенаправленная работа каждого из Вас по улучшению физической подготовки учащихся, своевременный их отбор и направление в спортивную секцию является залогом будущего развития спорта Азербайджана.

Проведенные в последние годы в системе образования Азербайджана реформы позволили уточнить задачи физического воспитания, определить их содержание и, таким образом, способствовали формированию единой системы физического воспитания в республике.

Современная система физического воспитания, направленная на повышение физической подготовки учащихся, укрепление их здоровья и, самое главное, формирование умений целенаправленно использовать физические упражнения, является главным фактором в осуществлении идеи "здоровая нация, здоровое образование". Однако, для проведения в жизнь всего вышеназванного требуется, прежде всего, проявление профессионализма каждого преподавателя физического воспитания, осознание ответственности им своего долга и организация своей работы в соответствии с современным требованием. Нельзя забывать о том, что здоровье учащихся общеобразовательных школ входит в число задач стратегического значения и по своей значимости опережает учебные достижения учащихся.

На сегодняшний день для обеспечения оптимального уровня физической подготовленности учащихся двухразовые занятия по физическому воспитанию в течение недели нельзя считать достаточными. Для этой цели необходимо широко использовать внеурочные занятия, домашние задания по физической подготовке, соревнования между классами и др. При этом, особенно необходимо уделять внимание к организации соревнований между классами по окончании каждой учебной единицы. Эти соревнования будут более эффективными, если их проводить не только по учебным нормативам, но и в форме многоэтапных, комбинированных эстафет, игр и соединений.

Основным итогом работы учителя по физическому воспитанию в общеобразовательной школе является физическая подготовка и здоровье учащихся класса, где он преподаёт. Уважаемые коллеги, достигли ли вы поставленной цели? Удовлетворены ли вы физической подготовкой своих учащихся? Мы желаем больших успехов вам, дорогие коллеги, в этой ответственной работе!

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебное пособие по организации уроков физического воспитания учащихся 7-го класса общеобразовательных школ состоит из нескольких разделов. Мы старались здесь дать вам полезную информацию об организации работы преподавателей по годовичному планированию, по темам, по способам оценивания достижений учащихся по предмету “физическое воспитание”.

В первом разделе даны государственные стандарты по физическому воспитанию в 7-м классе, годовичное планирование и разъяснения необходимых факторов для организации урока. В образцах годовичного планирования физического воспитания в 7-м классе предусмотрено 68 часов учебного времени. Здесь указаны номер и тема каждого урока, стандарты для каждой темы, а также необходимые ресурсы для реализации задач каждой учебной единицы. Проведём разъяснения по некоторым темам. Например, содержание темы: "Информационные обеспечения и теоретические знания" в расписании планирования указаны с правой стороны. Преподаватель может подробно ознакомиться с этой информацией в учебнике для учащихся 7-го класса. В 7-ом классе теоретические знания и информация предусмотрены не только на первом занятии, но и в одной части каждого занятия, в соответствии с темой и задачей урока. Эта информация должна содержать в себе определение упражнения, последовательность его выполнения, режим (интенсивность) выполнения и правила игр и соревнований.

Одним из значительных факторов в преподавании физического воспитания является проведение диагностического оценивания учащихся по физическим и функциональным подготовленностям. С этой целью Вы можете использовать нормативные параметры, которые даны в таблице №2. Итоги диагностического оценивания учащихся по отдельным двигательным способностям отмечается в конце журнала класса. Эти записи должны соответствовать параметрам таблиц диагностического оценивания.

Как и в предыдущих классах, в 7-м классе занятия по физическому воспитанию построены на развитии двигательных способностей. Такой подход исходит от задачи целенаправленного развития физической подготовки учащихся и основывается ниже перечисленным фактором:

1. Двигательные способности являются основными компонентами физической подготовки учащихся.

2. Учащиеся, имеющие оптимальный уровень по двигательным способностям получают шанс специализироваться в любом виде спорта и показать определенный результат.

3. Самым благоприятным периодом для развития отдельных двигательных способностей приходит именно на период учебы в общеобразовательной школе (таблица № 10). Если в этот период не достичь желаемого уровня в какой-то двигательной способности, то дальнейшее его развитие превращается в проблему.

4. Построение занятий по физическому воспитанию по отдельным двигательным способностям имеет физиологическую основу. Только однонаправленные упражнения, воздействуя на организм в течение определенного времени могут произвести структурное изменение в мышцах и функциональных системах организма учащихся.

5. Построение процесса физического воспитания по направлению развития различных двигательных способностей способствуют повышению интереса учащихся к занятиям, создают благоприятную, соревновательную атмосферу.

6. Пропорциональное развитие двигательных способностей создают основу для гармоничной физической подготовки.

В таблице годовичного планирования предложены соответствующие ресурсы по развитию отдельных мышечных групп или компонентов отдельных двигательных способностей.

После проведения всех занятий по одной учебной единице на последнем уроке проводится малое суммативное оценивание. При этом, последнее занятие организовывается как и другие. В подготовительной части урока больше всего применяется динамические упражнения разминочного характера и, после этого, проводится соответствующее оценивание по нормативам. При этом оцениваются следующие параметры:

– результат учащихся по соответствующим нормативам оценивания;

– теоретические знания или информированность учащихся по этой двигательной единице (при проверке теоретических знаний учащихся нельзя выходить за рамки вопросов и заданий, указанных в учебнике для данного класса);

– исполнительное умение (техника выполнения);

– поведение учащихся во время занятий.

По этим параметрам оценки суммируются, определяется средний балл, который является оценкой учащихся по данной учебной единице.

Все уроки в одной учебной единице должны быть построены на внутрипредметной связи и дополнять друг друга по своему содержанию. Дать информацию → выполнение (исполнение техники упражнения) → продемонстрировать (двигательные способности).
Таблица № 5.

Достижение цели урока требует взаимодействия деятельности преподавателя и учащихся. Эта деятельность по содержательным структурам физического воспитания разная (таблица № 6).

Задачи, стоящие перед процессом физического воспитания учащихся и их решение возможны только при соблюдении определённых принципов и факторов (Таблица № 7).

Эффективность урока по физическому воспитанию наряду с другими факторами обеспечивается его правильной структурой и установлением правильного взаимодействия преподавателя и учащихся (Таблица № 8).

В первом полугодии малое суммативное оценивание по физическому воспитанию проводится по скоростным, скоростно-силовым и гибкостным способностям. Для определения оценки учащихся за первое полугодие проводится большое суммативное оценивание. Это оценивание проводится по нормативам диагностического оценивания и по трём упражнениям (Таблица № 11).

Результаты учащихся в беге на 30 м, прыжкам в длину с места, а также наклона вперед из сидящего положения на полу суммируются, определяется средний балл по этим показателям и этот показатель, как результат большого суммативного оценивания, ставится в формулу для определения полугодичной оценки учащихся. Вместо символов К1, К2, К3 (малое суммативное оценивание) в формуле ставятся баллы по малым суммативным оцениваниям, проведенным в 15-м, 25-м и 32-х уроках. Например, у учащегося 7 класса Гусейнова Эльнура в первом полугодии оценки по малым суммативным оцениваниям были следующие:

- по учебной единице скорости - **4**;
- по учебной единице скоростно-силовой - **5**;
- по учебной единице гибкости - **5**;

Допустим, Э.Гусейнов получил следующие баллы по большому суммативному оцениванию, проведенному школьной комиссией с вашим участием:

- бег на 30 м - **5**;
- прыжок в длину с места - **4**;
- наклон вперед с положения сидя - **4**.

$$\text{Б.С.О.} = \frac{5 + 4 + 4}{3} = \frac{13}{3} = 4,3$$

$$\text{Оценка за полугодие} = \frac{4+5+5}{3} \times \frac{40}{100} + 4,3 \times \frac{60}{100} = 1,72 + 2,6 = 4,32 = \text{“4”}$$

Оценивание за второе полугодие проводится аналогичным способом.

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ СТАНДАРТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В 7 КЛАССЕ

В конце 7 класса учащийся:

- * Информирован о влиянии упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма;
- * Использует приемлемые способы выполнения упражнений;
- * Использует упражнения по назначению;
- * По внешним признакам определяет влияние физической нагрузки на функциональную систему организма;
- * Демонстрирует двигательные способности в соответствии с возрастной группой;

VII класс
<i>1. Теоретические знания и информационное обеспечение.</i>
<i>Учащийся:</i>
<i>1.1. Демонстрирует знания о значении двигательного действия в укреплении здоровья:</i>
1.1.1. Объясняет влияние упражнений на дыхательную и сердечно-сосудистую систему;
1.1.2. Информирован о месте оздоровительных средств в режиме дня.
<i>1.2. Демонстрирует знания о способах выполнения упражнений по различным видам спорта:</i>
1.2.1. Обосновывает способы выполненных упражнений;
1.2.2. Информирован о различных комбинированных играх;
1.2.3. Информирован о составлении комбинированных эстафет;
1.2.4. Информирован об использовании простых элементов самообороны.
<i>1.3. Демонстрирует знания об организации и управлении двигательными действиями:</i>
1.3.1. Объясняет строевые упражнения;
1.3.2. Информирован об использовании общеразвивающих и подготовительных упражнений;
1.3.3. Информирован о последовательности средств развивающих двигательных способностей;
1.3.4. Информирован о влиянии восстановительных упражнений;
1.3.5. Информирован о срочной медицинской помощи в различных ситуациях, самостраховке и безопасном выполнении упражнений;
<i>1.4. Информирован о гармоничном развитии личности.</i>
1.4.1. Информирован о патриотизме и борьбе за интерес команды;
1.4.2. Информирован об основных спортивных мероприятиях года и спортсменах.

2. Двигательные умения и навыки.
2.1. Учащийся демонстрирует освоенные двигательные умения:
2.1.1. Выполняет упражнения укрепляющие дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
2.1.2. Использует оздоровительные средства в соответствии с условиями;
2.2. Демонстрирует освоенные способы двигательных действий:
2.2.1. Применяет эффективные способы выполнения упражнений различного назначения;
2.2.2. Выполняет игры развивающие двигательные способности;
2.2.3. Участвует в простых и многоэтапных комбинированных эстафетах;
2.2.4. Выполняет упражнения самообороны.
2.3. Демонстрирует умение организации и управления двигательных действий:
2.3.1. Выполняет строевые и общеразвивающие упражнения в передвижении и перемещении;
2.3.2. Выполняет общеразвивающие и подготовительные упражнения в передвижении и перемещении;
2.3.3. Выполняет упражнения, развивающие двигательные способности в необходимой последовательности;
2.3.4. Регулирует пульс, используя восстановительные упражнения;
2.3.5. Использует спортивные снаряды и оборудования, соблюдая правила безопасности;
3. Двигательные способности.
3.1. Учащийся демонстрирует соответствующие двигательные способности во время двигательных действий:
3.1.1. Демонстрирует ловкость во время игр и выполнение упражнения при постоянно меняющихся условиях;
3.1.2. Демонстрирует подвижность в суставах и эластичность мышц и сухожилий в двигательных действиях;
3.1.3. Демонстрирует скорость выполнения упражнений требующих максимальную быстроту;
3.1.4. Демонстрирует скоростно-силовую способность во время упражнений требующих проявления максимальной силы за ограниченное время;
3.1.5. Демонстрирует силу при преодолении собственного веса и внешнего сопротивления;
3.1.6. Демонстрирует выносливость во время повторного и продолжительного выполнения.
4. Формирование морально-волевых особенностей личности.
4.1. Демонстрирует культуру двигательного действия:
4.1.1. Демонстрирует удовлетворительное поведение во время двигательных действий;
4.1.2. Строит двигательные действия в рамках этических и моральных норм
4.1.3. Демонстрирует решимость во время сложных и экстремальных упражнений;
4.1.4. Создаёт условия для эффективной деятельности товарищей по команде во время игр.

Годовое тематическое планирование уроков физического воспитания в 7-ом классе

Таблица 1

Урок №	Учебная единица	Тема урока	Часы	Стандарты	Содержание урока и
1	Теоретические знания и информационное обеспечение		1	1.1.1., 1.1.2., 1.3.3., 1.4.1., 1.4.2.	- влияние физической нагрузки и упражнений на дыхательную и сердечно-сосудистую системы; - диагностика функционального состояния организма, пульс, жизненная ёмкость легких, коэффициент восстановления; - общеразвивающие упражнения, их классификация, особенности; - двигательные способности, упражнения для их развития, игры; - гигиенические требования во время занятий и использование оздоровительных средств; - меры безопасности во время уроков по физическому воспитанию; - волевые особенности, сотрудничество в командных действиях, соблюдение правил, физи-
2		Диагностическое оценивание.	1	Показатели физического развития Двигательные способности 3.1.1., 3.1.3., 3.1.4.	Рост, вес, весо-ростовой индекс Скорость, скоростно-силовой,
3		Диагностическое оценивание.	1	Функциональные показатели Двигательные 3.1.2., 3.1.5., 3.1.6.	Пульс. Жизненная ёмкость легких Сила, ловкость, выносливость Используя соответствующие диагностические нормативы
	Скорость 12 ч..				
4-5		Развитие быстроты двигательной реакции	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.	Атлетика - старты из различных исходных положений; - игры, эстафеты, составленные из различных исходных положений; - бег на 20-30 м с изменением направлений; - эстафеты; - комплекс специальных упражнений для развития двигательной реакции и игры;

6-7		Развитие частоты движений	2	1.3.3., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.1.	- беговые упражнения на размеченной дистанции 20-25 м; - ускорение на 25-30 м; - беговые упражнения за единицу времени в положении упора руками; - бег с касанием многочисленных разметок и препятствий; - бег с изменением направлений в соответствии с разметками; - ускорение.
8-10		Развитие максимальной скорости	3	1.2.3., 2.2.3., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.3., 4.1.2.	- ускорение на наклонной дорожке; - ускорение, пробежки и старты с натяжкой более подготовленного товарища по команде; - ускорение, игры, эстафеты с максимальной скоростью; - эстафеты на короткие дистанции.
11-14		Совершенствование скорости движения	4	2.2.3., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.3., 4.1.2.	- ускорение на короткие дистанции; - эстафетный бег на короткие дистанции; - командные и парные соревнования на короткие дистанции; - эстафеты с различ. этапами; - пробежки и соревнования на 30 и 60 м.
15	Малое суммативное оценивание МСО 1		1	1.1.1., 3.1.3., 4.1.	- эстафетный бег на 4x50 м; - информация об особенностях скоростных упражнений; - поведение учащихся.
	Скоростно-силовая способность 10ч				Атлетика - многократные скачки одной и двумя ногами через препятствия, установленные на различные дистанции и различной высоты; - бег, эстафеты, игры с элементами скачков и прыжков; - комплексы специальных упражнений; - прыжки в длину с разбега; - прыжки в высоту с разбега; - эстафеты и игры с элементами прыжков в высоту и в длину.
16-18		Развитие скоростно-силовой способности в мышцах нижних конечностей.	3	1.3.3., 1.3.5., 3.1.4., 4.1.1.	
19-21		Развитие скоростно-силовой способности в мышцах верхних конечн.	3	1.2.1., 1.2.3., 1.3.5., 2.2.1., 2.3.5., 3.1.4.	- метание, толкание мячей с различным весом; - метание мячей с различным весом в цель или в зону; - эстафеты, игры с элементами метания и толкания; - метание теннисного мяча на дальность.
22-24		Совершенствование скоростно-силовой способности	3	1.3.3., 2.2.1., 2.2.4., 3.1.4., 4.1.1.	- эстафеты и игры с элементами метаний и прыжков; - комплекс специальных упражнений; - индивидуальные и командные соревнования по метаниям и прыжкам.
25	Малое суммативное оценивание МСО - 2		1	1.2., 2.2.3., 3.1.4.	- прыжки в длину с разбега; - прыжки в высоту с разбега; - метание теннисного мяча; - информация об особенностях скоростно-силовых упражнений; - поведение учащихся.

	Гибкость 7ч.			
26-27	Развитие гибкости (подвижность в суставах, эластичность мышц и связок) в нижних конечностях.	2	1.3.5., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.2., 4.1.2.	Гимнастика и комплекс специальных упражнений - динамические упражнения: ходьба, бег, игры; - маховые упражнения нижних конечностей с большой амплитудой; - активные наклоны и сгибания из различных исходных положений; - упражнения на гимнастической стенке; - пассивные наклоны из различных исходных положений с посторонней помощью и различными тяжестями.
28-29	Развитие гибкости (подвижность в суставах, эластичность мышц и связок) в верхних конечностях	2	1.3.3., 2.3.2., 2.3.5., 3.1.2., 4.1.2.	- ходьба, бег, игры; - махи, повороты, вращения ... упражнений верхних конечностей с различной направленностью; - висы на гимнастической стенке и перекладине; - комплексы динамических и статических упражнений; - пассивные наклоны с посторонней помощью и различными тяжестями
30-31	Совершенствование гибкости	2	1.3.5., 2.3.2., 2.3.5., 3.1.2., 4.1.2.	- динамические упражнения из ходьбы, бега и игр; - различные наклоны и повороты туловища и верхних конечностей; - различные наклоны и повороты туловища и нижних конечностей; - соревнования, эстафеты, игры с элементами наклонов, поворотов и вращений.
32	Малое суммативное оценивание по гибкости. М.С.О.- 3	1	1.3.2., 2.2.3., 3.1.2.	- наклон вперед из положения сидя; - положение "мост"; - перенос гимнастической палки через голову назад; - информация об особенностях упражнений по гибкости; - поведение учащихся.
			Большое суммативное оценивание за I полугодие. БСО 1	Большое суммативное оценивание: (средний балл по показателям нижеследующих упражнений) - бег на 30 м; - прыжки в длину с места; - результат наклона вперед из сидящего положения на 32-м
			Б.С.О. =	бег 30 м + прыж.в дл. + накл. вперед 3
	Оценка за I полугодие		$1 \text{ П} = \frac{к 1 + к 2 + к 3}{3} \cdot \frac{40}{100} + \text{БСО} \frac{60}{100}$	

	Силовая способность 10 ч.				Гимнастика, тяжелая атлетика или комплекс специальных упражнений.
33-34		Развитие силы в мышцах верхних конечност.	2	1.3.3., 2.2.2., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1.	На гимнастических снарядах: - выполнение силовых упражнений в повторном, повторносериальном режиме на перекладине, брусках, канате, гимнастической стенке и т.д.;
35-36		Развитие силы в мышцах нижних конечност.	2	1.3.3., 2.3.3., 2.3.2., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1.	- выполнение силовых упражнений в повторном, повторносериальном режиме со штангой, гантелями, с эспандерами с различными сопротивлениями;
37-38		Развитие силы в передних мышцах туловища	2	1.3.3., 2.3.3., 2.3.2., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1.	- выполнение силовых упражнений в повторном, повторносериальном режиме на тренажерной установке для различных групп мышц;
39-40		Развитие силы в задних мышцах туловища	2	1.3.2., 2.3.2., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1.	- игры, эстафеты, комбинированные эстафеты, индивидуальные и командные соревнования с элементами силовых упражнений.
41		Совершенствование силовой способности	1	1.3.2., 2.3.2., 2.3.3., 2.3.4., 3.1.5., 4.1.1.	
42	Малое суммативное оценивание МСО - 4		1	1.1.1., 3.1.5.	Соответствующие нормативы по возрастным группам: - потягивание из положения виса на турнике - мальчики - потягивание на низкой перекладине - девочки - лазание на канат - мальчики, девочки - сгибание-разгибание рук - мальчики - сгибание-разгибание рук в положении опора на гимнастической скамейке - девочки - сгибание-разгибание туловища за 30с. - мальч., девочки - приседание на одной ноге с упором одной руки - поведение учащихся.
	Ловкость. 20ч.				Спортивные игры:
	Баскетбол-8 Волейбол - 8 Футбол - 4				Баскетбол, волейбол, футбол. - освоение и совершенствование технических действий с мячом;
43-44		Освоение технических действий в баскетболе.	2	1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	- эстафеты с элементами техники; - совершенствование технических элементов;
45-46		Закрепление технических действий в баскетболе	2	1.3.3., 1.3.5., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2.	- эстафеты из технических элементов и соединенных элементов; - игры небольших команд по упрощенным правилам;
47-48		Освоение технико-тактических действий в баскетболе	2	1.3.3., 2.2.1., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2., 4.1.4.	- двухсторонние игры; - гимнастические упражнения; - опорные и безопорные прыжки; - акробатические упражнения;
49-50		Совершенствование технико-такт. действий в баскетболе	2	1.2.2., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.2., 4.1.3.	- комплексы специальных упражнений; - командные соревнования.

51-52		Освоение технических действий в волейболе	2	1.3.3., 2.2.2., 3.1.1., 4.1.4.	
53-54		Закрепление технических действий в волейболе	2	2.3.3., 2.2.2., 3.1.1., 4.1.4.	
55-58		Совершенствование технических действий в волейболе	4	1.3.5., 2.2.2., 3.1.1., 4.1.4.	
59-61		Совершенствование технико-тактических действий в футболе	3	1.3.5., 2.2.2., 3.1.1., 4.1.4.	
62	Малое суммативное оценивание по ловкости, М.С.О. - 5		1	1.1.1., 2.2.3., 3.1.1., 4.1.	- бросок мяча в корзину; - удар мяча в ворота; - введение мяча в игру; - правильность технических действий; - поведение учащихся.
	Выносливость 6ч				
63-64		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 - комбинированные эстафетные игры; - кроссовый бег на длинные дистанции; - многоэтапный, повторный эстафетный бег;
65		Развитие общей выносливости, кроссовый бег по пересеченной местности	1	2.3.3., 2.3.4., 3.1.6., 4.1.1.	- командные игры; - бег на 1500 м; - командные кроссовые соревнования эстафетного типа с этапами на 100, 200, 300 м.
66-67		Развитие общей выносливости, кроссовый бег с преодолением искусственных и естественных препятствий	1	2.3.3., 2.3.4., 3.1.6., 4.1.1.	

68	Малое суммативное оценивание по выносливости. М.С.О. - 6		1		- бег на 1500 м; - информация об особенностях упражнений по выносливости; - поведение учащихся.
	Большое суммативное оценивание БСО - 2				Большое суммативное оценивание: (средний балл по показателям нижеследующих упражнений) - потягивание из положения виса на перекладине - мальчики; - потягивание из положения лежа на низкой перекладине - девочки; - челночный бег на 3x10 м; - результат в беге на 1500 м на 68-ом уроке.
				Б.С.О. =	$\frac{\text{потягивание} + 3 \times 10 \text{ м бег} + 1500 \text{ м бег}}{3}$
		Оценка за II полугодие		ПГ 2 =	$\frac{\kappa 4 + \kappa 5 + \kappa 6}{3} \cdot \frac{40}{100} + \text{БСО} \frac{60}{100}$
		Годовая оценка		Год =	$\frac{\text{ПГ 1} + \text{ПГ 2}}{2}$

Таблица диагностического оценивания учащихся 7-го класса

Табл. 2

№	Стандарты и двигательные способности	Упражнения для оценивания	Н О Р М А Т И В Ы					
			МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
			“3”	“4”	“5”	“3”	“4”	“5”
1.	3.1.3 Скорость	Бег на 30 м, сек	6,7-6,0	5,9-5,3	5,2 и <	6,8-6,3	6,2-5,5	5,4 и <
2.	3.1.1 Ловкость	Челночный бег (3X10 м), сек.	10,1-9,4	9,3-8,7	8,6 и <	10,9-10,2	10,1-9,3	9,2 и <
3.	3.1.4 Скор-сил.	Прыжки в длину с места, см	131-149	150-174	175 и <	116-139	140-164	165 и <
4.	3.1.6 Выносливость	Бег за 6 мин, м.	1000-1140	1150-1250	1400 и >	800-940	950-1100	1200-и >
5.	3.1.2 Гибкость.	Наклон вперед из положения сидя, см	2-6	7-10	11 и >	5-9	10-17	18 и >
6.	3.1.5 Сила	Подтягивание из положения виса на высокой перекладине (раз)	3	4-6	7			
		Подтягивание из положения виса ложившись на низкой перекладине (раз)				7-10	11-13	14 и >
7.	Сила	Сгибание-разгибание рук в положении лёжа	8-9	10-12	13 и >			
		Сгибание-разгибание рук из положения упора на гимнастической скамейке				7	8-9	10 и >
8.	Сила	Приседание на одной ноге с упором одной руки	7-11	12-13	14 и >	6-7	8-9	10 и >
9.	Сила	Сгибание-разгибание туловища за 30 сек.	8-11	12-16	17 и >	6-10	11-13	14 и >

ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ И ИХ СОДЕРЖАНИЕ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ УРОВНЯМ

Табл. 3

Уровень образования	Начальные классы	Основная школа	Средняя школа
Возрастные	7, 8, 9, 10	11, 12, 13, 14, 15	16, 17
Формы физ. воспитания	Содержание физического воспитания		
1. Уроки физ. воспитания 1.1. Информационное обесп. и теор. знания 1.2. Двигательные умения и навыки 1.3. Двигательные способности 1.4. Формирование морально-волевых особенностей	Информация о здоровье, о факторах обеспечивающих здоровье, правила игры и поведения.	Теоретические знания об укреплении здоровья, упражнениях, видах спорта, способы выполнения, двиг. способности и методах их развития.	Совершенствование теоретических знаний о двигат. способностях и методах их развития, организация самостоятельных занятий.
	Формирование простого двигательного умения и навыки.	Освоение эффективных способов выполнения упраж., техники видов спорта, тактических действий.	Совершенствование технических, тактических действий по видам спорта.
	Обеспечение базовой подготовки двигательных способностей.	Формирование двигательной культуры и плановое развитие двигательных способностей.	Совершенствование двигательных способностей и двигательной культуры.
	Формирование коммуникативных умений и сотрудничество во время командных действий.	Формирование и реализации в процессе реализации своего потенциала, ответственности при командных действиях.	Совершенствование отношений к моральным и этическим нормам и умений быть лидером в ответст. моменты.
2. Физическое воспитание в специальных группах.	Устранение физических и функциональных недостатков.	Интегрирование совместной двигательной деятельности, формирование психологической устойчивости.	Закрепление уверенности в свой физический потенциал. Плановое развитие необх. двигател.
3. Внеурочное физическое воспитание 3.1. Занятия в спор. секциях в общеобраз.	Обеспечение общей физической подготовки с использованием игр и специальных упражнений.	Осуществление базовой подготовки по различным видам спорта, участие на внутри школьных и секционных соревнованиях.	Участие в зональных и районных соревнованиях , активная деятельность в секциях по различным видам спорта и в клубах.
3.2. Домашнее задание по физическому воспитанию	Формирование умений выполнять режим дня и гигиенических требований, выполнение заданий по отдельным двигат. способностям.	Формирование навыков выполнения утренних гимнастических комплексов и правильной осанки, соблюдение гигиенических требований.	Обеспечение пропорционального телосложения и развитие отдельных двигательных способностей.

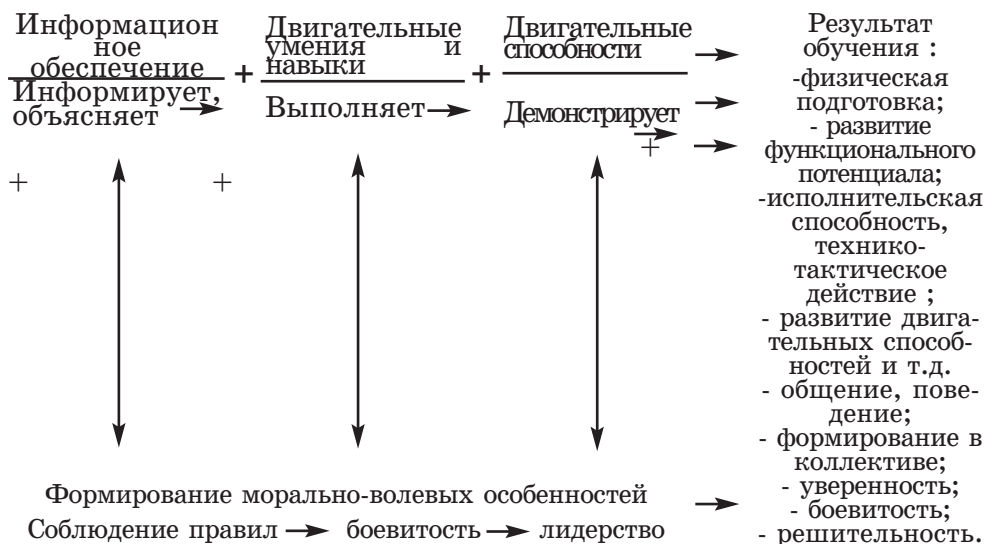
ОБЩАЯ СТРУКТУРА СОДЕРЖАТЕЛЬНЫХ ЛИНИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

Табл. 4

Содержательные линии	Методы	Структура
Теоретические знания и информационное обеспечение	"слово", "объяснение" "фильм", "диаграмма"	1. Знание о защите и укреплении здоровья. 2. Знание о способах и режимах выполнения упражнений. 3. Знание о правилах поведения и сотрудничестве. 4. Знание о развитии двигательных способностей.
Двигательные умения и навыки	"целостное", "по частям", "обучение", "контроль"	1. Умение использовать оздоровительные средства и способы. 2. Умение и навыки упражнений по видам спорта. 3. Умение использования упражнений по двигательным способностям.
Двигательные способности	"повтор", "серийно-повторный", "максимальных усилий", "до отказа", "равномерный", "интервальный", "переменный", "фартлек"	1. Ловкость - перестроение двигательных действий в зависимости от изменяющихся условий. 2. Гибкость - способность выполнения упражнения с большой амплитудой. 3. Скорость - способность выполнять упражнения за короткий промежуток времени. 4. Скоростно-силовой - способность демонстрации максимальных усилий за короткое время. 5. Сила - преодоление внешнего сопротивления. 6. Выносливость - способность повторного и продолжительного выполнения упражнений.
Морально-волевые особенности	"убеждение", "внушение", "выполнение в усложненных условиях"	1. Общение, поведение. 2. Сотрудничество, чувство ответственности. 3. Решительность, патриотизм.

ВНУТРИПРЕДМЕТНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ

Табл. 5



СТРУКТУРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ И УЧАЩИХСЯ ПО СОДЕРЖАТЕЛЬНЫМ ЛИНИЯМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Табл. 6

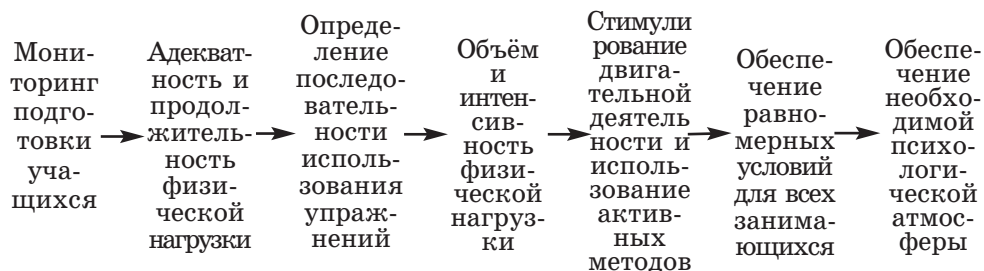
	Информационное обеспечение и теоретич. знания	Умения и навыки (техника исполнения)	Двигательные способности	Морально-волевые особенности
Деятельность преподавателя	Разъясняет способы выполнения упражнений	Демонстрирует (показывает) способы выполнения	Организует выполнение упражнений, игр в необходимой интенсивности и количестве	Разъясняет правила поведения, показывает пример образцового поведения
Методы и способы	Разъяснение, слова, фильм, диаграмма	Целостное, расчлененное обучение, демонстрация	В зависимости от вида спорта: "повторное", "повторно-серийное", "максимально го усилия", "до отказа", "интервальное", "равномерное", "фартлек"	Убеждение и внушение
Деятельность учащегося	Осознаёт способы выполнения упражнений	Выполняет упражнения	Демонстрирует двигательные способности	Соблюдает правила игры и поведения
<i>Пример:</i>	Знаю о структуре скоростных упражнений	Выполняю скоростные упражнения в соответствии с требованиями	Демонстрирую скорость (во время эстафеты или во время упражнений для оценив.)	Соблюдаю правила и сотрудничаю

Физическое развитие – изменения морфо-функциональной особенности организма человека естественным путём.

Двигательные действия – целенаправленные перемещения человека во времени и пространстве с целью решения двигательных задач.

ФАКТОРЫ ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Табл. 7



Мониторинг учащихся – проведение диагностического оценивания по физическим, функциональным показателям и двигательным способностям, малое суммативное оценивание, использование соревнований и контрольных нормативов на уроке.

Адекватность и продолжительность физической нагрузки – использование необходимых и адекватных ресурсов для развития двигательных способностей по структуре и по форме, предусмотренных на уроках. Минимум три раза занятий в неделю, с обязательным выполнением утреннего гимнастического комплекса.

Определение последовательности использования упражнений – строевые, общеразвивающие, подготовительные, основные, восстановительные упражнения.

Объём и интенсивность физической нагрузки – использованных упражнений (ресурсов) на уроке должны быть достаточными для создания необходимых усилий и интенсификации работы мышц, функциональных систем организма учащихся. При этом пульс может находиться в пределах 160-170 ударов в минуту.

Стимулирование двигательной деятельности и активных методов обучения – объяснение положительного влияния двигательной деятельности на организм человека, демонстрация динамики улучшения показателей результатов динамического оценивания в начале учебного года, выделение отличившихся учащихся во время соревнований, уроков, контрольных нормативов.

Обеспечение равных условий для всех занимающихся – добиться примерно одинакового уровня подготовки соревнующихся групп, команд, пар во время занятий.

Обеспечение необходимой психологической атмосферы – эстетическое оформление спортивного зала, площадки. Соответствие используемого оборудования и инвентаря гигиеническим и эстетическим требованиям. Обеспечение весёлой атмосферы во время занятий.

СТРУКТУРА УРОКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЕГО ЧАСТЕЙ

Табл. 8

<p>Вводная часть. 3-5 мин.</p> <p>Передача информации и теоретических знаний о структуре урока и формирование мотивов.</p>	<p>Подготовит. часть 8-10 мин.</p> <p>Подготовка организма учащихся к основной физической нагрузке путем выполнения строевых, общеразвивающих и специальных упражнений.</p>	<p>Основная часть 20-25 мин.</p> <p>Освоение способов выполнения (техника) упражнений и выполнение упражнений в необходимом объеме и интенсивности для развития запланированных двигательных способностей.</p>	<p>Закл. часть 3-5 мин.</p> <p>Возвращение функциональных систем организма к началу занятий. Использование восстановительных и дыхательных упражнений. Оценивание деятельности учащихся, итоги урока, инд. задание.</p>
<p>Деятельность преподавателя разъясняет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - цель урока; - упражнения и игры, включенные в содержание урока; - способы и правила их выполнения; - формирует мотивы. 	<ul style="list-style-type: none"> - определяет последовательность выполнения упражнений; - демонстрирует упражнения; - организует передвижения, игры, выполнение упражнений; - достигает подготовленности организма учащихся к приему основной физ. нагрузки. 	<ul style="list-style-type: none"> - определяет соревнующиеся команды, группы, пары; - организует выполнение упражнений, игр, соревнований, комплексных упражнений; - проводит индивидуальное оценивание (по итогам игр и соревнований). 	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечивает выполнение восстановительных упражнений; - объявляет результаты индивидуального оценивания; - определяет индивидуальное задание на дом.
<p>Деятельность учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознаёт необходимость использования упражнений и игр; - планирует свою деятельность во время урока. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет строевые, общеразвивающие и подготовительные упражнения; - строит двигательную деятельность в рамках правил. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет комплексы упражнений, игр, эстафет в режиме соревнований; - сотрудничает во время командных действий. 	<ul style="list-style-type: none"> - стремиться к восстановлению организма; - выполняет упражнения на расслабление и восстановление; - анализирует свой результат.

СОСТАВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ОБРАЗЦЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ИХ РАЗВИТИЯ

Табл. 9

Двигат. способность	Составные компоненты	Рекомендуемые упражнения для развития
Ловкость	<ul style="list-style-type: none"> - координация - сложность двигательных действий - время выполнения упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на равновесие в группах, парах, индивидуальные; - игры, соревнования, эстафеты из элементов спортивных игр; - спортивные игры, футбол, гандбол, волейбол, баскетбол; - комплекс специальных упражне-
Г и бкость	<ul style="list-style-type: none"> - подвижность в суставах - эластичность мышечно-связочного аппарата 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение маховых движений с большой амплитудой после продолжительной ходьбы и бега; - сгибание, повороты, вращения; - сгибание с посторонней помощью или с использованием тяжести; - растягивание (стретчинг).
Скорость	<ul style="list-style-type: none"> - быстрота двигательной реакции - частота движений - максимальная скорость бега 	<ul style="list-style-type: none"> - старты, игры, соревнования из различных исходных положений; - игры, соревнования по многократным повторениям упражнений за единицу времени; - соревнования на короткие дистанции в парах, группах и командах; - эстафеты и комбинированные эстафеты.
Скоростно-силовое	<ul style="list-style-type: none"> - скоростная сила - скорость 	<ul style="list-style-type: none"> - многократные скачки, прыжки на одной и двух ногах; - игры, соревнования по скачкам через препятствия различной высоты и установленных на различных расстояниях; - игры, эстафеты, соревнования по бегу с элементами прыжков.
Сила	<ul style="list-style-type: none"> - общая сила - силовая выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> - многократные силовые упражнения на гимнастических снарядах, на перекладине, на брусках; - силовые упражнения на тренажерах, с гантелями, с различными тяжестями; - силовые упражнения в парах, небольших группах, командах.
Выносливость	<ul style="list-style-type: none"> - общая выносливость - скоростная выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> - продолжительная ходьба и бег в среднем темпе; - кроссовые соревнования между командами с малочисленными участниками и группами; - команд. соревнования на 800-1500 м; - повторные эстафеты и игры на короткие дистанции; - игры и соревнования между командами с малочисленными участниками.

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ПЕРИОДЫ БАЗОВОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ИХ СВЯЗЬ С ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМОЙ ОРГАНИЗМА

Табл. 10

Показатели	Скорость	Скоростно-силовое	Ловкость	Гибкость	Сила	Выносливость
Благоприятный период	10-14 лет	12-15 лет	9-13 лет	6-12 лет	12-18 лет	11 лет и выше
Связь с функциональной системой	- мышцы; - опорно-двигательный аппарат; - центральная нервная система.	- опорно-двигательный аппарат; - сила; - сердечно-сосудистая система.	- центральная нервная система; - мышечная система.	- мышечно-связочный аппарат; - суставы; - центральная нервная система.	- мышечная система; - опорно-двигательный аппарат; - сердечно-сосудистая система.	- дыхательная система; - сердечно-сосудистая система; - опорно-двигат. аппарат.
Связь с другими двигательными способностями	- скоростно-силовое; - сила; - ловкость.	- сила; - скорость.	- скорость; - скоростно-силовое; - гибкость.	- выносливость; - ловкость.	- скоростно-силовое.	- гибкость; - скоростно-силовое.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ОЦЕНИВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

Табл. 11

№	Параметры оценивания	Диагностич. оценивание	Малое суммативное оценивание	Большое суммативное оценивание I Полугодие
1.	Физическое развитие	Рост, вес, весо-ростовой индекс	М.С.О. 1 1) бег на 60 м 2) эстафетный бег на 4X50 м	Б.С.О. 1 - бег на 30 м; - прыжок в длину с места; - сгибание из положения сидя $БСО.1 = \frac{\text{бег } 30 \text{ м} + \text{прыж. с м.} + \text{сгиб. сидя}}{3}$ $I П = \frac{k1+k2+k3}{3} \cdot \frac{40}{100} + БСО.1 \frac{60}{100}$
2.	Скорость	Бег на 30 м, сек		
3.	Скоростно-силовое	Прыжок в длину с места, см	М.С.О. 2 1) прыжок в высоту с разбега; 2) прыжок в длину с разбега; 3) метание малого мяча.	
4.	Гибкость	Сгибание вперед из положения сидя	М.С.О. 3 1) "Мост" 2) Сгибание из положения сидя	

5.	Сила	Подтягивание на перекладине, раз	<p>М.С.О. 4</p> <p>1) подтягивание на перекладине; 2) сгибание-разгибание рук; 3) приседание на одной ноге с упором одной рукой; 4) сгибание-разгибание туловища; 5) лазание на гимнастический канат.</p>	<p>Б.С.О. 2</p> <p>- подтягивание на перекладине; - челночный бег на 3X10м; - 6-минут.бег или бег на 1500 м.</p> $\text{Б.С.О.2} = \frac{\text{Подтяг.} + 3 \times 10 \text{ м бег} + 1500 \text{ м бег}}{3}$
6.	Л о в - к о с т ь	Челночный бег на 3X10м, сек	<p>М.С.О. 5</p> <p>1) бросок мяча в корзину 2) бросок мяча в ворота 3) введение мяча в игру</p>	$2 \text{ П} = \frac{\kappa 4 + \kappa 5 + \kappa 6}{3} \cdot \frac{40}{100} + \frac{60}{100} \text{ Б.С.О.2}$ $\Gamma = \frac{1 \text{ П} + 2 \text{ П}}{2}$
7.	Вынос- ли в о с т ь	6-ми- нут.бег, (мин. сек)	<p>М.С.О. 6</p> <p>Бег на 1500 м</p>	
8.	Функ- ци о н а л ь н о е разви- тие	Пульс, ЖЕЛ		

УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Атлетика.

Освоение техники выполнения скоростных упражнений.

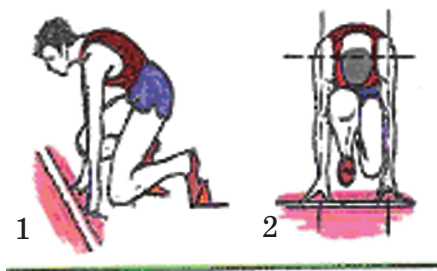
Организация и проведение уроков для учебной единицы “скорость” осуществляется совершенствованием скоростных упражнений и развитием скоростной способности. При этом можно использовать приведенные в этом пособии образцы упражнений, совершенствуя их структуру и выполнять их в необходимом режиме для развития скорости.

Совершенствование структуры упражнений осуществляется путём “работы” над отдельными звеньями техники упражнений. При этом по фазам упражнений: старт, стартовое ускорение, бег по дистанции и финиширование осуществляется совершенствование исполнений отдельных элементов, а также устранение типичных ошибок при выполнении их учащимися.

Виды атлетики – бег на короткие дистанции (30 м и 60 м), прыжки в длину и в высоту с разбега, эстафетный и кроссовый бег, в 7-м классе включены в учебный процесс как средства физического воспитания учащихся. Отмеченные виды атлетики были использованы и в младших классах с целью развития таких способностей, как скорость, выносливости. Совершенствование техники выполнения этих упражнений позволит на более высоком уровне выполнять учебные нормативы, повторное их выполнение будет способствовать развитию скорости, скоростно-силовой и выносливости. Для улучшения техники бега с низкого старта, стартовые движения совершенствуются по частям.

Совершенствование техники низкого старта.

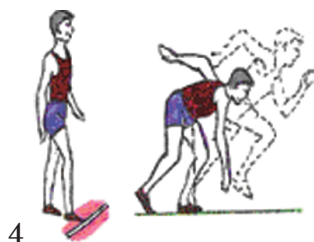
Стартовое положение должно создавать выгодную возможность для начала бега. Стартовое положение каждого учащегося должно создавать выгодные условия для быстрого начала стартового движения, и успешного завершения дистанции. Для этого каждый учащийся должен научиться принимать позицию низкого старта в соответствии его антропометрическим показателям. С этой целью он должен принимать позицию низкого старта многократно с разным положением ног, для того чтобы найти подходящее для него положение старта. Для совершенствования техники низкого старта рекомендуется использовать приведенные ниже упражнения.



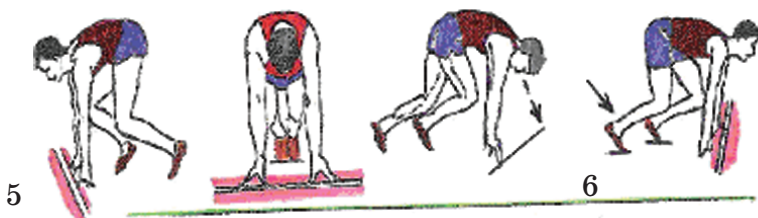
Положение низкого старта с равномерным распределением тяжести тела.



Положение низкого старта в соответствии с антропометрическими показателями.



Старты из положения верхнего старта



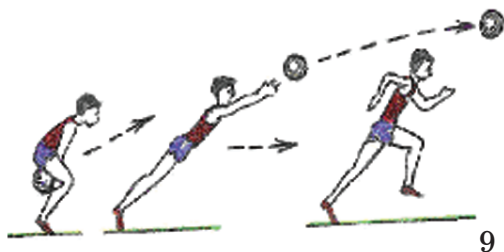
Старты из различных стартовых положений

Успешное выполнение первого движения является важнейшим фактором при старте.

Здесь, наряду со скоростью выполнения упражнений важное значение имеет также скоростно-силовая подготовка и подвижность в суставах. Для достижения этого использование нижеследующих упражнений считается эффективным.

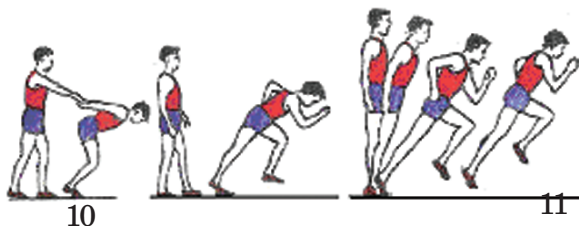


"Лягушка", 5-7 кратные прыжки из положения приседа с переходом на бег по дистанции



Броски набивного мяча с переходом в бег

9



10

11

Старты с преодолением начального сопротивления.



12

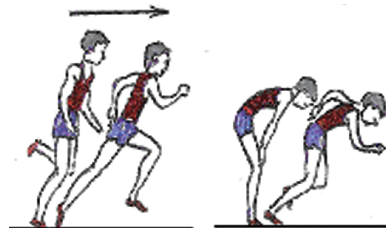
Переход в стартовое положение правой, левой ногой из положения упора лёжа.



13

Переход в упор сидя из положения упора рукой.

10



14

15

Переход в верхнее и полуверхнее стартовое положение из основной стойки и бег



16



17



18



19

Совершенствование отдельных элементов стартового положения

Следующий элемент, требующий совершенствования при стартовом движении это стартовое ускорение.

Эта часть бега считается важной для достижения максимальной скорости бега. Здесь (рис.20) постепенное уменьшение наклона туловища будет способствовать достижению максимальной скорости бега.

Для улучшения стартового ускорения целесообразно использовать упражнения при наклонной беговой дорожке.

При этом, наравне с приведенными здесь упражнениями, можно использовать упражнения, рекомендуемые в 6 классе.



20

Стартовое ускорение при сохранении наклона туловища на прямой и наклонной беговой дорожке.



21

Бег с ускорением после прыжков одной или двумя ногами через препятствия.

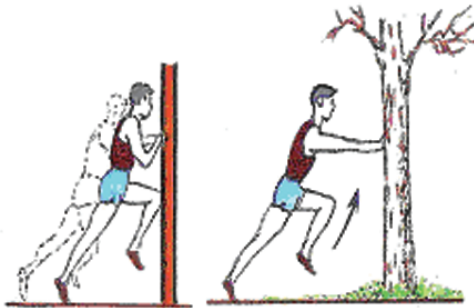
22

Бег с ускорением после прыжков двумя ногами.



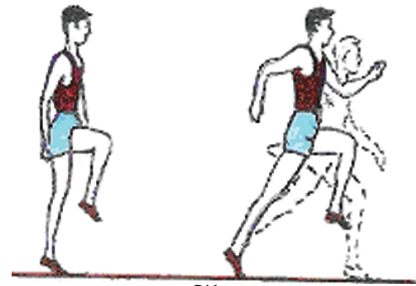
23

Бег с ускорением после выполнения прыжков на одной ноге



24

Статическое упражнение на толчковой ноге (правой или левой)



25

Передвижение с "выпадом"

ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ

В 7 классе эстафетный бег предусмотрено для развития скорости и скоростной выносливости. Этот вид атлетики является командным и эмоциональным. В связи с этим, использование эстафетного бега является эффективным средством для развития двигательных способностей учащихся.

Успех в эстафетном беге зависит от скорости, правильной и своевременной передачи эстафетной палочки. Каждый из учащихся должен уметь не только точно передать эстафетную палочку, но и принять её без погрешностей. Для этого необходимо совершенствовать технику каждого упражнения (движения), входящего в эстафету.

В первую очередь необходимо освоить технику правильной передачи эстафетной палочки по команде на месте, а затем освоить эти упражнения (движения) при медленной ходьбе, и лишь после этого во время легкого и ускоренного бега.

При выполнении этих упражнений учащиеся должны освоить как передачу, так и приём эстафетной палочки.

Упражнения, для улучшения техники передачи эстафетной палочки:

- 1) Имитация движений бега с эстафетной палочкой на месте (8-10 раз).
- 2) Ходьба, ускорение и бег с эстафетной палочкой (8-10 раз).
- 3) Подача команды "Гоп", при передаче эстафетной палочки при ходьбе, затем при медленном беге.
- 4) Выполнение вышеуказанных упражнений последовательно, при передаче и приёме эстафетной палочки в паре (сперва на месте, затем при движении) (6-8 раз).
- 5) Выполнение всех упражнений последовательно в паре (8-10 раз).

Упражнения для совершенствования техники бега с эстафетной палочкой.

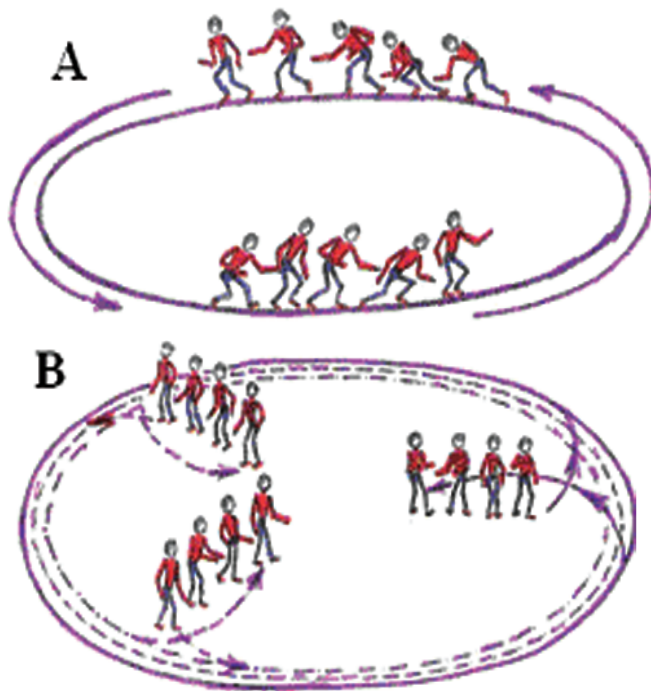
- 1) Бег с эстафетной палочкой с позиции верхнего старта (8-10 раз).

- 2) Бег с эстафетной палочкой с позиции нижнего старта (8-10 раз).
- 3) Ускорение с эстафетной палочкой.
- 4) Ускорение и бег по широкому кругу с эстафетной палочкой (6-8 раз).
- 5) Бег с максимальной скоростью с эстафетной палочкой по прямой и по виражу.

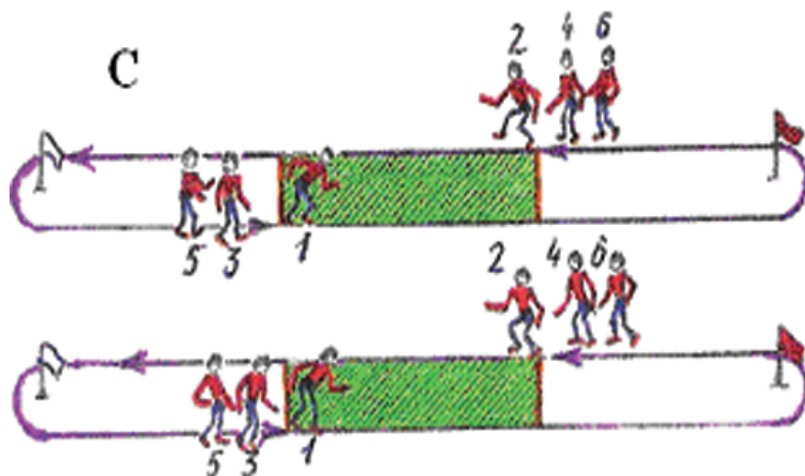
ЭСТАФЕТНЫЕ ИГРЫ

"Салки по кругу". Рисуется круг диаметром 10-12 м на площадке или в зале. Участники выстраиваются по кругу на расстоянии 3-4 шага друг от друга. Все участники делятся на 1-ый и 2-ой. Первые номера относятся к первой команде, вторые номера - по второй команде. По сигналу "марш" начинается бег по кругу. Если участник, бегущий сзади коснется впередибегущего участника, то он покидает игру. Команда, удалившая больше участников команды противника, считается победившей (Рис. А).

"Эстафета по кругу". В этой игре класс делится на 3 команды, участники которых выстраиваются на одинаковом расстоянии друг от друга по левому плечу. По сигналу "марш" первый участник каждой команды, находящийся ближе к кругу начинает бег. Пробежав по кругу, он дотрагивается до плеча второго участника своей команды, и, становится в конце шеренги своей команды. Капитан команды завершившей дистанцию, поднимает руку вверх. Команда первой завершившая дистанцию считается победительницей. (Рис.Б)



“Точный пас”. В этой эстафетной игре для каждой участвующей команды рисуется поле как на Рис.С. Для передачи эстафеты обозначается участок, длиной 20 метров. Класс делится на две равные команды и каждая команда соответственно поделённая на две и размещается в зоне передачи для начала игры. На беговой дорожке стоят только держащий эстафетную палочку (передающий) и получающий её участники обеих команд. Остальные члены команд, чтобы не мешать своим бегущим товарищам, ожидают рядом с беговой дорожкой. При подаче сигнала "марш" первые бегущие участники заворачивают у флажка и направляются к товарищу по команде, он передаёт эстафету в специально отведённой зоне. Затем этот участник становится в конец строя. Участник, принявший эстафету повторяет то же самое. Команда, передающая эстафету вне зоны передачи, получает 1 штрафной балл. Команда, не имеющая штрафного балла и завершившая дистанцию первой, считается победительницей.



Информация для учителя.

Правила безопасности при беге на короткие дистанции и при эстафете

1. Бежать только по своей дорожке при старте, ускорении и максимальной скорости бега.
2. Переходить на другую дорожку можно только убедившись, что там нет бегущего спортсмена.
3. После передачи эстафеты участник должен находиться только на своей дорожке, он может переходить на другую дорожку только после передачи эстафеты членами другой команды.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ

Скорость – это способность выполнять упражнения в максимально короткий промежуток времени. Эта способность тесно связана с другими, а особенно со скоростно-силовой и ловкостью. Улучшение уровня выше отмеченных способствуют повышению скорости. Также увеличение скоростных возможностей способствуют повышению скоростно-силовых и ловкостных способностей.

Почему учащийся, соревнуясь или при беге, не может реализовать свой скоростной потенциал? Анализировали ли причину такого явления? В чём проигрывает учащийся во время выполнения беговых упражнений? При первом стартовом движении или на дистанции, перед финишем, или где? И всё это недостатки подготовки учащихся, которые легко можно устранить. Развитие скорости должны происходить путём улучшения составляющих его компонентов.

Те, которые опаздывают во время выполнения старта путём улучшения стартовой техники, могут добиться определённых успехов. Все упражнения, применяемые с этой целью должны выполняться с максимальной скоростью и правильной техникой. Стартовые положения учащихся должны соответствовать его антропометрическим показателям и должны позволять к быстрому началу бега.

Для улучшения стартового движения – быстроты двигательной реакции в конце пособия приведены образцы комплексов упражнений.

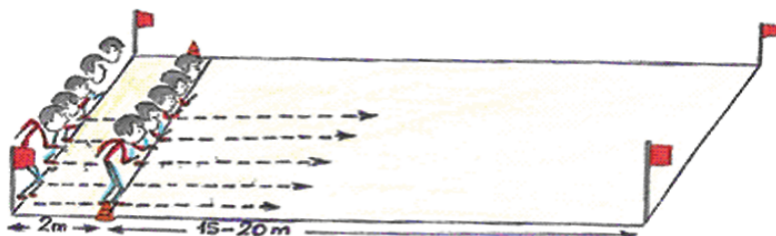
Одним из важнейших компонентов скорости является частота движений. Это показатель выполнения количества беговых шагов за единицу времени. Эта способность улучшается путём выполнения повторных упражнений с максимальной частотой на месте, в упоре и во время передвижений.

Самым простым примером данного упражнения может явиться умение правой, левой ногой коснуться за определенное время (например, в теч. 15 сек.) на размеченные на стене 8-10 точки 15-20 см от пола. Систематическое и продолжительное выполнение подобных упражнений позволит улучшению частоты движения учащихся.

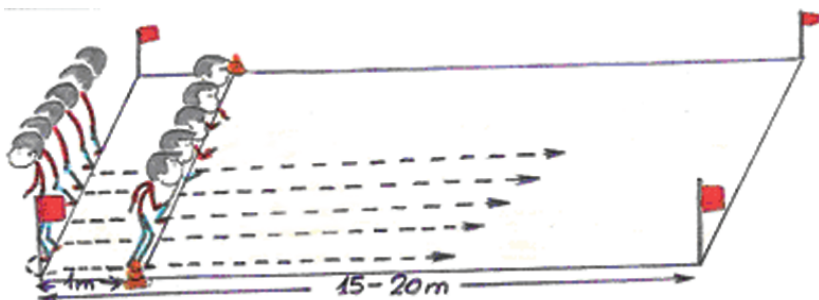
Максимальная скорость бега – является одним из основных показателей для быстрого преодоления дистанции. Учащиеся, у которых имеется высокая максимальная скорость, и способные удерживать эту скорость во время бега как обычно показывают высокие результаты при беге на короткие дистанции, и обыгрывают своих сверстников. С целью повышения максимальной скорости бега, необходимо выполнять упражнения на коротких отрезках 30-35 м, таких как повторные беги ускорения на наклонной беговой дорожке, соревнования в парах и эстафеты на коротких дистанциях.

Внизу приведены образцы эстафет для повышения скоростной способности учащихся.

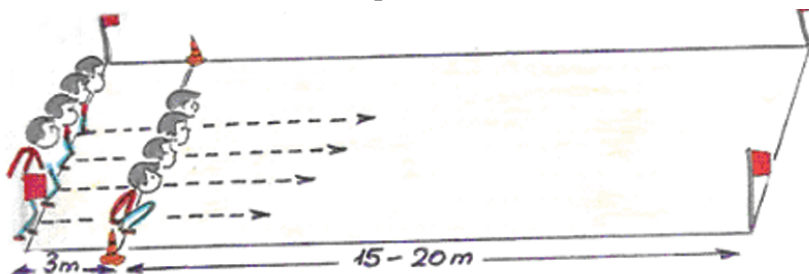
ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ



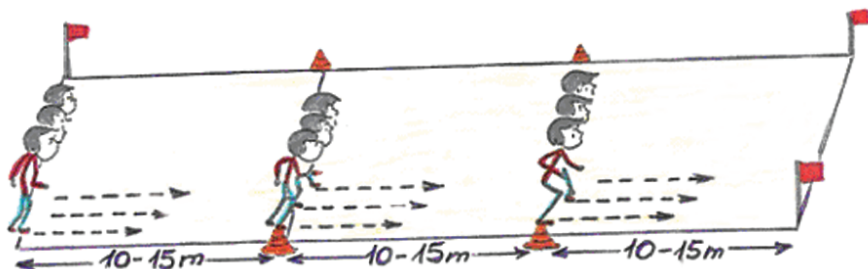
Одновременный старт учащихся построенных в две шеренги на расстоянии 2 м друг от друга. Учащиеся, находящиеся во второй шеренге должны достичь бегущих на первой шеренге на расстоянии 15-20 м. Учащийся коснувшийся рукой впереди бегущего получает 1 балл. Команда, набравшая большее количество баллов считается победительницей.



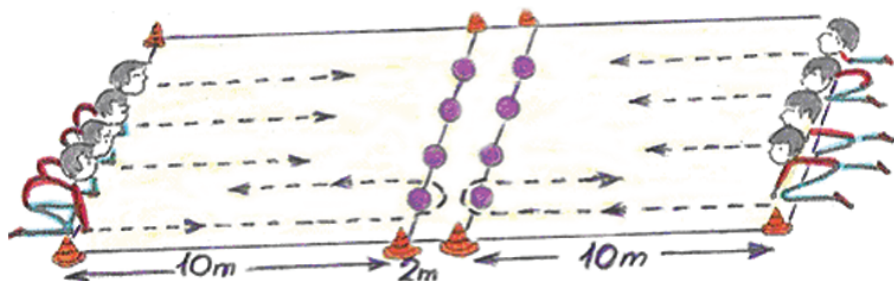
Одновременный старт учащихся построенных спиной друг к другу в две шеренги. Учащиеся, находящиеся во второй шеренге должны достичь бегущих на первой шеренге на расстоянии 15-20 м. Учащийся коснувшийся рукой впереди бегущего получает 1 балл. Побеждает команда набравшая большее количество баллов.



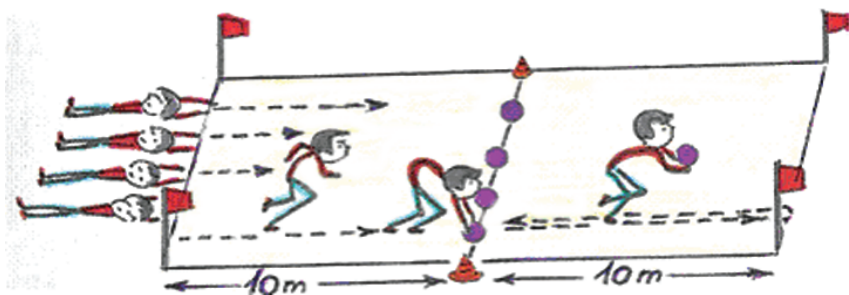
Класс делится на 2 команды и строится в двух шеренгах друг за другом. Первая шеренга принимает положение низкого старта, вторая шеренга – в положении высокого старта. Одновременный старт по команде. Учащиеся второй шеренги должны достичь впереди бегущих. Учащийся коснувшийся рукой впереди бегущего получает 1 балл. Команда, набравшая большее количество баллов считается победительницей.



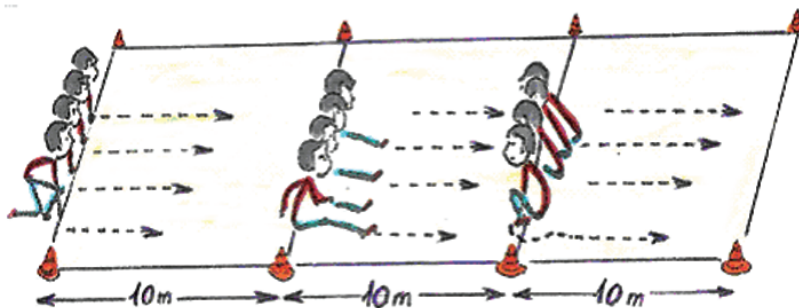
Класс делится на 3 команды и строится в три шеренги на равное расстояние друг от друга. Одновременный старт по команде. Учащийся коснувшийся рукой впереди бегущего получает 1 балл. Команда, набравшая большее количество баллов считается победительницей.



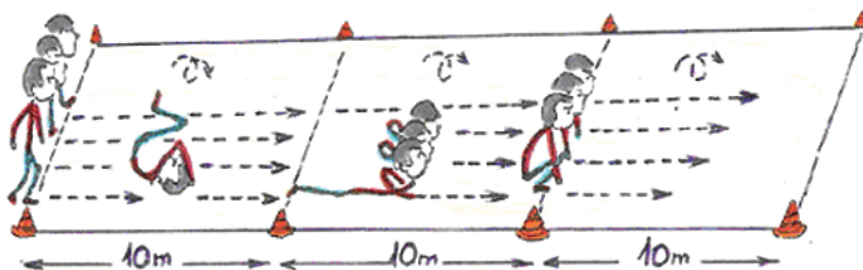
Класс делится на 2 команды и принимает положение низкого старта на расстоянии 22 м друг против друга. Перед каждым учащимся на расстоянии 10 м ставится мяч или флажок. Одновременный старт. Каждый учащийся пробегает свою дистанцию, обегает флажок и возвращается на своё место. Выигравший получает 1 балл. Команда, набравшая большее количество баллов считается победительницей.



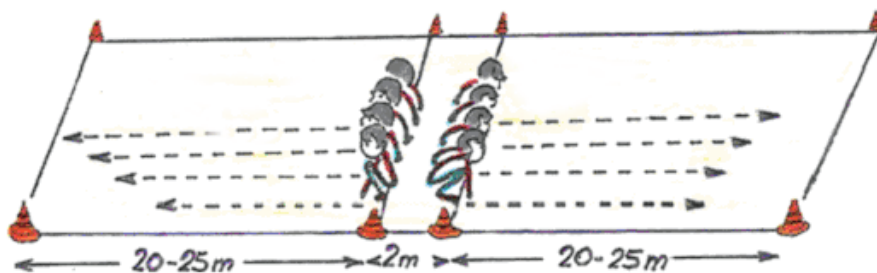
Старт из положения лёжа на спине, бег с мячом. Обегая флажок с мячом, поставить мяч на прежнее место и возвратиться на исходную позицию.



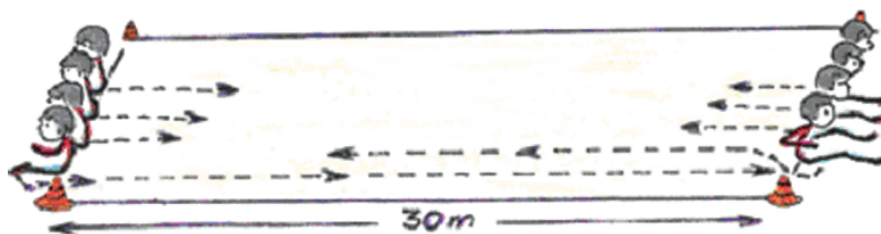
Класс делится на 3 группы и принимает стартовое положение указанное на рисунке. Одновременный старт по команде.



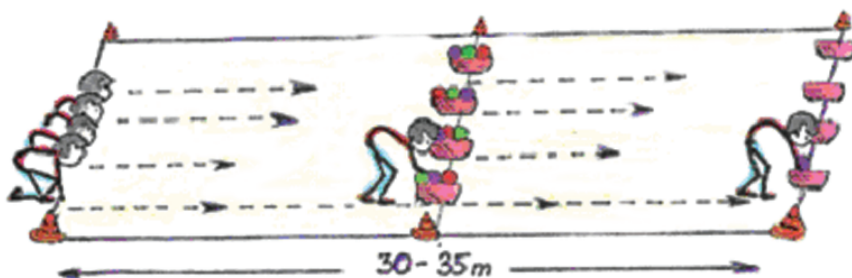
Класс делится на 3 группы и принимает положение высокого старта, лёжа и сидя. Одновременный старт по команде. После старта учащийся выполняет кувырок вперёд и бегут 10 м.



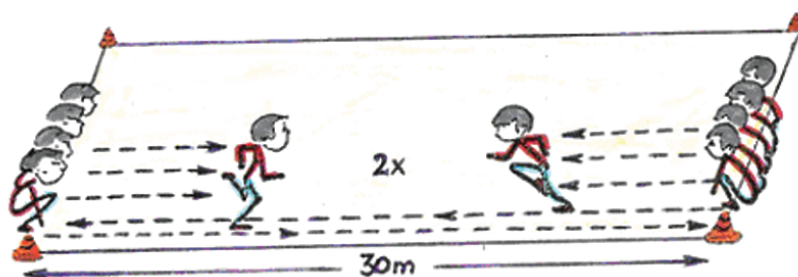
Одновременный старт учащихся, находящихся в сидящем положении в двух шеренгах на 20-25 м.



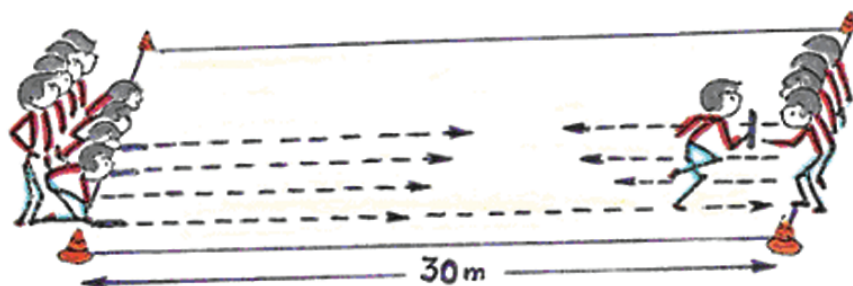
Одновременный старт, находящихся в сидящем в интервале 1 м между ними положении учащихся спиной друг к другу на расстоянии 30 м. Бег с максимальной скоростью. Учащийся занимает стартовую позицию противника.



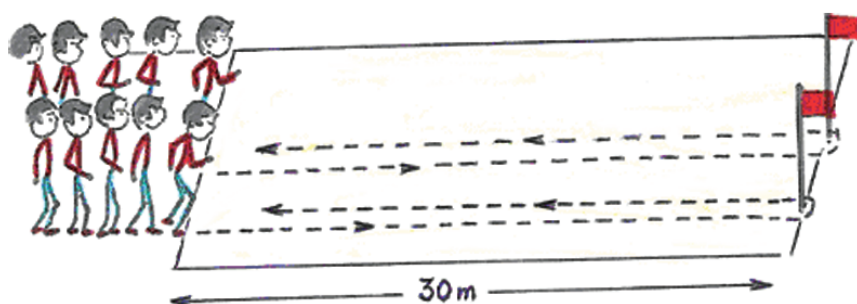
Класс делится на несколько команд и принимает положение низкого старта. Перед каждой командой на дистанции 30-35 м ставится одна корзина, заполненная мячами, а другая пустая - на финише. По стартовой команде первый участник пробегает к корзине, берет один мяч, пробегая кладет в пустую корзину, возвращаясь к своей команде, касается рукой своего товарища и становится в конце строя. Побеждает команда раньше всех завершившая упражнения.



Класс делится на две команды. Они располагаются на расстоянии 30 м друг от друга в указанном положении (можно применять и другие исходные положения). Одновременный старт по команде. Каждая команда старается быстро занять стартовую позицию противника. Команда завершившая упражнения раньше других считается победительницей.



Класс делится на несколько команд, и каждая команда делится на две группы, которые располагаются на расстоянии 30 м друг против друга. По команде первые участники пробегают дистанцию, неся эстафетную палочку к своему товарищу во второй группе. Передав эстафетную палочку первому участнику, становится в конце строя. Команда, завершившая упражнения раньше других, считается победительницей.



Класс делится на две или несколько команд. Перед каждой командой на расстоянии 30 м ставится флажок. Старт одновременный. Первый участник каждой команды пробегает, обходит флажок, возвращается к своей команде, касается второго участника и становится в конце строя. Команда, завершившая дистанцию первой, считается победительницей.

Малое суммативное оценивание 1.

(После учебной единицы скорость)

3. По содержательным линиям "двигательная способность" Демонстрирует скорость при выполнении упражнений, требующих максимальную быстроту.

Контингент	Упражнения для оценивания	"3"	"4"	"5"
Мальчики	бег на 60 м, сек.	11,0 - 10,6	10,2	9,6 и <
Девочки	бег на 60 м, сек.	11,7 - 11,4	11,0	10,6 и <
Мальчики	Эстафетный бег 4X50 м	39,4 - 37,5	37,4 - 36,6	36,5 и <
Девочки		46,7 - 43,5	43,4 - 40,6	40,5 и <

1. Теоретические знания и информационное обеспечение

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

2. Двигательные умения и навыки

Мальчики Девочки	Выполнение	Скоростные упражнения выполняет с ошибками	При скоростных упражнениях допускает небольшие ошибки	Скоростные упражнения выполняет в соответствии с образцами
---------------------	------------	--	---	--

3. 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
---------------------	------------------------------	---	---	---

УЧЕБНАЯ ЕДИНИЦА "СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ" УМЕНИЯ И НАВЫКИ.

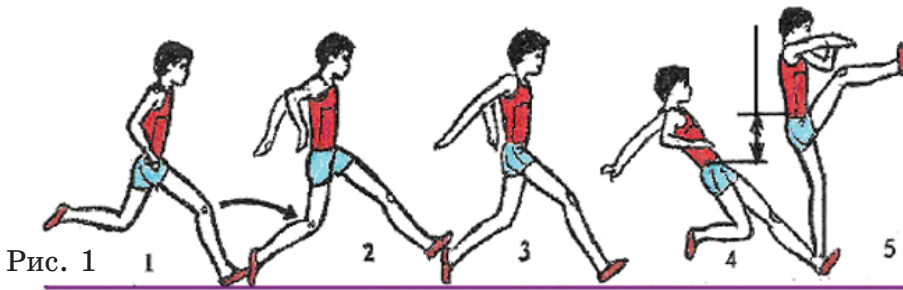
Прыжки в высоту с разбега

В 7-м классе совершенствуются отдельные элементы прыжков в высоту с разбега способом "перешагивания". Этим путём учащиеся смогут улучшить свой результат в прыжках в высоту с разбега.

Необходимо напомнить, что прыжок в высоту с разбега условно делится на следующие фазы: разбег, отталкивание, полёт и приземление.

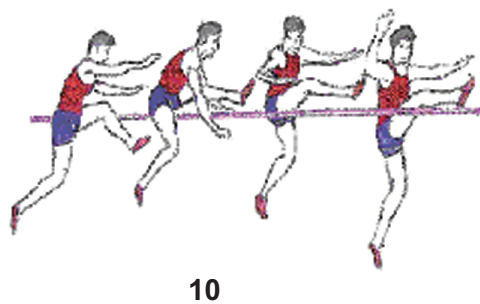
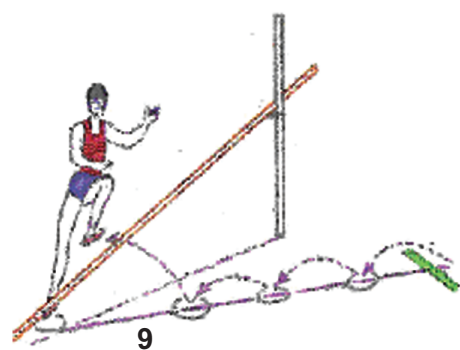
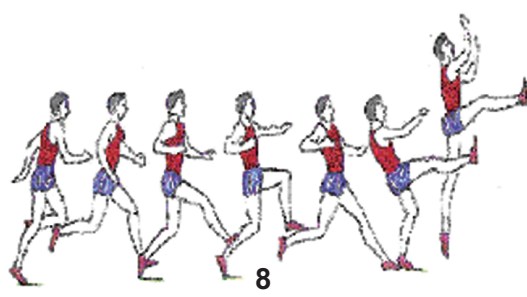
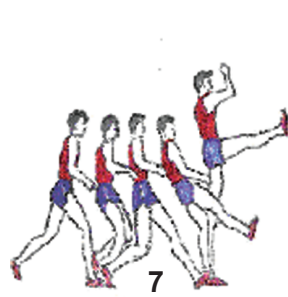
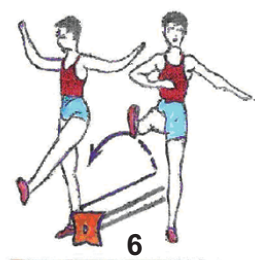
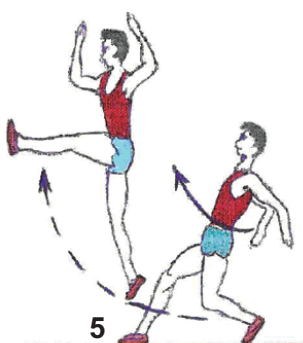
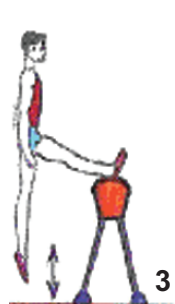
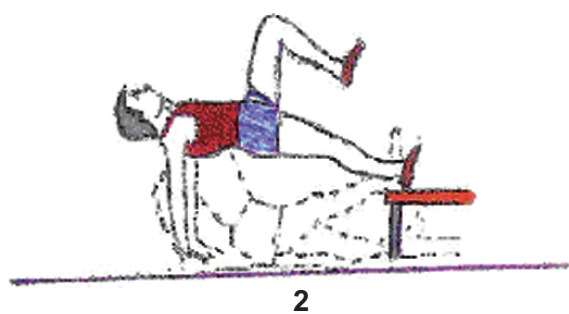
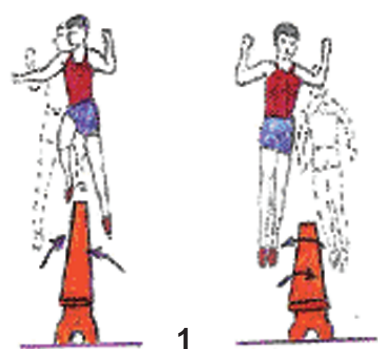
При прыжке в высоту способом "перешагивания" достаточно выполнять разбег на расстоянии 8-10 беговых шагов. Шаги разбега надо делать мягко, ставя ногу на грунт, загребающим движением. Руки работают обычно, как при беге. Туловище наклонено вперед.

Однако, последние 3 шага разбега имеют особое значение для успешного завершения прыжка в высоту. И эти 3 шага по своей структуре отличаются от остальных частей разбега.



Первый из последних трёх шагов (рис.1, пол.1) короче предыдущего. Стопа ставится на опору с пятки, нога выпрямлена в коленном суставе. Второй шаг намного шире. На последнем шаге - отталкивание: маховую ногу сгибать почти до 90° (рис.1, пол.4). Таз и толчковая нога обгоняют плечи, толчковую ногу ставить почти прямой с пятки, а потом сразу же на всю подошву. В результате всех этих движений центр массы тела еще более перемещается вниз, тело отклоняется назад. Из этого положения и производится отталкивание (рис.1, пол.4,5)

Для совершенствования разбега и отталкивания отрабатываются последние три шага разбега. Для этого прочерчивается линия разбега и делаются отметки последних трех шагов разбега. При этом соотношение длины этих шагов устанавливается примерно следующим образом: первый шаг примерно составляет 5 стоп, второй - 6-7 и последний, где выполняется отталкивание 5 стоп. После этого с лёгкого разбега выполняются последние три шага разбега. По мере освоения этих упражнений постепенно увеличивается скорость разбега. Упражнения, рекомендуемые ниже, используются для совершенствования в прыжках в высоту способом "перешагивания".



Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"

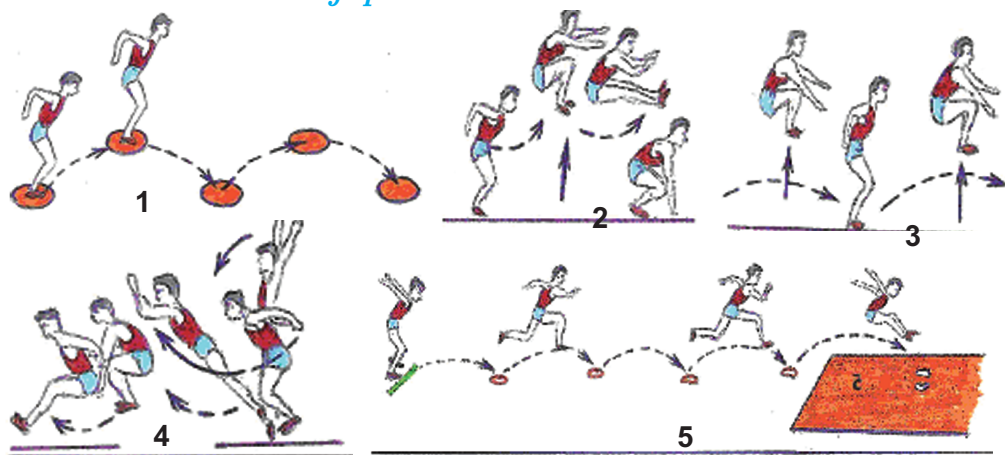
Основы прыжков в длину были освоены в младших классах. В 7-ом классе прыжок в длину с разбега используется как средство для развития скоростно-силовых способностей, и совершенствуются отдельные его фазы: разбег, отталкивание и приземление.

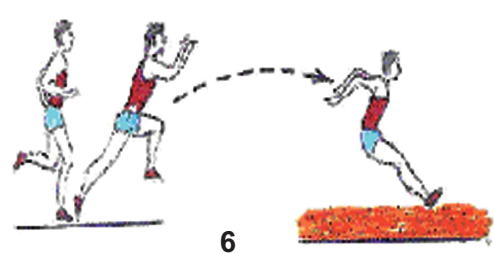
Структура и фазы прыжка в длину с разбега совершенствуются с учётом физической подготовки учащихся. Длина разбега у учащихся 7-х классов должна быть не менее 25-30 м. В связи с этим, для того чтобы набрать максимальную скорость разбега для каждого учащегося должна быть точно определена дистанция разбега. С этой целью примерно 20-30 м от места отталкивания учащимся необходимо разбегаться и, набирая максимальную скорость, пробегать через прыжковую яму. Если на этом расстоянии учащийся приобретает максимальную скорость бега свободно и непринужденно, значит это расстояние можно считать приемлемым для данного учащегося. После этого необходимо будет отрабатывать умение точно "попасть" в место отталкивания. Этот элемент навыка формируется с вашей помощью. С этой целью разбег выполняется многократно, и начало разбега отодвигается или приближается к месту отталкивания до тех пор, пока учащийся, набирая максимальную скорость разбега, точно попадает в место отталкивания.

Отталкивание – основная фаза при прыжках в длину с разбега. В зависимости от угла отталкивания фаза полёта и результат будет разным. В процессе многократного повторения этого упражнения каждый учащийся найдёт угол отталкивания соответствующего его физической подготовки. Однако необходимо помнить, что небольшой угол отталкивания всегда уменьшает результат прыжка в длину прыжка с разбега.

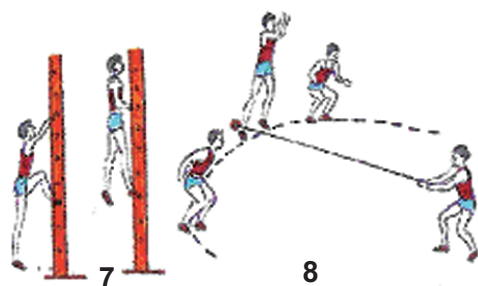
Для совершенствования отдельных элементов способа прыжка в длину "согнув ноги", рекомендуются нижеследующие упражнения.

Вспомогательные упражнения:





6

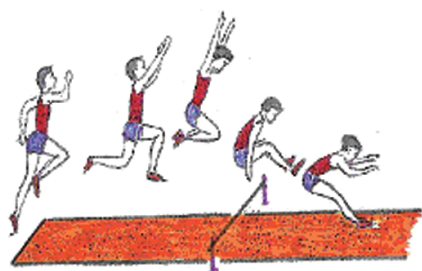


7

8



9



10



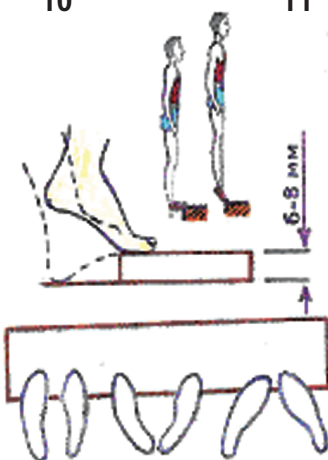
11



12



13



14



15



16



17

МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА НА ДАЛЬНОСТЬ.

Этот вид атлетики уже был использован с целью развития скоростно-силовой способности учащихся в младших классах. В 7-ом классе задача использования метания малого мяча также заключается в развитии скоростно-силовой способности верхних конечностей учащихся и совершенствовании способа выполнения пяти последних бросковых шагов и самого броска. Выполнение этих упражнений наряду с развитием двигательных способностей также создает условие для развития координации движения.

Упражнение по метанию малого мяча на дальность начинается с разбега. В зависимости от подготовки учащихся расстояние для разбега может варьироваться в пределах 8-12 метров. Разбег состоит из свободных и бросковых шагов. Выполнение во второй части разбега бросковых шагов способствует передаче накопленной энергии разбега к мячу и тем самым улучшению результата метания. Не освоив технику выполнения бросковых шагов, учащиеся не смогут реализовать свой потенциал. При этом результат броска бывает низким.

Выполнение бросковых шагов приведено на рис.18. Для освоения техники бросковых шагов за 5 шагов от линии отталкивания проводится контрольная отметка. До контрольной отметки учащийся держит мяч в руке и выполняет разбег свободно, попав в контрольную отметку в течение двух следующих шагов, руку с мячом отводит назад, одновременно поворачиваясь боком в сторону метания (рис. 18, пол.1-6). Третий шаг выполняется более широко, правой ногой на левую, а рука с мячом отводится назад (рис.18, пол. 7, 8, 9). Четвертый шаг – скрестный, выполняется правой ногой (рис. 18, пол. 10-13). Во время третьего, четвертого шага туловище совершает поворот боком в сторону метания, левая рука впереди, горизонтальна, почти выпрямлена. Пятый шаг выполняется левой ногой с выпадом с одновременным поворотом тела, грудь в направлении метания (рис. 18, пол. 14-19).

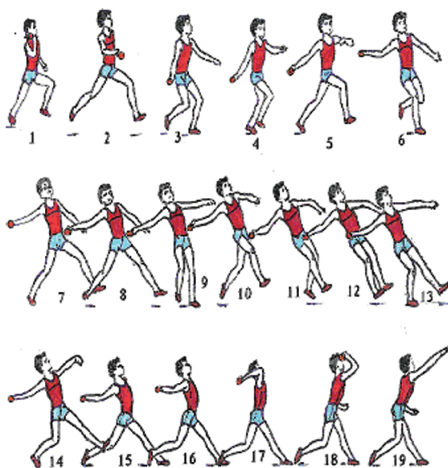


Рис.18

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ СПОСОБНОСТИ

Эта способность является основой для достижения результатов в прыжках в длину с разбега, в высоту с разбега, прыжках в длину с места, а также при метаниях. Наряду с этим, при недостатке скоростно-силовой способности невозможно достижение успеха в таких видах как скоростной бег, баскетбол, футбол, волейбол и т.д. Развитие данного компонента физической подготовки учащихся в этой возрастной группе считается наиболее благоприятным. Выполнение физической нагрузки в уроках физического воспитания, является недостаточным для развития скоростно-силовой способности. Развитие этой способности должно происходить в основных мышечных группах нижних и верхних конечностей. С этой целью возможно использование приведенных в этом пособии образцы упражнений во время урока, домашних заданий. При этом целесообразно применять игровой и соревновательный методы выполнения упражнений. Для развития скоростно-силовой способности необходимо использовать прыжки, бег на правой и левой ноге, бег с элементами прыжков, достать рукой какой-либо предмет, повешенный на какой-либо высоте после разбега и отталкивания и т.д. Эти упражнения способствуют развитию скоростно-силовой способности мышц нижних конечностей. Для развития этой способности в мышцах верхних конечностей необходимо выполнение метательных упражнений, таких как метание мячей различного веса, метание и толкание предметов и т.д.

Как и в других двигательных способностях, скоростно-силовая способность развивается только при систематическом и продолжительном выполнении адекватных упражнений. В зависимости от уровня подготовки учащихся определяется количество и режим выполнения необходимых упражнений. При этом периодически применяя нормативные тесты можно определить уровень скоростно-силовой подготовленности учащихся.

Малое суммативное оценивание 2
(после скоростно-силовой учебной единицы)

3. Двигательная способность. Скоростно-силовой.

3.1.4. Демонстрировать скоростно-силовые способности в соответствии нормативов при выполнении упражнений, требующих проявление силы за короткий промежуток времени.

Контингент	Упражнения для оценивания	“3”	“4”	“5”
Мальчики	Прыж. в длину с раз. (см)	286 - 290	315	350 >
	Прыж. в выс. с раз. (см)	96 - 100	105	110 >
	Метание малого мяча (м)	24 - 25	30	36 >
Девочки	Прыж. в длину с раз. (см)	231 - 245	270	310 >
	Прыж. в выс. с раз. (см)	76 - 85	90	100 >
	Метание малого мяча (м)	18 - 19	21	24 >

1. Теоретические знания и информационное обеспечение

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. Двигательные умения и навыки

Мальчики Девочки	Выполнение	Скоростно-силовые упражнения выполняет с ошибками	При скоростно-силовых упражнениях допускает небольшие ошибки	Скоростно-силовые упражнения выполняет в соответствии с образцами
-----------------------------	------------	---	--	---

3. 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
-----------------------------	------------------------------	---	---	---

ГИБКОСТЬ

Наблюдая за ходьбой, перемещением, бегом людей у нас создается определенное представление. Иногда мы замечаем естественность, плавность, пластичность и красоту движения какого-то человека. А иногда мы видим неестественность, тяжесть, затрудненность в движении другого человека. И всё это в первую очередь зависит от состояния опорно-двигательного аппарата человека, от уровня отдельных двигательных способностей. Другими словами свобода движения человека и его эластичность определяется гибкостью мышечно-связочного аппарата и подвижности суставов. Эти два компонента составляют гибкость организма человека.

Что такое гибкость? Это способность человека выполнять любое движение свободно и с большой амплитудой.

Гибкость также развивается с помощью специально подобранных упражнений, как и другие способности. Однако развитию гибкости присущи особенности. Как и было отмечено в младших классах, проявление гибкости происходит в двух формах:

- активная гибкость;
- пассивная гибкость.

Активная гибкость – это сгибание суставов за счет сокращения мышц, окружающих данный сустав. При этом сгибание в этом суставе происходит не до конца. Активная гибкость зависит от некоторых факторов. В первую очередь с помощью динамических упражнений должен разогреваться мышечно-связочный аппарат.

Каждый из учащихся практическим путём может определить значение этого фактора. Перед тем как выполнить разминочное упражнение, учащийся должен попытаться согнуть какой-либо сустав до конца (например, плечевой сустав). Для этого из основной стойки он отводит обе руки сбоку назад и отмечает степень сгибания. Выполняя это упражнение перед стенкой и карандашом отмечает степень сгиба. После этого выполняются разминочные упражнения (ходьба, бег, динамические махи) до появления легкого потовыделения. Повторить отведение рук сбоку назад на том же месте. При этом можно заметить значительное увеличение активной гибкости в плечевом суставе, потому что с помощью разминочных упражнений увеличилась эластичность мышечно-связочного аппарата и, тем самым увеличилась степень сгибания сустава.

Пассивная гибкость – это максимальное сгибание в суставах с помощью посторонних воздействий (тяжести, товарища или преподавателя). Каждый сустав окружен мышцами и связками. Каждодневные упражнения создают определенный "рабочий" диапазон сгиба в суставах. Когда не выполняются специальные упражнения для увеличения гибкости, закрепляется органичный диапазон гибкости, при этом теряется динамичность и слитность выполнения упражнений. Упражнения по пассивной гибкости направлены на устранение органичности в суставах.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения, направленные на развитие гибкости должны выполняться в соответствии определенной методической последовательности. В противном случае увеличивается вероятность получения травмы мышечно-связочного аппарата. Поэтому рекомендованные упражнения по гибкости в учебниках и других источниках должны выполняться по следующей последовательности:

1. Добиться полного разогревания организма с помощью динамических упражнений – ходьба, бег, спортивные игры и т.д.

2. Выполнять с широкой амплитудой махи, вращения, повороты, кувырки и сгибания.

3. Выполнение различных сгибаний, наклонов, поворотов с максимальной амплитудой туловища и конечностей с помощью внешних воздействий.

4. Сгибание и удержание поз туловища и конечностей в течение определенного времени.

Вы можете рекомендовать ученикам использовать упражнения для развития гибкости с соблюдением всех методических указаний.

Упражнения для оценивания гибкости

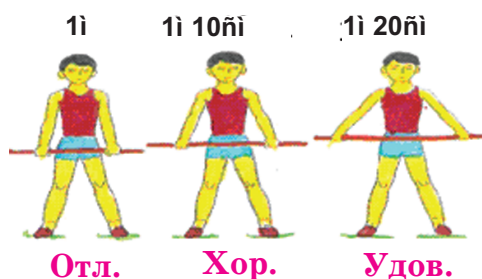


Рис. 1
Выкрут палки назад прямыми руками

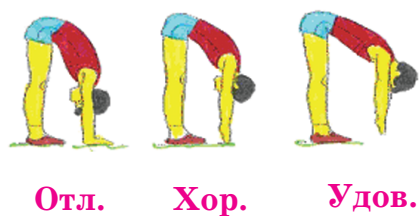


Рис. 2
Наклоны вперед, ноги вместе прямые



Рис. 3
Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые

Рис. 4
"Мост"

Малое суммативное оценивание 3 (После учебной единицы "гибкости")

3. Двигательные 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)	2 - 6	7 - 9	10 и >
Девочки	Наклон вперед в положении сидя (см)	4 - 7	8 - 14	15 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	Выполнение	Гибкостные упражнения выполняет с ошибками	При гибкостных упражнениях допускает небольшие ошибки	Гибкостные упражнения выполняет в соответствии с образцами
---------------------	------------	--	---	--

3. 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
---------------------	------------------------------	---	---	---

УЧЕБНАЯ ЕДИНИЦА ЛОВКОСТЬ. УМЕНИЯ И НАВЫКИ.

Для развития ловкостных способностей в 7-ом классе предусмотрено использование таких игровых видов как волейбол, гандбол, футбол, элементы самообороны, баскетбол и виды спорта, применение которых позволяет материально-техническая база общеобразовательных школ. Такие виды, как баскетбол, футбол были освоены в младших классах. В 7-ом классе уроки с использованием этих видов должны строиться в направлении совершенствования их техники. Волейбол и гандбол впервые будут использованы как средства физического воспитания учащихся.

Развитие любой двигательной способности осуществляется путём применения адекватных комплексов упражнений с выполнением их с достаточной интенсивностью и последовательностью. На первом этапе необходимо освоить выполнение упражнений, направленных на развитие двигательных способностей.

Освоение упражнений, направленных на развитие ловкости. ВОЛЕЙБОЛ

Основные приёмы игры. Техника выполнения.

Волейбол является эффективным средством для развития ловкостных способностей в связи с тем, что игровая ситуация постоянно меняется. В волейболе выделяют пять основных приёмов игры: подача, приём, передача, нападающий удар и блокирование. Все эти элементы сочетаются с различными стойками и перемещениями игрока.

Стойка (рис. 1) - это удобное исходное положение волейболиста: ноги слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено вперёд.



Рис. 1 Основная стойка (вид сбоку).

При перемещениях используются приставные шаги, которые выполняются вперёд, назад, вправо, влево. Движение начинают с ноги, ближней к направлению перемещения (при перемещении вправо – с правой ноги, при перемещении влево – с левой). Применяют такие перемещения, когда у игрока достаточно времени и надо переместиться на небольшое расстояние. Двойной шаг используют при быстром выходе к мячу. Движение начинают с дальней к направлению движения ноги.

Бег применяют при сравнительно больших перемещениях, а прыжки - при выполнении нападающих ударов и блокирования.

Перемещения надо включать в разминку на каждом занятии. Это может быть бег из различных исходных положений (сидя, лёжа, спиной вперёд и др.); бег "змейкой", челночный бег, перемещения приставным шагом с имитацией приёмов игры.

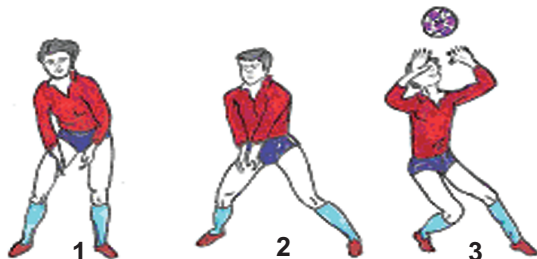


Рис. 2 Положение стойки (вид спереди)

- 1 - Стойка для приёма мяча после атаки и введение мяча в игру.
- 2 - для приёма мяча снизу.
- 3 - для приёма мяча сверху.

Передача мяча сверху двумя руками (рис. 3) является основным техническим приёмом. Игрок должен правильно выйти к мячу и выбрать исходное положение.

Техника выполнения: ноги согнуты в коленях, одна нога впереди. Туловище вертикально, руки вынесены вперёд-вверх и согнуты в локтях, кисти на уровне лица. Кисти образуют "ковш", пальцы напряжены и слегка согнуты. При передаче ноги и руки выпрямляются, и мячу придаётся нужное направление.

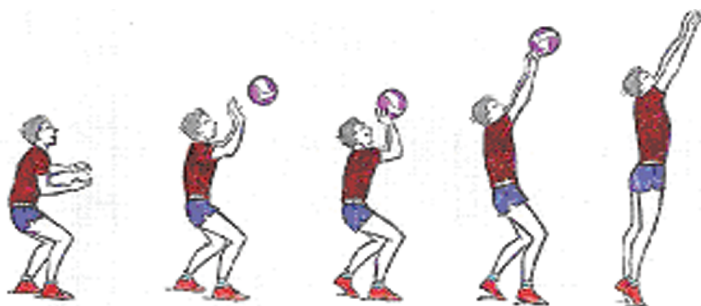


Рис. 3. Передача мяча сверху двумя руками

Упражнения:

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук.
2. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук.
3. Броски набивного мяча двумя руками.
4. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевым эспандером. Сжимание теннисного мяча.
5. Передача мяча над собой, в стену, на месте.
6. **В парах:** передача друг другу мяча, летящего с различной высотой; передача через сетку; 2-3 передачи над собой и передача партнёру.

7. Подвижные игры "Мяч среднему", "Вызов номеров" с верхней передачей.

8. Передача двумя руками сверху с высокой, средней и низкой траекторией.

Приём мяча снизу (рис. 4). Подачу или нападающий удар обычно принимают снизу двумя руками. Для приёма игрок занимает среднюю или низкую стойку. Руки выпрямлены и опущены, кисти соединены "кулак в кулак" или "ладонь в ладонь". Мяч принимается на нижнюю часть предплечья ("манжеты") с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

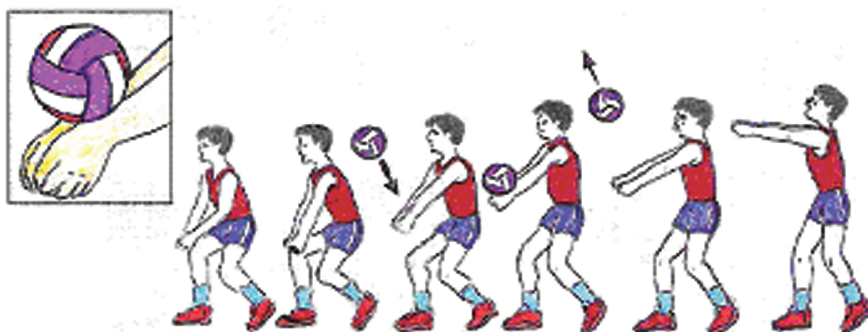


Рис.4

Упражнения:

1. Выберите для себя наиболее удобный способ соединения кистей при приёме снизу. Соедините и разъедините кисти 5-6 раз.
2. Добивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
3. В парах: партнёр бросает мяч на расстоянии 2-3 м. Приём мяча снизу партнёром.
4. У стены: отбивание мяча снизу (8-10 раз подряд - отлично).
5. Приём мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1,5-2 м.
6. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками. Это упражнение можно выполнять и одному, стоя у стены.

Нижняя прямая подача. Игра в волейбол начинается с подачи. Игрок располагается за лицевой линией, подбрасывает мячи ударом одной руки направляет его на сторону соперника так, чтобы мяч не коснулся сетки. Все подачи разделяются на нижние и верхние. При верхних подачах удар по мячу наносят на уровне головы и выше, а при нижних – ниже уровня головы. Если подающий стоит лицом к сетке – подача прямая, если боком – боковая.

Самой простой подачей для начинающих волейболистов является нижняя прямая. Игрок стоит лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди (если вы левша, то правая), мяч в левой руке. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30-50 см. Мяч ударяется напряжённой ладонью на уровне пояса. После удара игрок делает правой ногой шаг вперёд.



Рис. 5. Введение мяча в игру снизу



Рис. 6. Введение мяча в игру сбоку.

Упражнения:

1. Мяч расположить на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на 50-60 см и дать упасть на пол. 10-15 раз.
2. Прямой рукой сбить мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки. Перед ударом сделать замах бьющей рукой назад.
3. Выполнить подачи в стену с расстояния 5-6 м.
4. Выполнить подачи через сетку с расстояния 4-6 м.

Передачи и приёмы мяча после передвижения. Для освоения техники передач и приёмов мяча выполняются следующие "упражнения".

1. **В парах:** один игрок набрасывает мяч другому в 1 м слева, справа, перед партнёром или за его голову. Партнёр перемещается к мячу и выполняет передачу или приём.
2. **В парах или у стены:** передача мяча в движении приставными шагами. Передача выполняется на выход игрока на 1-1,5 м вперёд.
3. **В парах или тройках:** передача или приём снизу у стены с уходом в конец колонны. Расстояние от стены 2-3 м.

4. Игроки выстраиваются в колонну в зоне 5. Один из игроков – в зоне 4, другой – в зоне р. Передача мяча из зоны 5 в зону 3, из неё в зону 4 и возвращение мяча в зону 5. Переход игроков выполняется вслед за мячом.

5. То же, но передача из зоны 1 в зону 3, затем в зону 2 и опять в зону 1.

Верхняя прямая подача (рис. 7) позволяет игроку послать мяч в определённую зону площадки с большой скоростью. Игрок стоит лицом к сетке, ноги врозь, левая впереди. Мяч на левой руке на уровне груди. Мяч подбрасывается над собой, немного вперёд на 0,5-0,8 м. Одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отводится вверх-назад на замах. Тяжесть тела переносится на правую ногу, туловище отклоняется назад и слегка поворачивается в сторону ударяющей руки. При ударе по мячу сзади стоящая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на левую ногу, бьющая рука выпрямляется (кисть напряжена, пальцы соединены), и выполняется удар по мячу.

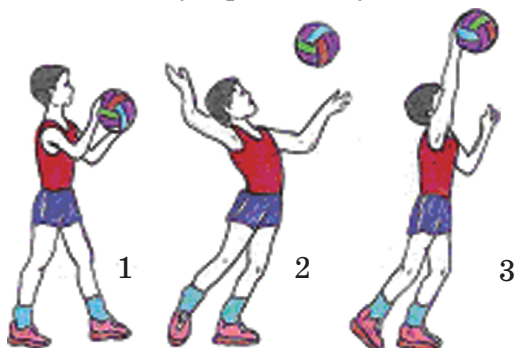


Рис. 7

Упражнения:

1. Повторить те же упражнения, что при освоении нижней прямой подачи в 5 классе.

2. Поддача на точность в определённую зону, между игроками, по линии.

3. Поддача на силу.

4. Чередование подач на силу и точность.

Передача двумя руками сверху в прыжке (рис.8). Если мяч после приёма подачи летит высоко, то можно выполнить передачу в прыжке. Для этого игрок выпрыгивает вверх так, чтобы встретить мяч у лба. Руки выпрямляются вперёд-вверх, передавая мяч в нужном направлении и с определённой траекторией. Затем игрок приземляется на согнутые ноги в широкую стойку.



Рис.8

Упражнения:

1. **В парах.** Расстояние между игроками 2,5-3 м. Ловля и передача волейбольного или набивного мяча в прыжке. По 10-15 передач каждый партнёр.

2. Передача мяча из зоны 3 в зону 4 или в зону 2 в прыжке.

3. Передача мяча из зоны 2 в зону 3 и в зону 4 в прыжке.

4. Передача мяча в парах через сетку в прыжке.

Передача сверху за голову в опорном положении (рис. 9).

Если нужно передать мяч назад, следует подойти под мяч, держа кисти над головой. Разгибая ноги, прогибаясь в пояснице и выпрямляя руки вверх-назад, выполнить передачу.



Рис. 9

Упражнения:

1. **В тройках** (в линию). Игрок 1 передаёт мяч игроку 2, тот выполняет передачу назад (за голову) игроку 3, который длинной передачей возвращает мяч игроку 1.

2. **В парах.** Игрок выполняет передачу сверху над собой, поворот кругом (на 180°) и передачу за голову партнёру.

3. **В четвёрках.** Игрок 1 передаёт мяч игроку 3, тот выполняет передачу за голову игроку 4. Он передаёт мяч игроку 2. Тот за голову игроку 1.

4. Передача мяча из зоны 3 за голову в зону 2 или в зону 4.

Прямой нападающий удар (рис.10) - один из самых распространённых приёмов в технике волейбола. Он состоит из разбега (с одного, двух, трёх шагов), прыжка, удара и приземления. В последнем шаге разбега нога ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад. Игрок выполняет активный взмах руками вперёд-вверх, ноги разгибаются, и выполняется прыжок вверх. В прыжке правая рука движется вверх-назад, левая опускается вдоль туловища.

Удар по мячу выполняется напряжённой ладонью (кисть накладывается на мяч сзади-сверху). Игрок приземляется на согнутые ноги.



Рис. 10 Прямой нападающий удар

Первые шаги разбега выполняются медленно по прямой линии, перпендикулярно сетке, а последний – быстро к мячу. Прыжок выполняется вертикально вверх. Приземление и отталкивание осуществляется из одной точки.



Рис. 11 Прямой нападающий удар перед сеткой

Упражнения:

1. Прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.
2. Удары кистью по мячу, стоя у стены.
3. Бросок теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку.
4. Нападающий удар после собственного набрасывания.
5. То же, но после набрасывания мяча партнёром над сеткой.
6. Нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3 и др.

ГАНДБОЛ

Основными элементами игры являются навыки, необходимые в повседневной жизни, – бег, прыжки, метания. Занятия гандболом способствуют проявлению высокой скорости передвижения игроков, быстрых и ловких действий с мячом, своевременной реакции на быстроменяющиеся игровые ситуации. В связи с этим игра в гандбол является универсальным средством для развития двигательных способностей и физической подготовки учащихся общеобразовательных школ.

Основные приёмы игры

Стойка защитника (рис. 1) – ноги стоят на ширине шага, согнуты в коленных суставах, туловище немного наклонено вперёд. Руки разведены широко в стороны-вверх, ладонями вперёд, пальцы расставлены.



Рис. 1

Защитник должен быть готовым атаковать и блокировать нападающего, перехватить мяч, занять выгодную позицию.

В защитной стойке надо передвигаться приставными шагами влево и вправо, резко выходить вперёд на 3-4 м и назад спиной к воротам, делать рывки на 8-15 м вперёд для перехвата мяча.

Стойка нападающего – ноги согнуты в коленных суставах, одна впереди, другая сзади (расстояние между ступнями 40- 50 см), руки слегка согнуты и вынесены вперёд в сторону мяча. Игрок готов к передвижению и ловле мяча (рис.2).



Рис. 2

Основная стойка вратаря (рис. 3) – ноги слегка согнуты в коленях, ступни на ширине 20-25 см, руки расставлены в стороны, согнуты в локтях ладонями вперёд.

Вратарь должен постоянно находиться в готовности к игре. При атаках с флангов вратарь стоит у ближнего угла. Ближняя к штанге рука перекрывает верхний угол, другая отведена вверх - в сторону, закрывая дальний верхний угол.



Рис. 3

Передвижения по площадке – являются одним из основных элементов техники. Игроки передвигаются обычными и приставными шагами, бегом лицом и спиной вперёд, рывками, прыжками. Эффективные передвижения помогают игроку занять выгодное в данный момент место на площадке, оторваться от соперника, выйти на удобную для броска по воротам позицию.

Передвижения защитников – в основном происходят приставными шагами в защитной стойке влево и вправо, быстрыми рывками на 3-4 м вперёд с 6-9-метровых линий и возвращением спиной назад, к своим воротам. Необходимо научить учеников быстро переходить от бега лицом вперёд к бегу приставными шагами, полубоком с поворотами, спиной вперёд.

Передвижения нападающих – это короткие ускорения (6 - 8 м) и бег приставными и скрестными шагами влево и вправо, длинные ускорения (рывки 20-30 м), быстрый бег лицом и спиной вперёд с изменением направления, прыжки.

Нападающие и защитники должны уметь после бега быстро останавливаться, не теряя равновесия в стойке игрока. Это необходимо для обыгрывания соперников, выбора выгодной позиции.

Остановка одним или двумя шагами после бега (рис. 4) выполняется широким стопорящим шагом с разворотом носка ступни внутрь. После рывков или ускорений первый шаг делается коротким, второй – стопорящим. Туловище находится в прямом положении или несколько отклонено назад.



Рис. 4

Передвижение вратаря несколько отличается от передвижения полевых игроков. Вратарь передвигается в основной стойке короткими приставными шагами от штанги к штанге (в сторону перемещения мяча) по небольшой дуге, короткими рывками (2-4 м) вперёд при бросках по его воротам, с возвращением назад спиной к воротам. Во время атаки его ворот вратарь находится в постоянном движении и готовности отразить бросок.

Подвижные игры для освоения передвижений и остановок:

1. **В парах:** Один убегает спиной вперед или приставными шагами, второй догоняет обычным бегом и осаливает первого по спине. После этого игроки меняются ролями.

2. **В парах:** Нападающий ускоряясь и меняя направление бега влево или вправо забегает за спину партнера. Защитник отступая спиной вперед, приставными шагами или полубоком не пропускает соперника. Смена ролей после пробегания определенной дистанции.

3. **В группах:** Входящий стоит перед колонной из 6-8 человек, держащихся за пояс друг друга. Водящий рывками влево и вправо забегает в конец колонны и осаливает последнего игрока. Вся колонна, не разъединяясь, приставными шагами передвигается влево и вправо и защищает своего партнера. После осаливания последнего или разрыва колонны, водящий становится первым, а последний водящим.

Держание мяча двумя и одной рукой – ноги слегка согнуты в коленях, руки – в локтях, кисти на уровне груди. Мяч удерживают в ладонях с широко расставленными пальцами. Это положение позволяет укрыть мяч от соперника, передавать его или перейти на ведение.

Одной рукой мяч удерживается за счёт сохранения равновесия в период подготовки к передаче, броску или ведению. Широко расставленные пальцы плотно обхватывают мяч, слегка сдавливая его.

Ловля мяча двумя руками (рис. 5). Ловля – основной элемент игры. Наиболее простой и надежный способ – ловля мяча двумя руками. Уверенно ловить мяч необходимо научиться на месте, в движении, в прыжке, принимать его с любого направления – спереди, сзади, сбоку, а также на любой скорости и высоте.

Для ловли мяча на месте следует повернуться в сторону мяча и вытянуть навстречу руки, слегка согнутые в локтевых суставах. Напряжённые пальцы расставлены в стороны. Большие пальцы почти соприкасаются, а остальные образуют "воронку", как при держании мяча. В момент соприкосновения с мячом пальцы обхватывают его, а руки сгибаются в локтевых суставах, амортизируя силу летящего мяча. Во время ловли нужно принять устойчивое положение для продолжения игры, согнуть ноги в коленях в момент приёма, мягко приземлиться с мячом в руках после приёма и поставить руки в наиболее удобное положение для выполнения последующей передачи.

Научите ловить мячи, летящие низко, высоко, в стороне, катящиеся и прыгающие. Начинайте освоение ловли мяча в парах: стоя рядом друг с другом, один, амортизируя удар, принимает, второй вкладывает мяч в руки партнёра, увеличивая каждый раз силу толчка.



Рис. 5

Передача мяча (рис. 6) – один из наиболее важных элементов игры. Передача должна быть точной, быстрой, сильной и своевременной. Она выполняется на месте, в движении, в прыжке, скрытно правой и левой рукой.

Наиболее распространена передача согнутой рукой сверху. При передаче правой рукой левая часть туловища повернута боком в сторону передачи с выставленной вперёд левой ногой. Мяч находится в правой руке, слегка согнутой в локте и расположенной сбоку на уровне головы или выше. Резким поворотом туловища вперёд-влево и толчком сзади стоящей ноги производится передача. Сначала вперёд выносятся локоть бросающей руки, затем предплечье. Рука резко разгибается, и дополнительным движением кисти и пальцев мяч посылается вперёд.



Рис. 6

Упражнения для формирования умений приёма и передачи.

1. **В парах:** Встречные передачи и приём мяча на расстоянии 5-6 м. По мере усвоения упражнений расстояние постепенно увеличивается X 20-25 раз.

2. **В парах:** Передача и приём мяча правой-левой рукой (скорость броска постепенно увеличивается) X 20-25 раз.

3. **Командные:** Класс делится на две группы и строится по шеренге друг против друга на расстоянии 4-5 м (Постепенно это расстояние увеличивается). Приём и передача мяча X 18-20 раз.

4. **Командные:** Класс делится на две команды и строится по шеренге друг против друга. Одна шеренга ведёт мяч на расстоянии 4-5 м и передаёт мяч товарищу, стоящему в противоположной шеренге. Расстояние передачи 6-8 м. Затем шеренги меняются местами X 10-14 раз.

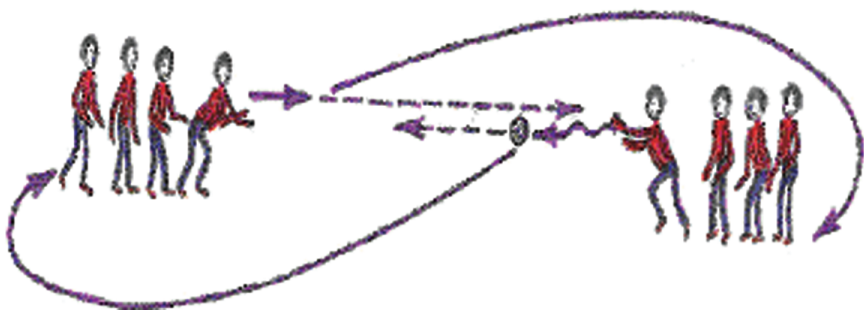


Рис. 7

5. **Командные:** Класс строится в две колонны. Первый учащийся из каждой команды ведёт мяч на расстоянии 6-8 м, резко останавливается, поворачиваясь, передаёт мяч второму игроку своей команды (колонны), и быстро перебегая, становится в конце своей колонны. За любое нарушение во время передачи и приёма мяча, команда получает 1 штрафной балл. Команда, завершившая упражнение первой, считается победителем.

6. **Командные:** Класс делится на две команды и строится в две колонны друг против друга на расстоянии 10-12 м. Разводящий из каждой команды становится на расстоянии 3-4 м от прямой линии как показано на рис.8. По жребию определяется команда, которая первой начинает игру. Первый участник команды, который начинает игру, делает передачу на своего разводящего, пробегая 3-4 м, принимает мяч от разводящего, и перебрасывает мяч первому участнику соперничающих команд, пробегает и становится в конце колонны соперника. Команда, принимающая мяч повторяет то же самое упражнение. За каждое нарушение во время передачи и приёма мяча даётся одно штрафное очко. Команда с наименьшим штрафным баллом занимает первое место.

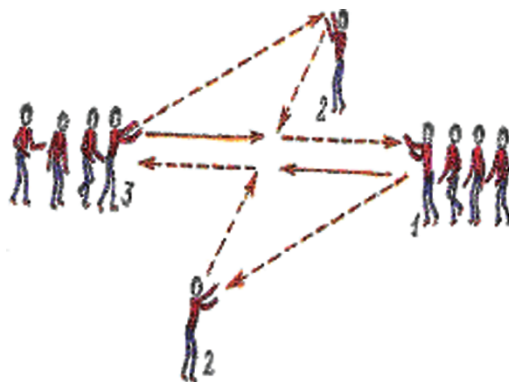


Рис. 8

7. **Командные:** Класс делится на две команды и размещается на правой и на левой стороне гандбольных ворот (рис.9). Первый участник команды, которая первой начинает игру делает передачу диспетчеру, стоящему против ворот, быстро пробегает и становится в конце шеренги соперника. Аналогичное упражнение выполняется другой командой. За любую неточность, допущенной во время игры, команда получает 1 штрафной балл. Команда с наименьшим штрафным баллом считается победительницей.

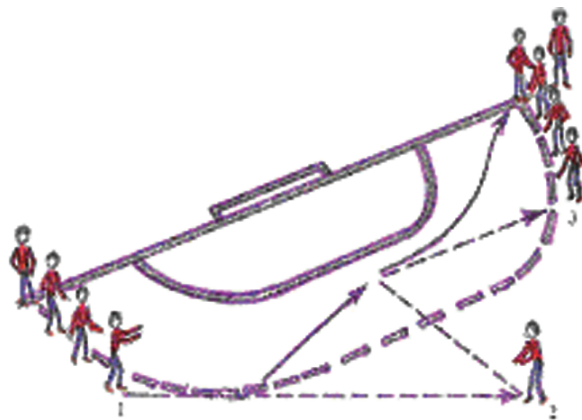


Рис. 9

8. **Командные:** Класс делится на две или несколько команд. Один игрок с каждой команды для осуществления передачи, становится на линии 9-метровой зоны. Первый участник команды из 6-8 метров делает передачу диспетчеру, стоящему на линии, пробегает в сторону ворот, принимает мяч от него и выполняет бросок. За каждый удачный бросок даётся 1 балл. За любую допущенную ошибку дается 1 штрафной балл. Команда, набравшая наибольшее количество баллов и меньше штрафных баллов считается победительницей.

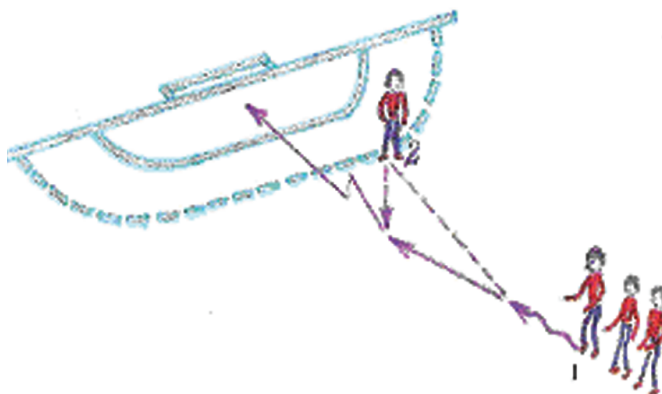


Рис. 10

Ведение мяча – не основной техникий приём в гандболе. Его используют редко, главным образом при быстром прорыве, когда отдать мяч некому, или для ухода от плотно опекающего соперника. В зоне развития атаки ведение почти не используется, оно ведёт к потере темпа. Гандболист, ведущий мяч, мягкими толчкообразными движениями кисти ударяет его о поверхность площадки впереди-сбоку, придавая ему необходимый угол отражения. Сила толчков регулирует высоту отскока (70-80 см).

Научите вести мяч правой и левой рукой, с изменением направления, обводкой стоек, против активного защитника.

Бросок мяча в ворота с места осуществляется с предельной мощностью. Он применяется при выполнении 7-9-метровых и неожиданных бросков без подготовки с различных дистанций.

В момент замаха (отведение мяча назад) центр тяжести игрока переносится на согнутую в колене сзади стоящую ногу. Туловище разворачивается вправо. Заключительное усилие производится мощным сгибанием - "хлестом" - кисти сверху вниз, придавая мячу не только силу полёта, но и точность попадания в цель.

Упражнения для освоения броска:

1. Броски мяча из-за головы в цель X 8-10 раз.
2. Передача мяча с расстояния 8-10 м, X 10-12 раз.
3. Бросок мяча в ворота по сигналу преподавателя из 7-метровой зоны, X 6-8 раз.
4. Бросок мяча в углы ворот из 7-метровой зоны, X 6-8 раз.
5. Точный бросок мяча в различные углы ворот после ложного замаха, X 6-8 раз.
6. Игры и упражнения с элементами броска.

Передача мяча в движении – выполняется слегка согнутой рукой, отведённой назад за голову или назад в сторону. Передача правой рукой начинается с постановки левой ноги в опорное положение. Сначала немного вперёд подается правое плечо, затем активное движение начинает предплечье, вынося руку с мячом вперёд, и заканчивается всё резким, захлестывающим движением кисти. Пальцы направляют мяч партнёру.

Для точности передачи необходимо учитывать скорость и направление движения партнёров.

Бросок сверху в движении – основной вид броска в ворота. Такой бросок выполняется с трёх шагов. За это время необходимо поймать и обработать мяч, замахнуться и бросить.

По мере овладения техникой броска следует выполнять его как правой, так и левой рукой под любой шаг.

Бросок в ворота в прыжке сверху с замахом. Игрок выпрыгивает вверх, мяч в это время находится в кисти бросающей руки, отведённой назад-вверх, ноги – в положении шага. Завершается бросок резким движением вперёд предплечья и захлестывающим движением кисти. Пальцы направляют мяч в цель.

Защита в гандболе. Основной целью защиты в гандболе является препятствовать броскам по своим воротам и, исходя из этого, не давать возможность нападающим соперничающих команд выйти на выгодную для атаки ворот позицию. Эта функция возлагается на защитников и вратаря.

Ловля мяча в движении выполняется без снижения скорости передвижения. Руки вытягиваются навстречу мячу и амортизирующим сгибанием прижимаются к груди в сторону бросающей руки. Поймав мяч, необходимо быстро подготовиться к дальнейшим действиям (укрыть мяч от соперника туловищем, передать его, сделать ведение или бросок по воротам). В игре ловля и передача мяча взаимосвязаны.

Повороты на месте (рис.11). Умение выполнять повороты с мячом позволяет игроку уверенно контролировать мяч даже при плотной опеке защитников. Игрок с мячом поворачивается в нужном направлении, переступая одной ногой вокруг другой. Вся тяжесть тела переносится при повороте на опорную ногу, которая первой коснется площадки после того, как игрок поймает мяч. Опорная нога во время поворота опирается на носок, который разворачивается в сторону поворота. Руки могут принимать различные положения.

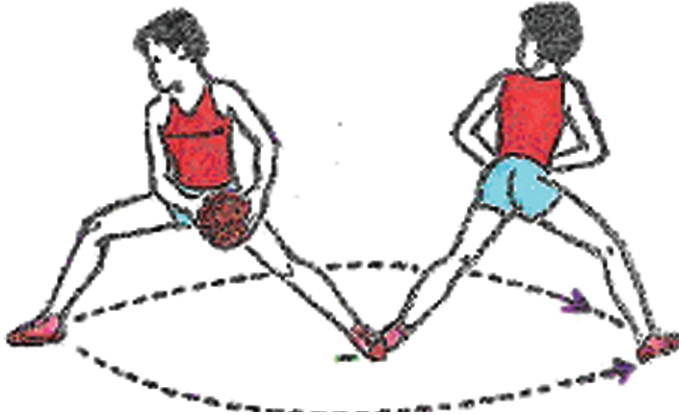


Рис. 11

Упражнения:

1. Выполнение поворотов вперед и назад, вправо и влево без мяча.
2. То же, стоя на месте с мячом.
3. То же, в сочетании с ловлей мяча на месте.
4. То же, в сочетании с остановками после ловли мяча.
5. То же, но с защитником, который пытается блокировать игрока.

Позиция вратаря при отражении бросков с 6-9-метровой линии. Позиция вратаря всегда зависит от местонахождения игрока с мячом, от удаленности атакующего от ворот. В момент броска можно мысленно провести от мяча прямые к штангам ворот, Эти прямые составят угол броска, позиция вратаря должна находиться в середине этого угла. В ходе встречи вратарь должен постоянно перемещаться. Все перемещения голкипер должен выполнять спокойно, приставными шагами. Внимание постоянно должно быть сосредоточено на мяче. Свое положение относительно ворот вратарь проверяет, касаясь штанг руками, разметкой перед воротами, быстрыми взглядами в сторону-назад.

Игра защитника – основная функция защитника заключается в препятствовании бросков к воротам и не давать возможность нападающим соперничающих команд выйти на выгодную для атаки ворот позицию. Для успешного выполнения данной функции защитник должен обладать скоростным перемещением, прыгучестью, умением вести силовую борьбу и способность предугадать действия соперника.

Упражнения для освоения защитных действий:

1. Прыжки вперед-вверх с подниманием рук (для умения поставки блок) X 6-8 раз.
2. Наклоны в сторону с подниманием рук, передвижение к встречному мячу с выпадами.



Рис. 12

3. Перемещения с приставными шагами, бегом, прыжками X 6-8 раз.

4. Перехват или изменения направления броска противника X 6-8 раз. При этом необходимо учитывать скорость ведения, положение перемещения игрока, расстояние до мяча и необходимый максимум приблизиться к противнику, и неожиданно ударяя по мячу изменить его направление.



Рис. 13

5. Блокировка бросков X 6-8 раз.

6. Группа игроков (5-6 человек) перемещаются с мячом, 2-3 защитника стараются выбить или перехватить мяч.

7. Организация блока одним-двумя защитниками при броске в цель, нарисованной на стене X 6-8 раз.

Игра вратаря. Отбивание верхних, нижних и средних мячей ногами. Мяч, летящий на высоте 35-45 см от пола, блокируется махом ноги с подстраховкой рукой.



Рис. 14

Мяч, летящий на высоте 15-20 см, скользящий или отскакивающий от пола, останавливается выпадом в шпагате

Мяч, летящий на уровне колена, блокируют выпадом без потери опоры ногами (рис. 15).



Рис. 15

Верхние мячи задерживаются одной рукой (рис. 16).



Рис. 16

Упражнения для освоения игры вратаря:

1. Имитация выпадов в сторону для отражения атаки по сигналу товарища X 6-8 раз.
2. В положении виса на перекладине ногой отбивать броски X 6-8 раз.

3. Поймать теннисный мяч с расстояния 2-3 метров, отскочившего от стены.

4. Два-три нападающих выполняют броски в ворота снизу и с пола, вратарь стоя в центре отражает броски.

ЭЛЕМЕНТЫ САМООБОРОНЫ

Целью освоения элементов самообороны учащихся общеобразовательных школ является формирование умений и навыков самообороны во всевозможных жизненных ситуациях. Эти простые и несложные по структурам элементы самообороны предусмотрены для использования различных опасных ситуаций. В основном с этой целью используются элементы дзюдо, самбо (по-русски самооборона) и восточных единоборств. История этих видов показывает, что как дзюдо, так и самбо были созданы для самообороны и разоружения противника.

Правила безопасности.

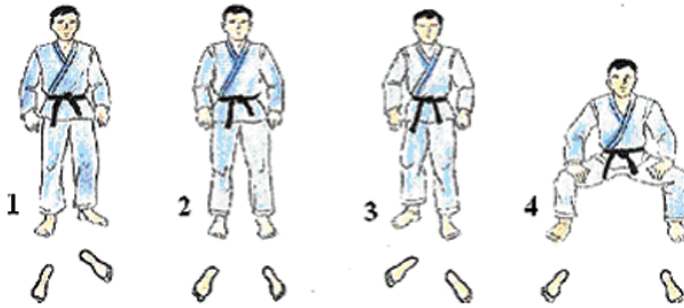
На уроках по освоению элементов самообороны необходимо обратить внимание на условия в зале, чистоту инвентаря и предметов, их соответствие по гигиеническим требованиям. Самым важным условием во время этих занятий является внимательность учащихся друг к другу, недопущение грубости, соблюдение дисциплинированности. На одежде или спортивной форме учащихся не должно быть металлических или пластических элементов, значков и т.д., которые во время единоборства могут являться причиной получения травм. Психологическая атмосфера во время этих занятий должна быть доброжелательной и веселой.

Овладение умением и навыками самообороны

Осваивая элементы единоборств, вы должны научиться самостоятельно выполнять простейшие приемы нападения и защиты, освобождения от различных захватов, овладеть приемами страховки.

Стойки. В единоборствах выделяют стойки правую, левую, фронтальную, защитную. Необходимо учесть, что широко расставленные ноги и наклон корпуса вперед менее благоприятны для проведения атакующих действий (поскольку не позволяют выполнить быстрые движения), но являются основными положениями при защитных действиях.

Рис. 1
Стойки.
1-правая
2-фронтальная
3-левая
4-защитная



Передвижения в стойке. Осуществляются двумя основными способами: шагами и подшагиваниями. Шаги выполняются при последовательной постановке левой и правой стопы впереди опорной ноги. При передвижениях в единоборствах ступня ставится на пол всей своей площадью, что позволяет сохранять равновесие и повышает устойчивость при попытках соперника вывести из равновесия. Подшагивание выполняется следующим образом: шаг вперед делается одной ногой, а затем вторая нога несколько передвигается к впередистоящей, но не ставится впереди.

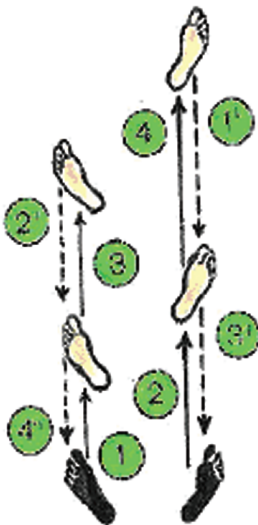


Рис.2 Передвижение шагами

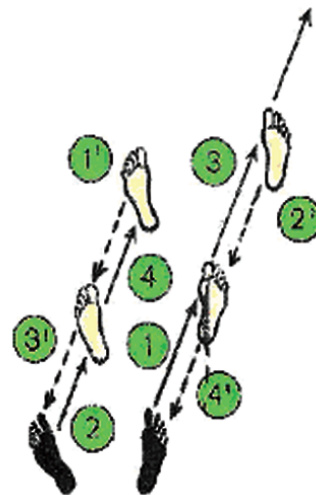


Рис.3 Передвижение подшагиваниями

Чтобы научиться правильно выполнять этот элемент, нужно многократно повторять передвижения в различных стойках в разных направлениях (вперед, назад, в стороны). При передвижениях нельзя наклонять туловище вперед, его необходимо держать вертикально. Голова при этом также не опускается.

Захваты рук и туловища. При обучении захватам можно использовать: захват за одежду, за запястье одной или двумя руками, захват туловища спереди. При захватах за одежду захватывают одной рукой отворот на одежде, а второй - в области локтя, запястья или туловища на спине соперника. Захваты осуществляются достаточно жестко, чтобы соперник не смог легко освободиться от захвата. В начале обучения захваты проводятся без сопротивления соперника, а по мере их освоения сопротивление усиливается и постепенно доводится до максимального.

Освобождение от захватов. Если захвачено запястье одной рукой, то освобождение производится при помощи вращательного движения кистью в сторону большого пальца руки соперника. Если захват осуществлен за запястье двумя руками, то необходимо взять свободной рукой сжатую в кулак кисть захваченной руки и движением вниз разорвать захват в сторону больших пальцев соперника (рис. 4).



Рис.4

Освобождаться от захватов туловища необходимо при помощи резких приседаний на двух ногах с последующим поворотом к сопернику спиной.

Приемы борьбы за выгодное положение. Обычно борьба за выгодное положение заключается в выполнении захватов за руки, одежду на груди и захватов туловища и освобождений от таких захватов. Для борьбы за выгодное положение можно использовать также и выталкивание соперника из определенной зоны. Как вариант используется выталкивание соперника в положении на одной ноге, выталкивание при помощи туловища и (или) при помощи рук.

Упражнения по овладению приемами страховки.

Для того чтобы на занятиях по овладению элементами единоборств не получить травму, очень важно научиться приемам страховки. Самостраховка используется для смягчения ударов тела учащихся при падениях в разных направлениях. Если приемы самостраховки хорошо освоены, то никаких травм на уроках не бывает.

При изучении падения назад из полного приседа необходимо вытянуть руки вперед, сесть на пол (маты или борцовский ковер) ближе к пяткам и, перекатываясь на спине, хлопнуть двумя руками по полу (рис. 5).

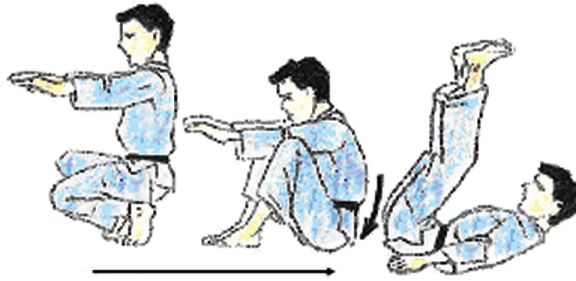


Рис. 5

Падение на бок из полного приседа осуществляется следующим образом: из положения приседа вынести одну ногу вперед, сесть ягодицей ближе к пятке. Не останавливая движения, закончить падение ударом ладони о пол. Ноги при этом поднимаются вверх (рис. 6).



Рис. 6

Падение назад из стойки – туловище наклоняется вперед, предплечье внешней стороной ставится в опору, постепенно тяжесть тела переносится вперед и вниз. Выполняется кувырок на спину, ноги составляют 90° с опорной плоскостью.

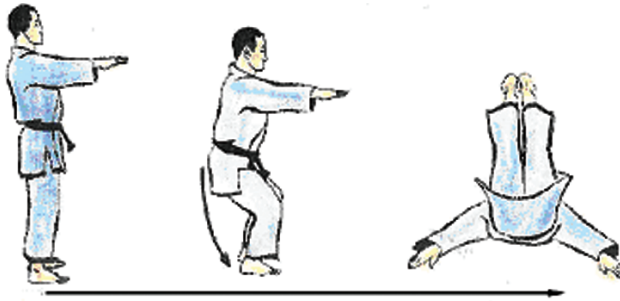


Рис.7

Падение на бок кувырком вперед выполняется так: наклоняясь вперед и сгибая колени, поставить правую руку ладонью вниз около одноименной ноги, помогая себе левой рукой сделать мах левой ногой вверх. Кувырком принять конечное положение падения на бок, смягчая падение хлопком левой руки (рис. 8).



Рис.8

Падение на левое плечо кувырком в движении - при передвижении вперед, на третьем шаге левой ногой, правую руку положить на татами, выполнять кувырок через левое плечо и упасть на татами.



Рис. 9

Освобождение от захватов

1-й прием:

УКЭ крепко удерживает правой рукой (хватом снизу) правое запястье ТОРИ. ТОРИ зажимает свою правую кисть в кулак и поворачивает его так, чтобы большой палец смотрел вправо-вверх (движение супинации). Затем ТОРИ сильно бьет слева-снизу своей открытой левой кистью по правому запястью УКЭ и тотчас же захватывает его (рис.10).



Рис. 10

2-й прием:

УКЭ захватывает левой рукой правое запястье ТОРИ, используя хват сверху. ТОРИ захватывает левой рукой (большим пальцем книзу) левое запястье УКЭ, делает правую руку жесткой и энергично описывает обеими руками широкую дугу, направленную снизу вверх и против часовой стрелки (рис. 11).

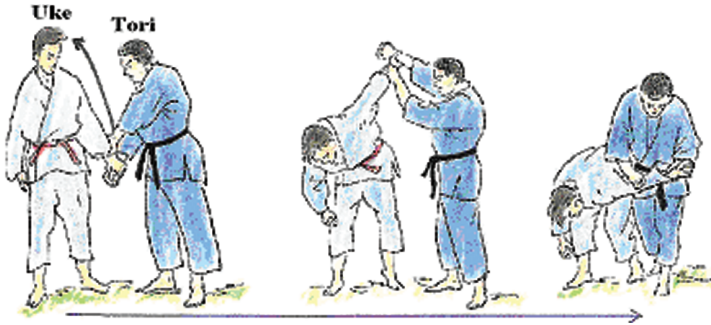


Рис. 11

3-й прием:

УКЭ захватывает обеими руками (хватом сверху) предплечье правой руки ТОРИ, пытаясь этим затруднить его освобождение. ТОРИ вначале тянет своей согнутой (с предплечьем параллельным земле) в локте рукой агрессора к себе, не прилагая, впрочем, большой силы и значительных смещений. Как только ТОРИ ощутит, что УКЭ начал сопротивляться движению, он неожиданно меняет направление и отталкивает от себя свою захваченную руку, делая это с максимальной силой и при участии всего тела (рис. 12).

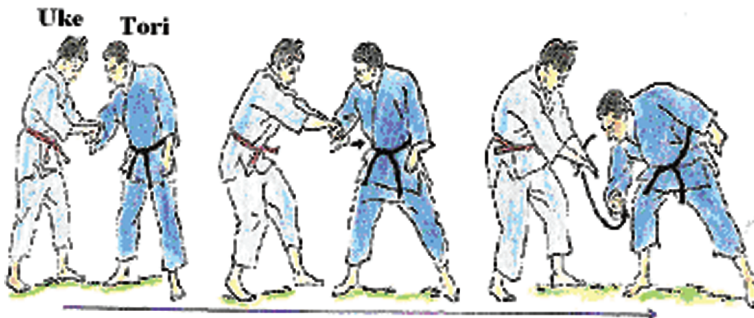


Рис. 12

4-й прием:

УКЭ крепко удерживает оба запястья ТОРИ так, что большие пальцы агрессора располагаются с внутренней стороны рук защищающего.

ТОРИ толкает, обманывая, оба свои кулака наискось книзу возле и мимо УКЭ и поворачивает при этом свои предплечья ладонями вниз. Одновременно он делает торсом такое движение, словно хочет ударить врага головой. И тотчас ТОРИ резким отмахом назад вновь выпрямляет свой корпус и выполняет сильный рывок руками вверх и между рук УКЭ. (рис. 13)

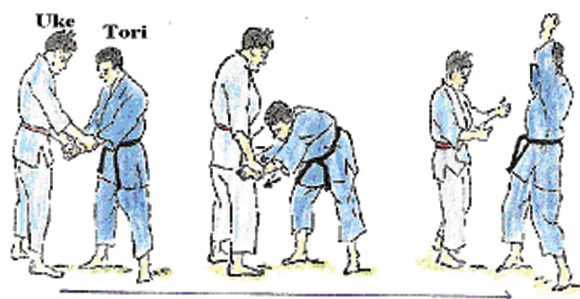


Рис. 13

5-й прием:

УКЭ ударяет снаружи и энергично правой ногой в левое бедро ТОРИ. ТОРИ сгибает колени, наклоняется вперед и перехватывает ногу врага. Сразу затем ТОРИ сгибает левую руку и помещает правую кисть сверху на подколенный сгиб ноги врага. Далее ТОРИ, резко отталкиваясь, выпрямляется, левой рукой рвет ногу агрессора кверху, а правой сильно толкает в подколенную ямку этой ноги по ходу ее естественного сгиба.

Левая нога УКЭ вынужденно отрывается от земли, и он падает лицом вниз. (рис. 14)

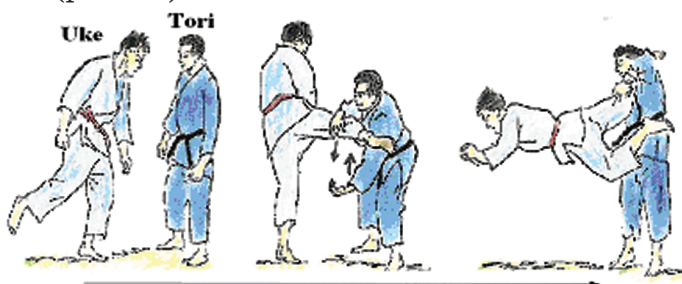


Рис. 14

6-ой прием.

УКЭ бьет правой ногой ТОРИ в живот.

ТОРИ парирует удар своими скрещенными предплечьями, но на сей раз он помещает левую руку впереди правой. Затем он левой рукой захватывает правую пятку УКЭ, проносит одновременно правую кисть за правую голень врага и прижимает её ладонью книзу. При этом ТОРИ постоянно давит своим правым предплечьем на внутренний край правого носка УКЭ.

В конечном итоге ТОРИ выкручивает стопу агрессора наружу.

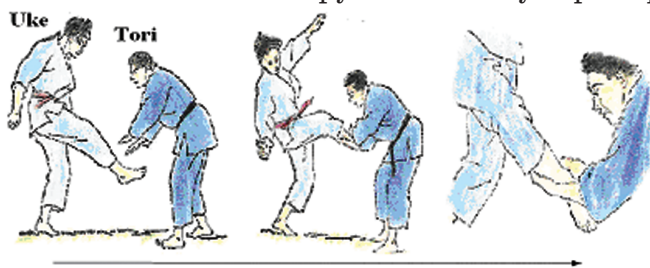


Рис. 15

7-й прием:

УКЭ крепко обхватил обеими руками корпус ТОРИ спереди без рук.

Защищающийся упирает кулаки снизу в подбородок УКЭ и с силой толкает ими поначалу вверх, а затем прочь от себя (рис. 16).

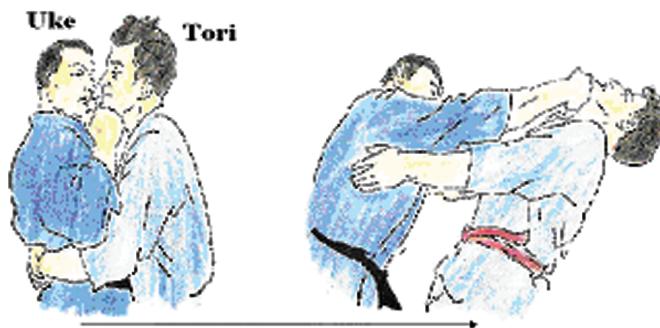


Рис. 16

8-й прием:

УКЭ обхватил ТОРИ, как в 1-м приеме. Но на этот раз он прижался правой щекой к груди ТОРИ, так что последний не может подвести свои кулаки под подбородок противника снизу.

ТОРИ захватывает правой рукой подбородок врага, а левой - его затылок (оба больших пальца ТОРИ при этом расположены сверху). Затем он энергично поворачивает голову УКЭ влево-вперед и несколько книзу (рис. 17).

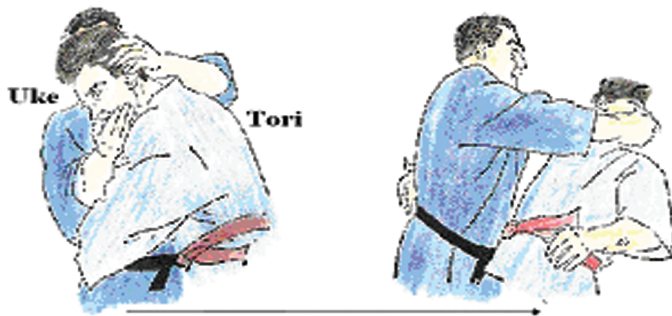


Рис. 17

ФУТБОЛ

В 7-ом классе предусмотрено совершенствование основных приёмов игры в футболе, освоенные в младших классах, а также овладение новыми элементами игры в футбол. Выполняя различные элементы или приёмы в футболе: удары, остановки, передачи на месте, в процессе передвижения, а также в эстафете с элементами футбола, в двухсторонней игре между небольшими группами, формируются навыки.

Удары.

Удар по мячу серединой подъёма.

Этот приём применяется при передаче мяча на среднее и большее расстояние, при ударах по воротам с игры, при выполнении штрафных ударов.

При ударе серединой подъёма, разбег выполняется по прямой, бить нужно по центру мяча. Первые шаги разбега более короткие, последний - удлинённый. В момент удара необходимо смотреть на мяч, после удара взгляд сопровождает летящий мяч.

Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. При ударе по удаляющемуся катящемуся мячу опорная нога ставится за мячом, если мяч движется навстречу - перед мячом, чтобы мяч в момент удара находился в положении как при ударе по неподвижному мячу (рис.1).



Рис.1 Удар внешней частью подъема

Удар носком.

Удар носком используется в игре не очень часто. В основном этот прием применяется при выбивании мяча у противника, когда в игровом эпизоде нужно протолкнуть мяч, играя на опережение, и когда нет времени для выполнения удара другим способом. Применяется только теми игроками, которые или не владеют основными видами удара, или вынуждены прибегать к нему в особой игровой ситуации.

Удар серединой лба на месте.

Головой можно сделать необходимые передачи, выбить мяч из опасной зоны вблизи ворот, выполнить точные и опасные удары по воротам. Выполняются удары головой без прыжка, в прыжке и в падении. Удар серединой лба наиболее точный, так как площадь соприкосновения с мячом большая и некоторые смещения в приложении удара не изменяют направление движения мяча.

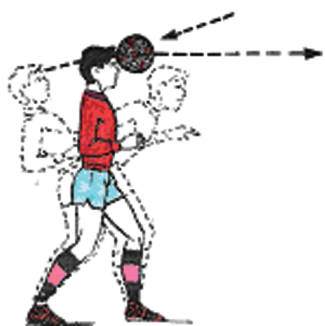


Рис. 2 Удар головой

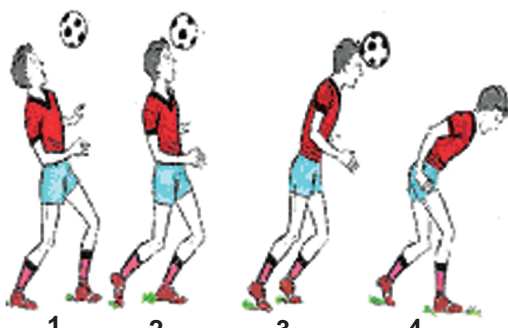


Рис.3 Удар головой с места



Рис. 4 Удар головой в прыжке



Рис. 5 Удар внешней частью головы

При приближении к мячу туловище немного отклоняется назад, мышцы шеи напрягаются. Руки немного согнуты в локтевом суставе.

Ударные движения начинаются переносом туловища немного назад и сгибанием колена задней ноги(Рис.3,1), и завершается резким движением головы и туловища к мячу(Рис.3,2). Тяжесть тела переносится на впередистоящую ногу. В момент удара глаза открыты, туловище находится в 90° по отношению плоскости игровой площадки. Удар головой наносится в центр мяча(Рис.3,3).

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Если мяч во время игры полностью выйдет за боковую линию (по земле или по воздуху), его надо вбросить руками с того места, где он

вышел за линию. В момент вбрасывания мяча игроки атакующей команды могут располагаться в любой точке футбольного поля, даже у ворот команды соперника, не рискуя попасть в положение "вне игры". Этот прием выполняется с места, с разбега и в падении. Игрок, выполняющий вбрасывание, должен стоять лицом к полю за линией или на ней так, чтобы обе ноги касались грунта. Мяч вбрасывается двумя руками из-за головы.



Рис. 6



Рис. 7

При вбрасывании мяч берется в руки так, чтобы кисти с расставленными пальцами охватывали его сбоку, большие пальцы почти соприкасаются. Руки согнуты в локтях. Ноги согнуты в коленях, одна нога ставится впереди, а туловище отклоняется назад. Бросок начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в нужном направлении своему партнеру (рис. 6). Вбрасывание можно выполнить и ставя ноги врозь (рис.7). Можно таким же образом выполнить вбрасывание не с места, а с разбега, но не переступая линии поля. При разбеге игрок держит мяч перед собой, а за 1-2 шага до боковой линии резко поднимает его над головой и заносит за туловище. Вбрасывание мяча может заканчиваться падением.

Остановка мяча.

Остановка или приём мяча в футболе выполняется различными способами. Перед тем как сделать передачу, или удар по воротам, необходима остановка мяча. Это считается основным техническим элементом в футболе. Остановка может быть полной или неполной. **При полной остановке** мяч остаётся неподвижным. **При неполной остановке** движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре естественно чаще всего используется неполная остановка. Освоение остановки мяча одновременно с разучиванием техники удара считается более эффективным. Учащиеся должны освоить умение остановки мяча с различной части стопы на месте, а потом в движении и передаче на различные дистанции.

Основное правило остановки мяча является расслабленное и ненапряженное состояние мышц останавливающих мяча ноги.

Если мяч идет навстречу по полю, то его останавливают внутренней частью стопы и в момент касания мяча, нога отводится назад по направлению движения мяча. В этом случае мяч остается у ноги (рис.8).



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

Остановка мяча стопой

Если мяч приближается на определенной высоте, то тогда стопа ноги встречает его на необходимой высоте и спускает вниз (рис.9).

Если мяч опускается перед тобой, тогда ты можешь его пропустить под правую или левую ноги и закрыть его стопой (рис. 10).

Встречный мяч может быть остановлен подошвой части стопы. При этом носок стопы находится значительно выше пятки (рис. 11).

Техника этих упражнений дана в учебнике 6-го класса.

Часто во время игры возникает необходимость остановки мяча грудью. При этом игрок выдвигает свою грудь встречному мячу, а при касании его резко опускает его назад (рис. 12). Встречный мяч можно остановить и бедром ноги, но при этом мышцы должны находиться в полном расслаблении (рис. 13).



11

Остановка мяча
стопой



12

Остановка мяча грудью



13

Остановка мяча
бедром

Ведение мяча.

После того как остановлен мяч, возникает необходимость передачи его товарищу или вести его на выгодную позицию для дальнейших действий. Ведение мяча можно осуществить толканием мяча правой, левой ногой. Ведение можно выполнить внутренней частью стопы (рис.14, пол.1), внешней частью стопы (рис.14, пол.2), носком (рис.14, пол.3) и средней частью стопы (рис.14, пол.4).

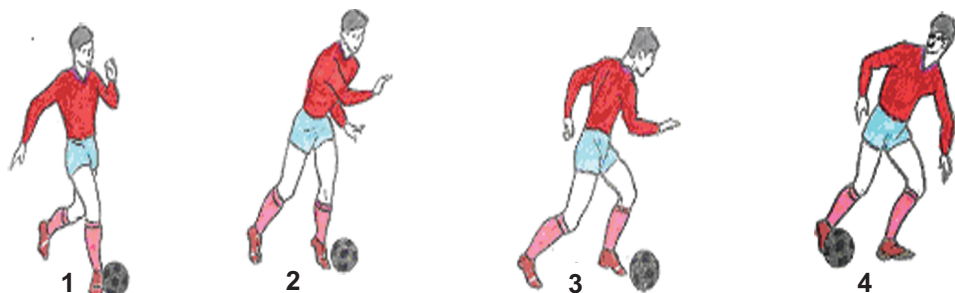


Рис. 14 Ведение мяча

При этом 2 важных фактора должны находиться в центре внимания:

- мяч не должен мешать скорости передвижения;
- движение мяча должно быть под контролем.

Голову надо держать в таком положении, чтобы чётко видеть расположение товарищей по команде и особенно тех, которые находятся в более выгодной позиции. Если впереди нет соперника, то можно сильнее толкать мяч вперёд. Если соперник находится вблизи, то в этом случае нельзя отпускать мяч далеко от себя, чтобы противник не перехватил мяч. Если соперник находится справа, то мяч надо вести левой ногой, а если он слева, то ведение осуществляется правой ногой. Одним словом, при ведении мяча туловище всегда должно находиться между мячом и соперником (рис. 15).



Рис. 15

Упражнения для освоения ведения мяча:

(Эти упражнения можно давать и как домашнее задание).

1. Ведение мяча касанием ноги в каждом шаге по прямой линии на расстоянии 25-30 м X 4-6 раз.

2. Начертите на поле круг диаметром 8-10 шагов, постарайтесь вести мяч по линии то правой, то левой ногой. X 4-6 раз.

3. Начертите на поле коридор длиной 25-30 метров и шириной 1 шаг. Ведение мяча по коридору, ширина коридора постепенно уменьшается до 50 см. X 6-8 раз.

4. На поле изображается круг диаметром в 10 шагов. Внутри него чертится еще один диаметром 9 шагов. Получается две концентрические окружности, где выполняется ведение мяча. Сначала ведение выполняется медленной скоростью, но постепенно скорость ведения увеличивается. Ведение сначала выполняется внешней частью стопы одной ноги, а потом другой ноги. Вслед этому также выполняется ведение внутренней частью стопы одной и другой ноги.

5. Ведение мяча по прямой, делая на каждый шаг одно касание то внутренней, то внешней частью стопы X 4-6 раз.

6. Поставьте на площадке флажок. Встаньте с мячом в 20-25 метров от флажка. Выполняйте ведение мяча, держа мяч и флажок в поле зрения.

Игра вратаря

В футболе игра вратаря имеет особое значение. Результат игры определяется количеством пропущенных мячей. Когда мяч приближается к воротам, вратарь должен быть готовым к необходимым действиям в соответствии с изменением направления мяча. В этой работе основная стойка вратаря играет особую роль.

Основная стойка вратаря – ноги поставлены на ширине плеч, колени слегка согнуты, туловище наклонено немного вперед, руки согнуты в локтях, ладони направлены вниз, взгляд устремлен на мяч.

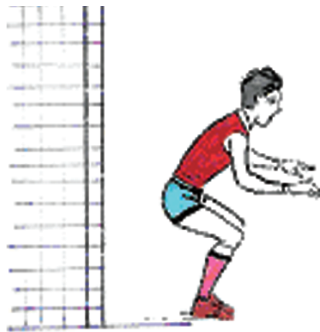


Рисунок 16

Вратарь вынужден менять местоположение в зависимости от направления атакующей команды. Это перемещение вратарь выполняет приставными и скрестными шагами. Такой способ перемещения позволяет ему быстро переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.

Ловля катящихся и низколетающих мячей осуществляется в стойке с параллельным расположением стоп (ноги почти сомкнуты). После этого туловище выпрямляется, а мяч прижимается к груди (рис. 17).

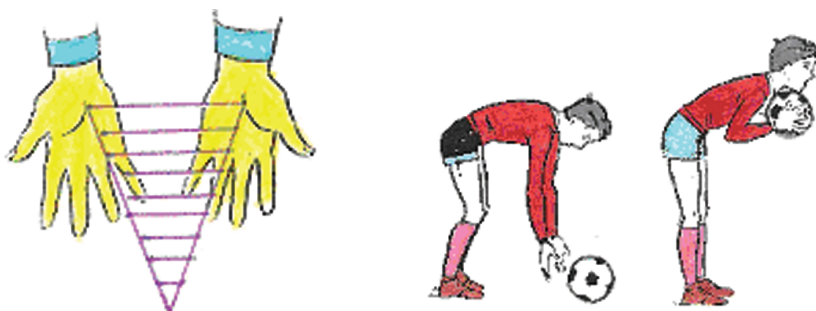


Рис.17

Взгляд до этого момента устремлен на мяч. Когда же мяч катится на расстоянии шага в стороне, нужно одновременно с наклоном к мячу сделать шаг ближней ногой и еще до касания мяча руками приставить дальнюю ногу (рис. 18). На эти два варианта в равной степени обратите внимание на тренировках".



Рис. 18

Упражнения:

1. Из стойки ноги врозь выполняйте наклоны туловища вперед, не сгибая коленей. Затем наклоны из стойки ноги вместе.

2. **В паре:** Один, приняв основную стойку вратаря, при приближении мяча, накатываемого партнером с 3-4 шагов, наклоняется, подхватывает мяч и, выпрямляясь, прижимает его к груди.

3. Вратарь занимает место в воротах, а его партнер – в 6-7 шагах от него. Вратарь ловит катящиеся мячи, посылаемые партнером ударом внешней стороной стопы

4. Упражнение по содержанию напоминает предыдущее, однако мяч направляется чуть правее или чуть левее от вратаря. Тот, сделав шаг в сторону, приставляет вторую ногу и ловит мяч.

5. **Втроем.** Два занимающихся встают друг против друга на расстоянии 20 шагов и поочередно направляют мячи низом третьему, который стоит между ними. Он ловит их, стоя на месте или делая

движение в сторону. Овладев мячом, средний игрок возвращает его тому же занимающемуся, поворачивается кругом и принимает мяч от другого партнера и т. д. Игроки периодически меняются ролями.

6. Несколько игроков встают в 8-15 шагах от ворот и с разной силой поочередно направляют мячи низом в сторону ворот. Вратарь ловит мячи стоя на месте и делая движение в сторону.

Ловля полувысоких мячей, т. е. летящих выше колена и ниже головы. "Ловля таких мячей осуществляется на месте и в прыжке. Вратарь сгибает колени и сближает ноги, подав вперед верхнюю часть туловища. При этом угол, образованный туловищем и бедрами, представляет собой своеобразное ложе для мяча. Руки, согнутые в локтях, выдвигаются вперед, ладонями к мячу. Мяч, последовательно прокатившись по ладоням и предплечьям, прижимается к туловищу. Иногда вратарь в такой момент находится в положении шага. В целях уменьшения силы удара следует тут же перенести вес тела на заднюю ногу".

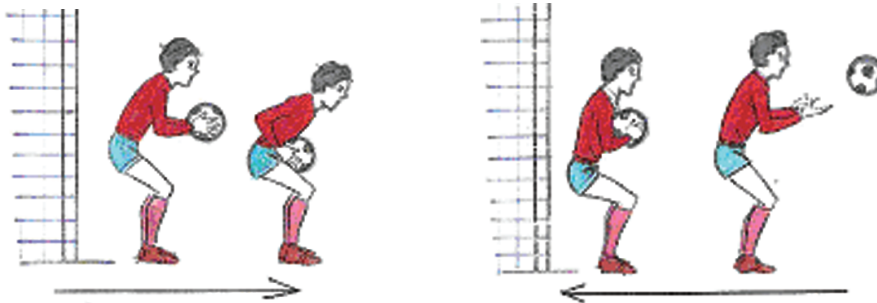


Рис. 19

Упражнения:

1. Встав в положение ноги чуть шире плеч с согнутыми в локтях и вытянутыми вперед руками, подбрасывайте мяч вверх на 40-50 см и ловите его, подтягивая к груди.

2. Стоя на месте, вратарь ловит мячи, набрасываемые партнером с 6-7 шагов на уровне живота.

3. Сделав несколько шагов вперед, вратарь ловит мячи, набрасываемые партнером с 6-8 шагов на уровне живота.

4. Один из партнеров набрасывает мячи с 6-8 шагов чуть в сторону от вратаря. Тот ловит их, предварительно переместившись приставными или скрестными шагами в со ответствующую сторону.

5. Несколько игроков, расположившись по дуге на расстоянии 8-10 шагов от вратаря, несильно на уровне живота посылают мячи в его сторону. Он ловит мячи стоя на месте, перемещаясь в стороны и вперед, в том числе и в прыжке.

БАСКЕТБОЛ

Основные приёмы игры

Передвижение в баскетболе может состоять из двух-трёх приёмов с мячом и без мяча: бег – ускорение; бег – остановка; бег вперёд – остановка; бег – ускорение; бег вперёд – остановка – бег назад; приставные шаги влево-вправо; ведение на месте – ведение назад; ведение приставным шагом влево – ведение вперёд и т. д. Выбор способов передвижения зависит от конкретной ситуации. Чтобы выполнять эти сочетания, нужно хорошо освоить одиночные передвижения.

Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику (рис. 1) является необходимым элементом, чтобы обвести защитника. Во время ведения правой рукой отскочивший от пола мяч переводят в левую руку. На левой ноге выполняют поворот правым плечом назад, спиной к защитнику и продолжают ведение левой рукой. Скорость ведения приходится постоянно менять в зависимости от индивидуальных действий партнёров и соперников: обводка соперника, быстрый прорыв, перемещения партнёров, атака корзины.



Рис. 1

Овладение мячом.

Перехват мяча.

Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего надо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч возможно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, чтобы облегчить преодоление сопротивления соперника.

Выбивание мяча во время приёма.

Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого он выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию. В

удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кисти с плотно прижатыми пальцами. Считается более эффективными выбивания мяча в момент ловли и преимущественно снизу (рис. 2). Особенно эффективно выбивание снизу из рук приземляющихся соперника, который поймал мяча в высоком прыжке и не принял необходимых мер предосторожности.



Рис. 2

Выбивание мяча при ведении.

В момент начала прохода нападающего с ведения защитник отступает или слегка отпрыгивает назад, оставив сопернику прямой путь к корзине, и преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, определив ритм введения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приёма мяча отскочившего от площадки (рис. 3).

Выбить мяч у нападающего можно и сзади в момент прохода (рис. 4).



Рис. 3



Рисунок 4

Остановки и повороты

Одним из важных приемов в баскетболе, который позволяет нападающему не терять мяч при встрече с агрессивным защитником, является поворот. Чтобы сделать поворот, надо остановиться и шагнуть назад, вращаясь на стоящей на полу ноге. После поворота можно бросить мяч в корзину, начать ведение или передать мяч партнеру из опасной зоны. При этом мяч нужно укрывать от защитника. Действия игрока, выполняющего поворот, очень похожи на движения циркуля. Так же как циркуль вращается вокруг одной из двух своих ножек, игрок поворачивается на одной ноге, описывая полный круг или только часть его. При этом повороте игрок не должен отрывать осевую ногу от пола (рис. 5).

Правила игры налагают некоторые ограничения на выполнение поворотов, о которых необходимо знать с самого начала. Самое простое правило относится к игроку, который получает мяч месте, стоя двумя ногами на полу. Этот игрок может повернуться в любую сторону либо на левой, либо на правой ноге. Это выбирает он сам.

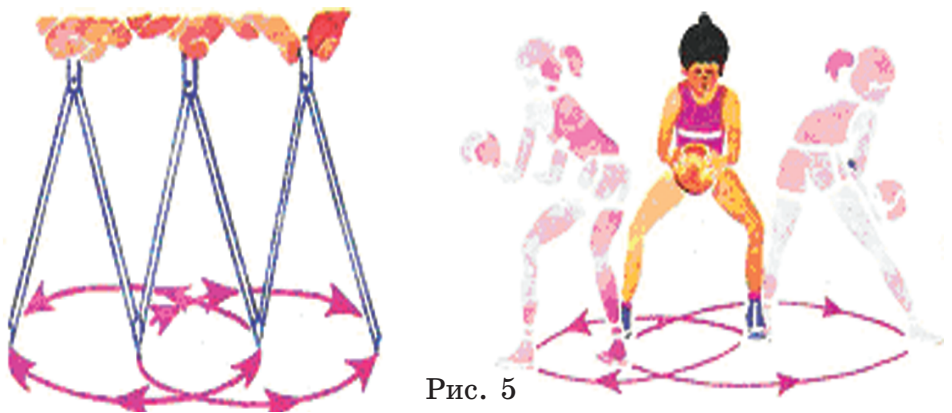


Рис. 5

Например, игрок поймал мяч в движении, когда одна нога была в воздухе, и решил сделать поворот, перед тем как выполнить бросок или передачу. Прежде всего, он должен остановиться, поставив ногу на пол. Такая остановка называется остановкой на два счета. Считая вслух "раз" в момент ловли мяча и "два", когда вторая нога коснется пола (рис.6).



Рис. 6

При остановке на счет “два” стоящая сзади нога должна стать осевой, и можно поворачиваться вокруг нее сколько угодно, не отрывая её от пола. Если же в момент остановки на счет “два” игрок поставил стопы параллельно, осевой ногой будет та, которая была на полу при счете "раз".

Возможен тип остановки – на счет “один”, который показан на рис. 7. Игрок ловит мяч в воздухе, когда обе ноги оторваны от пола. После ловли игрок приземляется на обе ноги одновременно, на счет “один”. В этом случае он может поворачиваться на любой ноге, как если бы в момент ловли находился на месте. Это основные правила, касающиеся поворотов.



Рис. 7

На рис. 8 показан поворот назад, при котором правое плечо игрока с мячом движется назад и он отворачивается от соперника.



Рис. 8

Когда соперник встречает игрока с мячом, как показано на (рис. 9,) возникает опасность потери мяча. Соперник готов перехватить мяч при передаче вправо или влево, и игрок с мячом решает выполнить поворот и передать мяч вправо. Его правая нога является осевой, и он выполняет поворот назад, отступая назад левой ногой. В этот момент плечи укрывают мяч от соперника (рис. 10). Поворачиваться нужно до тех пор, пока игрок с мячом не окажется спиной к сопернику, полностью защищая мяч своим телом (рис. 11). После этого выполняется задуманная передача.



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

Передачи

Передача в баскетболе является техническим приёмом для выведения игрока на выгодную позицию для атаки в корзину. Когда продвижению игрока с мячом активно мешает защитник, игрок, с мячом должен сделать передачу свободному партнеру, который также должен будет передать мяч, если его остановят. Такие передачи придают баскетболу динамичность, и он превращается в интересную игру. Умение точно передавать мяч необходимо каждому игроку. Существует много видов разных передач. Вы здесь ознакомитесь со способами передачи, которые часто используются в процессе игры.

Передача двумя руками от груди

Передача двумя руками от груди используется чаще, чем какая-либо другая передача. При этой передаче мяч просто толкается вперед от верхней части груди ударным движением рук и тела (рис. 12).



Рис. 12



Рис. 13

На рис. 13 показано исходное положение для передачи: мяч на уровне груди, кисти слегка смещены назад от центра мяча, пальцы свободно охватывают его поверхность. Чтобы движение при передаче было мягким, сделай руками небольшую петлю от себя вниз и назад в исходное положение (рис. 14). Но не останавливайся

на этом. Продолжай плавное, мягкое движение руками вперед (рис. 15). Толкай мяч вперед, прямо в направлении партнера. И постарайся избежать вращения мяча при выпуске его из рук (рис. 16). Чем быстрее сделана передача, тем меньше вероятность того, что она будет перехвачена.



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16

Передача двумя руками снизу.

Эта передача чаще всего используется после остановки или поворота, но может также быть применена и в других обстоятельствах, для того чтобы послать мяч на короткое или среднее расстояние (рис. 17). Её можно сделать как с правой, так и с левой

стороны, в зависимости от положения защитника и партнера, принимающего мяч. При этом мяч сначала отводится назад к бедру, затем передается движением двух рук вперед. Обе руки выполняют равную работу, и мяч покидает их одновременно.



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20

При передаче мяча ноги двигаются одновременно. Отведи мяч назад к бедру и сделай шаг вперед другой ногой, согнув ноги в коленях (рис. 18). Из этого положения обе руки выносят мяч вперед, слегка вращая его. Когда мяч окажется перед тобой, ни одна из рук не должна опережать в движении другую. Когда мяч посылается вперед, вес тела также переносится вперед (рис. 19-20).

Передача мяча сверху двумя руками.

Этот способ передачи чаще всего используют на среднее расстояние при плотной опеке соперника. Положение мяча над головой даёт возможность точно перебросить его партнеру через руки защитника.

Техника выполнения: Игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову (рис. 21, пол. 1). Резким движением рук, разгибая их в локтевых суставах и делая захлестывающие движения кистями, направляет мяч партнеру (рис. 21, пол. 2-3).

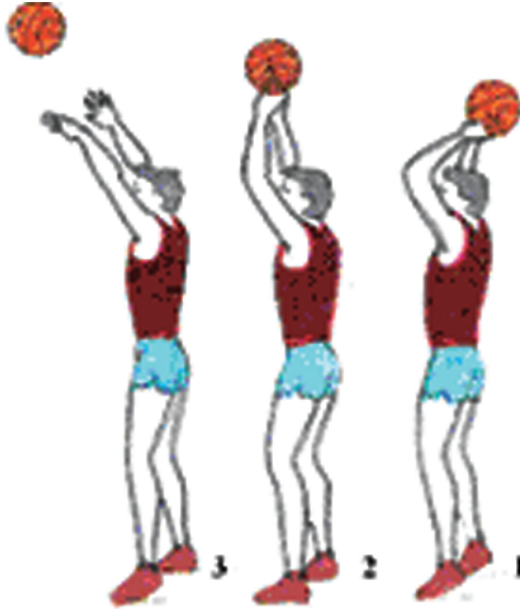


Рис. 21

Броски в корзину

Чтобы хорошо играть в баскетбол, надо владеть всеми техническими приёмами. Но если бы предложили выделить один, самый главный, то, конечно, нужно назвать броски. Ведь без результативных бросков нельзя победить команду соперника! Все другие игровые приёмы лишь способствуют созданию условий для выполнения точного броска в корзину. В 6-ом классе учащиеся освоили некоторые простые способы бросков в баскетболе. А здесь мы будем рассматривать технику других бросков.

Бросок одной рукой от плеча.

Бросок одной рукой от плеча похож по структуре движений на бросок двумя руками от груди. Он широко используется для атаки корзины с дальних дистанций и при выполнении штрафных бросков. Ноги работают точно так же, как и при броске двумя руками от груди. Различия начинаются после замаха, когда одна рука убирается с мяча, а вторая направляет мяч в корзину (рис. 22).

Из исходного положения бросковое движение начинается с короткого, петлеобразного замаха, устранивающего толчок (рис. 23). Но как

только мяч начнет подниматься вверх, надо повернуть руки так, чтобы: одна оказалась под мячом, а вторая - на задней его поверхности (рис. 24). Твоя правая рука должна лежать на задней поверхности мяча, а левая просто поддерживать мяч в нужной позиции. Из этого положения сделай бросок правой рукой (рис. 25).



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25

Бросок одной рукой сверху в движении

Чтобы выполнить бросок одной рукой сверху в движении из-под корзины, нужно выйти к корзине, выпрыгнуть вверх, вынести вверх мяч и послать его в щит сантиметрах в тридцати над корзиной. Отскочив от щита, мяч должен опуститься в корзину (рис. 26).

Поскольку успех этого броска обеспечивается главным образом правильной работой ног, начнем обучение с неё. Если приближаться к корзине с правой стороны, надо оттолкнуться перед броском левой ногой (рис. 27): это позволит лучше сохранить равновесие при броске правой рукой. Чаще всего бросок выполняется ближайшей к щиту рукой, чтобы укрыть мяч от соперника (рис. 28).



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28

Тренировки *в бросках слева от корзины* после отталкивания правой ногой (рис. 29). Мяч контролируется левой рукой. Постарайся запомнить правило: "Толчок левой, бросок правой" и наоборот (рис. 30).



Рис. 29



Рис. 30

Бросок мяча в движении.

Техника выполнения: Бросок в движении выполняется следующим образом: при броске с правой стороны, мяч ловится под правую ногу, последующий шаг левой ногой укороченной (стопорящей), одновременно мяч поднимается вверх, левой ногой выполняется отталкивание и на высоком прыжке мяч направляется в корзину (рис. 31).

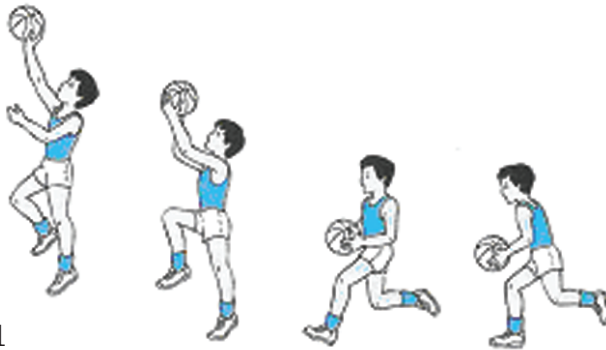


Рис. 31

Необходимо обратить внимание на следующее: вынос бедра маховой ноги производится в направлении вперед-вверх; в последней фазе броска бросающая рука, туловище и ноги составляют одну прямую линию; тренировать бросок нужно как с левой, так и с правой стороны. После того как выпрямляются обе руки, левая рука отводится в сторону, бросок выполняется правой рукой и мяч направляется в щит на 30 см выше корзины.

ЛОВКОСТЬ

У вас есть определенное представление об этой двигательной способности. Ученики выполняли достаточное количество упражнений и игр для его развития в 6-ом классе. 9 -13 лет – это период наиболее благоприятный для развития ловкости.

Ловкость – это умение оптимально управлять и дозировать своё сложное двигательное действие. Иногда эта способность называется двигательной ловкостью. Вся двигательная деятельность человека непосредственно связана с центральной нервной системой. Проявление всей двигательной способности определяется скоростью психических процессов в головном мозге человека. Как влияет центральная нервная система на процесс выполнения упражнений, так и выполнение упражнений влияет на управленческий процесс центральной нервной системы. Многократные и продолжительные выполнения определенных упражнений с целевым назначением постепенно формируют механизм навыка и автоматизацию. В связи с этим необходимость развития ловкости заключается в следующем:

- высокий уровень ловкости позволяет быстро и качественно освоить новые упражнения;

- развитие ловкости способствует улучшению психических процессов, памяти и двигательного представления;

- высокий уровень ловкости позволяет легко усовершенствовать технику выполнения упражнений и эффективно построить тактические действия во время командных игр и единоборств.

- высокий уровень ловкости даёт возможность человеку рационально распределить свою силу во время двигательных действий.

Как видно, значение ловкости в повседневной деятельности человека значительно. Для развития этой способности необходимо использовать многочисленные упражнения различной структуры. Учитывая сложность развития ловкости, необходимо уделить внимание на него и во время уроков физического воспитания, самостоятельных занятий и домашних заданий.

Упражнения, используемые для развития ловкости, можно определить по следующим группам:

1. Игровые виды спорта: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон и т.д. Перемещения, выполняемые с мячом. Совершенствование техники овладения мячом. Перемещения с изменением скорости и направления движения, эстафеты, челночный бег с мячом и без мяча, метание мяча в цель на различных дистанциях, упражнения для развития частоты и точности и т.д.

2. Бег, прыжки, акробатические упражнения с мячом, с мячом в паре, например, два защитника против одного нападающего; два

нападающих против одного защитника; три нападающих на три защитника; эстафеты с мячом и т.д.

3. Атлетические упражнения: бег с изменением направления скорости, бег с преодолением препятствий и барьеров, бег по размеченным участкам, метание снарядов в цель из различных расстояний.

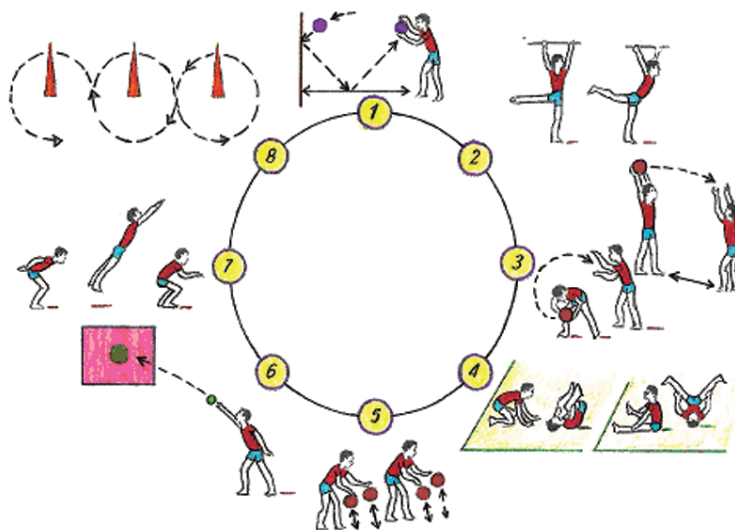
4. Элементы единоборства: перемещения, упражнения самообороны, повороты, точное выполнение каких-либо упражнений после кувырка и т.д.

5. Гимнастика и акробатические упражнения:

- общеразвивающие упражнения с предметом и без предметов, ходьбы с различным способом, бег, прыжки, повороты, упражнения на бревне, на гимнастической стенке, на перекладине и на брусьях;

- прыжки вперед и в длину с использованием гимнастического мостика, эстафеты и игры с элементами гимнастики, лазание на гимнастический канат и гимнастическую стенку;

Внизу даны образцы упражнений для развития ловкости:



Упражнения для развития ловкости и точности:

1. Ловля и броски мяча, отскочившего от стены.
2. Упражнение на равновесие с гимнастической палкой.
3. Метание и приём мячей с различным весом.
4. Акробатические упражнения.
5. Одновременное ведение двух мячей.
6. Метание малого мяча правой или левой рукой точно в цель.
7. Точное приземление на размеченный участок после прыжка.
8. Бег с изменением направления.

Малое суммативное оценивание 4 (После учебной единицы ловкость)

3. Двигательные способности

3.1.2. 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) (Баскетбол)	2	3	5 - 4
	Удар по воротам (5 попыток) (Футбол, гандбол)	2	3	5 - 4
	Введение мяча в игру (5 попыток) (Волейбол)	2	3	5 - 4

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	Выполняет	Ловкостные упражнения выполняет с ошибками	При ловкостных упражнениях допускает небольшие ошибки	Ловкостные упражнения выполняет в соответствии с образцами
---------------------	-----------	--	---	--

3. Формирование морально-волевых особенностей

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

УЧЕБНАЯ ЕДИНИЦА СИЛА

УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Техника выполнения гимнастических упражнений.

ГИМНАСТИКА

В этом классе мальчики и девочки осваивают различные умения и навыки по выполнению гимнастических упражнений. А также совершенствуется техника упражнений, пройденных в младших классах.

Кувырок вперед в стойку на лопатках.

Техника выполнения. Из упора присев (рис. 1, пол. 1) или упора стоя на коленях, разгибая ноги, согнуться в тазобедренных суставах и, наклоняя голову на грудь, опуститься на шею и лопатки. Далее, не отрывая носки от пола, подставляя руки под спину (рис. 1, пол. 2, 3), поднять ноги в стойку на лопатках, перекатом вперед в группировке встать (рис. 1, пол. 4).

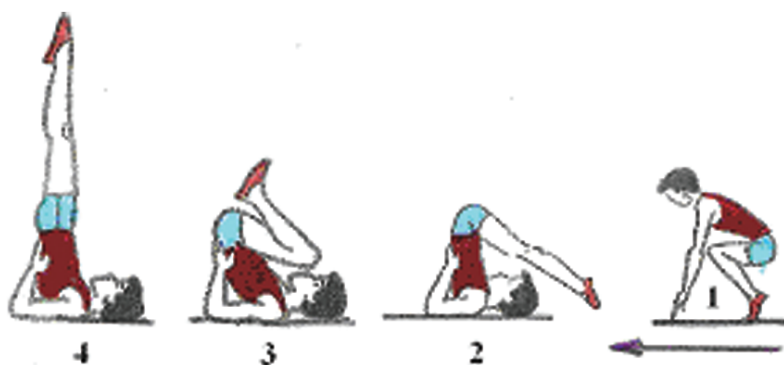


Рис. 1

Последовательность обучения:

1. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.
2. Из упора стоя на коленях кувырок вперед в стойку на лопатках.
3. Из упора присев кувырок вперед в стойку на лопатках.

Типичные ошибки.

1. Преждевременный отрыв ног от опоры и падение вперед.
2. Постановка рук с широко разведенными локтями.
3. Ошибки, типичные для стойки на лопатках.

Страховка и помощь. Во избежание сильного вращения и возможного опускания таза, стоя сбоку, поддерживать за голень, помогая перейти в стойку на лопатках, далее помогать, как при выполнении стойки на лопатках.

Стойка на голове согнув ноги (девочки).

Техника выполнения. Упражнение является подводящим для освоения стойки на голове и руках. Из упора присев, разгибая ноги, опереться головой о мат, перенося массу тела на руки и голову, без толчка и маха согнуть к груди сначала одну ногу, затем другую, принимая стойку на голове согнув ноги (рис. 2).

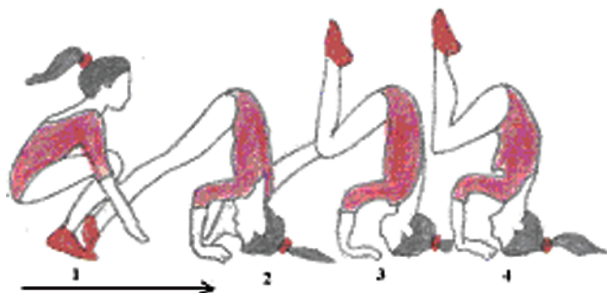


Рис. 2

Последовательность обучения:

1. Руки и голова должны образовать равносторонний треугольник. Кисти располагаются на ширине плеч. Голова опирается верхней частью лба.
2. Из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами с помощью.
3. Из упора присев стойка на голове самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Неправильная постановка головы: не на лоб, а на темя.
2. Близкая постановка головы к рукам (нарушен принцип равностороннего треугольника).
3. Сгибание ног не к груди, а за спину.

Страховка и помощь. Помогать, стоя сбоку на коленях, поддерживая одной рукой под спину, другой за голени.

Кувырок назад в полушпагат.

Техника выполнения. Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор, стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу, - полушпагат (рис. 3).

Последовательность обучения:

1. Из упора присев кувырок назад в упор присев.
2. Из упора присев кувырок назад в упор стоя на коленях.

3. Из упора присев кувырок назад в упор стоя на одном колене, другую назад.

4. Из упора стоя на коленях, опираясь руками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в стороны, смотреть вперед.

5. Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу и принять полушпагат.

6. Из упора присев кувырок назад в полушпагат.



Рис. 3

Типичные ошибки:

1. Резкое опускание согнутой и прямой ноги.
2. Сгибание ноги, отведенной назад.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.

Неопорные прыжки.

Прыжки с высоты. Их еще называют прыжками в глубину. Эти прыжки выполняются с различной высоты: гимнастической стенки, бревна, гимнастического коня. Эти упражнения могут выполняться из различного исходного положения: основной стойки, вися, из седа, из приседа и т.д.

Запомните!

В связи с тем, что вероятность получения травмы во время выполнения прыжков с высоты у места приземления должен находиться страхующий.

Опорные прыжки.

Начиная с 7-го класса, девочки и мальчики осваивают различные опорные прыжки. Девочки в этом классе продолжают совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину высотой 105-110 см. Мальчики начинают осваивать опорный прыжок, согнув ноги через козла в ширину на высоте 110-115 см.

Прыжки через гимнастического козла ноги врозь (девочки).

Техника выполнения. Прыжок через козла в этом классе выполняется без предварительного маха ногами назад. Поэтому мостик вначале обучения целесообразно ставить на расстоянии 30-40 см. После толчка ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление. Толчок руками должен заканчиваться к моменту прохождения плеч над руками. Разгибание туловища после толчка руками выполняется за счет поднимания плечевого пояса вверх, прогибания тела и поднимания головы (рис. 4).



Рис. 4 Прыжки через гимнастического козла ноги врозь

Техника выполнения опорного прыжка постепенно совершенствуется. Условие выполнения по мере освоения усложняется. Место приземления от гимнастического козла устанавливается на 90 см, 1 м, 1,20 м. Или приземление выполняется на размеченном участке (40х50см; 50х50см).

Условие выполнения этих упражнений может быть усложнено отведением места отталкивания от гимнастического козла.

Прыжок, согнув ноги через козла в ширину.

Техника выполнения. Оттолкнувшись ногами о мостик, поставить руки на снаряд и начать сгибание в тазобедренных и коленных суставах, колени подтягиваются к груди. По окончании толчка руками тело энергично разгибается за счет поднимания плеч и рук и отведения ног вниз-назад. Перед приземлением надо снова немного согнуться в тазобедренных суставах, чтобы смягчить приземление (рис. 5).

Последовательность обучения.

1. Из упора на колени, присед на пятки и толчком ноги, поднимание спины, подтянуть колени к груди и вернуться в исходное положение.
2. Из положения упора лежа на полу, толчком рук, оторваться от пола, хлопнув ладонью, вернуться в исходное положение.



Рис. 5 Прыжок, согнув ноги через козла в ширину

Последовательность обучения.

1. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и снова упор лежа.
2. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и, разгибаясь, прыжок вверх-вперед.
3. Из упора лежа на гимнастической скамейке, покрытой матом, ноги на полу, толчком ног в упор присев и соскок прогибаясь.
4. Повторить прыжок V класса – вскок в упор присев на козла и соскок прогибаясь.
5. Прыжок согнув ноги через козла в ширину – на высоте 110-115 см.

Типичные ошибки.

1. Задержка рук на снаряде.
2. Нет разгибания тела после толчка руками.
3. Разгибание тела выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся вниз-назад.

Страховка и помощь. Стоять сзади-сбоку от места приземления, поддерживая двумя руками за плечо.

Упражнения на перекладине (мальчики)

Подъём переворотом толчком двумя.

Из виса стоя на согнутых руках толчком ног поднять ноги в вис согнувшись (спереди) на согнутых руках (рис. 6), продолжая сгибать руки поднимать ноги вверх назад за перекладину до касания перекладины животом (рис. 6, пол. 3). Затем разгибая руки, выпрямиться, поднять голову и прийти в упор (рис. 6, пол. 4). В момент входа в упор следить за тем, чтобы ноги не опускались и не пересекали вертикальную плоскость (удерживать в положении, близком к горизонтальному).

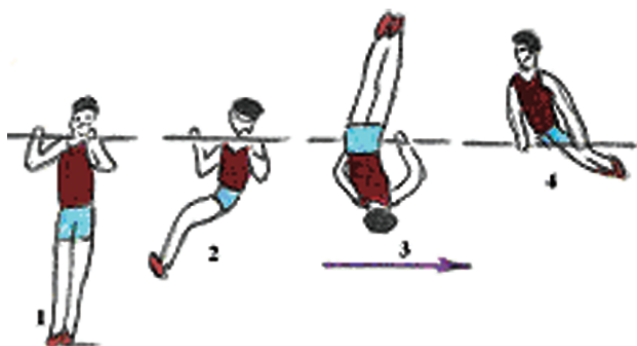


Рис. 6

Последовательность обучения:

1. Повторить подъем переворотом махом одной, толчком другой (VI класс).
2. Из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног как можно выше 2-3 раза.
3. Подъем переворотом толчком двумя.

Типичные ошибки:

- 1) в и. п. ноги находятся не под перекладиной;
- 2) преждевременный наклон головы назад, до того как ученик поднесет ноги к перекладине и начнет разгибаться;
- 3) полное разгибание рук в момент перехода в вис согнувшись.

Страховка и помощь: стоя сбоку спереди перекладины, поддерживать одной рукой под плечо, другой под поясницу, во второй половине подъема – под грудь и ноги.

Подъём переворотом махом одной, толчком другой.

Поставив ногу под перекладину подтянувшись грудью к ней и удерживая руки в согнутом положении, оттолкнитесь опорной ногой, одновременно выполняя мах другой ногой вперед-вверх. Затем быстро соедините ноги, одновременно опустите голову и плечи вниз-назад. Достигнув вертикального положения (ноги вверх, голова внизу) энергично согнитесь в тазобедренном суставе, опуская ноги до горизонтали. Затем выпрямить руки, поднимите спину и придите в упор (рис. 7).

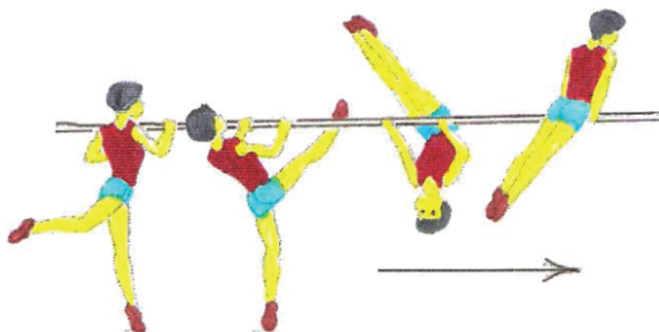


Рис. 7

Из этого положения выполнить перемах одной ногой (правой-левой) вперед и принять упор ноги врозь правой (левой). Выполнение переворота осуществляется следующим образом: предварительно перехватив руку одноименную повороту, и хват снизу, передать на неё тяжесть тела, затем поворотом головы, плеча и туловища поставить на перекладину другую руку хватом сверху. После этого, приподнимая таз, выполнить перемах ногой назад и прийти в упор (рис. 8).

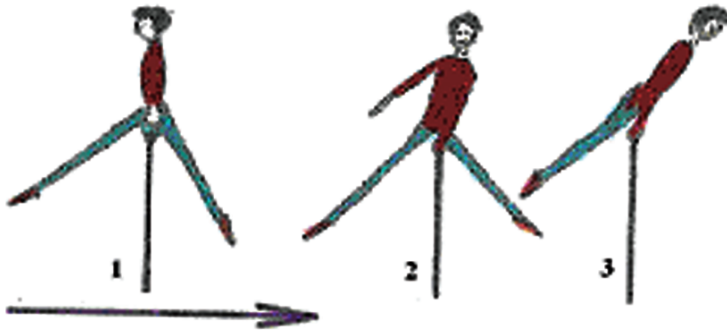


Рис. 8

Последовательность обучения:

1. Из упора выполнить перемах одной в упор ноги врозь вне и перемах назад в упор, соскок махом назад (2-3 раза).

2. Стоя перед гимнастической скамейкой, перешагнуть через нее одной ногой, приняв стойку ноги врозь правой (левой). Поворачиваясь налево на правой ноге, выполнить перемах левой ногой назад над скамейкой и встать в о. с. Повторить 3-4 раза, обращая внимание на то, чтобы при перемахе нога была прямая.

3. Имитация поворота с гимнастической палкой.

4. Выполнение поворота полностью вначале на низкой перекладине, затем на средней с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки:

1) при повороте расслабляется и опускается нога, которая спереди;

2) перемах назад выполняется согнутой ногой.

Страховка и помощь: оказывать, стоя сбоку со стороны, в которую выполняется поворот, поддерживая под грудь или под ногу.

Из размахивания в упоре соскок махом назад.

Техника выполнения:

После размахивания в упоре на руках, пройдя вертикаль, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и послать ноги назад-вверх и в сторону соскока. В конце маха, затормозив движение ног, слегка прогнуться и вывести тело из середины брусьев,

быстро приставить руки из данной жерди на жердь, через которую выполняется соскок, а другую руку отвести в сторону (рис. 40).

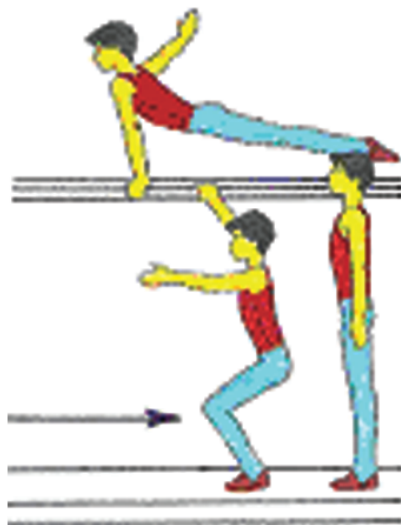


Рис. 9

Последовательность обучения:

1. Размахивание в упоре с постепенным увеличением амплитуды махов и соскок махом назад внутрь брусьев.
2. Размахивание в упоре с разведением ног на махе назад и их сведением перед махом вперед, соскок махом назад внутрь брусьев.
3. Из упора лежа ноги на гимнастической скамейке, поставить правую руку перед левой и, опираясь на правую руку, левую поднять в сторону (яри соскоке влево),
4. Из размахивания на концах жердей соскок махом назад.
5. То же, но со смещением тела в сторону соскока и с перехватом рук.
6. То же, но на середине брусьев.

Типичные ошибки:

- 1) низкий мах назад и сгибание ног в коленях;
- 2) соскок выполняется с одновременным толчком рук;
- 3) смещение тела выполняется не в сторону, а назад в сторону.

Страховка и помощь: стоя сбоку у опорной руки, одной рукой захватить ближнюю руку у плеча, а другой – по ходу движения маха назад – подтолкнуть под бедра

СИЛОВАЯ СПОСОБНОСТЬ

Силовая способность является важнейшим атрибутом физической подготовки подростков. Каждый подросток должен знать как стать сильным и повышать свой силовой потенциал, и применять это знание в практике. Это не такая сложная задача.

Всё человеческое движение и деятельность осуществляется за счёт проявления силы. Без проявления силы невозможно выполнять никаких перемещений и движений. В жизни мы часто встречаем людей с различным силовым потенциалом. Как обычно люди с достаточным силовым потенциалом проявляют уверенность и решительность. Исходя из этого, силовая подготовка является одним из факторов психологической уверенности подростков.

Что такое сила?

Это преодоление внешнего сопротивления за счёт мышечных усилий. Силовой потенциал человека зависит от множества факторов. Одним из важных факторов проявления силы является особенность мышечных волокон человека. Их условно можно поделить на "медленные" (красные) и "быстрые" (белые) волокна. Соотношение этих волокон у различных людей разное. Люди, преобладающие "быстрыми" волокнами, по отношению к другим быстро двигаются и развитие у них силового потенциала легко осуществимо. У людей, преобладающих "медленными" мышечными волокнами, движения не очень быстрые, не резкие, но они выносливые. Эти люди способны в относительно длительный период выполнять физические нагрузки со средней интенсивностью. Такие люди имеют возможность достичь успехов в беге на длинные дистанции, в плавании и велосипедном спорте.

Особо надо отметить, что особенности мышечных волокон подростка определяют его склонность к какому-либо виду спорта и этот фактор необходимо учитывать при специализации юноши. Независимо от этого, каждый подросток может увеличить свой силовой потенциал путём выполнения специально выбранных силовых упражнений.

Какие возрастные периоды считаются наиболее благоприятными для развития силового потенциала? Этот период совпадает с периодом интенсивного развития организма, который происходит в 12-18 лет. Правда, в последующие годы также можно повысить силовую подготовку путём применения специальных упражнений. Однако, 12-18 лет считается периодом базовой подготовки юноши. Ускоренный темп обменных процессов в организме и быстрое течение восстановительных процессов после выполнения физических

упражнений в указанный возрастной период позволяет за короткий промежуток времени достичь хорошего уровня силовой подготовки.

От чего зависит силовой показатель?

Проявление силы в первую очередь зависит от поперечного размера мышцы. Другими словами, чем больше мышцы, тем больше возможность проявления силы. Утолщение мышцы осуществляется путём многократного повторения силовых упражнений. Количество выполнения упражнений должно способствовать проявлению чувства усталости в мышцах участвующих в данном движении. Именно этот фактор является главной причиной изменений, происходящих в мышечной структуре волокон. Этот метод развития силового потенциала называется "до отказа".

Силовой потенциал человека зависит от силовых показателей основных групп мышц.

Эти группы следующие:

1. **Мышцы верхних конечностей.** К этой категории мышц относятся – мышцы плечевого сустава, сгибатели-разгибатели рук и предплечий. Развитие силы в этих группах мышц осуществляется путем использования нормированных тяжестей (в том числе собственным весом). Например, упражнения с гантелями различного веса, упражнения на перекладине и брусьях с собственным весом, отжимания и т.д.



Рис. 1

2. **Мышцы нижних конечностей.** В эту группу относятся мышцы бедра, голени, сгибатели и разгибатели стопы и группы мышц, осуществляющие поворот ноги вокруг вертикальной и горизонтальной оси.



Рис. 2

3. **Мышцы спины.** В эту группу входят 29 мышц. Из них широчайшие мышцы спины, трапецевидная мышца, ромбовидная мышца, дельтавидная мышца и т.д.

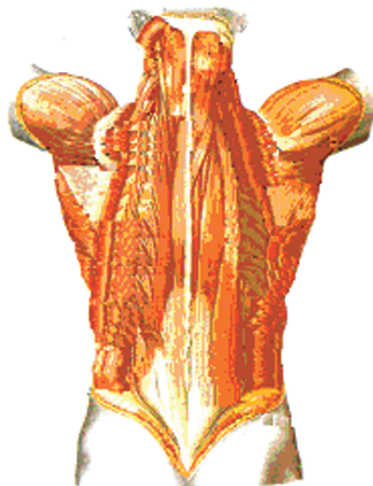


Рис. 3

4. **Передняя мышца туловища.** В эту группу входит 21 мышца. Сюда входит большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, косая мышца живота и др.



Рис. 4

Основные условия для развития силовой способности:

- Правильный выбор упражнений. Упражнения для развития силы определяются с помощью преподавателя для необходимых групп мышц с учётом подготовки учащихся. Учащиеся могут выбирать также упражнения, рекомендованные для силовой подготовки в изданных учебниках и пособиях для преподавателей.

- Систематичность выполнения упражнений. Для развития силового потенциала минимум 5-6 раз в неделю необходимо выполнять специальные упражнения. Это поможет достичь желаемых результатов по силовой подготовке.

- Продолжительность выполнения упражнений. На каждом занятии необходимо выделить 30-35 минут времени для выполнения упражнений с силовой направленностью.

- Объём выполненных упражнений должен быть достаточным. Только многократные, повторные выполнения силовых упражнений способствуют изменению в мышечных структурах.

Образцы рекомендованных силовых упражнений для учащихся 7-го класса приведены в конце пособия.

Малое суммативное оценивание 5

(После учебной единицы силы)

3. Двигательные способности

3.1.5. Демонстрирует силу при преодолении внешнего сопротивления и собственного веса.

Упражнения для оценивания	Контингент	“3”	“4”	“5”
Потягивание на высокой перекладине из положения виса (раз)	Мальчики	1	2 - 4	5
Потягивание на низкой перекладине из положения лежа. (раз)	Девочки	4 - 8	9 - 15	16 и >
Лазание на канат с помощью ног, (м)	Мальчики Девочки	2	3	5
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	Мальчики	8 - 9	10 - 12	13 и >
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке	Девочки	7	8 - 9	10 и >
Приседание на одной ноге с упором одной руки (раз)	Мальчики	7 - 11	12 - 13	14 и >
	Девочки	6 - 7	8 - 9	10 и >
Сгибание-разгибание туловища (за 30 сек)	Мальчики	8 - 11	12 - 16	17 и >
	Девочки	6 - 10	11 - 13	14 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. Морально-волевые особенности

Мальчики Девочки	Выполняет	Силовые упражнения выполняет с ошибками	При силовых упражнениях допускает небольшие ошибки	Силовые упражнения выполняет в соответствии с образцами
---------------------	-----------	---	--	---

3, Формирование морально-волевых особенностей

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

УЧЕБНАЯ ЕДИНИЦА ВЫНОСЛИВОСТЬ

УМЕНИЯ И НАВЫКИ

ПЛАВАНИЕ

Освоение и совершенствование техники способов плавания *Техника основных способов плавания*

В седьмом классе предусмотрено освоение способов плавания кроль на спине и способом брасс. Для овладения техникой указанных способов плавания в первую очередь необходимо освоить и совершенствовать технику плавания кроль на груди. Самые простые элементы этого способа плавания, а также вспомогательные упражнения, которые выполняются на суше и в воде приведены в учебнике 6-го класса. Техника этого вида представлена на рис. 1.

Кроль на груди – самый быстрый и популярный спортивный способ плавания. Он характеризуется попеременными симметричными движениями руками и ногами. Выдох выполняется в воду. Этот способ плавания используется для преодоления водных преград, при спасении тонущих.

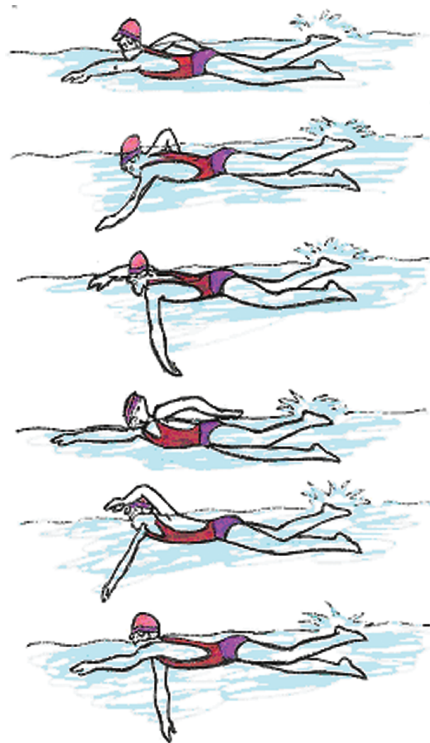


Рис. 1 Техника плавания способом кроль .

Упражнения для изучения техники старта с тумбочки:

На суше:

И. п. – старт пловца (ноги поставить на ширине одной стопы параллельно, согнуть в коленных и тазобедренных суставах, руки отвести назад, смотреть вперёд). Выпрыгивания вверх с махом руками вверх, голова между ними.

В воде:

1. И. п. – сидя на бортике, выполнить сходы в воду (первым входят в воду руки и голова).
2. То же, но постепенно повышая опору.
3. То же, но приняв позу старта пловца.

Плавание на спине – один из самых удобных (для дыхания) способов передвижений на воде. Если вы устали, пlying на груди, то можно лечь на спину и отдохнуть.

Кроль на спине – характеризуется попеременными непрерывными движениями рук и ног. Пловец лежит на спине, поэтому выдох выполняется над водой. Этот способ используется при транспортировке пострадавшего, переносе различных грузов.

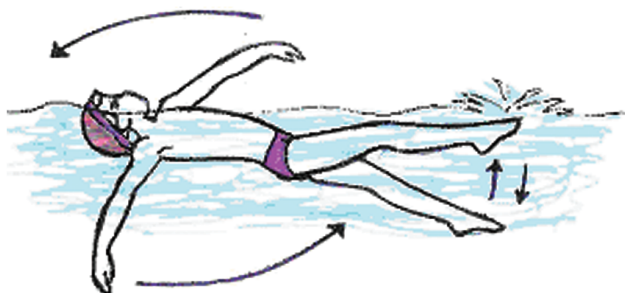


Рис.2

Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине

На суше:

1. И. п. – сед углом (на полу, на скамье, на берегу); непрерывно выполнять движения ногами, как в кроле.
2. И. п. – стоя, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Круговые попеременные движения назад.

В воде:

1. И. п. – лёжа на спине, опираясь руками о дно, бортик, выполнять движения ногами кролем. Ноги в коленях не сгибать, носок оттянуть и повернуть внутрь.

2. И. п. – лёжа на спине, положить доску под голову, на колени, на живот. Плыть, выполняя движения ногами кролем.

Совершенствование техники плавания

Кроль на спине:

1. Плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами кролем (руки могут быть вдоль туловища, одна вверх, две вверх).

2. То же, но выполняя до бёдер длинный гребок двумя руками одновременно.

Кроль на груди:

1. Плавание кролем на груди, с помощью движений ног и одной руки, другая впереди, следить за поворотом головы для вдоха в сторону работающей руки.

2. Каждой рукой дополнять заданное количество гребков.

Брасс – самый популярный и любимый у нас в стране способ плавания. Плавать "лягушкой" нравится всем, кто дружит с водой. Плавание брассом – хорошее средство для улучшения осанки, исправления искривлений позвоночника. Его техника характеризуется одновременным симметричным движением рук и ног.

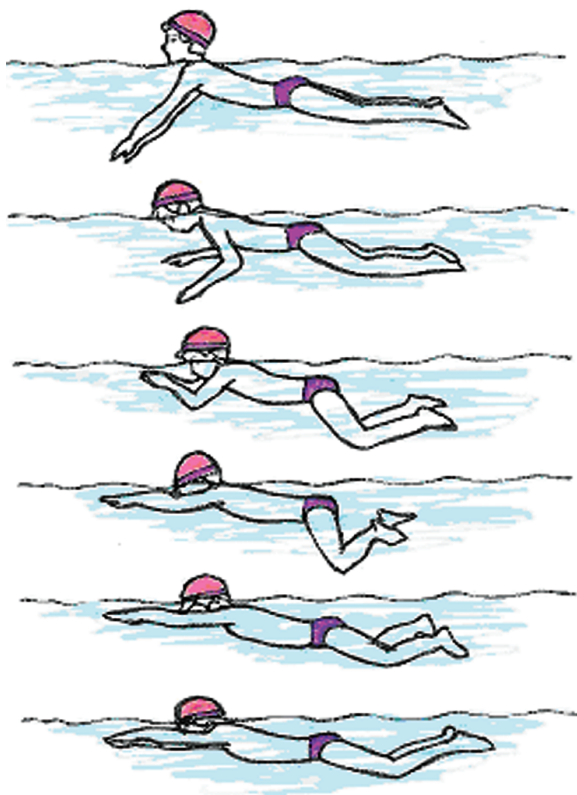


Рис. 3

Упражнения для изучения техники плавания брассом:

На суше:

1. И. п. – сед, руки в упоре сзади, ноги выпрямить. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, пятки подтянуть к ягодицам, колени развести в стороны, взяв носки ног "на себя", круговым движением развести пятки на ширину таза; мысленно прочертить от пяток дуги и по ним вернуть ноги в и. п.; сделать паузу (3 с).

2. То же, но лёжа на груди. Сгибание ног выполнять спокой но, а возвращение – быстро и резко.

3. И. п. – стоя в наклоне, руки вперёд. Кисти повернуть на ребро и сделать движение прямыми руками в стороны-вниз, руки округлым движением соединить под грудью, заходя за линию плеч; вернуть в и. п.

В воде:

1. И. п. – лёжа на груди, держась руками за опору (бортик, дно, партнёр), выполнять движения ногами брассом с различными вариантами дыхания (произвольное, голову опустить в воду, поднимая голову вверх для вдоха).

2. Плавание на груди, выполняя движения ногами брассом, опираясь на поддерживающие средства (доски, круги).

3. Лёжа на груди с опущенной в воду головой, сделать несколько гребков руками, дыхание задерживать на вдохе. После каждого гребка – небольшая пауза.

Совершенствование техники плавания способом кроль на груди:

1. Плавание с помощью движений ногами (с поддерживающими средствами в руках) и согласование их с дыханием.

Следить за непрерывной работой расслабленными ногами, горизонтальным, хорошо обтекаемым положением тела, непрерывным продолжительным выдохом в воду.

2. Плавание с помощью движений руками.

Следует обратить особое внимание на высокое положение локтя во время гребка и перенос руки над водой; активные крены туловища строго относительно продольной оси, что позволяет усилить гребок рукой и облегчить момент вдоха.

3. Плавание кролем в полной координации с заданным "шагом", ритмом, темпом и т. д.

Совершенствование техники плавания способом кроль на спине:

1. Плавание с помощью движений ногами и с различным положением рук.

2. Плавание на спине с помощью одновременного гребка до бёдер двумя руками.

3. Плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами и поочередных гребков руками.

При этом следует следить за хорошо вытянутым, обтекаемым положением тела; мощным и длинным гребком, выполняемым согнутой в локте рукой; между гребками выдержать паузу (4-6 движений ногами); следить за горизонтальным положением тела.

Совершенствование техники плавания способом брасс:

1. Плавание с помощью движений ногами брассом в согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках.

2. Плавание на спине (руки у бёдер или вытянуты вперёд) с помощью движений ногами брассом.

3. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом в согласовании с дыханием.

4. Плавание "раздельным" брассом (на один гребок руками выполняется сначала два, а затем одно движение ногами).

Игры и развлечения на воде:

1. Эстафеты с плаванием различными способами, по элементам и в координации.

2. Игры с мячом ("Баскетбол на воде", "Водное поло").

3. Прыжки в воду (вниз ногами, спады).

Умей помочь тонущему!

Каждый год в мире 150-200 тыс. человек тонут в воде. Такие случаи также часто происходят и у нас в летний сезон. Люди, умеющие плавать, но не соблюдающие элементарные правила безопасности в неустановленных местах, а также люди, не умеющие плавать, но случайно оказавшиеся в относительно глубоких местах, подвергаются определенному риску. В таких случаях надо быть готовым оказать помощь этим людям. Для этого необходимо освоить несколько способов плавания, умения подходить к тонущему и его транспортировки по воде.

Приемы оказания помощи тонущему. Так как спасание тонущего сопряжено с опасностью, нужно хорошо знать, как поступать в том или ином случае. Например, человек еще борется, находится

на поверхности воды или периодически поднимается на поверхность; человек извлечен из воды и находится без сознания.

Если человек еще удерживается на воде и поблизости есть лодка или спасательные принадлежности, то следует как можно быстрее подплыть к нему на лодке или бросить ему круг. Если их нет, то тонущему необходимо помочь выплыть.

Услышав крик о помощи, нужно быстро и спокойно оцепить обстановку, войти в воду и подплыть к месту происшествия. Может случиться, что человек заплыл далеко от берега, устал или испугался глубины. Его нужно успокоить, обещать помочь. Применяются следующие приемы оказания помощи: уставший опирается одной рукой на плечи спасателя, и они спокойно плывут к берегу (рис. 4).

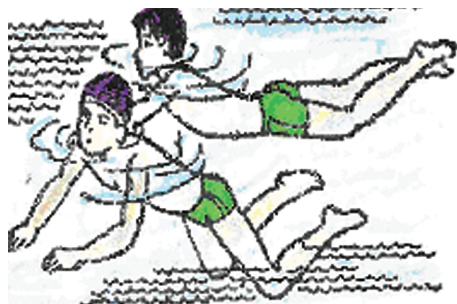


Рис. 4

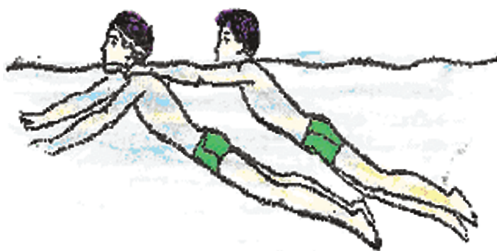


Рис. 5



Рис.6

Спасаемый может держать спасателя двумя руками за плечи (5). Если спасающих двое, то спасаемый может удерживаться и руками, и ногами. Спасатели в этом случае плывут брассом (6). Третий способ: спасаемый держится за плечо каждого спасателя.

Если тонущего уносит течением, то следует по берегу забежать впереди тонущего и войти в воду так, чтобы плыть ему навстречу. Подплывать нужно незаметно для тонущего. Часто бывают случаи, когда под влиянием страха, теряя контроль над собой, тонущий старается схватить спасателя за руки, за голову, шею, туловище или даже за ноги. Лучшим средством освободиться от захватов

является резкое погружение в воду вместе с тонущим. В этом случае тонущий, как правило, отпускает спасателя, так как стремится удержаться на поверхности воды. Однако не всегда тонущий отпускает спасателя, поэтому нужно знать способы освобождения от захватов. Если тонущий обхватил спасателя сзади за шею обеими руками, то нужно взять его за большие пальцы и силой развести их в стороны (рис.7), затем, удерживая пострадавшего за руку, повернуть его к себе спиной.

При аналогичном захвате спереди следует упереться одной или двумя руками в подбородок пострадавшего и с силой оттолкнуть его от себя. При этом можно помогать и ногами, упираясь ими в грудь пострадавшего (рис. 8). От захватов за туловище поверх рук освобождаются резким движением обеих рук спасателя в стороны-вверх и одновременным погружением спасателя в воду. От захватов за руки освобождаются резким движением одной или двух рук в сторону больших пальцев рук тонущего (рис. 9). Если утонувший обнаружен на дне, то его следует взять под мышки, за руки или за волосы, оттолкнуться от дна и всплыть вместе с ним на поверхность.



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

ВЫНОСЛИВОСТЬ

В пособиях и учебниках, предусмотренных для младших классов, была дана достаточная информация о выносливости, об упражнениях и комплексах упражнений, развивающих эту способность. При переходе в другую возрастную группу во время игр и выполнения упражнений требование к выносливости увеличивается.

Выносливость оценивается как способность человека противостоять возрастающему утомлению. Эта способность человеческого организма непосредственно связана с работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, от их функционального состояния. Продолжительное интенсивное выполнение физических упражнений ускоряет работу дыхательной системы и увеличивает потребность в кислороде. Систематичное и продолжительное выполнение физической нагрузки со средней интенсивностью, таких как, ходьба, бег, плавание, туризм, спортивные игры и т.д. способствует улучшению работы органов сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

По мере увеличения выносливости легко выполняются упражнения, которые раньше выполнялись с трудом. Одним из необходимых условий развития выносливости является продолжительное выполнение упражнений. Упражнения для развития выносливости должны вызывать в организме утомление в достаточной степени. Это в основном упражнения циклического характера.

1. Бег на средние и длинные дистанции. Такая физическая нагрузка выполняется в умеренном темпе на дистанции от 1000 до 3000 метров. С использованием метода "фартлек" (игра со скоростью, например: 50-60 м на среднем темпе, 100-150 м на умеренном темпе) можно успешно развивать выносливость. Постепенно доля дистанции со средней интенсивностью увеличивается. Недельная физическая нагрузка умеренной интенсивности для учащихся 7-го класса может достигать 15-20 км.

2. Плавание. В общеобразовательных школах, где имеется необходимая учебно-техническая база, плавание является эффективным средством для развития выносливости. Дистанция постепенно должна увеличиваться от 25 до 100 метров с использованием любого способа плавания. Недельный объём дистанции должен достигать 1200-1500 м для эффективного развития выносливости.

3. Спортивные игры. Правильная организация и проведение спортивных игр способствуют успешному развитию выносливости. Однако, здесь определенную сложность представляет нормирование физической нагрузки. Время проведения игр минифутбола, баскетбола, гандбола, волейбола по упрощенным правилам должны быть увеличены от 20-30 мин до 40-45 минут. Время, предусмотренное для развития выносливости с помощью спортивных игр в неделю должно быть не менее 4-5 часов.

При развитии выносливости обязательно должны быть соблюдены принципы постепенности и индивидуальности.

Малое суммативное оценивание 6

(После учебной единицы выносливость)

3. Двигательная способность
3.1.6. Демонстрирует выносливость при повторном и продолжительном выполнении упражнений.

Контингент	Упражнения для оценивания	“3”	“4”	“5”
Мальчики	Бег на 1500 м (мин, сек)	7,54 - 7,31	7,30 - 7,01	7,00 и <
Девочки	Бег на 1500 м (мин, сек)	8,45 - 8,31	8,30 - 7,31	7,30 и <
Мальчики	Плавание м, сек	25	50	50 0,55
Девочки	Плавание м, сек	25	50	50 1,10

1. Теоретические знания и информационное обеспечение

Мальчики Девочки	Информация о двигательной деятельности	Поверхностно информирует об упражнениях по выносливости, играх и их назначении	Информирует об упражнениях по выносливости, играх и их назначении	Подробно информирует об упражнениях по выносливости, играх и их назначении
---------------------	--	--	---	--

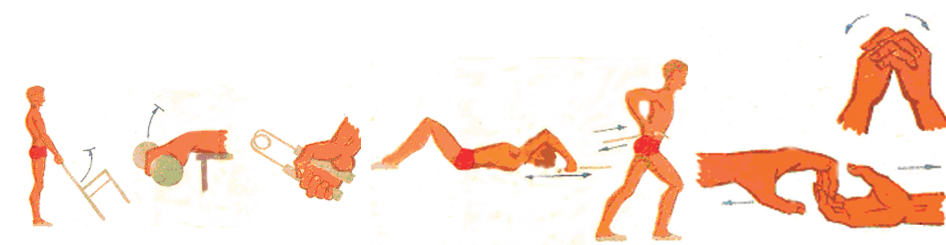
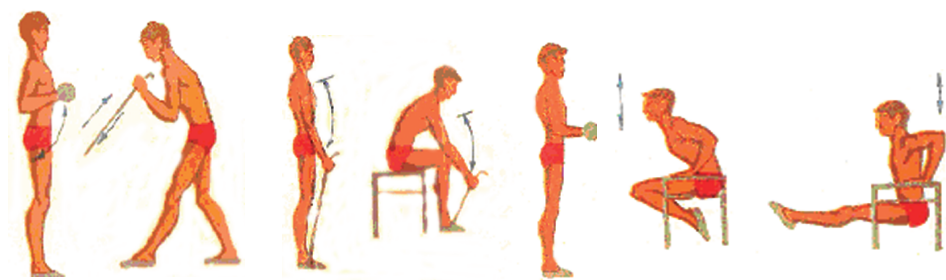
2. Двигательные умения и навыки

Мальчики Девочки	Выполняет	Упражнения по выносливости выполняет с очень низкой интенсивностью	Упражнения по выносливости выполняет со средней интенсивностью	Упражнения по выносливости выполняет с необходимой интенсивностью
---------------------	-----------	--	--	---

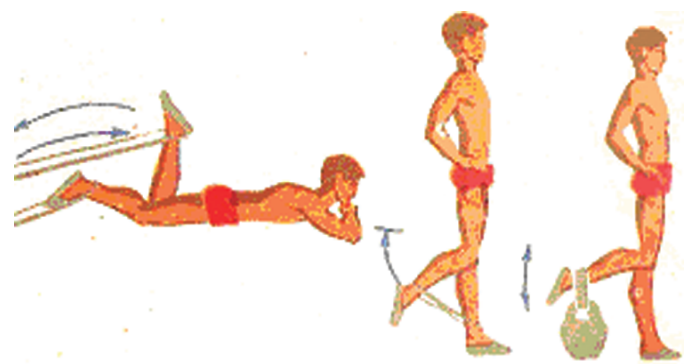
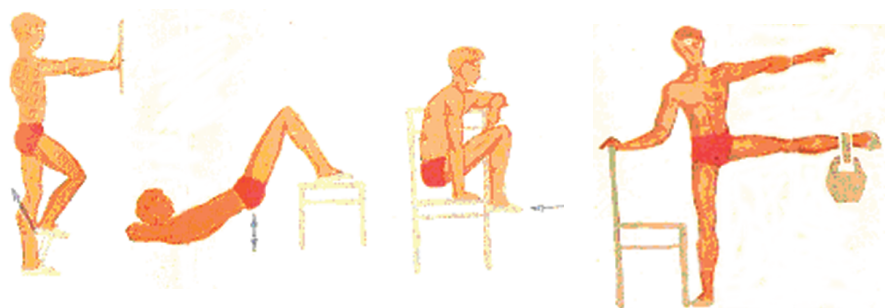
3. Формирование морально-волевых особенностей

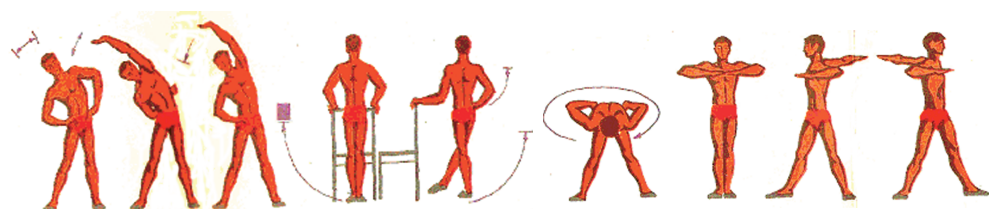
Мальчики Девочки	Морально-волевые особенности	Удовлетворительная двигательная деятельность. Проявляет неуверенность в сложных ситуациях	Сотрудничает с товарищами. Проявляет уверенность	Двигательную деятельность строит в рамках правил, демонстрирует уверенность и решимость
---------------------	------------------------------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

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ









Список использованной литературы

1. Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsilin konsepsiyası (Milli Kurikulum). "Kurikulum" jurnalı, 2008, № 1
2. Ümumtəhsil məktəblərinin V-XI sinifləri üçün fənn proqramlarının (kurikulumların) təsdiqi haqqında Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirinin 963 №-li əmri, 2 iyun 2011-ci il
3. "Təhsil haqqında" Azərbaycan Respublikasının Qanunu. "Kurikulum" jurnalı, 2009, № 4
4. Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil sistemində qiymətləndirmə konsepsiyası, 13. 01. 2009
5. Ümumtəhsil məktəblərinin V-XI siniflərində Fiziki tərbiyə, "Müəllim" nəşriyyatı, Bakı, 2012
6. "Теория и Методика Физической Культуры". Л.П.Матвеев, "Физкультура и спорт", М. 1991
7. Комплексная программа Физического воспитания. Программа общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. М. 2010
8. Физическая культура 5-6-7 классы. В.И.Лях, М., 2010
9. Физическая культура в школе. Феникс, 2009
10. Уроки по баскетболу. С.Башкин."Физкультура и спорт",
11. Футбол для юных. Джон Джармен. Лондон, 1982

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Объяснительная записка	4
Государственные стандарты физического воспитания	7
Годовое тематическое планирование	9
Диагностическое оценивание	15
Формы физического воспитания и их содержание	16
Общая структура содержательных линий	17
Внутрипредметная интеграция	18
Структура урока по физическому воспитанию	20
Составные компоненты двигательных способностей	21
Последовательность оценивания учащихся по физическому воспитанию	22
Умения и навыки. Атлетика	24
Эстафетный бег	28
Развитие скорости	31
Малое суммативное оценивание 1	37
Умения и навыки. “Скоростно-силовая” учебная единица	38
Малое суммативное оценивание 2	44
Гибкость	45
Малое суммативное оценивание 3	47
Умения и навыки. Учебная единица “ловкость”	48
Волейбол	48
Гандбол	55
Элементы самообороны	66
Освобождение от захватов	70
Футбол	74
Баскетбол.....	82
Ловкость	95
Малое суммативное оценивание 4	97
Гимнастика	98
Силовая способность	107

Малое суммативное оценивание 5.....	111
Плавание	112
Умей помочь тонущему!	116
Выносливость	119
Малое суммативное оценивание 6	120
Рекомендуемые упражнения для развития силы	121
Список использованной литературы.....	125

Fiziki tərbiyə 7

*Ümumtəhsil məktəblərinin 7-ci sinfi  c n
Fiziki tərbiyə fənni üzrə dərsliyin
metodik vəsaiti
(rus dilində)*

Tərtibçi heyət:

M ellifl r: **Firat Hüseynov
Asif Əsgərov
Soltan Bağırov
İlqar Əliyev
Hafiz Həmidov**

Elmi redaktor:  .Hüseynzadə
filologiya elmləri doktoru

Redaktor: T. Əliyeva
Rəssamlar N. Əliyeva, Q. Əhmədov
Dizayner: S. Yüzbaşov
Korrektor: E. Tofiqqızı

*Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin
qrif nömrəsi 2018 - 152*

M elliflik hüquqları qorunur. X susı icazə olmadan bu nəşri və
yaxud onun hər hansı hissəsini yenidən çap etdirmək, surətini çıxarmaq,
elektron informasiya vasitələri ilə yaymaq qanuna ziddir.

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi, 2018

Formatı 70x100 ¹/₁₆. Ofset kağız 70 qr. Ofset  apı.
Fiziki çap vərəqi 8. Tirajı 00

“XXI” Yeni Nəşrlər Evi
Bakı  h ri, Mətbuat prospekti, 529 məhəllə

PULSUZ

